

# Peningkatan Kesehatan dengan Suplemen dan Gizi Seimbang di Era Pandemi Covid-19

Kartini Lidia<sup>1</sup>, Elisabeth Levina Sari Setianingrum<sup>2</sup>, Conrad Folamauk<sup>3</sup>,  
Magdarita Riwu<sup>4</sup>, Anita Lidesna Shinta Amat<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Departemen Farmakologi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana,  
[kartini\\_lidia@staf.undana.ac.id](mailto:kartini_lidia@staf.undana.ac.id)

<sup>2</sup>Departemen Patologi Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana,  
[elisabeth\\_setianingrum@staf.undana.ac.id](mailto:elisabeth_setianingrum@staf.undana.ac.id)

<sup>3</sup>Departemen Ilmu Kedokteran Tropis Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana,  
[conradfolamauk@staf.undana.ac.id](mailto:conradfolamauk@staf.undana.ac.id)

<sup>4</sup>Departemen Farmakologi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana,  
[magdarita\\_riwu@staf.undana.ac.id](mailto:magdarita_riwu@staf.undana.ac.id)

<sup>5</sup>Departemen Biokimia Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana,  
[anita\\_amat@staf.undana.ac.id](mailto:anita_amat@staf.undana.ac.id)

Abstrak: Pandemi Covid-19 tidak hanya menyebabkan krisis kesehatan global, tapi juga bidang lainnya, terutama sosial dan ekonomi. Masyarakat umum mungkin banyak yang terfokus pada aspek kesehatan hingga terlupa ada aspek lain yang juga sangat penting untuk diperhatikan saat ini, yaitu aspek kebutuhan pangan. Pada akhirnya, pandemi ini tidak hanya mengancam keselamatan, kesehatan masyarakat, tapi juga meneror sektor pangan, dimulai dari produksi, distribusi, hingga konsumsi. Pada masa pandemi Covid-19 pemenuhan kebutuhan pangan dan menjaga pola makan dengan gizi seimbang menjadi hal yang sangat penting.

Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan resiko penyakit kronis dan penyakit infeksi. Sejak merebaknya pandemi Covid-19 banyak anjuran untuk mengonsumsi suplemen atau vitamin untuk penambah daya tahan tubuh. Meski tidak sepenuhnya benar, vitamin-vitamin seperti vitamin C dan multivitamin yang mengandung zat besi dinilai bisa mencegah penularan virus corona sehingga masyarakat pun kemudian diminta untuk bijak dalam memilih dan menggunakan suplemen. Suplemen tidak seperti obat, suplemen tidak ditujukan untuk mengatasi, mendiagnosis, mencegah atau menyembuhkan penyakit. Bahkan, beberapa suplemen mengandung bahan aktif yang memiliki efek

biologik dalam tubuh sehingga dapat membahayakan jika tidak digunakan secara tepat. Vitamin dan suplemen sebaiknya dikonsumsi di saat tubuh memang membutuhkan saja. Konsumsi vitamin dan suplemen yang tidak tepat dapat menyebabkan efek yang tidak diharapkan dan interaksi dengan obat lain yang mungkin sedang dikonsumsi.

Pada kegiatan ini FK Undana bermitra dengan Gereja Kristen Perjanjian Baru (GKPB) MDC Kupang yang mempunyai warga jemaat yang terkena dampak Covid-19 secara ekonomi, yang dipandang pemenuhan kebutuhan gizi seimbang sulit untuk terpenuhi sehingga diperlukan pemberian tambahan suplemen vitamin yang tidak bisa terpenuhi dari konsumsi harian dan diberikan untuk orang dewasa yang tidak sedang mengonsumsi obat-obatan rutin untuk mencegah adanya interaksi obat dan diberikan hanya bila merasakan badan kurang sehat seperti gejala ringan, atau gejala awal Covid-19. Kegiatan ini telah terlaksana dengan baik dan sangat dirasakan manfaatnya oleh warga, sehingga kegiatan seperti ini masih terus harus dilakukan untuk dapat memberikan sosialisasi mengenai kebutuhan gizi seimbang dan konsumsi suplemen yang rasional di era pandemi Covid-19.

**Kata Kunci :** Gizi Seimbang, Suplemen, Covid-19, Imunitas, Pandemi

## I. PENDAHULUAN

Pandemi Covid memberi dampak disegala bidang khususnya dibidang ekonomi, banyak orang yang kehilangan pekerjaan atau berkurang pendapatan akibat dampak pandemi. Berkurangnya penghasilan keluarga menyebabkan penurunan kemampuan dalam pemenuhan kebutuhan pokok yakni kebutuhan pangan keluarga<sup>[1]</sup>. Pada masa pandemi Covid-19 pemenuhan kebutuhan pangan dan menjaga pola makan dengan gizi seimbang menjadi hal yang sangat penting. Presiden Jokowi menekankan bahwa ketahanan pangan sangat penting, terutama terkait dengan kesiapan produksi pangan hingga pendistribusiannya. Presiden Jokowi pada saat membuka musyawarah perencanaan pembangunan nasional (Musrenbangnas) melalui *video conference* mengatakan bahwa perlu mempersiapkan ketersediaan pangan, food security, kesiapan produksi pangan, kesiapan industri pengolahan pasca panen, efisiensi rantai pasok dan distribusi, serta strategi besar menghadapi pandemi kedepan<sup>[2]</sup>. Yang sering terjadi kebutuhan pangan dicukupi tanpa melihat nilai gizi dari bahan pangan tersebut. Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan resiko penyakit kronis dan penyakit infeksi<sup>[3]</sup>. Pada masa pandemi Covid-19, kecukupan gizi, terutama vitamin dan mineral sangat diperlukan dalam mempertahankan

sistem kekebalan tubuh yang optimal, sayuran dan buah- buahan merupakan sumber vitamin, mineral dan serat. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai anti oksidan dan membantu meningkatkan imunitas tubuh. Dengan meningkatkan imunitas tubuh dapat membantu dalam pencegahan wabah Covid-19<sup>[3]</sup>.

Sejak merebaknya pandemi Covid-19 banyak anjuran untuk mengonsumsi suplemen atau vitamin untuk penambah daya tahan tubuh. Suplemen merupakan produk yang mengandung satu atau lebih vitamin, mineral, asam amino, asam lemak dan serat. Suplemen bukan pengganti makanan sepenuhnya tetapi kita tetap perlu mengonsumsi berbagai macam makanan sehat untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Suplemen tidak seperti obat, suplemen tidak ditujukan untuk mengatasi, mendiagnosis, mencegah atau menyembuhkan penyakit. Bahkan, beberapa suplemen mengandung bahan aktif yang memiliki efek biologik dalam tubuh sehingga dapat membahayakan jika tidak digunakan secara tepat. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam memilih dan menggunakan suplemen atau vitamin pertama adalah memastikan apakah memang benar-benar perlu mengonsumsi atau membutuhkan suplemen. Hindari mengonsumsi suplemen untuk tujuan pengobatan tertentu, konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter atau apoteker sebelum menggunakan suplemen untuk

memastikan kandungan suplemen sesuai yang diperlukan karena setiap orang memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda-beda<sup>[4]</sup>.

Vitamin dan suplemen sebaiknya dikonsumsi di saat tubuh memang membutuhkan saja. Konsumsi vitamin dan suplemen yang tidak tepat dapat menyebabkan efek yang tidak diharapkan. Selain itu, jika mengonsumsi obat-obatan rutin kemungkinan dapat menyebabkan interaksi obat. Dengan mengonsumsi makanan sehat, melakukan olah raga secara teratur, menjaga berat badan, menghindari stres dan tidur yang cukup dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Jika kebutuhan nutrisi harian tidak dapat dipenuhi, dapat mengonsumsi suplemen dan vitamin untuk mendapatkan asupan nutrisi tambahan, namun perlu bijak dalam memilih dan menggunakannya<sup>[4]</sup>.



Gambar 1. Tim Undana & GKP MDC Kupang

## II. METODE

Metode Ipteks bagi masyarakat ini dilakukan dengan langkah-langkah Kegiatan Dalam bentuk "Pendidikan dan Pelayanan Kepada

Masyarakat" dengan mengadakan kegiatan yang disusun atas beberapa tahapan kerja untuk memudahkan pelaksanaan dan evaluasinya. Tahapan-tahapan yang dimaksud sebagai berikut:

1. Melakukan Ipteks bagi masyarakat dalam bentuk pembagian leaflet/transfer pengetahuan tentang konsumsi gizi seimbang di masa pandemi Covid-19 dan konsumsi suplemen yang rasional di masa pandemi Covid-19
2. Melakukan pembagian salah satu bahan pangan dan suplemen multivitamin yang dibutuhkan untuk meningkatkan sistem imun di masa pandemi Covid-19.

Langkah-langkah solusi atas persoalan yang disepakati bersama

1. Realisasi Penyelesaian Masalah
  - a. Survei ke lokasi mitra untuk menentukan jumlah warga gereja yang terkena dampak pandemi Covid-19 secara ekonomi.
  - b. Survei ke lokasi mitra untuk menentukan bentuk kegiatan, jadwal pelaksanaan dan sasaran kegiatan.
  - c. Persiapan bahan dan peralatan penunjang untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi :
    1. Pembuatan leaflet konsumsi gizi seimbang dan konsumsi suplemen yang rasional di masa pandemi Covid-19.
    2. Penyediaan bahan pangan dan suplemen yang akan dibagikan.

3. Diskusi dan Konsultasi Tim untuk Pelaksanaan kegiatan.

4. Pengerjaan dan Pelaksanaan kegiatan

- d. Pelaksanaan kegiatan Ipteks bagi masyarakat dalam bentuk pembagian leaflet dan bahan pangan serta suplemen kepada para masyarakat meliputi :

1. Diskusi Tim Pelaksana dengan Mitra dalam pengaturan jadwal untuk pembagian bahan pangan dan leaflet agar menghindari kumpulan massa yang dihindari saat pandemi Covid-19

2. Pengaturan jadwal pembagian bahan pangan, suplemen dan leaflet

3. Pembagian Leaflet Konsumsi Gizi seimbang dan konsumsi suplemen yang rasional bersamaan dengan pembagian bahan pangan dan suplemen

- e. Pembuatan Laporan akhir kegiatan oleh tim Pelaksana.

2. Khalayak Sasaran

Sasaran pada kegiatan ini adalah warga gereja GKPB MDC Kupang yang terdampak pandemi Covid-19 secara ekonomi sehingga beresiko tidak mampu memenuhi gizi seimbang yang diperlukan dalam meningkatkan daya tahan tubuh pada masa pandemi Covid-19.

### III. HASIL/LUARAN



Gambar 2. Penyerahan Suplemen pada Jemaat



Gambar 3. Penyerahan Suplemen



Gambar 4. Penyerahan Bahan Gizi

Kegiatan ini memberikan beberapa manfaat bagi masyarakat antarlain :

1. Manfaat ilmu pengetahuan : masyarakat memperoleh pengetahuan mengenai konsumsi gizi seimbang dan konsumsi

suplemen yang rasional di masa pandemi Covid-19 melalui leaflet yang dibagikan.

2. Manfaat di bidang kesehatan:
  - Meningkatkan sistem imun warga masyarakat terdampak Covid-19
  - Membantu kementerian kesehatan dalam sosialisasi konsumsi gizi seimbang dimasa pandemi Covid-19
  - Membantu Kementerian kesehatan dalam sosialisasi konsumsi suplemen yang rasional di masa pandemi Covid-19
3. Manfaat ekonomi: Membantu warga masyarakat yang terdampak pandemi Covid-19 secara ekonomi dalam memenuhi salah satu kebutuhan pangan berupa susu dan suplemen yang diperlukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh di masa pandemi Covid-19.



Gambar 5. Diskusi Bersama.

#### IV. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa Penyediaan Bahan Pangan dan Suplemen Bagi keluarga terkena dampak pandemi Covid-19 Pada Jemaat GKPB MDC Kupang dapat terlaksana dengan baik, sebagai wujud nyata pengabdian dosen FK Undana dalam masa pandemi Covid-19. Meskipun luaran yang diharapkan berupa adanya peningkatan pengetahuan mengenai pengetahuan mengenai konsumsi gizi seimbang dan konsumsi suplemen yang rasional di masa pandemi Covid-19 masih harus terus dievaluasi, tetapi kegiatan seperti ini perlu terus dilakukan karena merupakan bagian dari promosi kesehatan dan ikut berkontribusi dalam program sosialisasi meningkatkan kesehatan dengan

konsumsi gizi seimbang ditengah pandemi Covid 19.

#### V. REFERENSI

1. <https://mediaindonesia.com/read/detail/306272-strategi-penyediaan-pangan-menghadapi-pandemi>
2. <http://bkp.pertanian.go.id/blog/post/kementan-siapkan-strategi-ketahanan-pangan-di-tengah-pandemi-covid-19>
3. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19, Kementerian Kesehatan RI 2020
4. <https://www.ugm.ac.id/id/berita/19408-bijak-mengonsumsi-suplemen-di-masa-pandemi-covid-19>