

PENINGKATAN KESEHATAN KELUARGA MELALUI EDUKASI POLA MAKAN SEHAT DAN DONASI MINUMAN HERBAL DI MASA PANDEMIK COVID-19

Taufiq Firdaus Alghifari Atmadja¹, Nur Arifah Qurota A'yunin²
Yeti Susanti³, Tineu Indrianeu⁴, Nurul Mega Utamii⁵, Zahra Tazkianisa Hadi⁶
taufiq.firdaus@unsil.ac.id^{1*}, nurarifahqurota@gmail.com², yeti.susanti83@gmail.com³,
tineuindrianeu@unsil.ac.id⁴, nurulmegau13@gmail.com⁵, zahratazkianisa17@gmail.com⁶
Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.^{1,2,3,4,5,6}

ABSTRACT

Indonesia is one of the countries experiencing the Covid-19 pandemic. One of the efforts to overcome the health problems caused by the pandemic is to pay attention to a healthy diet and equipped with supplements from herbal drinks that can boost the body's immune system. Based on the results of the analysis of the situation in the linggasirna and Jayapura villages, information was obtained that the community has not understood the implementation of a healthy diet as one of the prevention of Covid-19 transmission and the lack of educational activities about Covid-19 prevention efforts. Providing education to PKK mothers who act as mediators of family health information in the community is expected to be the first step in solving the problem. Education of healthy eating patterns and herbal drinks is delivered using power point media. The positive response of participants to educational activities was seen from the activeness of participants during the discussion. Based on the results of pre-test and post-test data processing amounting to 10 multiple choice questions, the n-gain value obtained by PKK mothers of Linggasirna and Jayapura villages is 6.3% and 7.1%. This shows that there is an increased understanding of PKK mothers before and after education.

Keyword : *healthy diet, Covid-19, herbal drinks, PKK ladies*

ABSTRAK

Indonesia menjadi salah satu negara yang mengalami pandemi Covid-19. Salah satu upaya untuk mengatasi permasalahan kesehatan yang ditimbulkan oleh pandemi adalah dengan memperhatikan pola makan sehat serta dilengkapi dengan suplemen dari minuman herbal yang mampu meningkatkan sistem imun tubuh. Berdasarkan hasil analisis situasi di wilayah desa Linggasirna dan Jayapura, diperoleh informasi bahwa masyarakat belum memahami penerapan pola makan sehat sebagai salah satu pencegahan penularan Covid-19 dan minimnya kegiatan edukasi tentang upaya pencegahan Covid-19. Pemberian edukasi terhadap ibu-ibu PKK yang berperan sebagai mediator informasi kesehatan keluarga di lingkungan masyarakat diharapkan dapat menjadi langkah awal penyelesaian masalah. Edukasi pola makan sehat dan minuman herbal disampaikan menggunakan media power point. Respon positif peserta terhadap kegiatan edukasi terlihat dari keaktifan peserta saat diskusi. Berdasarkan hasil pengolahan data pre-test dan post-test yang berjumlah 10 soal pilihan ganda, nilai n-gain yang diperoleh ibu-ibu PKK desa Linggasirna dan Jayapura berturut-turut sebesar 6,3% dan 7,1%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman ibu-ibu PKK sebelum dan sesudah pemberian edukasi.

Kata Kunci : *pola makan sehat, Covid-19, minuman herbal, ibu-ibu PKK.*

PENDAHULUAN

Munculnya COVID-19 pada akhir tahun 2019, telah menarik perhatian masyarakat global. Hingga pada bulan Maret 2020, WHO telah menetapkan status COVID-19 sebagai Pandemi. COVID-19 disebabkan oleh virus baru yaitu SARS-CoV-2 yang termasuk kedalam golongan coronavirus. Coronavirus merupakan golongan virus yang dapat menyebabkan penyakit dengan gejala ringan bahkan gejala berat. Dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) (Purba, 2021). Virus corona dapat menyebar dengan cepat antara manusia dengan manusia lainnya melalui *droplet* dari mulut ataupun hidung seseorang yang terinfeksi. Seperti ketika bersin ataupun batuk tanpa ditutup dengan benar. Tanda dan gejala klinis yang telah dilaporkan pada sebagian besar kasus yaitu demam, dengan beberapa kasus mengalami kesulitan bernapas, serta hasil rontgen menunjukkan infiltrat pneumonia luas di kedua paru (Susilo, 2019; Purba, 2020).

Sampai pertengahan tahun 2021 ini, pandemi COVID-19 masih belum berakhir. Berdasarkan laporan Satgas Penanganan COVID-19, angka kasus COVID-19 di Indonesia per tanggal 18 September 2021 mencapai 4,19 juta kasus yang terkonfirmasi positif COVID-19, dan 140 ribu kasus yang meninggal. Pemerintah dan masyarakat telah mengerahkan berbagai upaya agar dapat menekan dan mencegah kenaikan angka penyebaran COVID-19. Seperti dengan memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan, membatasi mobilitas, dan menghindari kerumunan. Pelaksanaan vaksinasi bagi seluruh

masyarakat juga menjadi salah satu upaya pemerintah untuk mengendalikan pandemi COVID-19.

Menjaga kesehatan tubuh di masa pandemi COVID-19 merupakan suatu hal yang sangat penting. Pola makan yang sehat dan bergizi seimbang merupakan salah satu upaya untuk menjaga dan meningkatkan sistem imun tubuh. Gizi seimbang merupakan suatu susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis maupun jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014). Mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang diperlukan untuk meningkatkan imun tubuh, menjaga tubuh agar tetap produktif, serta menurunkan resiko terjangkitnya penyakit infeksi.

Sistem imun merupakan suatu kondisi seseorang untuk dapat menolak penyakit-penyakit tertentu terutama dengan mencegah pengembangan mikroorganisme patogen atau dengan menangkal efek produknya (Akbar & Aidha, 2020). Jika sistem imun tubuh lemah, maka sistem imun tidak dapat melakukan perannya dengan optimal dan tubuh akan mudah terserang berbagai patogen penyakit.

Edukasi pola makan yang sehat dan bergizi seimbang diharapkan bisa menjadi dasar dan bekal yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi terkait pola makan yang sehat dan bergizi seimbang sangat penting untuk disampaikan sebagai upaya dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan. Ibu Pemberdaya Kesejahteraan

Keluarga (PKK), sebagai pionir dalam mensejahterakan dan meningkatkan kualitas kesehatan keluarga bisa menjadi mediator untuk penyampaian terkait edukasi pola makan sehat. Edukasi mengenai pola makan yang sehat dan bergizi seimbang diharapkan dapat tersampaikan dengan efektif kepada seluruh masyarakat. Sehingga bisa menjadi suatu langkah agar tercapainya peningkatan kesehatan keluarga. Karena keluarga merupakan lingkup terkecil yang mempunyai peran sangat penting dalam meningkatkan kesehatan setiap individu.

Minuman herbal atau lebih akrab disebut jamu merupakan minuman yang sudah sering dikonsumsi masyarakat Indonesia sejak zaman dulu. Minuman herbal ini dipercaya mempunyai khasiat terhadap kesehatan. Sejalan dengan hal tersebut, saat ini sudah banyak penelitian mengenai minuman herbal yang sudah terbukti memiliki kandungan senyawa fungsional yang bermanfaat terhadap kesehatan. Tanaman herbal memiliki kandungan senyawa aktif yang dapat berperan sebagai anti bakteri, anti virus, antiplasmodial, antioksidan, antiinflamasi, anti kanker, serta *immunomodulator* (meningkatkan sistem imun tubuh) (Hasanah, 2020). Peran kandungan senyawa aktif seperti antioksidan tinggi dan *imunomodulator* pada rempah-rempah dapat dimanfaatkan untuk menjaga serta meningkatkan imunitas di masa pandemi COVID-19. Rempah-rempah yang sering dijadikan sebagai bahan minuman herbal diantaranya ada Jahe, Kunyit, serta Temulawak.

Di wilayah Kabupaten Tasikmalaya,

jumlah total kasus terkonfirmasi positif COVID-19 yang tercatat pada portal Pusat Informasi dan Koordinasi COVID-19 Provinsi Jawa Barat per tanggal 20 September 2021, terdapat sebanyak 6.924 kasus. Sedangkan jumlah kasus yang meninggal terdapat 249 kasus. Wilayah Desa Linggasirna, jumlah total kasus terkonfirmasi positif COVID-19 terdapat 59 kasus. Sedangkan untuk wilayah Desa Jayaputra, jumlah total kasus terkonfirmasi positif COVID-19 yaitu sebanyak 30 kasus. Oleh karena itu penerapan protokol kesehatan tetap harus dilakukan.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, masih banyak masyarakat termasuk ibu-ibu PKK yang belum mengetahui terkait pentingnya pola makan sehat benar dengan prinsip gizi seimbang di masa pandemi COVID-19 ini. Masih banyaknya masyarakat yang mempunyai prinsip makan asal kenyang tanpa memperhatikan kebutuhan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi.

Dikarenakan masa pandemi, kegiatan-kegiatan seperti sosialisasi maupun penyuluhan yang biasanya dilakukan oleh ibu-ibu PKK menjadi terbatas. Sehingga ibu-ibu PKK belum mendapatkan pengetahuan yang cukup terkait pentingnya pola makan sehat serta pengetahuan terkait kandungan dan manfaat minuman herbal dalam meningkatkan imun di masa pandemi COVID-19. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi, perlu diadakan pengabdian kepada masyarakat yang dapat memberikan peningkatan pengetahuan serta pemahaman mengenai hal tersebut

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian pada masyarakat yang telah dilakukan bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai pola makan sehat dan minuman herbal sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan keluarga di masa pandemik Covid-19. Adapun metode pelaksanaan pengabdian terdiri dari lima tahap:

a. Analisis Situasi

Pengabdian pada masyarakat diawali dengan melakukan *survey* dan koordinasi awal kepada mitra sasaran (ibu-ibu PKK di desa Linggasirna dan di desa Jayaputra Kecamatan Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya). Analisis situasi ini dilakukan untuk menggali informasi, mengkaji dan merumuskan prioritas masalah yang terjadi selama masa pandemik Covid-19.

b. Identifikasi Masalah

Berdasarkan analisis situasi, secara umum terdapat lima prioritas masalah yang teridentifikasi yaitu;

- 1) Rendahnya pengetahuan, perhatian dan komitmen mitra untuk mencegah penularan Covid-19 baik pada diri sendiri, keluarga maupun lingkungan masyarakat sekitar.
- 2) Minimnya kegiatan sosialisasi/edukasi tentang upaya pencegahan Covid-19 di lokasi mitra
- 3) Aktivitas mitra masih berjalan seperti biasa tanpa menerapkan protokol kesehatan yang ketat
- 4) Belum ada upaya warga untuk menjaga pola makan sehat khusus untuk mencegah penularan Covid-19
- 5) Rendahnya pengetahuan mitra untuk menerapkan pola makan sehat

sebagai salah satu pencegahan penularan Covid-19 sehingga imunitas terjaga

c. Pemilihan Solusi Masalah

Upaya penyelesaian masalah yang teridentifikasi adalah dengan melakukan edukasi secara langsung mengenai pola makan sehat dan minuman herbal sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan keluarga di masa pandemik Covid-19 dan juga donasi paket minuman herbal. Supaya kegiatan edukasi lebih efektif, sasaran yang dipilih dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu PKK sebagai pionir dalam mensejahterakan dan meningkatkan kualitas kesehatan keluarga bisa menjadi mediator untuk penyampaian terkait edukasi kepada masyarakat. Hasil Pemahaman yang diperoleh dari kegiatan edukasi ini harapannya dapat disampaikan secara langsung ke masyarakat oleh ibu-ibu PKK, minimal kepada masyarakat di lingkungan rumahnya.

d. Pembuatan Rencana Kegiatan

Rencana Kegiatan dirancang oleh tim pengabdian dan dikoordinasikan dengan mitra. Secara umum, kegiatan yang dirancang terdiri dari dua bagian yakni pemaparan materi edukasi mengenai pola makan sehat dan minuman herbal serta donasi paket minuman herbal. Untuk media edukasi tim pengabdian menggunakan *power point interactive* dan mempersiapkan instrumen untuk menilai pemahaman peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi pola makan sehat dan minuman herbal yang terdiri dari 10 soal pilihan ganda terkait materi yang dipaparkan.

Data hasil penelitian akan diolah

menjadi nilai *n-gain* yang menunjukkan seberapa besar peningkatan antara hasil *pre-test* dan hasil *post-test*. Karena kegiatan yang dirancang sedapat mungkin harus tetap mematuhi protokol kesehatan, berbagai perlengkapan dipersiapkan untuk setiap peserta seperti masker, dan *hand sanitizer*.

e. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan selama satu

HASIL dan PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai “Peningkatan Kesehatan Keluarga Melalui Edukasi Pola Makan dan Donasi Minuman Herbal di Masa Pandemi COVID-19” berjalan dengan lancar. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 4 September 2021 dan bertempat di Aula Desa Linggasirna Kecamatan Sariwangi Kabupaten Singaparna. Peserta kegiatan yaitu ibu-ibu PKK dari Desa Linggasirna, dan ibu-ibu PKK dari Desa Jayaputra. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung kurang lebih selama 4 jam dengan tetap menerapkan protokol kesehatan seperti penggunaan *hand sanitizer* sebelum masuk, memakai masker, serta menjaga jarak. Kegiatan utama dalam pengabdian masyarakat ini terdiri pemaparan materi dan donasi minuman herbal terlaksana sesuai dengan rencana yang sudah ditentukan.

Kegiatan pertama yang dilakukan sebelum pemaparan materi yaitu peserta diberikan soal *pre-test* sebanyak 10 soal pilihan ganda selama kurang lebih 15 menit. Kegiatan selanjutnya yaitu pemaparan materi dengan metode ceramah menggunakan media *power point interactive*. Penyampaian materi menggunakan media *power point*

hari berlokasi di aula Desa Linggasirna dengan jumlah peserta 44 orang yang terdiri dari 30 orang dari ibu-ibu PKK Linggasirna dan 14 orang dari ibu-ibu PKK Jayaputra. Sebelum dan Setelah pemaparan materi edukasi peserta diberikan 10 soal instrumen pilihan ganda sebagai bahan evaluasi dalam kegiatan pengabdian ini, dan diakhir kegiatan peserta diberikan paket minuman herbal.

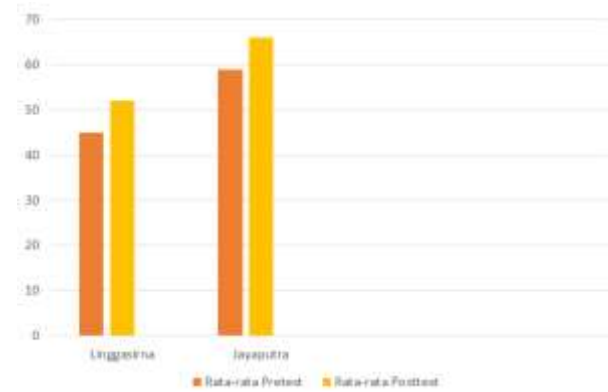
interactive dilakukan agar mempermudah peserta dalam memahami materi yang disampaikan. Isi dari materi tersebut berupa penjelasan singkat mengenai COVID-19, perkembangan kasus COVID-19. Materi utama yang dijelaskan meliputi pola makan bergizi seimbang, jenis makanan bergizi seimbang, zat gizi yang mampu meningkatkan imun tubuh, keamanan pangan dalam mengolah makanan, pola hidup bersih dan sehat, etika batuk dan bersin yang benar, cara mencuci tangan yang baik dan benar, waktu tidur ideal sesuai umur, *physical distancing*, aktivitas fisik yang baik untuk menjaga tubuh tetap bugar, penjelasan mengenai minuman herbal, kandungan dan manfaat dari rempah-rempah jahe, kunyit, serta temulawak, serta cara-cara membuat minuman herbal.



Gambar 1. Pemaparan Materi
Kegiatan pemaparan materi berlangsung secara kondusif. Pada saat kegiatan berlangsung, seluruh peserta merespon

positif terhadap pemaparan yang disampaikan. Bahkan pada saat sesi tanya jawab, peserta tidak segan untuk bertanya kepada narasumber. Setelah kegiatan pemaparan dan sesi diskusi selesai, peserta diberikan soal instrumen penilaian *post-test*.

Berdasarkan hasil *pre-test post-test*, diperoleh nilai *n-gain* ibu-ibu PKK Desa Linggasirna 6,3% dan nilai *n-gain* ibu-ibu PKK Desa Jayaputra 7,1%. Hal tersebut menunjukkan terdapat peningkatan pemahaman mengenai pola makan sehat dan minuman herbal pada ibu-ibu PKK. Secara grafik, peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* ibu-ibu PKK Desa Linggasirna dan Desa Jayaputra dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Grafik peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* ibu-ibu PKK Desa Linggasirna dan ibu-ibu PKK Desa Jayaputra.

Nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* ibu-ibu PKK Desa Linggasirna secara berturut-turut adalah 45 dan 52. Sedangkan nilai *pre-test* dan *post-test* ibu-ibu PKK Desa Jayaputra secara berturut-turut adalah 59 dan 66. Dari total 10 soal pilihan ganda yang diberikan, mayoritas soal yang salah adalah mengenai kandungan dari bahan minuman herbal.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian terdiri dari dua kegiatan utama yakni pemaparan materi edukasi mengenai pola makan sehat dan minuman herbal menggunakan media *power point interactive* serta donasi minuman herbal. Berdasarkan hasil pengolahan data *pre-test* dan *post-test*, nilai *n-gain* yang diperoleh ibu-ibu PKK desa Linggasirna adalah sebesar 6,3% dan nilai *n-gain* yang diperoleh ibu-ibu PKK desa Jayaputra adalah sebesar 7,1%. Perolehan nilai ini menunjukkan bahwa

terdapat peningkatan pemahaman ibu-ibu PKK Linggasirna dan ibu-ibu PKK Jayaputra sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Beberapa hal masih perlu dievaluasi dalam kegiatan pengabdian ini, salah satunya adalah pemilihan media yang digunakan dalam penyampaian edukasi. Hasil evaluasi ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan untuk tim pengabdian dalam melaksanakan kegiatan serupa di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Dara M., Aidha, Zuhrina. (2020). Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. *Jurnal Menara Medika*, 3(1), 15-21.
- Hasanah, Siti U., Wibowo, Diki P., Aulifa, Diah L. (2020). Lindungi Imunitas Masyarakat Dengan Minuman Herbal. *CARRADE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 212-218.
- Kemkes RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Purba, Iman Pasu M H. (2021). Implementasi Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2018 Tentang Kekearifan Kesehatan Di Jawa Timur Menghadapi Pandemi Covid 19. *Jurnal Pahlawan*, 4(1), 1-11.
- Pusat Informasi & Koordinasi COVID-19. (n.d.). Retrieved September 20, 2021, from [https://pikobar.jabarprov.go.id/Satgas Penanganan COVID-19](https://pikobar.jabarprov.go.id/Satgas_Penanganan_COVID-19). (n.d.). <https://covid19.go.id/>
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Khie, L., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, O. M., Yuniastuti, E., Penanganan, T., New, I., ... Cipto, R. (2020). *Coronavirus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini Coronavirus Disease 2019 : Review of Current Literatures*. 7(1), 45–67.