



EDUKASI PENTINGNYA KONSUMSI VITAMIN SERTA POLA PENERAPAN HIDUP SEHAT SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN COVID-19 DI KALANGAN ANAK PANTI ASUHAN**Oleh****Romadhona Suci Adinda¹, Riska Aulia², Rizka Humaira³, Tri Purwoningsih⁴, Paula Mariana Kustiawan^{5*}**^{1,2,3,4,5}Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Jl. Ir. H. Juanda No.15 Sidodadi, Kota Samarinda Kalimantan Timur

email: ⁵pmk195@umkt.ac.id

Article History:

Received: 23-02-2024

Revised: 03-03-2024

Accepted: 26-03-2024

Keywords:

Education, Vitamin, Healthy Lifestyle, Orphanage

Abstract: *The aim of this education was to increased public knowledge and understanding about the use of vitamins as an effort to prevent Covid-19, and encouraging the public to adopt a healthy lifestyle that can suppress the spread of the Covid-19 virus. Participants in community service are students and orphanage administrators. Consumption of vitamins and a healthy lifestyle will also affect the immune system, especially during the Covid-19 pandemic. The activity method used is the direct counseling method through interactive lectures and activity evaluations. The results of the service activities are increasing awareness of maintaining a healthy lifestyle and understanding of community service participants reaching a value of 81%. The implementation of this activity received a good response and could provide an understanding of the importance of consuming vitamins and maintaining a healthy lifestyle during the pandemic*

PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020, terdapat kejadian infeksi berat dengan penyebab yang belum diketahui secara pasti. Terdapat 44 pasien pneumonia berat di suatu wilayah yaitu Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina, hal tersebut berasal dari laporan Cina kepada *World Health Organization* (WHO) tepatnya di akhir tahun 2019. Pada 10 Januari 2020 penyebab kejadian tersebut mulai teridentifikasi, sehingga didapatkan kode genetiknya yaitu virus baru atau yang dikenal dengan virus corona (Handayani et al., 2020). Pada akhir Januari 2020 WHO mendapatkan status *Global Emergency* pada kasus virus corona ini, dan pada 11 Februari 2020 WHO memberi nama virus baru tersebut yaitu *Severe Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2), dan nama penyakitnya sebagai *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) (Zhou et al., 2020).

Di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 jumlah penderita yang terinfeksi mencapai 2 orang. Angka kematian mencapai 3.087 atau 2,3% dengan angka kesembuhan 45.726 orang. Pada Maret 2020, *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa virus corona sebagai pandemi, yang berarti virus tersebut menyebar dengan tidak terkontrol di sebagian besar negara di dunia. Penyakit ini memiliki mortalitas 2-3% (Grant et al., 2020). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Samarinda, sebanyak 22.111 dengan jumlah pasien



yang terkonfirmasi positif Covid-19 dan sebanyak 21.129 dinyatakan sembuh dari Covid-19.

Setiap orang berpeluang terinfeksi Covid-19, baik anak sekolahan, pesantren, penjara maupun panti asuhan. Terutama panti asuhan, dimana anak-anak tersebut bisa berasal dari berbagai daerah dan sekolah yang berbeda. Tubuh manusia pada dasarnya memiliki sistem imun untuk melawan virus dan bakteri penyebab penyakit. Namun, ada beberapa hal yang dapat melemahkan system imun atau daya tahan tubuh seseorang, antara lain seperti penuaan, kurang gizi, penyakit, bahkan obat-obatan tertentu. Oleh karena itu, fungsi system imun tubuh perlu dijaga agar daya tahan tubuh menjadi kuat terhadap virus dan penyebab penyakit. Sistem imun yang kuat sangat penting bagi tubuh terutama di masa pandemi Covid-19 (Adams *et al.*, 2020). Namun, sebagian orang masih belum menerapkan pola makan yang sehat seperti mengonsumsi buah dan sayur, serta menjalankan hidup sehat dengan melakukan olahraga yang teratur.

Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi terhadap kalangan panti asuhan mengenai penggunaan vitamin yang tepat dan pola penerapan hidup sehat sebagai upaya pencegahan Covid-19.

METODE

Metode kegiatan yang digunakan adalah dengan metode penyuluhan atau presentasi secara langsung yang dilakukan dengan pertanyaan interaktif serta evaluasi kegiatan. Pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan observasi lokasi dan koordinasi dengan pihak panti asuhan.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 15 Desember 2021 di Panti Asuhan 'Aisyiyah Al-Walidaturrahmah. Pengukuran pemahaman peserta pengabdian masyarakat diawali dengan pretest dan diakhiri dengan posttest. Dilanjutkan dengan evaluasi kegiatan tersebut.

HASIL

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini terutama anak-anak panti asuhan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang penggunaan vitamin sebagai upaya pencegahan Covid-19 serta mendorong anak-anak untuk melakukan pola penerapan hidup sehat yang dapat menekan penyebaran virus COVID-19. Ada berbagai cara kreatif yang dilakukan untuk memperkenalkan ilmu kepada anak-anak di Panti Asuhan 'Aisyiyah 'Aisyiyah Al-Walidaturrahmah. Penyuluhan tentang penggunaan vitamin kepada anak-anak terutama pada masa pandemi ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan daya tahan tubuh dan penggunaan vitamin yang tepat khususnya.



Gambar 1. Pembukaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Terdapat sebanyak 20 orang peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat. Alur kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari registrasi peserta (absensi dan pembagian konsumsi) selama 15 menit, kemudian dilanjutkan dengan pembukaan terdiri dari sambutan dari perwakilan tim pengabdian, sambutan ketua Panti 'Aisyiyah 'Aisyiyah Al-Walidaturrahmah. Selanjutnya terdapat acara inti yaitu kegiatan pre-test untuk peserta selama 10 menit, persentasi materi selama 30 menit. Pemberian materi dengan komunikasi interaktif merupakan upaya penting dalam proses pemahaman dan transfer keilmuan materi edukasi (Yodiansyah, 2017). Proses diskusi dan tanya jawab kepada peserta pengabdian, dan kegiatan post-test dilakukan selama 10 menit. Kemudian dilanjutkan dengan pembacaan doa, dan pemberian cinderamata dari tim pengabdian kepada pihak Panti Asuhan' Aisyiyah 'Aisyiyah Al-Walidaturrahmah.

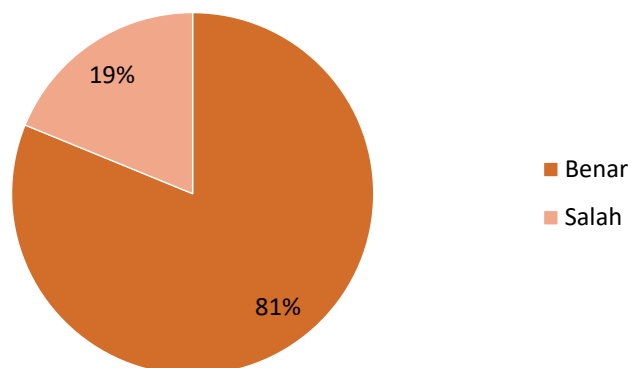


Gambar 2. Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Penyampaian materi tentang konsumsi vitamin yang benar meliputi tujuan awal mengkonsumsi vitamin, sumber antioksidan, dosis dan penggunaannya. Klasifikasi sumber antioksidan dan vitamin juga bisa di dapatkan dari alam (yuliana et al., 2020). Walaupun



dengan konsumsi vitamin, penerapan pola hidup sehat seperti olahraga dan membatasi makanan cepat saji. Berdasarkan kegiatan pre-test dan post-test didapatkan hasil dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang yaitu 20 orang suka mengkonsumsi buah, 16 orang suka mengkonsumsi sayur, dan 4 orang tidak suka mengkonsumsi sayur.



Gambar 3. Hasil evaluasi jawaban setelah presentasi materi edukasi

Pengetahuan dikatakan baik apabila termasuk kedalam jika hasil yang didapat memenuhi rentang nilai 76-100% (Masturoh & Anggita, 2018). Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang telah dilakukan didapatkan hasil untuk nilai post-test sebesar 81%, sehingga pengetahuan peserta termasuk dalam kategori baik.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mendapatkan respon positif dan terdapat peningkatan kewaspadaan untuk tetap menjaga pola hidup sehat dan konsumsi vitamin yang tepat untuk meningkatkan daya tahan tubuh di masa pandemi. Edukasi tentang pentingnya konsumsi vitamin serta pola penerapan hidup sehat sebagai upaya pencegahan Covid-19. Anak-anak panti asuhan juga berkomitmen untuk menjalankan pola hidup sehat di kehidupan sehari-hari, contohnya yaitu menggunakan masker dan mencuci tangan menggunakan air mengalir serta sabun.

KESIMPULAN

Kegiatan ini berjalan dengan baik dan peserta edukasi mendapatkan pemahaman dan pembiasaan untuk hidup sehat terhadap upaya pencegahan Covid-19. Baik dari segi pengetahuan konsumsi vitamin yang baik maupun peningkatan kewaspadaan terhadap pola hidup.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur telah memberikan dana untuk melaksanakan kegiatan pengabdian serta pihak pengelola Panti 'Aisyiyah Al-Walidaturrahmah yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan kegiatan pengabdian ini.

**DAFTAR REFERENSI**

- [1] Adams, K. K., Baker, W. L., & Sobieraj, D. M. (2020). Myth Busters: Dietary Supplements and COVID-19. *Annals of Pharmacotherapy*, 54(8), 820–826. <https://doi.org/10.1177/1060028020928052>
- [2] Grant, W. B., Baggerly, C. A., & Lahore, H. (2020). COVID-19 Infections . Comment on : Evidence That Influenza and COVID-19 Infections and Deaths. *Nutrients*, 12(1620), 10–14. www.mdpi.com/journal/nutrients
- [3] Handayani, D., Hadi, D. R., Isbaniah, F., Burhan, E., & Agustin, H. (2020). Penyakit Virus Corona 2019. *CPD Infection*, 40(2), 9–12. <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-generals-remarks-at-the-media-briefing-on-2019-ncov-on-11-february-2021>
- [4] Masturoh, I., & Anggita, T. N. A. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kemenkes.
- [5] Yodiansyah, H. (2017). Akses literasi media dalam perencanaan komunikasi. *Jurnal Ipteks Terapan*, 11(2), 128-155.
- [6] Yuliani, A., Hadriyati, A., Sanuddin, M., Putriani, N., Cahyani, I. S., & Fitriani, E. (2020). Polyphenol Content Test, Antioxidant Activity Test and Sunblock Protection Test of Pinang Peels. *Jurnal Ipteks Terapan*, 14(2), 51-59.
- [7] Zhou, P., Yang, X. Lou, Wang, X. G., Hu, B., Zhang, L., Zhang, W., Si, H. R., Zhu, Y., Li, B., Huang, C. L., Chen, H. D., Chen, J., Luo, Y., Guo, H., Jiang, R. Di, Liu, M. Q., Chen, Y., Shen, X. R., Wang, X., ... Shi, Z. L. (2020). Erratum: Addendum: A pneumonia outbreak associated with a new coronavirus of probable bat origin (Nature (1988) 81 11 (18-19)). *Nature*, 588(7836), E6. <https://doi.org/10.1038/s41586-020-2951-z>



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN