

PENYULUHAN GIZI UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS KEPADA IBU HAMIL DAN IBU MENYUSUI DI LIDAH KULON, LAKARSANTRI, SURABAYA

Nurul Azizah Choiriyah¹, Latifahtur Rahmah², Ryan Yeremia Iskandar³

*^{1,2,3}Akademi Kuliner dan Patiseri OTTIMMO Internasional
Jalan Telaga Golf Tc 4 no 2-3 Citraland, Surabaya, Jawa Timur
¹nurul@ottimmo.ac.id, ²lppm@ottimmo.ac.id*

Abstract

The Lidah Kulon health center has formed a community of pregnant and lactating mothers in Lidah Kulon. Kampung ASI activities include counseling and home visits. Pregnant and lactating mothers in Lidah Kulon were chosen as targets for community service nutrition to increase immunity because the environmental conditions of Lidah Kulon are still rural, the education level of housewives is still low, their lives are simple and work only taking care of the household. Nutritional material to increase immunity is deemed necessary because during the COVID-19 pandemic, the body needs to obtain adequate nutritional intake to prevent the transmission of COVID-19. Pregnant and lactating women are a vulnerable group for contracting COVID-19. The community service method is counseling using nutrition booklets to increase immunity and providing food containing certain nutrients. Counseling is carried out by lecturers and students. Community service activities run smoothly and implement health protocols. Through pretest and posttest activities, it can be seen that there is an increase in knowledge of pregnant and lactating mothers regarding nutrition for immunity. All participants participated in the activity enthusiastically. All participants took part in a series of activities from pretest to posttest.

Keywords: *pregnant women, nursing mothers, nutrition, immunity*

Abstrak

Pihak puskesmas Lidah Kulon telah membentuk komunitas ibu-ibu hamil dan menyusui di Lidah Kulon. Kegiatan kampung asi diantaranya penyuluhan dan kunjungan rumah. Ibu-ibu hamil dan menyusui di Lidah Kulon dipilih sebagai sasaran pengabdian masyarakat gizi untuk meningkatkan imunitas karena kondisi lingkungan Lidah Kulon masih seperti pedesaan, taraf pendidikan ibu rumah tangga masih rendah, hidupnya sederhana dan bekerja hanya mengurus rumah tangga saja. Materi gizi untuk meningkatkan imunitas dirasa perlu diberikan karena di saat pandemi covid-19, tubuh perlu memperoleh asupan gizi yang mencukupi untuk mencegah penularan covid-19. Ibu hamil dan menyusui merupakan kelompok rentan tertular covid-19. Metode pengabdian masyarakat adalah penyuluhan menggunakan buku booklet gizi untuk meningkatkan imunitas serta pemberian bahan makanan yang mengandung gizi tertentu. Penyuluhan dilakukan oleh dosen dan mahasiswa. Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar dan menerapkan protokol kesehatan. Melalui kegiatan pretest dan posttest dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu-ibu hamil dan menyusui terkait gizi untuk imunitas. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dengan antusias. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan dari mulai pretest hingga posttest.

Kata kunci: *ibu hamil, ibu menyusui, gizi, imunitas*

PENDAHULUAN

Pendahuluan

A. Analisis Situasi Mitra

Lidah Kulon merupakan kampung di daerah kota Surabaya bagian Barat. Berdasarkan wawancara dengan pihak ahli gizi dan promosi kesehatan puskesmas Lidah Kulon dan pengamatan karakteristik model perumahan juga penduduknya, wilayah Kelurahan Lidah Kulon merupakan suatu perubahan desa ke kota. Kondisi dan karakteristik masyarakat di daerah ini masih mirip pedesaan seperti hidupnya masih sederhana, pendapatan tergolong menengah ke bawah, ibu-ibu hamil dan menyusui pendidikan masih setingkat SMP-SMA.

Keluargaan antar tetangga sangat erat sehingga rasa kebersatuan mereka pun tinggi. Ibu-ibu di daerah ini sebagian besar adalah ibu-ibu rumah tangga biasa yang banyak memiliki waktu luang. Sebagian besar ibu-ibu rumah tangga di daerah Lidah Kulon ini mengisi waktunya hanya dengan melakukan pekerjaan rutin rumah tangga, menghabiskan waktu dengan mengobrol bersama kerabat atau tetangga sekitar atau berdiam diri di rumah menunggu suami pulang kerja.

Pihak ahli gizi Lidah Kulon dan kader Posyandu Lidah Kulon telah membentuk komunitas ibu hamil dan menyusui yang diberi nama komunitas “Kampung Asi”. Kegiatan kampung asi dilakukan secara rutin diantaranya konseling, penyuluhan dan *home visit*. Akademi Kuliner dan Patiseri OTTIMMO Internasional merupakan perguruan tinggi yang lokasinya sangat dekat dengan kampung Lidah Kulon, Surabaya. Lokasinya hanya berjarak 1 km. Untuk mewujudkan pengabdian masyarakat bagi daerah setempat, maka dosen dan mahasiswa Akademi Kuliner dan Patiseri OTTIMMO Internasional melakukan penyuluhan terhadap komunitas kampung ASI Lidah Kulon.

B. Permasalahan Mitra

Ibu-ibu rumah tangga di Lidah kulon rata-rata memiliki pendidikan SMP hingga SMA. Informasi dari pihak ahli gizi Puskesmas Lidah Kulon menyebutkan bahwa pengetahuan terhadap makanan bergizi untuk meningkatkan imunitas masih rendah. Masa ibu hamil dan menyusui termasuk ke dalam periode 1000 hari pertama kehidupan (1000 HPK). Periode 1000 HPK (1000 Hari Pertama Kehidupan) merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan dari sejak konsepsi hingga anak berumur 2 tahun. Gizi pada 1000 HPK dapat mendukung kesehatan (termasuk mencegah penyakit menular dan tidak menular), kecerdasan dan produktivitas anak di masa depan.

Pada masa pandemi Covid-19, pengetahuan terhadap makanan bergizi untuk meningkatkan imunitas lebih perlu ditingkatkan untuk mencegah penularan Covid-19. Ibu hamil dan ibu menyusui merupakan kelompok yang rentan terhadap penularan covid-19. kelompok rentan terpapar COVID-19, ibu hamil memiliki risiko lebih tinggi terjangkit penyakit berat, morbiditas dan mortalitas dibandingkan dengan populasi umum. Efek samping pada janin

berupa persalinan preterm juga dilaporkan pada ibu hamil dengan infeksi COVID-19.

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian pada masyarakat ini dilakukan Balai RW desa Lidah Kulon, Kecamatan Lakarsantri, Jawa Timur. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 11 Mei 2021 dari jam 09.00 WIB hingga 15.00 WIB. Sasaran pengabdian masyarakat ini yaitu ibu hamil dan ibu menyusui di desa Lidah Kulon sebanyak 22 orang. Metode pengabdian masyarakat ini yaitu penyuluhan mengenai gizi untuk imunitas dengan menggunakan media buku booklet dan memberikan produk yang dapat meningkatkan imunitas bagi ibu hamil dan ibu menyusui seperti susu dan buah jeruk.

Tahap persiapan pengabdian masyarakat dilakukan dengan diskusi dengan pihak ahli gizi Puskesmas terlebih dahulu terkait karakteristik sasaran peserta pengabdian masyarakat dan topik spesifik yang akan diangkat dalam acara pengabdian masyarakat. Dosen memilih mahasiswa yang akan diajak dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Dosen mengkomunikasikan kegiatan terkait waktu, tempat, topik dan sasaran pengabdian masyarakat. Dosen memberikan pendalaman materi mengenai gizi untuk meningkatkan komunitas kepada mahasiswa terpilih. Dosen pengabdian beserta mahasiswa kemudian membuat media buku booklet yang memudahkan dalam penyampaian materi. Materi yang terdapat di dalam booklet diantaranya peran zat gizi (protein, vitamin C, vitamin D, vitamin B, selenium, vitamin A) dan makanan fungsional dalam meningkatkan imun, contoh makanan yang bergizi tinggi, resep makanan sehat. Ahli gizi Puskesmas Lidah Kulon dan kader posyandu Lidah Kulon membantu untuk menginformasikan kegiatan kepada sasaran ibu hamil dan ibu menyusui serta mengumpulkan sasaran pengabdian tersebut.

Pada saat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, dilakukan pretest terlebih dahulu kepada ibu hamil dan ibu menyusui. Tahap pretest dilakukan dengan memberikan pertanyaan berjumlah 7 soal menggunakan metode wawancara. Dosen dan mahasiswa mencatat jawaban pretest peserta pengabdian. Kemudian peserta pengabdian masyarakat diminta untuk membaca buku booklet sambil dosen pengabdian dan mahasiswa menjelaskan isi materi pada buku booklet tersebut. Setelah pemahaman materi maka dilanjutkan dengan post test dengan menggunakan metode wawancara. Dosen dan mahasiswa mencatat jawaban posttest peserta pengabdian.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat yaitu menggunakan masker, menyediakan *hand sanitizer* dan *physical distancing*. Metode pretest, penyuluhan dan post test dilakukan satu per satu terhadap ibu hamil dan ibu menyusui. Peserta yang datang tidak serentak sehingga protokol kesehatan dapat dipatuhi dengan baik. Agar pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar dan tertib, kegiatan ini juga dibantu oleh dua petugas yaitu ahli gizi dan promosi kesehatan Puskesmas Lidah Kulon serta kader posyandu Lidah Kulon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar dengan banyaknya pihak yang membantu seperti banyaknya mahasiswa yang membantu dalam acara pretest, penyuluhan dan posttest serta dukungan dari ahli gizi, petugas promosi kesehatan puskesmas Lidah Kulon dan dua ibu kader posyandu. Jumlah mahasiswa yang membantu acara pengabdian ini sebanyak 6 orang. Adapun sedikit kendala pada acara pengabdian ini yaitu ibu menyusui membawa anak mereka yang balita sehingga jika penyuluhan terlalu lama maka anak balita tersebut dapat menangis karena tidak nyaman. Namun hal ini dapat diatasi dengan menunggu sampai anak tersebut tenang kembali dan melanjutkan acara penyuluhan. Hasil pretest dan posttest peserta pengabdian masyarakat disajikan pada Tabel 1.

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa setelah dilakukan penyuluhan mengenai gizi untuk meningkatkan imunitas maka terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta pengabdian masyarakat. Hal ini dapat dilihat dari jumlah jawaban benar pada posttest yang jauh lebih banyak daripada jawaban benar pada saat pretest. Media buku booklet untuk pengabdian masyarakat ditunjukkan pada Gambar 1 dan Gambar 2.

Pada saat pandemi covid-19 diperlukan asupan sayur dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral untuk meningkatkan imunitas tubuh. Vitamin dan mineral dapat berfungsi sebagai antiinflamasi (1).

Tabel 1 Hasil pretest dan posttest peserta pengabdian masyarakat yang terdiri dari ibu hamil dan ibu menyusui.

Topik Pertanyaan pretest/posttest	Jumlah peserta yang menjawab benar pada saat pretest (%)	Jumlah peserta yang menjawab benar pada saat posttest (%)
Perlunya mengkonsumsi sayur dan buah dalam jumlah yang cukup per hari	18,18	95,45
Susu merupakan bahan yang mengandung vitamin D untuk meningkatkan imunitas	50	100
Macam-macam buah yang mengandung vitamin C	31,81	95,45
Perlunya mengkonsumsi makanan dengan gizi yang seimbang dan beragam setiap hari	18,18	86,36
Bawang putih mengandung bahan yang dapat melawan penyakit	22,73	95,45

Kunyit merupakan bahan untuk menguatkan imunitas tubuh	59,09	100
Jahe merupakan bahan untuk menguatkan imun tubuh.	77,27	100



Gambar 1 buku booklet gizi untuk meningkatkan imun



Gambar 2 isi buku booklet gizi untuk meningkatkan imun

Vitamin D penting untuk meningkatkan imunitas, menjaga kesehatan dan kekuatan tulang pada ibu hamil dan ibu menyusui. Vitamin D dapat diperoleh susu, ikan salmon, telur, keju dan produk susu olahan lainnya. Vitamin D dalam

bentuk tidak aktif akan berubah menjadi aktif dengan bantuan paparan sinar matahari (2).

Vitamin C merupakan vitamin penting untuk meningkatkan imunitas tubuh. Sumber vitamin C alami dapat diperoleh dari buah-buahan yang kaya vitamin C seperti strawberry, jambu, lemon, jeruk, kiwi dan melon (2). Gizi seimbang dan beragam diperlukan bagi ibu hamil untuk perkembangan janin dan kesehatan ibu itu sendiri (khususnya untuk mencegah penyakit covid-19). Pada ibu menyusui, gizi seimbang dan beragam selain diperlukan untuk mencegah penyakit juga digunakan untuk produksi ASI (air susu ibu) (3). Konsep gizi seimbang menekankan bahwa makanan yang dikonsumsi harus cukup tidak hanya dari segi jumlah namun juga jenisnya (4).

Selain makanan sehat yang mengandung gizi seimbang, herbal seperti jahe, bawang putih dan kunyit juga telah lama terbukti dapat meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit (5). Senyawa yang terkandung dalam herbal, seperti saikosaponin, likorin, amentoflavan, mirisetin telah diketahui mampu menghambat pertumbuhan coronavirus. Selanjutnya menurut (6) senyawa bioaktif utama kunyit ini dapat pula menghambat uptake, replikasi dan produksi partikel virus influenza A secara *in vitro*.

Jahe merupakan bahan yang sering digunakan untuk minuman penghangat dan bumbu dapur. Harga jahe sangat murah sehingga dapat dijangkau oleh kalangan siapapun juga. Komponen senyawa kimia pada jahe seperti *Gingerol* dan *curcumin* berfungsi sebagai antioksidan dan antiinflamasi yang ampuh untuk menangkal radikal bebas sehingga akan meningkatkan sistem imun tubuh (7). Gambar penyuluhan gizi untuk imunitas oleh dosen pada ibu hamil dan ibu menyusui disajikan pada Gambar 3. Gambar penyuluhan gizi untuk imunitas oleh mahasiswa pada ibu hamil dan ibu menyusui disajikan pada Gambar 4.



Gambar 3 penyuluhan materi gizi untuk imunitas oleh dosen kepada ibu hamil dan ibu menyusui.



Gambar 4 penyuluhan materi gizi untuk imunitas oleh mahasiswa kepada ibu hamil dan ibu menyusui.

Setelah selesai melakukan posttest maka ibu hamil dan ibu menyusui diberikan bingkisan berupa susu cair UHT dan buah jeruk. Gambar pemberian bingkisan ditunjukkan oleh Gambar 5.



Gambar 5 pemberian bingkisan berupa susu cair UHT dan jeruk kepada peserta pengabdian

Keberlanjutan program kegiatan ini yaitu dapat dilakukan pelatihan dengan demonstrasi langsung terkait pembuatan makanan dan minuman yang dapat meningkatkan imunitas. Penyuluhan lain yang dapat dilakukan yaitu penyuluhan mengenai makanan sehat untuk mencegah anemia dan stunting dimana anemia dan stunting merupakan permasalahan bangsa kita saat ini (8).

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan kepada ibu-ibu hamil dan menyusui di Lidah Kulon berjalan dengan lancar. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dengan antusias. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan dari mulai pretest hingga posttest. Berdasarkan hasil pretest dan posttest dapat diketahui bahwa pengetahuan ibu-ibu hamil dan menyusui menjadi meningkat setelah dilakukan penyuluhan oleh dosen dan mahasiswa. Peserta pengabdian juga mengapresiasi atas bingkisan yang diberikan.

SARAN

Untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya dapat dilakukan penyuluhan dengan materi penyuluhan gizi untuk mencegah anemia dan stunting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Akademi Kuliner dan Patiseri OTTIMMO Internasional yang telah mendanai pengabdian masyarakat ini. Penulis juga tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa Akademi Kuliner dan Patiseri OTTIMMO Internasional, ahli gizi dan promosi kesehatan Puskesmas Lidah Kulon serta ibu kader posyandu Lidah Kulon yang telah membantu kegiatan pengabdian ini hingga acara berjalan lancar dan tertib.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Salman Y, Baru B. Edukasi gizi untuk meningkatkan imunitas tubuh (Asupan tepat di masa pandemi Covid-19). Edukasi gizi untuk Meningkatkan imunitas tubuh (Asupan tepat di masa pandemi Covid-19). 2021;3(1):20–9.
- [2]. Anggraini NN, Riris DA. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19 Nutritional Needs of Pregnant Women During the Covid-19 Pandemic. *J Pangan dan Gizi* [Internet]. 2021;11(1):42–9. Available from: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JPDG/article/view/7491>
- [3]. Oktarina OO, Wardhani YF. Perilaku Pemenuhan Gizi pada Ibu Menyusui di Beberapa Etnik di Indonesia. *Bul Penelit Sist Kesehat*. 2020;22(4):236–44.
- [4]. Mustofa A, Suhartatik N. Meningkatkan Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Karangtaruna Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri, Jawa Tengah. *SELAPARANG J Pengabd Masy Berkemajuan*. 2020;4(1):317.
- [5]. Pariang NF., Wijaya E, Sarnianto P, Ikawati Z, Andrajati R, Puspitasari I, et al. *Panduan Praktis Untuk Apoteker*. Pengurus Pus Ikat Apot Indones.

- 2020;53(9):1779–91.
- [6]. Dai J, Gu L, Su Y, Wang Q, Zhao Y, Chen X, et al. Inhibition of curcumin on influenza A virus infection and influenzal pneumonia via oxidative stress, TLR2/4, p38/JNK MAPK and NF- κ B pathways. *Int Immunopharmacol* [Internet]. 2018;54(September 2017):177–87. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.intimp.2017.11.009>
- [7]. Nurlila RU, La Fua J. Jahe Peningkat Sistem Imun Tubuh di Era Pandemi Covid- 19 di Kelurahan Kadia Kota Kendari. *J Mandala Pengabd Masy*. 2020;1(2):54–61.
- [8]. Indraswari R. Gambaran Pengetahuan Kader Kesehatan Mengenai Gizi Ibu Hamil. *J PROMKES*. 2018;6(2):201.