

Gizi Seimbang Pada Saat Puasa Untuk Meningkatkan Imunitas Di Masa Pandemi COVID-19 Pada Ibu Di Desa Tonasa Kabupaten Gowa

A. Rizki Amelia AP¹, Reza Aril Ahri²

*^{1,2}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas
Muslim Indoensia, Sulawesi Selatan*

Corresponding Author: A. Rizki Amelia AP

Telp: 085215325728

E-mail: andirezki.amelia@umi.ac.id

Abstrak:

Puasa ramadhan sebagai ibadah banyak manfaatnya bagi kesehatan, agar kedua tujuan tersebut dapat tercapai, perlu pengaturan pola makan secara khusus. Terutama mengatur asupan gizi saat berbuka dan sahur. Selama berpuasa pola makan akan berubah, karena hanya diperbolehkan makan saat pagi sebelum terbit fajar dan menjelang malam hari. Lambung dibiarkan kosong selama sekitar 13 jam. Umumnya tubuh memerlukan waktu 3-5 hari untuk beradaptasi dengan pola makan yang baru. Dari aspek gizi, puasa paling tidak akan mengurangi asupan gizi, terutama energy sekitar 20-30 persen. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode kaji tindak dimana ibu-ibu di Desa Tonasa akan mempraktekkan memasak makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi yang dibutuhkan sesuai umur, kemudian meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang gizi seimbang selama menjalankan puasa terhadap ibu-ibu PKK di RW 01 selain itu kami sebagai tim pengabdian akan memberikan tips-tips agar keluarga tetap dapat beraktifitas tanpa merasa lemas. Edukasi yang diberikan adalah tentang gizi seimbang pada saat menjalankan puasa melalui Pre dan Post Test. Waktu pelaksanaan pengabdian dilakukan selama 4 bulan. Hasil yang diharapkan pada pengabdian ini adalah dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai menu gizi seimbang selama menjalankan ibadah puasa.

Kata Kunci: Gizi, Puasa, Imunitas

1. PENDAHULUAN

Kasus Covid-19 secara global memberikan gambaran sebanyak 222,406,582 kasus terkonfirmasi Covid-19 dan termasuk 4,592,934 kematian, total vaksin yang telah di berikan sebanyak 5,352,927,296 dilaporkan ke WHO. data kasus di lihat dari situasi menurut WHO dari berbagai negara yang terkena Virus Covid-19 terdiri dari Amerika (726,560 kasus terkonfirmasi), Eropa (626,496 kasus terkonfirmasi), Asia Tenggara (272,398 kasus terkonfirmasi), Mediterania Timur (196,810 kasus terkonfirmasi), Afrika (58,370 kasus terkonfirmasi), Pasifik Barat (279,258 kasus terkonfirmasi) (Data per 09 September 2021)¹.

Sebagai perbandingan awal, data pasien Covid-19 menurut jenis kelamin di Indonesia menunjukkan bahwa jumlah pasien laki-laki yang terpapar kasus Covid -19 lebih tinggi dibandingkan perempuan. Data per 09 September 2021 memberikan gambaran sebanyak 1,0641,4 kasus terkonfirmasi Covid-19, 10,0768 dinyatakan sembuh dan terdapat 2,115 jiwa yang meninggal dunia ².

Kasus Covid-19 di indonesia, sejak dua kasus pertama Covid-19 yang diumumkan pada 2 Maret 2020, jumlah kasusnya terus meningkat dan tersebar di 32 provinsi, salah satunya di Sulawesi Selatan, Virus Corona (Covid-19) menyebar begitu cepat di Sulawesi Selatan. Jumlah kasus positif Covid-19 di Sulawesi Selatan yaitu sebanyak 52,767 orang, 46,561 di antaranya sembuh, dan 990 orang lainnya dinyatakan meninggal dunia ³.

Makassar merupakan kota dengan jumlah kasus yang peningkatannya sangat pesat. data kasus Covid-19 pada tanggal 09 September 2021 tepatnya yang terkonfirmasi sebanyak 47,875 orang, dinyatakan sembuh sebanyak 45,627 orang, 988 orang dirawat dan meninggal dunia sebanyak 1,260 orang (Data per 09 September 2021) ³.

WHOtelahmerekomendasikanmenugiziseimbangditengahpandemi COVID-19. Artinya, disetiap menu makanan harus mencakup nutrisi lengkap, baik itu

makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien dari vitamin dan mineral. Namun, untuk membuat fondasi daya tahan tubuh yang kuat (building block), kita harus fokus pada asupan protein⁴.

Masyarakat Indonesia umumnya dalam menghadapi bulan puasa melakukan bermacam usaha untuk menghindari kekurangan gizi karena frekuensi makan yang berkurang. Hal ini timbul karena rasa khawatir dan banyaknya tawaran iklan yang menjanjikan kekuatan disaat makanna yang masuk berkurang, yaitu dengan mengkonsumsi tambahan berupa vitamin dan mineral. Sehingga tampak bahwa ada kekhawatiran dan ketakutan akan akan kekurangan makan disaat melaksanakan puasa sebulan penuh. Kebiasaan mengkonsumsi sumber karbohidrat sederhana yang lebih banyak dimasa- masa bulan ramadhan sering terjadi. Seperti lebih banyak menyediakan kolak, kue-kue, sirup dan buah, yang semuanya mengandung gula. Disamping sumber karbohidrat dalam lingkungan keluarga yang tingkat ekonominya sudah baik, biasanya penyediaan makanan dan masukan protein hewani untuk anggota keluarga menjadi lebih banyak dibandingkan dengan saat-saat diluar bulan ramadhan.

Menjaga asupan energi dan protein sesuai kebutuhan tubuh sangat penting untuk menjaga berat badan agar status gizi tetap normal sehingga sistem imun tetap terjaga. Selain energi protein, zat gizi makro yang dibutuhkan untuk meningkatkan kekebalan tubuh melawan inflamasi akibat infeksi adalah asam lemak tidak jenuh ganda (poly unsaturated fatty acid/PUFA)⁵. Berbagai vitamin dan mineral berfungsi untuk meningkatkan imunitas tubuh melalui beberapa mekanisme. Beberapa bukti ilmiah dari hasil penelitian banyak bahwa kekurangan zat gizi mikro meningkatkan risiko infeksi saluran pernafasan akut⁶. Mengetahui bahwa Covid-19 adalah penyakit infeksi saluran pernafasan akut yang parah, maka sangat besar kemungkinannya bahwa kekurangan berbagai macam zat gizi mikro akan meningkatkan risiko terinfeksi virus ini⁷.

Status gizi adalah keadaan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi dalam tubuh. Status gizi dapat membantu untuk mendeteksi secara dini

risiko terjadinya masalah kesehatan. Banyak factor yang mempengaruhi terjadinya kekurangan status gizi, diantaranya adalah status social ekonomi, orang tua dalam hal pekerjaan orang tua, keadaan lingkungan sekitarnya, ketidaktahuan orang tua tentang pemberian gizi yang baik, persepsi orang tua melalui stimulus yang diterima⁸.

Dari segi gizi, dianjurkan, agar makanan sahur dipersiapkan secara lengkap empat sehat lima sempurna. Meski selera makan ketika sahur biasanya kurang baik, namun harus dipaksakan agar gizi yang dikonsumsi memenuhi syarat kuantitas dan kualitas. Agar lebih efektif, makan sahur sebaiknya dilakukan menjelang waktu imsak sehingga waktu jam puasa tidak terlalu panjang⁹.

Pentingnya sikap waspada harus ditekankan kepada masyarakat untuk mencegah agar tidak terinfeksi virus ini. Kunci keberhasilan dalam mengatasi Covid-19 adalah melalui gerakan preventif untuk mempraktekkan pola hidup sehat dan membatasi kontak fisik dan menjaga jarak kontak fisik untuk memutus rantai penyebaran. Selain itu, perlu meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi dengan asupan zat gizi yang cukup dan beragam, yaitu zat gizi makro dan mikro berperan dalam meningkatkan imunitas¹⁰.

Desa Tonasa setiap bulan mengadakan pertemuan, berdasarkan kunjungan kami pada mitra dalam hal ini Sekdes Desa Tonasa menyatakan bahwa masih banyak ibu-ibu yang menyiapkan menu makanan baik sahur maupun berbuka puasa dengan cara digoreng. Ibu-ibu yang ada di Desa Tonasa berpedoman pada saat berpuasa menyiapkan menu yang praktis dan cepat

2. METODE

Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat Desa Tonasa adapun jumlah masyarakat yang ikut adalah sebanyak 15 orang hal ini disebabkan adanya pandemic dan adanya larangan berkerumun. Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada dengan tahapan pelaksanaan sebagai berikut: Hari pertama:

**Corresponding Author : A. Rizki Amelia AP, Email: andirezki.amelia@umi.ac.id*

Artikel History : Received : September 03, 2021, Accepted : Oktober 01,2021

- a. Koordinasi, pada tahapan ini pelaksana memperkenalkan diri dan menyampaikan teknispelaksanaan, dengan waktu ± 10 menit
 - b. Absensi, pada tahapan ini peserta diminta melakukan absensi, dengan waktu ± 60 menit
- Hari kedua:

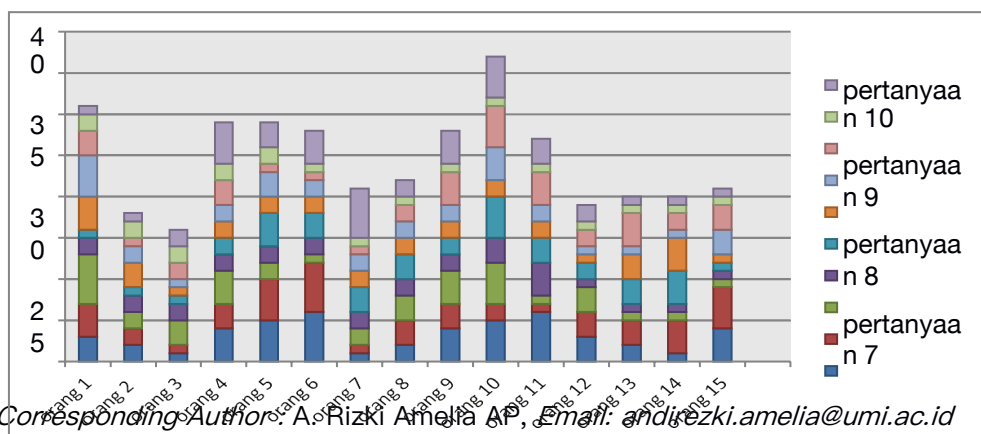
- a. Pembukaan, pada tahapan ini pelaksana menyampaikan tujuan pemberian materi, dengan waktu ± 10 menit
- b. Penyampaian materi, pada tahapan ini pelaksana penyampaian materi (± 20 menit) materiyang diberikan berupa:
 1. Pengertian pola makan bergizi seimbang
 2. Gizi seimbang selama puasa
 3. Gizi seimbang pasca puasa
 4. Penutupan, pada tahapan ini disampaikan ucapan terima kasih pelaksana kepada peserta yang sudah berpartisipasi sekaligus mengakhiri kegiatan penyuluhan, dengan waktu ± 10 menit

Bentuk kegiatan pengabdian adalah berupa penyuluhan. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakanselama 2 hari.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat adalah peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang saat puasa.berikut pre dan post test yang diberikan untuk penilaian peningkatan pengetahuan masyarakat Desa Tonasa

PRE-TEST



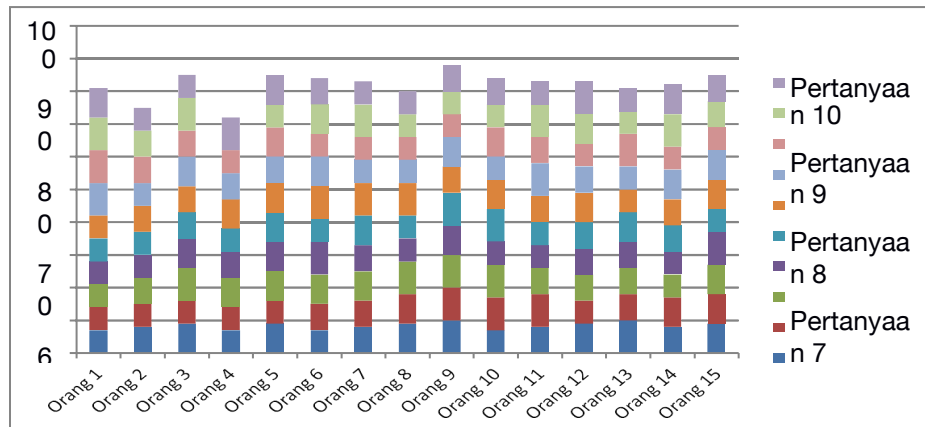
*Corresponding Author: A.Rizki Amelia A., Email: andrezki.amelia@umi.ac.id

Gambar. 1 Distribusi Hasil Jawaban Masyarakat di Desa Tonasa berdasarkan penilaian Pre-Test

Hasil pre –test menunjukkan bahwa masyarakat di Desa Tonasa mayoritas belum memahami mengenai gizi seimbang dan substitusi makanan pengganti yang memiliki takaran gizi seimbang yang sama dengan makanan sehari-hari. Pada gambar 1 menunjukkan sebagian besar masyarakat dalam menjawab pre-test masih banyak yang menjawab kurang tepat terkait dengan gizi seimbang pada saat puasa. Hasil pre-test secara umum mengidentifikasi bahwa pengetahuan masyarakat di Desa Tonasa mengenai Gizi seimbang selama berpuasa masih rendah, selain itu masyarakat juga belum memahami mengenai bagaimana gizi seimbang pada saat puasa.

Setelah pemberian edukasi gizi melalui penyuluhan dengan menggunakan alat food Models dapat di identifikasi bahwa pengetahuan ibu-ibu didesa tonasa mengenai gizi seimbang pada saat puasa mengalami peningkatan yang lebih baik ini ditandai dengan adanya evaluasi dengan memberikan pertanyaan secara langsung kepada ibu-ibu di Desa Tonasa dan mereka dapat memahami dan bahkan menjelaskan ulang apa yang telah kami persentasikan. Sesuai dengan hasil diagram batang dibawah ini dapat dilihat adanya peningkatan pengetahuan lebih dari pre-test masyarakat di Desa Tonasa.

POST TEST



Gambar 2. Distribusi Hasil Jawaban Masyarakat di Desa Tonasa Berdasarkan Hasil Pre- Test Berdasarkan hasil yang diperoleh sesuai dengan hasil post-test diatas maka dapat diketahui

bahwa masyarakat di Desa Tonasa sudah memahami pola pengaturan makanan yang seimbang dandapat mendukung aktifitas sehari-hari.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan tema “ **Gizi Seimbang Pada Saat Puasa Untuk Meningkatkan Imunitas di Masa Pandemi Covid-19 Pada Ibu-Ibu di Desa Tonasa Kabupaten Gowa**” hasil yang didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat di Desa Tonasa mengenai pentingnya pengaturan pola makanan seimbang untuk menunjang aktifitas dan pola konsumsi dimasa pandemic Covid-19. Hasil pemberian post-test secara umum mengidentifikasi bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang lebih baik mengenai gizi seimbang dan pola makan sehat dari pada saat evluasi pre-test.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada aparat dan masyarakat Desa Tonasa, alumni mahasiswa FKM UMI.

DAFTAR RUJUKAN

**Corresponding Author : A. Rizki Amelia AP, Email: andirezki.amelia@umi.ac.id*

Artikel History : Received : September 03, 2021, Accepted : Oktober 01,2021

- [1] WHO Coronavirus Disease (COVID-19). Published 2021. Accessed January 9, 2021. <https://covid19.who.int/>
- [2] Pusdatin Kementerian Kesehatan. kasus covid nasional. Published 2021. Accessed January 9,2021. <https://data.covid19.go.id/public/index.html>
- [3] Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan. No Title. data pantauan covid-19 sulawesi selatan. Published 2021. Accessed January 9, 2021. <https://covid19.sulselprov.go.id/>
- [4] Septimar ZM, Rustami M, Wibisono AY. Jurnal Menara Medika <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menamedika/index> JMM 2020 p-ISSN 2622-657X, e-ISSN 2723-6862. J Menara Med. 2020;3(1):66-73
- [5] Weylandt, K.H. ., Serini S., CHen, Y.Q., Su, H.M., Lim. K., Cittadini A, & Calviello G. Omega-3 polyunsaturated fatty acids. W times Mix Evid BioMed Res International, 2015. Published online2015. <https://doi.org/10.1155/2015/143109>.
- [6] Gombart, A. F., Pierre, A.,& Maggini S (2020). A Review of Micronutrients and the immune system-working in harmony to reduce the risk of infection. Nutrients. 2020;12(1). <https://doi.org/10.3390/nu12010236>
- [7] Sri Sumarni. Kerja Harmoni Zat Gizi dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Terhadap Covid-19. A Mini Rev Publ by IAGIKMI Univ Airlangga. Published online 2020:250-256. 10.20473/amnt.v4i3
- [8] Khomsan A. Dampak Kesehatan Puasa dalam Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Dep Gizi MasyFak Ekol Mns , IPB, Bogor. Published online 2005.
- [9] Khomsan A. Puasa, Gizi dan Kesehatan dalam Pangan dan Gizi Kesehatan. RAja Graf PressJakarta. Published online 2002.
- [10] Salman Y, Baru B. Edukasi gizi untuk meningkatkan imunitas tubuh (Asupan tepat di masapandemi Covid-19). Edukasi gizi untuk Meningkatkan imunitas tubuh (Asupan tepat di masa pandemi Covid-19). 2021;3(1):20-29.