

Healthy Food After COVID-19 Vaccination

Makanan Sehat Paska Vaksinasi COVID-19

Sri Wahyuningsih¹, Achlish Abdillah¹, Nurul Hayati¹, R. Endro Sulistyono¹, Syaifuddin Kurnianto¹

¹ Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Kampus Lumajang, Jawa Timur Indonesia

Korespondensi:
Sri Wahyuningsih
sriwahyuningsih@unej.ac.id

Abstract:

Coronavirus is a cause of infectious diseases. The European Food Safety Association (EFSA), on March 9, 2020, explained that there is no evidence yet to show that food is part of the coronavirus transmission route (of course, when we consume food in the right and clean way standard). Basic Health Research conducted by the Ministry of Health in 2018 shows that few Indonesian citizens are malnourished or suffer from diabetes. This group risks experiencing fatal health problems when attacked by the coronavirus. The aim of this health promotion is that the post-vaccination participants for COVID-19 in the D3 Nursing Study Program, Faculty of Nursing, University of Jember, Lumajang Campus, have a better understanding of consuming healthy food after the COVID-19 vaccination. The service method uses counseling using lectures, question and answer, and demonstrations with X banner and leaflet media for participants after the COVID-19 vaccination, which was carried out on March 17, 2022, taking place at the D3 Nursing Study Program, Faculty of Nursing, Universitas Jember, Lumajang Campus. The results of this community service activity are likely successful. This can be observed in the level of attendance and the activeness of the participants. This activity took place in an orderly and good manner without experiencing significant obstacles. The follow-up that needs to be done is to continue to provide information on healthy food after the COVID-19 vaccination, so that confusing and untrue news can be suppressed so that the people of Indonesia are free of COVID-19, especially the people of Lumajang.

Keywords: healthy food; post-COVID-19 vaccination

Abstrak:

Virus Corona merupakan penyebab dari penyakit menular, European Food Safety Association (EFSA) pada tanggal 9 Maret 2020 menjelaskan bahwa belum ada bukti yang menunjukkan bahwa makanan merupakan bagian dari rute penularan virus corona (tentu saja ketika kita mengonsumsi makanan dengan cara yang benar dan bersih sesuai standar). Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan Kementerian Kesehatan Tahun 2018 menunjukkan bahwa tidak sedikit warga negara Indonesia yang kekurangan gizi atau malah menderita diabetes. Kelompok ini yang beresiko mengalami gangguan kesehatan yang fatal ketika terserang virus corona. Tujuan promosi kesehatan ini adalah peserta paska vaksinasi COVID-19 di Prodi D3 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember Kampus Lumajang lebih memahami terkait konsumsi makanan sehat paska vaksinasi COVID-19. Metode pengabdian menggunakan penyuluhan menggunakan ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi dengan media X banner dan leaflet pada peserta paska vaksinasi COVID-19 yang dilaksanakan pada tanggal 17 Maret 2022, bertempat di Prodi D3 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember Kampus Lumajang. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dikatakan berhasil. Hal ini dapat diamati pada tingkat kehadiran, keaktifan peserta, Kegiatan ini berlangsung secara tertib dan baik tanpa mengalami hambatan yang berarti. Tindak lanjut yang perlu dilakukan adalah terus menerus memberikan informasi makanan sehat paska vaksinasi COVID-19, supaya adanya berita simpang siur yang kurang benar dapat diredam, sehingga masyarakat Indonesia bebas COVID-19 khususnya masyarakat Lumajang.

Kata Kunci: makanan sehat; paska vaksin COVID-19

Disubmit: 17-01-2023

Direvisi: 22-05-2023

Diterima: 23-05-2023

DOI: <https://doi.org/10.53713/jcemty.v1i1.31>

This work is licensed under CC BY-SA License



PENDAHULUAN

Pada prinsipnya penyakit itu ada dua jenis, yaitu penyakit menular dan penyakit tidak menular. Virus Corona merupakan penyebab dari penyakit menular, sedangkan permasalahan kesehatan yang timbul akibat kesalahan pola makan (misalnya: diabetes, kolesterol dan lain-lain, termasuk dalam kategori penyakit tidak menular). Artinya proses tersebarnya virus Corona ini sebenarnya hampir tidak ada hubungannya dengan pola makan masyarakat Indonesia. European Food Safety Association (EFSA) sendiri dalam rilisnya pada tanggal 9 Maret 2020 menjelaskan bahwa belum ada bukti yang menunjukkan bahwa makanan merupakan bagian dari rute penularan virus corona (tentu saja ketika kita mengkonsumsi makanan tersebut dengan cara yang benar dan dalam keadaan bersih sesuai standar). Namun, meskipun makanan bukan agen penyebaran virus corona dan bukan penyebab timbulnya penyakit tersebut, tetapi pola makan sangat terkait erat dengan daya tahan tubuh manusia ketika terserang virus corona. Seseorang dengan pola makan yang baik, tentu saja mempunyai daya tahan tubuh yang lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang mempunyai pola makan yang tidak baik.

Pola makan sebagian masyarakat Indonesia memang belum baik. Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan Kementerian Kesehatan Tahun 2018 menunjukkan bahwa tidak sedikit warga negara Indonesia yang kekurangan gizi atau malah menderita diabetes. Kelompok ini yang beresiko mengalami gangguan kesehatan yang fatal ketika terserang virus corona. Konteks “mencegah Covid-19” ini yang sebenarnya masih perlu diperjelas maksudnya. Artinya begini, rimpang-rimpangan memang mengandung beragam senyawa bioaktif. Senyawa-senyawa di dalam rimpang-rimpangan ini memang secara empiris maupun secara ilmiah telah diakui mempunyai efek yang baik bagi kesehatan, antara lain mampu meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu, bahkan banyak penelitian yang menunjukkan senyawa-senyawa aktif dalam rimpang-rimpangan ini mempunyai aktifitas spesifik, seperti antioksidan, anti-mikrobia dan anti-virus. Oleh karena itu, tidak heran jika sejak dulu masyarakat Indonesia suka minum jamu dengan dapat meningkatkan daya tahan tubuh atau mengobati penyakit tertentu (Akbar, 2021). Selain minuman herbal, kita perlu konsumsi makanan yang aman, bergizi, beragam dan berimbang (AB3). Aman dapat diartikan bahwa makanan tersebut aman untuk dikonsumsi dan tidak mengandung zat-zat yang meracuni tubuh. Bergizi dapat diartikan sebagai makanan yang mengandung gizi yang lengkap, meliputi makronutrien dan mikronutrien, termasuk didalamnya adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Selain itu disertai juga minum air putih yang cukup dan aktifitas fisik yang cukup. Beragam dapat diartikan sebagai keberagaman makanan kita. Artinya, ketika kita mengkonsumsi sumber protein, usahakan tidak dari satu sumber saja, tetapi dari beragam sumber seperti daging, ayam, telur, kedelai, ikan dan sebagainya. Pada prinsipnya zat gizi suatu makanan akan saling melengkapi dengan makanan lainnya. Berimbang dapat diartikan sebagai keseimbangan makanan

yang kita konsumsi. Artinya, jangan sampai kita hanya makan nasi banyak dengan lauk sedikit. Itu merupakan indikasi bahwa asupan gizinya tidak berimbang (Nurmidin *et al.*, 2020).

Meningkatkan daya tahan tubuh, sangat disarankan untuk mengonsumsi sumber protein, vitamin dan mineral lebih dari biasanya. Protein, vitamin dan mineral (terutama *zinc*) mempunyai kontribusi besar dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Memilih asupan gizi pada masa sekarang ini memang diutamakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh (Amaliah, 2013). Selain memegang teguh prinsip aman, bergizi, beragam dan berimbang, sangat disarankan untuk mengonsumsi sumber protein, vitamin dan mineral lebih dari biasanya sebab ketiga komponen gizi tersebut mempunyai kontribusi besar dalam meningkatkan daya tahan tubuh (Sari & Rachmawati, 2020). Suplemen makanan serta jamu jika dipandang mampu memperkuat daya tahan tubuh, dapat dikonsumsi juga secara teratur namun tidak berlebihan (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Tujuan kegiatan pemberdayaan atau pengabdian masyarakat, setelah diberikan promosi kesehatan diharapkan peserta mengerti dan memahami tentang makanan sehat yang dapat dikonsumsi paska vaksin COVID-19 dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian diawali dari permintaan DPK PPNI D3 Keperawatan UNEJ Kampus Lumajang, meminta bantuan kepada Prodi D3 Keperawatan (Tim Keris Nurse. CO. Id) untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada peserta vaksinasi Covid 19. Pelaksanaan vaksinasi Covid 19 diikuti oleh seuruh makasiswa yang belum divaksinasi ataupun vaksinasi booster dan masyarakat sekitar kampus Prodi D3 Keperawatan Fakultas Keperawatan UNEJ Kampus Lumajang. Setelah perizinan terpenuhi, perencanaan materi yang akan diberikan tentang makanan sehat paska vaksinasi Covid 19. Survei tempat pelaksanaan dan kesepakatan hari pelaksanaan Pengabmas. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di halaman belakang Prodi D3 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember Kampus Lumajang pada tanggal 17 Maret 2022. Setelah vaksinasi dilakukan, para peserta diarahkan untuk mengikuti promosi kesehatan (Haiya *et al.*, 2017) makanan sehat paska vaksinasi Covid 19 melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, media X banner dan leaflet oleh tim Nurse CO.Id. Dilanjutkan dengan monitoring, review, serta umpan balik kepada para peserta yang hadir. Peserta yang bertanya berhak mendapatkan doorprize khusus yang telah disediakan oleh tim Nurse CO.Id.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebijakan yang diterapkan oleh pemerintah untuk mengurangi lonjakan kasus Covid-19 adalah memberikan vaksin Covid-19 kepada seluruh warga Indonesia. Pemberian vaksin bertujuan untuk memunculkan respon kekebalan tubuh seseorang terhadap serangan virus SARS-Cov-2 sehingga, tubuh dapat melawan infeksi virus Covid-19. Tentunya, sistem kekebalan tubuh terhadap Covid19 setelah divaksin tidak serta merta dapat terbentuk secara instan, protokol kesehatan 3M yang dicanangkan pemerintah haruslah tetap dilaksanakan untuk memberikan perlindungan maksimal terhadap serangan Covid19 (Kemenkes R1, 2021) dalam (Faulin Nur & Rahman, 2021). Sebelum dan setelah vaksin masyarakat diharapkan tetap mengkonsumsi makanan bergizi dan seimbang agar tetap terjaga ketahanan tubuh.

Kegiatan ini diikuti oleh peserta paska vaksin yang berjumlah 210 orang. Selama berlangsungnya kegiatan tetap menerapkan protokol kesehatan (Aji et al., 2021), peserta antusias memperhatikan penyampaian materi yang disajikan, pemberian leaflet dan X-Banner yang diletakkan dibagian depan lokasi penyuluhan terkait dengan konsumsi makanan sehat paska vaksinasi COVID-19. Pandemi COVID-19 (coronavirus) menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Gizi yang baik juga sangat penting sebelum, selama dan setelah infeksi. Infeksi menyebabkan tubuh korban demam, sehingga membutuhkan tambahan energi dan zat gizi. Karena itu, menjaga pola makan yang sehat sangat penting selama pandemi COVID-19. Meskipun tidak ada makanan atau suplemen makanan yang dapat mencegah infeksi COVID-19, mempertahankan pola makanan gizi seimbang yang sehat sangat penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik. Untuk menghadapi situasi ini, diperlukan adanya panduan gizi seimbang pada masa pandemi COVID-19. Panduan ini, berisi tentang cara melindungi keluarga dari penularan virus corona, dan cara meningkatkan daya tahan tubuh dengan gizi seimbang.



Gambar 1. Leaflet

Pada masa pandemi COVID-19, kita harus meningkatkan system kekebalan tubuh yang merupakan kekuatan pertahanan tubuh melawan bakteri, virus dan organisme penyebab penyakit yang mungkin kita sentuh, konsumsi dan hirup setiap hari (Moudy, 2020). Meningkatkan daya tahan tubuh adalah salah satu kunci agar tidak tertular virus COVID-19 (Arief Widjanarko, S.Kep.,Ns, KFK Penyakit Dalam RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta). Asupan gizi seimbang dapat diperoleh dari makanan yang berkualitas dan bergizi. Makanan berkualitas dan bergizi adalah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan gizi, tidak berlebihan dan tidak kurang. Setiap orang memiliki kebutuhan gizi yang berbeda, tergantung pada usia dan aktivitas. Makanan merupakan unsur penting bagi setiap orang, karena tidak hanya memberi rasa kenyang tetapi memberi tenaga dan nutrisi untuk dapat melakukan aktivitas. Makanan yang disajikan dalam keluarga biasanya terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur mayur, buah dan susu yang disebut empat sehat lima sempurna. Dengan mengkonsumsi makanan empat sehat lima sempurna diharapkan bisa memberikan gizi dan energi. tetapi jika anak tidak menyempatkan makan pagi dirumah maka tidak menutup kemungkinan bagi mereka untuk membeli jajanan di luar rumah, terutama pada jam sekolah. Menurut Andarini (2008), "Makanan Sehat adalah makanan yang mengandung gizi, mengandung serat dan zat-zat yang diperlukan tubuh untuk proses tumbuh kembang." Menurut Yuki (2014), "Makanan sehat adalah makan yang mengandung zat – zat yang dibutuhkan oleh tubuh dan harus memiliki beberapa syarat, yaitu higienis, bergizi dan berkecukupan, tetapi tidak harus makanan mahal dan enak." Menurut Sunita Almatsier (2009), "Makanan sehat yaitu makanan yang sudah memenuhi unsur–unsur sebagai berikut: a) makanan harus mengandung zat gizi b) makanan harus baik, c) makanan harus aman untuk dikonsumsi (Mardalena & Suyani, 2016). Hasil survei Arsiman (2010) mencatat ketidakcukupan asupan zat gizi disebabkan mereka melewatkan waktu makan (terutama sarapan) dengan alasan sibuk, tetapi juga terlihat sangat senang mengunyah *junk food* (Sari & Rachmawati, 2020).

Junk Food atau "Makanan sampah" kini semakin digemari, baik hanya sebagai kudapan maupun "makan besar". *Junk food* disebut makanan sampah karena sangat sedikit (bahkan ada yang tidak ada sama sekali) mengandung kalsium, besi, riboflavin, asam folat, vitamin A dan vitamin C, sementara kandungan lemak jenuh, kolesterol, dan natrium tinggi (Pettigrew *et al.*, 2017). Proporsi lemak sebagai penyedia kalori lebih dari 50% total kalori yang terkandung dalam makanan itu. Sedangkan makanan sehat makanan yang mengandung gizi, mengandung serat dan zat-zat yang diperlukan tubuh untuk proses tumbuh kembang. Menu makanan sehat harusnya kaya akan unsur zat gizi seperti karbohidrat, protein, mineral, vitamin, dan sedikit lemak tak jenuh yang seimbang.



Gambar 2. Kelompok Riset



Gambar 3. Pemberian Vaksinasi kerjasama Tim RS Bhayangkara



Gambar 4. Penyampaian Informasi



Gambar 5. Tanya Jawab dengan Peserta

Penyuluhan dilaksanakan selama 40 menit yang terbagi dalam 10 menit penyampaian tujuan dan manfaat penyuluhan ini serta pengenalan, 20 menit penyampaian materi makanan paska vaksinasi COVID-19, serta 10 menit untuk penyampaian umpan balik, tanya jawab dan penyerahan *doorprize* kepada peserta yang bertanya. Kegiatan pengabdian ini mendapatkan sambutan hangat dan peserta. Hal ini terbukti dengan banyak peserta yang antusias mengajukan pertanyaan serta banyaknya peserta yang hadir. Dari hasil evaluasi didapatkan sebelum dilakukan promosi kesehatan, 45% dari total peserta mengetahui makanan sehat paska vaksinasi COVID-19. Sedangkan setelah dilakukan promosi kesehatan, sebanyak 95% dari total peserta memahami tentang makanan sehat paska vaksinasi COVID-19.

Beberapa faktor yang sangat menunjang atas keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah koordinasi yang baik antara pemateri dengan panitia vaksinasi Prodi D3 Keperawatan Fakultas Keperawatan UNEJ Kampus Lumajang, penyampaian materi yang menarik dan atraktif yang didukung sarana penyuluhan yang sesuai (*leaflet* dan *x-banner*), adanya diskusi dan tanya jawab dengan waktu yang cukup panjang, adanya *doorprize* bagi peserta yang berani bertanya, antusiasme peserta yang mengikuti penyuluhan ini. Beberapa faktor penghambat pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah waktu yang terbatas dan kondisi saat pandemi sehingga penerapan protokol kesehatan harus tetap diutamakan.

SIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berhasil dan mendapatkan sambutan yang baik. Pemberian informasi tentang makanan sehat paska vaksinasi Covid 19. Menambah informasi peserta vaksinasi yang dilaksanakan di kampus Prodi D3 Keperawatan Fakultas Keperawatan UNEJ Kampus Lumajang terkait informasi tentang makanan sehat yang dikonsumsi paska vaksinasi Covid-19, hal ini sangat dibutuhkan masyarakat supaya adanya berita simpang siur yang kurang benar dapat diredam, sehingga diharapkan masyarakat Indonesia bebas Covid-19 khususnya masyarakat Lumajang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Dekan dan Wakil Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Jember, Ketua Koordinator Prodi D3 Keperawatan Fakultas Keperawatan UNEJ Kampus Lumajang. Terimakasih pula kepada DPK PPNI D3 Keperawatan UNEJ Kampus Lumajang dan Tim Vaksinator RS Bhayangkara Lumajang.

REFERENSI

- Aji, B. S., Wulandari, F., Yusriyah, G., Annisa, I. R., & Widhy, L. R. (2021). Perilaku Penerapan Protokol Kesehatan Covid-19. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (Pengmaskemas)*, 1(2), 112–124.
- Akbar, Z. (2021). *Resep Sehat JSR*. Sygma Media Inovasi.
- Amaliah, A. M. &. (2013). *Panduan makanan sehat*. Kencana Prenamedia Grup.
- Faulin Nur, F., & Rahman, V. N. (2021). Penyuluhan Program Vaksinasi COVID-19 Pada Masyarakat Desa Pakistaji. *Jurnal BUDIMAS*, 03(02), 2021.
- Haiya, N. N., Ardian, I., & Rohmawati, N. (2017). Promosi Kesehatan : Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Ceramah Mempengaruhi Pengetahuan Kader Posyandu Tentang Status Gizi Balita. *Proceeding Unissula Nursing Conference*, 96–102.
- Mardalena, I., & Suyani, E. (2016). Keperawatan Ilmu Gizi. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Ilmu-Gizi-Keperawatan-Komprehensif.pdf>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Guidelines to Balanced Nutrition During the Covid-19 Period*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (p. 31).
- Nurmidin, M. F., Fatimawali, & Posangi, J. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Aktivitas Fisik dan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Pascasarjana. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1, 28–32.
- Pettigrew, S., Talati, Z., & Pratt, I. S. (2017). Health communication implications of the perceived meanings of terms used to denote unhealthy foods. *BMC Obes*, 4, 3. <https://doi.org/10.1186/s40608-016-0142-0>
- Sari, Y. D., & Rachmawati, R. (2020). Kontribusi Zat Gizi Makanan Jajanan Terhadap Asupan Energi Sehari Di Indonesia (Analisis Data Survey Konsumsi Makanan Individu 2014) [Food Away From

Home (Fafh) Contribution of Nutrition To Daily Total Energy Intake in Indonesia]. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 43(1), 29–40. <https://doi.org/10.22435/pgm.v43i1.2891>

Syakurah, R., & Moudy, J. (2020). Pengetahuan terkait Usaha Pencegahan Coronavirus Disease (COVID-19) di Indonesia. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 4(3), 333-346. <https://doi.org/10.15294/higeia.v4i3.37844>