

Peningkatan Nutrisi Penderita Covid-19 Melalui Dapur Umum Satgas Covid-19 Kota Tegal

Umi Baroroh¹, Umriaty², Novia Ludha Arisanti³

Program Studi D III Kebidanan, Politeknik Harapan Bersama,

umi.baroroh.ub@gmail.com, umri.midwife@gmail.com,

novia.darojik.08082018@gmail.com

Abstrak

Pandemi COVID-19 ialah peristiwa menyebarnya penyakit coronavirus 2019 secara global disemua negara. Anak sampai dewasa, setiap orang bisa terinfeksi. Merupakan kelompok yang rentan adalah lansia, karena itu perlu asupan nutrisi yang sempurna dalam pencegahan dan juga penanganan COVID-19. Masyarakat Kota Tegal yang terkonfirmasi Positif Covid 19 sebanyak 3476 jiwa, 89 dirawat, 546 isolasi mandiri, 2635 sembuh dan 206 meninggal. Masyarakat yang sedang Isoman harus tetap terpenuhi nutrisinya, untuk mempercepat pemulihan, warga tidak dapat keluar rumah untuk belanja untuk memenuhi nutrisinya. Oleh karena itu, untuk memenuhi nutrisi maka Satgas Covid 19 Kota Tegal mendirikan Dapur Umum Satgas Covid 19 Kota Tegal. Metode yang digunakan yaitu dengan memberikan penyuluhan tentang makanan bernutrisi untuk penderita Covid 19 dan memberikan bantuan bahan makanan.. Tahapan dalam pengabdian masyarakat ini terdiri dari persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan berjalan lancar telah dilakukan pemberian bahan makanan yang akan kepada dapur umum satgas Covid 19 Kota Tegal. Telah dilakukan penyuluhan tentang pengolahan bahan makanan yang sehat dan telah diolah oleh TIM dapur umum Satgas Covid 19. Makanan yang sudah diolah telah terdistribusi kepada warga yang terkena Covid 19 dibantu oleh Polsek diwilayah Kota Tegal.

Kata kunci: Covid-19, Nutrisi, Satgas Covid-19

1. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 merupakan penyebaran penyakit coronavirus 2019 yang masuk kesemua Negara di dunia ini, yang disebabkan korona virus jenis baru yaitu SARS-CoV-2. Penyakit ini pertama kali dideteksi di Kota Wuhan, Hubei, Tiongkok pada tanggal 1 Desember 2019, dan ditetapkan oleh WHO sebagai pandemic pada tanggal 11 Maret 2020.^[1]

Isolasi mandiri dan karantina merupakan cara pencegahan penularan Covid-19. Karantina diharuskan bagi siapa saja yang kontak dengan seseorang yang terinfeksi virus Covid-19. Sedangkan Isolasi mandiri digunakan untuk orang yang memiliki gejala Covid-19 atau yang telah dites positif Covid-19. Isolasi dilakukan selama 10 hari, ditambah 3 hari tambahan tanpa gejala. Ketika Karantina dan Isolasi mandiri tidak diperkenankan keluar dari ruangan isolasi atau karantina.^[2] Anak sampai dewasa, dapat terinfeksi. Salah satu kelompok yang rentan adalah lansia, oleh karena itu perlu makanan yang tepat dalam pencegahan dan juga penanganan COVID-19. Menerapkan pola hidup sehat dengan olahraga, asupan antioksidan dan makanan yang sehat dapat membantu fungsi sistem kekebalan tubuh.^{[3][4]}

Pada masa pandemi Covid-19 sangat penting menjaga kebutuhan pangan dan pola makan dengan gizi yang seimbang, karena dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan

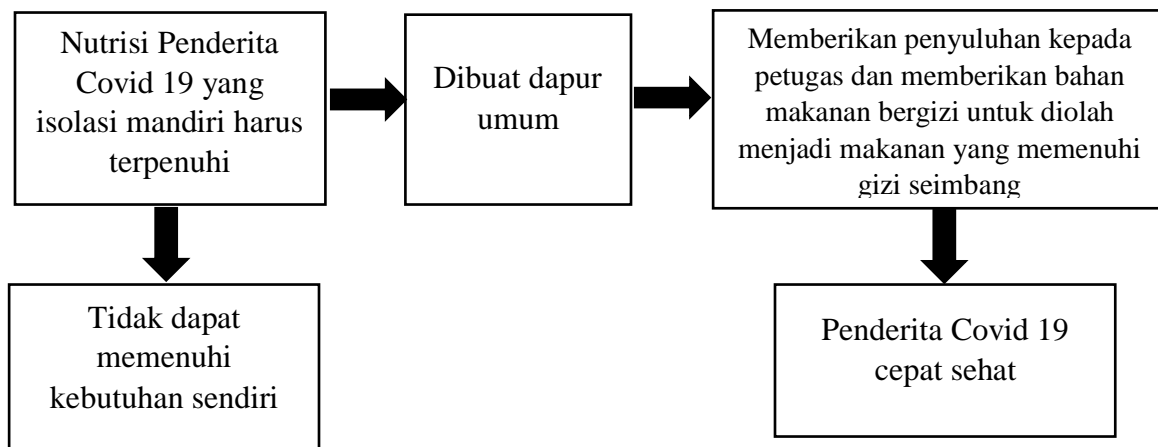
resiko infeksi. Kecukupan gizi terutama vitamin dan mineral sangat diperlukan guna mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang optimal yang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Imunitas tubuh yang baik, dapat membantu dalam penanggulangan pandemi Covid-19.^[5]

Pada awal Juli 2021, warga Kota Tegal yang terkonfirmasi Positif Covid 19 sebanyak 3476 jiwa, dimana 89 dirawat, 546 isolasi mandiri, 2635 sembuh dan 206 meninggal. Guna membantu pemenuhan nutrisi warga yang sedang isolasi mandiri akibat virus COVID-19 dimasa pemberlakuan PPKM Darurat Satgas Covid 19 Kota Tegal mendirikan dapur umum. Kegiatan selama pemberlakuan PPKM Darurat ini setidaknya menyiapkan 537 nasi kotak. Anggaran dapur umum bukan bersumber dari anggaran negara, melainkan gotong royong sejumlah elemen masyarakat yang luar biasa, sehingga menu yang disiapkan berdasarkan bahan makanan yang disumbangkan oleh para donator.^{[4] [6] [7]}

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat yaitu memberikan penyuluhan tentang makanan bernutrisi untuk penderita Covid 19, memberikan bantuan bahan makanan kepada dapur umum Kota Tegal berupa bahan makanan untuk diolah menjadi makanan gizi seimbang, mengolah bahan makanan dan mendistribusikan kepada masyarakat.

2. METODE

Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu memberikan penyuluhan tentang makanan bernutrisi untuk penderita Covid 19 dan memberikan bantuan bahan makanan kepada dapur umum Kota Tegal berupa bahan makanan untuk diolah menjadi makanan gizi seimbang.



Gambar 1. Kerangka pemecahan masalah Pengabdian Kepada Masyarakat

Untuk melaksanakan realisasi pemecahan masalah tersebut kami melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di Dapur Umum Satgas Covid 19 Kota Tegal pada tanggal 5 – 6 Juli 2021, adapun tahapan kegiatan tersebut meliputi :

a. Survey Pra Kegiatan

Survey pra kegiatan yang dilakukan yaitu, melihat bahan makanan yang biasa diolah didapur umum, bahan makanan yang masih tersedia didapur umum, bahan makana yang dibutuhkan untuk diolah untuk memenuhi nutrisi pasien Covid 19 sesuai gizi

seimbang, Jumlah paket makanan yang dibutuhkan dalam setiap hari, melihat penyusunan menu yang disajikan, dan melihat cara pengolahan makanan.

b. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Dapur Umum Satgas Covid 19 Kota Tegal yang terletak di Polres Kota Tegal pada tanggal 5-6 Juli 2021.

Pada tanggal 5 Juli 2021 dilakukan pemberian bahan makanan berupa bahan makanan yang akan diolah, terdiri dari bahan makanan pokok, sayuran, protein hewani dan nabati, minyak goreng serta bumbu-bumbu lainnya, sekaligus memberikan penyuluhan penyusunan menu yang benar agar nutrisi pasien Covid-19 dapat terpenuhi.

Pada tanggal 6 Juli 2021 melakukan evaluasi kepada petugas satgas covid 19 melihat masakan yang dimasak oleh satgas covid 19 dan membantu mengolah bahan makanan di dapur umum, sebanyak 550 bungkus.

c. Evaluasi

Kegiatan pemberian bahan makanan kepada dapur umum Satgas Covid 19 Kota Tegal berjalan dengan lancar. Bahan makanan yang diberikan sesuai dengan pedoman gizi seimbang untuk penderita Covid 19. Akan tetapi jenis bahan makanan yang diberikan belum bervariasi, diharapkan apabila berikutnya akan mengadakan kegiatan serupa dapat memberikan bahan makanan yang lebih bervariasi dan diharapkan dapat ikut mengolah bahan makanan yang akan diberikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan judul “Peningkatan Nutrisi Penderita Covid-19 Melalui Bantuan Pemberian Bahan Pangan Kepada Dapur umum Satgas Covid-19 Kota Tegal” dilaksanakan di Dapur Umum Satgas Covid 19 Kota Tegal yang terletak di Polres Kota Tegal, pada tanggal 5 – 6 Juli 2021. Pada saat kegiatan petugas maupun tim dapur umum menerapkan protokol 3M yaitu mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, tetap menggunakan masker dan menjaga jarak saat pelaksanaan. Adapun inti kegiatan meliputi:

a. Memberikan bahan makanan bergizi yang meliputi :

1) Kentang	: 20 kg	8) Bawang merah	: 5 kg
2) Buncis	: 20 kg	9) Bawang Putih	: 5 kg
3) Wortel	: 20 kg	10) Lada	: 1 bungkus
4) Putren	: 20 kg	11) Ketumbar	: 1 bungkus
5) Ayam	: 40 kg	12) Minyak Goreng	: 1 karton
6) Tempe	: 10 kg	13) Beras	: 25 kg
7) Telur	: 15 kg		



Gambar 2. Bahan makanan yang diberikan kepada dapur umum

Bahan makanan yang diberikan kepada dapur umum Satgas Covid 19 merupakan bahan makanan yang mengandung Karbohidrat, protein, dan vitamin. Karbohidrat merupakan sumber energi yang diberikan berasal dari beras dan kentang, protein hewani yang mengandung zink berasal dari ayam dan telur dan protein nabati berasal dari tempe, vitamin berasal dari sayuran seperti wortel, putren, cabai dan buncis. Pemberian bahan makanan ini sesuai yang disarankan oleh Kementerian Kesehatan dimana dalam memenuhi nutrisi terdiri dari bahan makanan pokok (sumber karbohidrat), lauk pauk sumber protein, sayur-sayuran sumber vitamin dan mineral^[8].

b. Memberikan penyuluhan menu gizi seimbang dan cara mengolah makanan

Penyusunan menu gizi seimbang agar nutrisi yang dibutuhkan oleh penderita Covid-19 yaitu dengan menggunakan pedoman isi Piringku. Di era new normal ini system imun terdiri dari sekumpulan sel, jaringan dan organ tubuh harus saling bekerjasama melindungi organ tubuh, sehingga harus mendapatkan nutrisi seimbang berdasarkan isi piringku yang terdiri dari ½ porsi piring makan terdiri dari sayur dan buah-buahan, 1/3 dari ½ piring protein, 2/3 dari ½ porsi diisi dengan karbohidrat.^[9]

Pasien Covid-19 perlu asupan kebutuhan energi dan protein lebih banyak. Penambahan kebutuhan energi terjadi karena adanya demam dan peningkatan kerja otot pernafasan. Kebutuhan energi pasien Covid-19 sebesar 30-35 kkal/kgBB/hari, sedangkan bagi pasien kritis sebesar 25-30 kkal/kgBB/hari. Sedangkan penambahan kebutuhan protein karena pada pasien Covid-19 karena adanya perubahan metabolisme protein yaitu terjadi pemecahan protein, meningkatnya sintesis protein fase akut, dan penurunan sintesis protein otot. Kebutuhan protein tinggi sebesar 1,2-2 g/kgBB/hari. Dianjurkan pemberian protein lebih mengutamakan protein hewani, seperti daging unggas, ikan, telur, daging merah, dan susu.^[10]

c. Membantu membungkus makanan dan melakukan evaluasi

Hari ke-2 kegiatan kami membantu membungkus bahan makanan yang sudah diolah sekaligus melakukan evaluasi terhadap olahan bahan makanan dan menu yang disusun. Adapun hasil evaluasi yaitu :

Pra Pengabdian	Pasca Pengabdian
Makanan Pokok: Dalam paket makan masih dobel karena menu yang diberikan nasi dengan lauk sambel goreng kentang dan mie goreng	Dalam paket makanan ada nasi dan sambel goreng kentang dengan jumlah 2/3 dari porsi yang diberikan sebagai karbohidrat.
Lauk Pauk : Sudah ada protein, hanya dalam jumlah yang tidak banyak, dan tidak ada perpaduan antara protein hewani dan nabati.	Dalam paket makanan sudah ada perpaduan antara protein hewani dan nabati, dimana isi protein 1/3 dari ½ porsi.
Sayuran Sudah ada sayuran dalam tiap porsinya, hanya dalam jumlah sedikit	Sudah ada sayuran, dimana hamper ½ porsinya terdiri dari sayuran.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Peningkatan Nutrisi Penderita Covid-19 Melalui Dapur Umum Satgas Covid-19 Kota Tegal.” dilakukan sebagai sarana untuk membantu warga Kota Tegal yang sedang melakukan isolasi mandiri karena Covid 19. Kegiatan berjalan lancar telah dilakukan pemberian bahan makanan yang akan kepada dapur umum satgas Covid 19 Kota Tegal. Telah dilakukan penyuluhan tentang pengolahan bahan makanan yang sehat dan telah diolah oleh TIM dapur umum Satgas Covid 19. Makanan yang sudah dioleh telah terdistribusi kepada warga yang terkena Covid 19 dibantu oleh Polsek diwilayah Kota Tegal.

5. SARAN

Perlunya dukungan dari Pemerintah Kota Tegal dan dukungan donator lebih banyak agar pemberian makanan dapat sesuai dengan gizi yang dibutuhkan penderita Covid 19 yang sedang isoman. Pengolahan makanan bisa sesuai pengolahan makanan agar nutrisi tidak hilang saat memasak dan dapat selalu memberikan nutrisi kepada pasien Covid-19 dengan gizi seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami kepada:

- 1) Politeknik Harapan Bersama yang telah memberikan dukungan dana dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini.
- 2) Kepala Dapur Umum Satgas Covid-19 Kota Tegal, yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat di dapur umum Satgas Covid-19 Kota Tegal.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. E. Gorbalenya *et al.*, “Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: The species and its viruses – a statement of the Coronavirus Study Group,” *bioRxiv*, 2020, doi: 10.1101/2020.02.07.937862.
- [2] WHO, “Coronavirus disease (COVID-19).” 2020, [Online]. Available: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>.
- [3] Kopidpedia, “Bunga Rampai Artikel Penyakit Virus Korona (COVID-19) Editor : Titik Respati,” *Kopidpedia*, pp. 203–215, 2020, [Online]. Available: http://repository.unisba.ac.id:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/26743/fulltext_bc_16_feriandi_kopidpedia_fk_p2u_unisba_2020.pdf?sequence=1%0Ahttp://repository.unisba.ac.id.

- [4] “Data Pantauan Covid-19 Kota Tegal.” 2021, [Online]. Available: <https://corona.tegalkota.go.id/>.
- [5] N. Azizah, D. A. Fatmawati, and F. I. Kesehatan, “NUTRISI SAAT KEHAMILAN DIMASA PANDEMI COVID-19,” vol. 4, no. 2, 2020.
- [6] “Satgas Covid 19 Kota Tegal Dirikan Dapur Umum, Di masa Pemberlakuan PPKM Darurat.” 2021, [Online]. Available: <https://www.siteko.id>.
- [7] T. Setiadi, “Tak Gunakan Anggaran Negara, Dapur Umum untuk Pasien Covid-19 Banjir Dukungan Masyarakat.” 2021, [Online]. Available: <https://regional.kompas.com>.
- [8] “Leafleat Isi Piringku.” 2020, [Online]. Available: <kesmas.kemkes.go.id>.
- [9] RSGM Soelastri, “ISI PIRINGKU.” 2020, [Online]. Available: <https://rsgmsoelastri.ums.ac.id/>.
- [10] A. M. Lestari, “Gizi Dan Makanan Bagi Pasien Covid-19,” 2021, [Online]. Available: <https://rs.uns.ac.id/>.