

## PENCEGAHAN CORONAVIRUS MELALUI POLA MAKAN DAN POLA HIDUP SEHAT PADA MAHASISWA STIKES dr. SOEBANDI JEMBER

### Prevention of Covid-19 Through Students Healthy Living Patterns in STIKes Dr. Doebandi Jember

Kustin<sup>1</sup>, Nafisah Isnawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Prodi Keperawatan, Stikes dr. Soebandi Jember Jember, 68111, Indonesia

<sup>2</sup>Prodi Farmasi, Stikes dr. Soebandi Jember Jember, 68111, Indonesia

Email: [kustin@stikesdrsoebandi.ac.id](mailto:kustin@stikesdrsoebandi.ac.id) HP 0812 304 97698

[Nafizisna@gmail.com](mailto:Nafizisna@gmail.com) HP 0821 4327 3102

#### Abstrak

WHO mengumumkan covid-19 menjadi pandemi global dikarenakan penyebarannya yang begitu cepat, termasuk di Indonesia. Hal ini mengharuskan pemerintah membuat kebijakan pencegahan penyebaran dengan *social distancing* juga kebijakan meliburkan proses pembelajaran dengan mengganti pembelajaran berbasis daring, tempat hiburan yang dibatasi serta beberapa perkantoran yang menerapkan *Work From Home* (WFH). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa terkait pola makan dan pola hidup sehat agar imun tetap terjaga dengan baik pada mahasiswa khususnya tingkat akhir. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan cara memberikan sosialisasi dan penyuluhan pada mahasiswa STIKES dr. Soebandi Jember melalui aplikasi *zoom cloud meeting*. Kegiatan ini diikuti oleh mahasiswa tingkat akhir semester sebanyak 6 kali, dengan rincian sesi 1-3 sosialisasi dan pendidikan kesehatan dengan penyuluhan sedangkan sesi 4 dan 5 dengan pemutaran video GERMAS dan PHBS serta imunomodulator dari bahan herbal serta cara penggunaan antiseptik dan desinfektan yang baik dan benar yang diikuti jumlah peserta sebanyak 240 mahasiswa tingkat akhir yang menempuh skripsi. Evaluasi dilakukan pre test dan post test. Hasil kegiatan menunjukkan ada peningkatan pola makan dan pola hidup sehat yang sebelumnya baik hanya 60% meningkat menjadi baik sebesar 86%. Setelah mengikuti kegiatan ini mahasiswa mampu meningkatkan pengetahuan mengenai penerapan pola makan dan pola hidup sehat sehingga menjaga dan meningkatkan imunitas dimasa pandemi dalam menghadapi pembelajaran secara daring. Diharapkan mahasiswa mampu menerapkan pola makan dan pola hidup sehat selama pandemi dengan menjaga dan mengatur pola makan dan olahraga secara teratur.

**Kata Kunci:** Covid-19, pola makan, PHBS

#### Abstract

The WHO announced that COVID-19 has become a global pandemic due to its rapid spread, including in Indonesia. The Indonesian government has made a policy to prevent the spread of the virus with social distancing, online-based learning activities, entertainment venues limitation and Work From Home (WFH) implementation. This community service activity aims to increase the final year student knowledge regarding healthy eating patterns and lifestyles to maintain immune system. 6 Zoom cloud meetings were conducted for Socialization and counseling. Meetings 1-3 were for socialization, health education and counseling. Meetings 4 and 5 were for video sharings about screenings of GERMAS and PHBS (Healthy Living Community Movement and Clean and healthy lifestyle) as immunomodulators from herbal ingredients and how to use good and correct antiseptics and disinfectants. The meetings were attended by 240 final year students who were conducting the thesis report. Pre-test and post-test were conducted for evaluation. The results of the activity show an increase in eating patterns and healthy lifestyles (60% to 86%), increase knowledge about the application of healthy eating patterns and lifestyles to maintain and increase immunity during the pandemic in dealing with online learning. It is hoped that students will be able to apply a healthy diet and lifestyle during the pandemic by maintaining and regulating diet and exercise regularly.

Keywords: Covid-19, diet, healthy lifestyle

## PENDAHULUAN

Wabah *Covid-19* menjadi pandemi global setelah diumumkan oleh *WHO* atau Badan Kesehatan Dunia dan dengan penyebarannya yang begitu cepat membuat *Covid-19* menjadi topic utama di penjuru dunia tidak terkecuali di Indonesia karena jumlah masyarakat yang terinfeksi virus *Covid-19* atau Corona mengalami peningkatan hari demi hari (*WHO*, 2020). Indonesia merupakan salah satu negara yang terjangkit *Covid-19* dengan kasus pertama terjadi pada tanggal 2 Maret 2020 hingga data terakhir 22 April 2020 sebanyak 7.418 terkonfirmasi positif *Covid-19* (Gloria, 22 April 2020, [www.kompas.com](http://www.kompas.com)). Peningkatan jumlah kasus yang cepat perharinya di Indonesia mengharuskan pemerintah mengambil langkah untuk pencegahan penyebaran virus dengan *social distancing* atau jaga jarak sosial dimana pemerintah menetapkan kebijakan meliburkan proses pembelajaran di sekolah ataupun perkuliahan dengan mengganti pembelajaran berbasis daring, tempat hiburan yang dibatasi serta beberapa perkantoran yang menerapkan *Work From Home* (WFH), kegiatan sekolah dirumahkan Pelaksanaan (*Learn From Home*), bahkan kegiatan beribadah pun dirumahkan. Kebijakan ini diharapkan mampu mengatasi masalah yang terjadi di masyarakat yang berorientasi pada pemenuhan kebutuhan dan kepentingan masyarakat (Yunus, 2020).

Kondisi Pandemi ini menyebabkan berbagai perubahan utamanya terhadap gaya hidup masyarakat Indonesia, tidak terkecuali perubahan pada pola makan. Perubahan gaya hidup yang terjadi, termasuk perubahan pada pola makan ini disebabkan adanya kebijakan untuk tetap berada di rumah dan membatasi kegiatan diluar rumah. Mahasiswa merupakan salah satu kelompok terdampak *Covid-19* sejak aturan belajar dari rumah.. Pola makan yang tetap seimbang dapat menjamin status gizi yang

normal sehingga menurunkan risiko untuk menderita penyakit infeksi. Status gizi yang normal terbukti berhubungan dengan sistem imun yang bekerja optimal untuk menangkal mikroorganisme patogen termasuk virus. Malnutrisi juga erat kaitannya dengan penurunan performa belajar. Untuk itu, penting untuk mengidentifikasi perubahan pola konsumsi yang terjadi pada mahasiswa gizi dan melihat hubungannya dengan perubahan status gizi.

Selama masa pandemi ini beberapa mahasiswa diketahui berkumpul kembali dengan keluarga inti mereka, namun sebagian dari mereka tetap bertahan di tempat tinggal mereka di area Kampus. Situasi belajar dari rumah inipun tentu menyebabkan perubahan pola makan pada mahasiswa khususnya yang menempuh tugas akhir mahasiswa STIKES dr. Soebandi. Dimana mahasiswa semester akhir ini menempuh skripsi sehingga banyak waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan skripsi atau tugas akhir tersebut.

Dengan dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan mahasiswa dibekali dengan pengetahuan tentang pola makan yang baik yakni pola makan yang beragam bergizi seimbang dan aman, serta pengetahuan untuk tetap melakukan aktifitas fisik yang cukup sehingga didapatkan output yakni status gizi yang normal. Sehingga mereka bisa menjaga kesehatan melalui pola makan dan pola hidup sehat dengan tetap menjaga status kesehatan mereka di era pandemi saat ini.

## METODE

Metode dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah dengan memberikan sosialisasi dan juga pendidikan kesehatan kepada mahasiswa STIKES dr. Soebandi melalui zoom meetoing dengan 6 kali pertemuan seminggu satu kalin dengan rincian sesi 1-3 sosialisasi dan pendidikan kesehatan

dengan penyuluhan sedangkan sesi 4, 5 dan 6 dengan pemutaran video GERMAS dan PHBS serta imunomodulator dari bahan herbal serta cara penggunaan antiseptik dan desinfektan yang baik dan benar sedangkan pertemuan keenam dilakukan post test dan evaluasi. Kegiatan ini diikuti jumlah peserta sebanyak 240 mahasiswa tingkat akhir yang menempuh skripsi. Kegiatan ini dilakukan oleh tim yang di ketuai oleh Kustin, S.KM,M. Kes dosen Prodi Ilmu Keperawatan sebagai ketua pelaksanaan pengabdian dan anggota ibu Nafisah Isnawati, S. Farm, Apt, M. Sc dosen dari Prodi Farmasi dengan pembagian tupoksi dalam pelaksanaan kegiatan tersebut. Pelaksanaan kegiatan setiap minggu dilakukan dari jam 08.00 – 12 00 yakni 3 jam setiap minggunya dengan rincian 15 menit pertama adalah penyampaian salam dan dilanjutkan dengan penyampaian materi selama 45 menit. Diskusi dilakukan selama 90 menit digunakan untuk diskusi dan tanya jawab dan 30 menit terakhir digunakan untuk kuis dan hiburan. Setiap sesi pelaksanaan dilakukan kegiatan pendidikan dan sosialisasi tentang covid-19 dan uapay pencegahan untu pertemuan 1-3 sedangkan untuk pertemuan ke 4 dan 5 dilakukan pemutaran video dan pelatihan dan opertemuan terakhir keenam dilakukan evaluasi palksanaan kegiatan tersebut. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari tiga tahapan yang pertama adalah persiapan, pelaksanaan dan penutup untuk setiap sesinya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di STIKES dr. Soebandi selama bulan Januari dan Februari 2021. Kegiatan ini dilakukan pada mahasiswa Ilmu Keperawatan dan Farmasi Semester 7 yang sedang menepuh Skripsi atau tugas akhir. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan 6 kali pertemuan lewat zoom meeting yang dilakukan sekali setiap minggunya. Keunggulan kegiatan yang dilakukan dengan

metode zoom meeting ini adalah:

1. Kapasitas ruang besar hingga 1000 anggota
2. Fitur beraneka ragam.

Menghidupkan dan mematikan suara serta gambar. Fitur mematikan mikrofon pada peserta diskusi dapat menjadi salah satu alternatif juga menyimpan dan merekam video selama meeting berlangsung.

3. Kualitas video dengan kualitas yang baik
4. Mendukung presensi

PHBS adalah singkatan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. PHBS merupakan suatu program yang telah dibuat oleh pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan. Tujuannya agar meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat di seluruh Indonesia. Perilaku ini adalah sebuah upaya agar orang-orang menjalankan pola hidup sehat dimulai dari diri sendiri, kelompok ataupun masyarakat luas.

Program ini dibuat untuk memberikan kesadaran betapa pentingnya kesehatan dan menerapkan perilaku sehat dan bersih. Pemerintah telah menerapkan lima tatanan PHBS di antaranya rumah tangga, tempat kerja, sekolah, sarana kesehatan dan tempat umum. Rumah tangga menjadi titik penting, karena penyebaran virus bekerja dengan cepat pada tempat tersebut. Pola hidup bersih dan sehat sebenarnya sudah diimbau sejak lama, namun kebiasaan ini baru benar-benar diterapkan sejak pandemi Covid-19 terjadi.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) berkaitan erat dengan pencegahan penyebaran COVID-19. Beberapa cara mencegah risiko terinfeksi COVID-19, yaitu dengan mencuci tangan menggunakan air dan sabun atau gunakan cairan pembersih tangan (minimal 70% alkohol), mencuci tangan merupakan salah satu indikator PHBS. Selain itu protokol yang harus dilaksanakan antara lain menggunakan masker bila bepergian, jaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain, tutup mulut dan

hidung dengan siku terlipat saat batuk atau bersin atau gunakan tisu, hindari menyentuh wajah karena mulut, hidung, mata dapat menjadi pintu masuk virus, bersihkan benda, permukaan, dan alat-alat yang sering digunakan, khususnya yang berada atau digunakan secara umum, mengkonsumsi makanan bergizi seimbang, tidak merokok, istirahat secara teratur, berolahraga serta berpikir positif. Selalu pantau perkembangan penyakit COVID-19 dari sumber resmi dan akurat. Ikuti arahan dan informasi dari petugas kesehatan dan Dinas Kesehatan setempat (Kemenkes RI, 2020). Hasil kegiatan menunjukkan ada peningkatan pola makan dan pola hidup sehat yang sebelumnya baik hanya 60% meningkat menjadi baik sebesar 86%. Lebih rinci dalam tabel berikut ini

Tabel 1 pengetahuan responden sebelum penyuluhan.

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik	145	60 %
2.	Sedang	70	29%
3.	Buruk	50	11%
Total		240	100%

Tabel 2 pengetahuan responden sebelum penyuluhan.

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik	206	86 %
2.	Sedang	15	6,25%
3.	Buruk	19	7,9%
Total		240	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan mahasiswa terkait pola makan dan pola hidup sehat setelah ada kegiatan pengabdian masyarakat ini. Peningkatan pengetahuan ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2012) perilaku dipengaruhi oleh 3 faktor utama,

yaitu faktor-faktor predisposisi (salah satunya pengetahuan), faktor-faktor pemungkin (fasilitas) dan faktor-faktor penguat. Hal ini juga sejalan dengan pernyataan Sari (2006) menyatakan bahwa pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting bagi terbentuknya perilaku, dan perilaku yang didasari pengetahuan akan bertahan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya: umur, jenis kelamin, lingkungan, dan tingkat pengetahuan. Menurut Fardhiasih (2018), tingkat pengetahuan tidak dapat dijadikan tolak ukur mengenai perilaku hidup bersih dan sehat seseorang, namun hanya dapat dijadikan sebagai faktor risiko mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Pengetahuan yang dimiliki setiap orang dapat diperoleh secara internal maupun eksternal. Pengetahuan internal dapat diperoleh berdasarkan pengalaman yang dimiliki oleh setiap individu, sedangkan pengetahuan eksternal yaitu pengetahuan yang diperoleh dari orang lain maupun lingkungan .

Cara meningkatkan kesehatan tubuh sehingga terhindar dari CoVid-19 yaitu dengan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau biasa disingkat menjadi PHBS. Penerapan PHBS sebagai bentuk pencegahan Covid-19 di Era New Normal.

1. Gunakan masker ketika pergi keluar rumah. Gunakan masker kain ketika pergi ke tempat publik. Masker dapat mencegah penyebaran virus dengan melindungi bagian wajah dari droplets seseorang yang mengandung Covid-19.
2. Terapkan physical distancing. Pastikan tetap jaga jarak dan tidak melakukan kontak terlalu dekat dengan orang lain, kecuali memang diperlukan. Jangan lupa, untuk selalu menghindari kerumunan di tempat ramai.
3. Cuci tangan rutin.

Selalu cuci tangan dengan sabun dan air, terutama setelah menyentuh benda yang ada di ruang publik. Jika tidak ada wastafel atau toilet, gunakan hand sanitizer untuk membersihkan tangan.

4. Bersihkan permukaan benda dengan disinfektan.

Untuk benda atau barang yang sering kamu sentuh dan bawa keluar rumah, bisa dibersihkan dengan disinfektan secara rutin. Misalnya, bersihkan handphone, dompet, atau kantong belanjaan yang sering kamu gunakan.

5. Perbanyak asupan makanan bergizi.

Dengan menerapkan pola makan sehat dan penuh nutrisi, kualitas kesehatan dan daya tahan tubuh sudah pasti ikut meningkat. Salah satu makanan yang baik untuk daya tahan tubuh adalah makanan kaya akan vitamin C dan vitamin B kompleks.

6. Cukupi kebutuhan air putih.

Minum paling tidak 8 gelas sehari dapat membantu tubuh jadi tak mudah dehidrasi dan dapat meningkatkan kesehatan tubuh.

7. Olahraga rutin.

Memasuki new normal, sebaiknya tetap biasakan berolahraga sebelum melakukan aktivitas harian.

8. Istirahat cukup.

Tidur dapat membantu memaksimalkan metabolisme dan menjaga daya tahan tubuh. Usahakan untuk tidur minimal 7-8 jam setiap harinya.

9. Bantu dengan multivitamin.

Bantu tubuh untuk memenuhi kebutuhan vitamin harian dengan mengonsumsi multivitamin secara rutin. mahasiswa dapat minum multivitamin yang mengandung vitamin C untuk bantu meningkatkan sistem imunitas dan jaga daya tahan tubuh.

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sangat penting untuk diterapkan oleh masyarakat, dibutuhkan kesadaran dan kepedulian masyarakat terhadap PHBS ini

dimanapun dan kapanpun agar terhindar dari penyakit yang disebabkan Covid-19 ini. Badan Pangan dan Pertanian (FAO) Perserikatan Bangsa-Bangsa menyerukan pentingnya menjaga pola makan sehat selama pandemi Covid-19. Melansir laman resmi FAO AS, nutrisi dari asupan yang Anda konsumsi sangat penting untuk membantu tubuh mengatasi infeksi, termasuk virus corona biang Covid-19. Saat terjadi infeksi, tubuh penderita akan mengalami demam. Kondisi ini membutuhkan energi dari nutrisi asupan yang dikonsumsi.

Hasil evaluasi dan monitoring dalam kegiatan pengabdian ini bisa dijadikan rujukan dalam mengubah pola makan dan pola hidup sehat selama pandemi untuk tetap bisa menjaga dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh agar bisa terhindar dari penularan virus covid-19. Monitoring kegiatan dilakukan untuk memantau kegiatan pengabdian yang dilakukan apakah sudah sesuai dengan rencana yang sudah ditetapkan. Sehingga evaluasi juga dapat dilakukan dengan baik untuk melihat kualitas program yang dijalankan secara berkala. Menjaga pola makan sehat bergizi dan seimbang adalah bagian penting untuk mendukung sistem daya tahan tubuh. Untuk itu, selama masih memungkinkan untuk membeli dan mengonsumsi makanan sehat, Anda disarankan untuk melakukannya. Berikut panduan pola makan sehat bergizi dan seimbang selama pandemi virus corona:

1. Makan dengan komposisi lengkap

Konsumsi makanan dengan komposisi lengkap untuk memenuhi asupan nutrisi. Salah satunya, pedoman "Piring Makanku" dari Kementerian Kesehatan. Dalam pedoman tersebut, Anda disarankan untuk makan tak sekadar kenyang. Dalam setiap sesi makan, usahakan separuh bagian piring makan berisi buah dan sayur-sayuran. Separuh piring lainnya berisi karbohidrat dan protein.

2. Makan lebih banyak buah dan sayur

Manfaat buah dan sayur dapat menyediakan kebutuhan vitamin, mineral, dan serat bagi

tubuh. Usahakan untuk memilih buah dan sayuran segar ketimbang buah dan sayuran beku atau kalengan. Nutrisi dalam buah dan sayuran segar lebih tinggi ketimbang produk olahan (kaleng atau beku). Di luar jam makan utama, konsumsi buah dan sayur sebagai camilan atau snack sehat.

3. Batasi asupan lemak, gula, dan garam.

Banyak orang yang saat stres, seperti musim pandemi ini, menggunakan makanan sebagai pelampiasan. Akibatnya, konsumsi lemak, gula, garam, dan kalori jadi tidak terkontrol. Coba batasi konsumsi lemak, gula, dan garam sesuai rekomendasi harian. Berikut batasan konsumsi gula, garam, dan lemak harian menurut Kementerian Kesehatan: Gula: 4 sendok makan atau 50 gram atau 200 kkal Garam: 1 sendok teh atau 5 gram atau 2.000 miligram natrium Lemak: 702 kkal atau 5 sendok makan atau 67 gram Rekomendasi tersebut berlaku untuk orang dewasa sehat dengan aktivitas sedang.

4. Penuhi kebutuhan cairan

Jaga tubuh agar tidak dehidrasi dengan minum air putih setidaknya 6-8 gelas per hari. Mencukupi kebutuhan cairan tubuh juga penting untuk menjaga daya tahan tubuh. Usahakan untuk tidak mengonsumsi minuman yang banyak mengandung gula seperti soda, minuman dalam kemasan, dan minuman tinggi gula lainnya.

5. Jaga kebersihan makanan

Kendati Covid-19 adalah penyakit yang utamanya menyerang saluran pernapasan, namun Anda tetap wajib peduli pada keamanan pangan. Selama ini, memang belum ada bukti penyakit bisa menyebar lewat makanan. Akan tetapi, Anda tetap perlu melindungi diri dari penyakit dengan cara: Jaga asupan selalu higienis Memisahkan makanan mentah dan matang Memasak makanan sampai matang sempurna Gunakan air dan bahan baku yang aman dan bersih.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Penerapan pola makan pada mahasiswa STIKES dr. Soebandi Jember masih dalam kategori cukup. Sedangkan penerapan pola hidup sehat masih dalam kategori kurang.

### Saran

Berdasarkan evaluasi dan monitoring yang dilakukan maka rekomendasi yang kami ajukan bagi kegiatan ini adalah kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara kontinyu untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai covid-19 dan upaya pencegahannya sehingga membantu memutus rantai penularan yang terjadi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada STIKES dr. Soebandi dan Yayasan Pendidikan Jember Internasional School yang sudah memberikan fasilitas finansial sehingga pengabdian ini dapat diselesaikan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- BBCNEWS. 2020. *Virus Corona: Kisah PARA Pekerja Yang Tidak Mmemiliki Hak Kerja dari Rumah*. Bbc.com. <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia/52018257>
- Fardhiasih, D.S., Suryani,D.. (2018). *FaktorFaktor yang Berhubungan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ada Pedagang Angkringan di Kawasan Malioboro Yogyakarta*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 3, No. 3. <https://e-journal.unmas.ac.id/index.php/Medicamento/article/view/1056>

Kemendes RI. (2020). *Tanya Jawab Coronavirus Disease (COVID-19)*. Diakses pada tanggal 25 Mei 2020. <https://covid19.kemkes.go.id>

Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.

Sari (2016). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sebagai Upaya untuk Pencegahan Penyakit Diare Pada Siswa di SDN Karangtowo Kecamatan Karangtengah Kabupaten Demak*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol 4, No 3. Juli 2016 (Issn: 2356-3346). <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/13713>