

# PELATIHAN PENYUSUNAN MENU GIZI SEIMBANG DALAM MENINGKATKAN IMUNITAS PADA MASA PANDEMI COVID -19 DI KELURAHAN PASIR GUNUNG SELATAN KECAMATAN CIMANGGIS KOTA DEPOK JAWA BARAT

Mansur Jauhari, Ruliando Hasea Purba, Uzizatun Maslikah  
Universitas Negeri Jakarta  
[mansur.jauhari@unj.ac.id](mailto:mansur.jauhari@unj.ac.id)

## Abstract

*Corona Virus, also known as COVID-19, is a virus that attacks the respiratory system. This Corona virus can cause mild disorders of the respiratory system, severe lung infections, and even death. This virus can attack anyone, the elderly, teenagers, adults and children. Maintaining a diet with a balanced nutritional intake is important as an effort to maintain body resistance in the midst of a pandemic. Seeing the importance of knowledge about nutrition regulation strategies in increasing immunity during the Covid -19 pandemic for all levels of society, we feel the need to carry out community service activities about nutrition strategies in increasing immunity during the Covid -19 pandemic. With this seminar, it is hoped that the public's knowledge of nutrition regulation will increase. This activity was held with the seminar method and carried out discussions and questions and answers from the participants. This activity is an effort to invite the general public, especially housewives, to be smart and careful in preparing a balanced nutritional menu for the family. This activity was carried out with strict health protocols, namely all participants wore masks, kept their distance and limited the number of training participants, even though many people wanted to take part in this activity. The enthusiasm of the participants was very high in this activity, as evidenced by the many participants who asked questions after delivering the material*

*Keywords: covid-19, immunity, balanced nutrition*

## Abstrak

*Virus Corona atau sering disebut dengan covid-19 merupakan virus yang menyerang sistem pernapasan. Virus Corona ini dapat mengakibatkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian. Virus ini dapat menyerang siapa saja, lansia, orang dewasa remaja dan anak-anak. Menjaga pola makan dengan asupan gizi yang seimbang sangatlah penting dilakukan sebagai upaya untuk menjaga daya tahan tubuh di tengah pandemi. Melihat pentingnya pengetahuan tentang strategi pengaturan gizi dalam meningkatkan imunitas di masa pandemi Covid -19 untuk semua lapisan masyarakat, kami merasa perlu untuk mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang strategi pengaturan gizi dalam meningkatkan imunitas di masa pandemi Covid -19. Dengan seminar ini diharapkan semakin bertambah pengetahuan masyarakat tentang pengaturan gizi. Kegiatan ini diadakan dengan metode seminar dan dilakukan diskusi dan tanya jawab dari para peserta. Kegiatan ini merupakan salah satu upaya untuk mengajak masyarakat umum, khususnya ibu rumah tangga untuk dapat cerdas dan cermat dalam menyusun menu gizi seimbang untuk keluarga. Kegiatan ini dilaksanakan dengan protokol kesehatan yang ketat yaitu semua peserta menggunakan masker, menjaga jarak dan mencuci tangan dan membatasi jumlah peserta pelatihan, walaupun sebenarnya banyak masyarakat yang ingin mengikuti kegiatan ini. Antusias partisipan sangat tinggi pada kegiatan ini, terbukti dengan banyaknya peserta yang bertanya setelah penyampaian materi*

*Kata Kunci : covid-19, imunitas, gizi seimbang*

## 1. PENDAHULUAN (Introduction)

Virus Corona atau sering disebut dengan covid-19 merupakan virus yang menyerang sistem pernapasan. Virus Corona ini dapat mengakibatkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian. Virus ini dapat menyerang siapa saja, lansia, orang dewasa remaja dan anak-anak. Menjaga pola makan dengan asupan gizi yang

seimbang sangatlah penting dilakukan sebagai upaya untuk menjaga daya tahan tubuh di tengah pandemi.

Ada banyak zat gizi yang berperan dalam menjalankan sistem kekebalan tubuh secara normal. Contohnya, protein, vitamin (seperti vitamin A, B6, folat, B12, C, dan D) dan mineral (seperti zat besi, seng (zinc), selenium, dan tembaga). zat-zat gizi tersebut dapat kita penuhi dengan cara mengonsumsi makanan sehat bergizi seimbang.

Setelah menganalisis tentang kerangka pemecahan masalah maka yang menjadi khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah masyarakat umum terutama ibu-ibu rumah tangga. Metode penerapan Ipteks adalah: Ceramah, diskusi dan simulasi. Pihak mitra dalam hal ini adalah masyarakat kelurahan pasir gunung selatan kota Depok Jawa Barat. Setelah kegiatan PKM selesai akan dilakukan evaluasi guna melihat manfaat dan kekurangan dalam pelaksanaan PKM ini. Selain itu untuk melihat perlunya tidaknya tindak lanjut dengan kegiatan ini untuk tahun-tahun yang akan datang.

## 2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Secara umum rekomendasi gizi disarankan dalam pencegahan dan pengelolaan penyakit yang disebabkan oleh virus covid-19. Perlunya perhatian khusus yang harus diberikan untuk meningkatkan fungsi kekebalan untuk meningkatkan resistensi virus tersebut pada tubuh manusia. Defisiensi zat gizi tertentu dapat menyebabkan disfungsi imun yang menyebabkan peningkatan kerentanan terhadap penyakit menular. Tidak terpenuhinya kecukupan protein, vitamin C, vitamin E, vitamin A, seng, selenium, dan asam lemak omega-3 juga dapat meningkatkan infeksi, terutama pada kelompok yang berisiko tinggi (Field et al., 2002).

Kekurangan energi protein (KEP) adalah suatu kondisi yang menyebabkan defisiensi imun dan predisposisi infeksi. Selanjutnya, infeksi menyebabkan gangguan metabolisme yang meningkatkan katabolisme. Siklus malnutrisi-infeksi ini terkait dengan morbiditas dan mortalitas yang signifikan di seluruh dunia, terutama pada populasi yang rentan (Woodward, 1998). Untuk mengendalikan KEP, kebutuhan energi dan protein harus dikonsumsi secara tepat dari sumber makanan yang mengandung protein dan energi tinggi direkomendasikan untuk individu dengan risiko tinggi infeksi.

Pentingnya vitamin A dalam fungsi kekebalan dan perlindungan terhadap infeksi telah diketahui dengan baik, sehingga kekurangan vitamin A merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama di banyak negara berkembang. Vitamin A terlibat dalam menjaga kekebalan dan kekurangannya dikaitkan dengan beberapa penyakit virus seperti campak dan diare (Kańtoch et al., 2002). Suplementasi vitamin A meningkatkan prognosis penyakit dan mengurangi morbiditas dan mortalitas pada individu dengan malaria, penyakit paru-paru, dan human immunodeficiency virus (HIV) (Jee et al., 2013). Defisiensi vitamin A sering terjadi bersamaan dengan malnutrisi energi protein dan defisiensinya dapat diperbaiki dengan penanggulangan KEP (WHO, 2009). Sumber protein hewani biasanya menyediakan vitamin A dalam jumlah yang baik; Oleh karena itu, asupan tinggi protein termasuk ikan, daging, unggas, telur, dan produk susu harus direkomendasikan dalam perencanaan makan harian (Gwin et al., 2019).

Vitamin C, hadir dalam leukosit, yang dengan cepat digunakan selama infeksi. Vitamin yang larut dalam air ini, sebagai antioksidan yang dapat meningkatkan fungsi kekebalan dengan kuat dan mengurangi durasi dan keparahan flu biasa (Hemilä dan Douglas, 1999). Pada pasien COVID-19, direkomendasikan untuk mengonsumsi asupan makanan sumber vitamin C yang lebih tinggi seperti buah jeruk dan sayuran berdaun hijau atau suplemen. (Cambial et al., 2013). Melalui perannya sebagai antioksidan, vitamin E juga dapat menurunkan produksi faktor penekan imunitas (immunosuppressive factors) seperti prostaglandin E2 dan hidrogen peroksida dengan mengaktifkan makrofag (Pallast et al., 1999). Selenium mempunyai peran penting dalam fungsi imunitas. Selenium dapat mempengaruhi sistem imunitas bawaan (innate), nonadaptif, dan buatan (acquired). Selain itu, Selenium mempengaruhi fungsi neutrofil (Arthur, 2003).

### **3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)**

Kegiatan PKM ini diadakan di kelurahan pasir gunung selatan kota Depok Jawa Barat. Sehubungan dengan kondisi saat ini yaitu sedang terjadi pandemi covid 19 dan sedang penerapan PPKM untuk menghindari kerumunan maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat diadakan dengan jumlah terbatas dengan menjalankan protokol kesehatan yang ketat. Kegiatan ini diadakan dengan metode seminar dengan pembicara seorang Ahli Gizi yaitu Dr. Mansur Jauhari, M.Si dan dilakukan diskusi dan tanya jawab dari para peserta seminar serta praktek Menyusun menu

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)**

Kegiatan ini merupakan salah satu upaya untuk mengajak masyarakat umum, khususnya ibu rumah tangga untuk dapat cerdas dan cermat dalam menyusun menu gizi seimbang untuk meningkatkan imunitas. Dalam pelatihan ini menjelaskan tentang bagaimana mengatur menu makanan yang sehat dan cukup untuk pemenuhan asupan gizi tubuh yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh dengan harga terjangkau Peserta sangat antusias dengan kegiatan ini dilihat dari banyaknya peserta yang bertanya setelah penyampaian materi. Dalam kegiatan ini terjadinya interaksi yang baik antara penyaji materi dengan para peserta pelatihan. Bertambahnya pengetahuan masyarakat tentang pengaturan gizi yang benar dalam menyusun menu untuk meningkatkan imunitas pada masa pandemi ini. Kegiatan pelatihan ini meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang dan Para peserta diharapkan mengaplikasikan bagi kehidupan sehari-hari. Para peserta berharap agar kegiatan ini dapat berkelanjutan.

### **5. KESIMPULAN (*Conclusions*)**

Menjaga pola makan dengan asupan gizi yang seimbang sangatlah penting dilakukan sebagai upaya untuk menjaga daya tahan tubuh di tengah pandemi. Terjadinya interaksi yang baik antara penyaji materi dengan peserta. Bertambahnya pengetahuan masyarakat tentang penyusunan menu seimbang untuk menjaga daya tahan tubuh pada masa pandemi covid-19.

## 5. **DAFTAR PUSTAKA (References)**

- Arthur JR, McKenzie RC, and Beckett GJ. 2003. Selenium in the immune system. *J Nutr* 133: 1457S-1459S.
- Chambial S, Dwivedi S, Shukla KK, John PJ & Sharma P 2013. Vitamin C in disease prevention and cure: an overview. *Indian journal of clinical biochemistry*. 28 (4): 314-328.
- Field CJ, Johnson IR & Schley PD 2002. Nutrients and their role in host resistance to infection. *Journal of leukocyte biology*. 71 (1): 16- 32
- Gwin JA, et al. 2019. Higher protein density diets are associated with greater diet quality and micronutrient intake in healthy young adults. *Frontiers in nutrition*.
- Hemilä H & Douglas RM 1999. Vitamin C and acute respiratory infections. *International journal of tuberculosis and lung disease*. 3 (9): 756-761.
- Jee J, et al. 2013. Effects of dietary vitamin A content on antibody responses of feedlot calves inoculated intramuscularly with an inactivated bovine coronavirus vaccine. *American journal of veterinary research*. 74 (10): 1353-1362.
- Kańtoch M, Litwińska B, Szkoda M & Siennicka J 2002. Importance of vitamin A deficiency in pathology and immunology of viral infections. *Roczniki panstwowego zakladu higieny*. 53 (4): 385-392
- Pallast EG, Schouten EG, de Waart FG, Fonk HC, Doekes G, von Blomberg BM, and Kok FJ. 1999. Effect of 50- and 100-mg vitamin E supplements on cellular immune function in noninstitutionalized elderly persons. *Am J Clin Nutr* 69: 1273-1281.
- Woodward B 1998. Protein, calories, and immune defenses. *Nutrition reviews*. 56 (1): S84-S92.
- World Health Organization 2009. Global prevalence of vitamin A deficiency in populations at risk 1995-2005: WHO global database on vitamin A deficiency.

