

## GIZI DALAM MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH SEBAGAI UPAYA PERLINDUNGAN COVID-19 BAGI GURU SMP NEGERI 1 PERAK JOMBANG

Suharti<sup>1\*</sup>, Ujang Rohman<sup>2</sup>, Harwanto<sup>3</sup>, Sumardi<sup>4</sup>, Abd.Cholid<sup>5</sup>,

Yoso Wiyarno<sup>6</sup>, M. Muhyi<sup>7</sup>

Program studi Pendidikan Jasmani  
Universitas PGRI Adibuana Surabaya

Email: [suharti@unipasby.ac.id](mailto:suharti@unipasby.ac.id)

---

### Informasi Artikel

**Kata kunci:**  
PPM, Virus Corona,  
Gizi

Diterima: 15-06-2021  
Disetujui: 05-07-2021  
Dipublikasikan: 27-07-  
2021

### Abstrak

Saat ini, hampir semua negara menghadapi wabah penyakit yang disebabkan oleh virus SARS CoV-2 (covid-19), berdasarkan data peta sebaran Covid-19 di Indonesia yang terinfeksi Covid-19 543.975, pulih 454.879 (83,6%) dan 17.081 meninggal (3,1%). Berdasarkan sebaran data zonasi nasional, Kabupaten Jombang merupakan salah satu kota yang hampir seluruh wilayahnya masuk dalam zona merah, jumlah yang dipastikan positif sebanyak 3.626 jiwa, pulih 3.182 jiwa. orang, dirawat 100 orang dan 344 orang meninggal, dari data ini perlu sosialisasi pemahaman tentang pentingnya meningkatkan kekebalan tubuh pada saat pandemi seperti sekarang. Sosialisasi dilakukan melalui program PPM (pengabdian masyarakat). Kegiatan ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Perak Jombang, target utama mengikuti kegiatan ini adalah para wali siswa namun karena tidak mendapat ijin maka kegiatan ini diikuti oleh guru dan dilaksanakan secara online. Metode pelaksanaan program PPM didasarkan pada observasi lapangan (observasi), penyuluhan (sosialisasi) dan pemberian bantuan vitamin C. Dampak dari kegiatan PPM ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan para guru di SMPN Perak Jombang tentang pentingnya meningkatkan imunitas di era pandemi dengan mengkonsumsi makanan bergizi dan rutin mengkonsumsi Vitamin C. Kegiatan sosialisasi ini mendapat respon yang positif dari para guru. dan hasil dari kegiatan tersebut direncanakan untuk disebarluaskan kepada siswa melalui pembelajaran.

### Abstract

*Currently, almost all countries are facing disease outbreaks caused by the SARS CoV-2 (covid-19) virus, based on the data on the Covid-19 distribution map in Indonesia, infected with Covid-19 543,975, recovered 454,879 (83.6%) and 17,081 died (3.1%). Based on the distribution of zoning national data, Jombang is one of the cities where almost all of its territory is included in the red zone, the number of people confirmed as positive is 3,626 people, recovered 3,182 people, treated 100 people and 344 people died, from this data it is necessary socialization of understanding about the importance of increasing body immunity during a pandemic like now. Socialization is carried out through the PPM (community service) program. This activity was carried out at SMP Negeri 1 Perak Jombang, the main target of participating in this activity was the guardian of the students but because they did not get permission, this activity was followed by the teacher and carried out online. The method of implementing the PPM program is based on field observations (observation), counseling (socialization) and the provision of vitamin C assistance. The impact of PPM activities is to increase the knowledge of teachers at SMPN Perak Jombang about the importance of increasing immunity in the pandemic era by consuming nutritious food and regularly consuming Vitamin C. Socialization activity received a positive response from the teachers and the results of these activities are planned to be disseminated to students through learning.*

## PENDAHULUAN

Saat ini hampir di seluruh negara, tengah menghadapi wabah atau penyakit yang disebabkan virus SARS CoV-2 yang kemudian oleh WHO disepakati dengan nama *Corona Virus* disingkat Covid-19 (WHO, 2020). Covid-19 merupakan penyakit menular yang menyebabkan penderita dapat mengalami demam, batuk kering, sakit tenggorokan, kehilangan indra perasa dan penciuman hingga kesulitan bernafas. Pada penderita yang rentan penyakit ini dapat berujung pada pneumonia dan kegagalan multiorgan. Infeksi ini menyebar dari satu orang ke orang lain melalui percikan (*droplet*) dari saluran pernafasan yang sering dihasilkan saat batuk atau bersin (Hui, DS et al., 2020). Berdasarkan data peta sebaran Covid-19 di Indonesia sebanyak 543.975 orang terkonfirmasi terinfeksi Covid-19, 454.879 orang sembuh (83,6%) dan sebanyak 17.081 orang meninggal (31%).

Semenjak Covid-19 diumumkan sebagai pandemi oleh WHO, masyarakat di seluruh dunia termasuk di Indonesia dihimbau dan dipaksa untuk melakukan karantina, sehingga menyebabkan berbagai sektor kegiatan terhenti termasuk didalamnya dunia pendidikan. Proses belajar mengajar yang sedianya dilakukan secara konvensional dengan bertatap muka di lingkungan sekolah, saat ini digantikan dengan proses belajar mengajar dari rumah melalui pembelajaran daring atau jarak jauh, sesuai dengan edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 4 tahun 2020 tentang "Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (Covid-19). Pembelajaran daring ini membuat murid merasa stress dan bosan sehingga mendorong mereka mencari makanan yang manis untuk mengurangi stress (Yilmas, C., 2020).

Makanan manis dapat meningkatkan resiko obesitas yang mengakibatkan penyakit jantung, diabetes, paru-paru. Penyakit tersebut terbukti meningkatkan resiko komplikasi yang lebih serius pada Covid-19 (Wu, C et al., 2020). Namun selain itu tubuh harus diberikan asupan nutrisi yang tepat untuk tubuh orang yang belum terinfeksi maupun pada orang yang telah terinfeksi. Melalui berbagai zat gizi makro dan mikro yang telah terbukti berperan dalam meningkatkan imunitas tubuh (Gombart, Adrian et al., 2020). Dalam upaya meningkatkan imunitas tubuh di tengah pandemi ini mengkonsumsi makanan bergizi dan vitamin menjadi salah satu cara yang sangat dianjurkan, vitamin C mempunyai peran dalam pembentukan hemoglobin dalam darah, membantu penyerapan zat besi dari makanan sehingga dapat diproses menjadi sel darah merah kembali. Kekurangan vitamin C dikaitkan dengan meningkatnya kerentanan terhadap infeksi, dan respon imun yang kurang kuat. Orang yang kekurangan vitamin C lebih beresiko terkena virus corona atau Covid-19 karena kekebalan tubuhnya menurun. Kebutuhan vitamin C

bergantung pada usia dan jenis kelamin (Agustina; 2015). Pentingnya peranan nutrisi dalam meningkatkan imunitas tubuh sebagai salah satu tindakan pencegahan penyebaran Covid-19 perlu disosialisasikan ke masyarakat maka dari itu dirasa perlu untuk memberikan penyuluhan pada daerah yang termasuk zona merah. Jombang adalah salah satu wilayah di Jawa Timur yang tingkat penyebaran virus corona atau Covid-19 cukup tinggi. Berdasarkan sebaran zonasi data nasional, Jombang adalah salah satu kota yang hampir seluruh wilayahnya masuk dalam zona merah, jumlah terkonfirmasi positif 4.708 orang, sembuh 4.142 orang, dirawat 59 orang dan 507 orang meninggal. Dari data tersebut perlu adanya sosialisasi pemahaman tentang pentingnya peningkatan imunitas tubuh pada saat pandemi seperti sekarang ini, oleh karena itu pelaksanaan kegiatan PPM (pengabdian pada masyarakat) ditetapkan di SMP Negeri 1 Perak Jombang Jawa Timur. Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan (sosialisasi) diawali dengan pemaparan materi, dan diskusi dengan pendampingan para dosen.

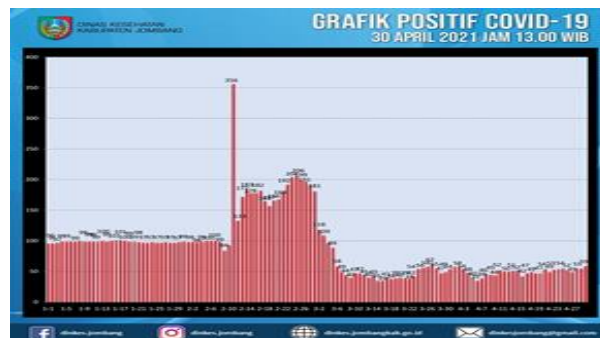
## **METODE**

Metode pelaksanaan program PPM (Pengabdian Pada Masyarakat) berdasarkan pengamatan di lapangan (*observasi*), dan wawancara (*interview*). Menurut Sugiyono (2012), observasi sebagai teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri yang spesifik karena tidak terbatas pada orang, tetapi juga objek-objek alam lainnya. Sedangkan wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti (Sugiyono, 2012). Observasi dan wawancara yang dilakukan pada kegiatan ini adalah untuk mengetahui keadaan lingkungan, mendapatkan informasi, serta mencari kesepakatan waktu pelaksanaan PPM. Teknik pelaksanaan PPM dalam bentuk penyuluhan (sosialisasi), dan pemberian bantuan vitamin C. Karena di Jombang masih menerapkan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) maka pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara daring.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sosialisasi kegiatan PPM ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang pentingnya meningkatkan imunitas tubuh, bagaimana menerapkan protokol kesehatan, dan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi sehingga dapat mengurangi meningkatnya penyebaran kasus Covid-19. Oleh karena itu perlu adanya pemahaman kepada masyarakat untuk mematuhi protokol kesehatan dengan mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menghindari kerumunan, mengurangi intensitas diluar rumah, dan mengkonsumsi makanan yang sehat bergizi. Peran pemerintah setempat yang selalu menghimbau untuk mematuhi protokol kesehatan serta penerapan

PPKM cukup membantu tingkat penurunan penyebaran Covid-19. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinkes Jombang yang menyatakan kesembuhan Covid-19 mengalami peningkatan. Data tersebut dapat dilihat dari grafik positif Covid-19 di bawah ini:



Gambar.1 Grafik Positif Covid 19

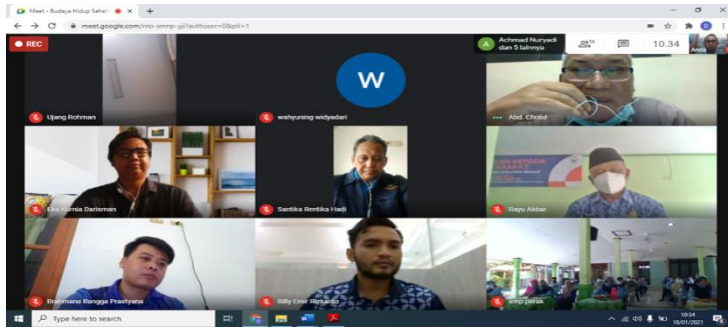
Garfik diatas menunjukkan adanya penurunan orang yang terkonfirmasi positif.

Demikian juga kegiatan PPM yang dilaksanakan di SMPN 1 Perak diisi dengan kegiatan penyuluhan (sosialisasi) dan pemberian bantuan vitamin C. Harapannya kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan guru-guru dan tenaga kependidikan untuk menjaga imunitas tubuh yang baik selama pandemi. Kegiatan PPM ini memperoleh manfaat peningkatan pengetahuan bagi guru-guru dan tenaga kependidikan di SMPN 1 Perak Jombang tentang pentingnya meningkatkan kekebalan tubuh di era pandemi dengan mengkonsumsi makanan bergizi dan rutin mengkonsumsi Vitamin C. Kegiatan ini mendapat respon yang positif dari guru-guru. Hal ini dapat dilihat dari antusias peserta saat melakukan sesi tanya jawab. Hasil dari kegiatan tersebut direncanakan akan disosialisasikan pada peserta didik melalui pembelajaran.



Gambar 1. Panitia yang bertugas di SMP Negeri 1 Perak Jombang

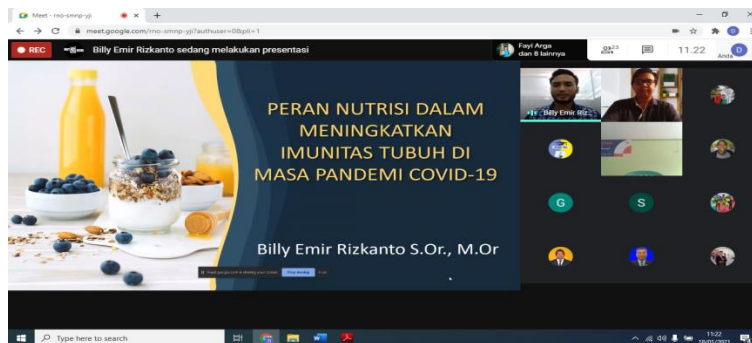
*Gizi dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Sebagai Upaya  
Perlindungan Covid-19 Bagi Guru SMP Negeri 1 Perak Jombang*



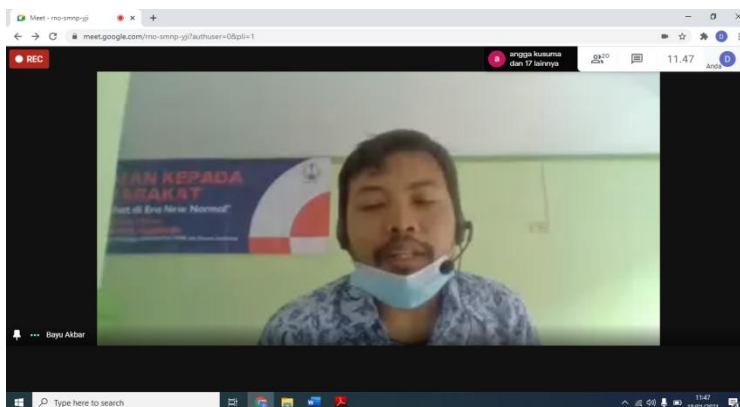
Gambar 2. Panitia yang bertugas di Prodi Pendidikan Jasmani



Gambar 3. Sambutan Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Perak Jombang



Gambar 4. Pemaparan Materi



Gambar 5. Diskusi dengan peserta

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan yang didapat dari kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman pada guru-guru dan tenaga kependidikan di SMPN 1 Perak Jombang tentang pentingnya meningkatkan imunitas tubuh dengan mengkonsumsi makanan bergizi, mengkonsumsi Vitamin C, serta menerapkan protokol kesehatan untuk meminimalisir tertularnya Covid-19. Kegiatan ini mendapat respon yang positif dari guru-guru dan tenaga kependidikan. Tindak lanjut dari kegiatan ini adalah guru-guru akan mensosialisasikan pada peserta didik melalui pembelajaran.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PPM) berjalan lancar berkat adanya kerjasama antara Program Studi Pendidikan Jasmani, LP2M dengan Kepala Sekolah SMP 1 Perak Jombang. Oleh karena itu pada kesempatan ini kami sampaikan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Agung Pramudjiono, M.Pd, Kepala LP2M Universitas PGRI Adi Buana Surabaya sebagai penyandang dana dalam kegiatan PPM ini.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes, Dekan Fakultas pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adriani, M & Wirjatmadi, B. 2012. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Agustina, Widya. 2015. Kandungan Vitamin C dan Uji Organoleptik Fruithgurt Kulit Buah Semangka dengan penambahan Gula Aren dan Kayu Secang. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Arisman, 2014. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: EGC.
- Paules CI, Marston HD, Fauci AS. Infeksi Coronavirus - Lebih dari Sekedar Pilek. JAMA.2020; 323 (8): 707-708. doi: 10.1001 / jama.2020.0757.
- WHO. Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that cause it. [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technicalguidance/naming-the-coronavirus-disease-\(covid-2019\)-and-the-virus-that-causes-it](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technicalguidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it). 4 December 2020
- Hui, David S., et al. "The continuing 2019-nCoV epidemic threat of novel coronaviruses to global health—The latest 2019 novel coronavirus outbreak in Wuhan, China." *International Journal of Infectious Diseases* 91 (2020): 264-266.
- Yılmaz, Cemile, and Vural Gökmen. "Neuroactive compounds in foods: occurrence, mechanism and potential health effects." *Food Research International* 128 (2020): 108744.

Gombart, Adrian F., Adeline Pierre, and Silvia Maggini. "A review of micronutrients and the immune System-Working in harmony to reduce the risk of infection." *Nutrients* 12.1 (2020): 236.

<https://covid19.go.id/peta-sebaran-covid19>, accessed 1 Maret 2020.