

LAPORAN
PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT
“Pemberdayaan Gizi untuk Optimalisasi Imunitas pada Tenaga Kesehatan di Dompot Dhuafa ”



Oleh :
Khairizka Citra Palupi, S.Gz, MSc, RD NIDN : 0319128901
Mertien Sa'pang, S,Gz, M.Si, RD NIDN : 0303019001
Prita Dhyani S, SP, MSi NIDN : 0417098602
Putri Ayu Anjani NIM : 20160302116
Adella Eka Putri NIM : 20160302184

Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan/ Program Studi Gizi

Universitas Esa Unggul

Januari 2022

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. Judul Penelitian : Pemberdayaan Gizi untuk Optimalisasi Imunitas pada Tenaga Kesehatan di Dompot Dhuafa
2. Nama Mitra Sasaran : Universitas Esa Unggul Kampus Harapan Indah
3. Ketua tim
 - a. Nama Lengkap : Khairizka Citra Palupi, S.Gz, MSc, RD
 - b. NIDN : 0319128901
 - c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
 - d. Fakultas/Program Studi : Fakultas Ilmu Kesehatan/ Gizi
 - e. Bidang Keahlian : Gizi Klinis
 - f. Nomor HP : 081217003917
 - g. Alamat surel (*e-mail*) : khairizka.citra@esaunggul.ac.id
4. Jumlah Anggota Dosen : 3 orang
5. Jumlah Anggota Mahasiswa : 2 orang
6. Lokasi kegiatan mitra :
 - a. Alamat : Dompot Dhuafa
 - b. Kabupaten : Jawa Barat
7. Periode waktu kegiatan : 6 bulan
8. Luaran yang dihasilkan : Publikasi Jurnal dan Social Media
9. Usulan/ realisasi anggaran :
 - a. Dana internal UEU :
 - b. Sumber dana lain : Mandiri

Menyetujui,
Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Universitas Esa Unggul



(Prof. Dr. Apt. Aprilita Rina Yanfi Eff, M. Biomed)
NIP/NIK. 215020572

Pengusul,
Ketua Peneliti,

(Khairizka Citra Palupi, S.Gz, MSc, RD)
NIP/NIK. 217030663

Mengetahui,
Kepala LPPM



(Dr. Erry Yudiya Mulyani, S.Gz, M.Sc, RD)
NIK. 209100388

Identitas dan Uraian Umum

1. Judul : Pemberdayaan Gizi untuk Optimalisasi Imunitas pada Tenaga Kesehatan di Dompot Dhuafa
2. Tim pengabdian

No.	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Instansi Asal	Alokasi Waktu/ Jam/ Minggu
1	Khairizka Citra Palupi, S.Gz, Msc, RD	Ketua	Gizi Klinik	Universitas Esa Unggul	20
2	Mertien Sa' pang, S,Gz, M.Si, RD	Anggota 1	Gizi Klinik	Universitas Esa Unggul	15
3	Prita Dhyani, S.P, M.S	Anggota 2	Manajemen	Universitas Esa Unggul	15

3. Objek Pengabdian
Pemberdayaan Gizi untuk Optimalisasi Imunitas pada Tenaga Kesehatan di Dompot Dhuafa
4. Masa Pelaksanaan
Mulai : Mei 2020
Berakhir : Agustus 2021
5. Usulan biaya : 12.000.000
6. Lokasi : Dompot Dhuafa
Pengabdian

7. Pengabdian yang ditargetkan

Tersedianya informasi terkait bagaimana mengoptimalkan gizi untuk imunitas selama Pandemi Covid 19

8. Kontribusi mendasar pada pengabdian

Tenaga kesehatan merupakan pilar penting pertahanan dalam layanan kesehatan masyarakat. Selama masa pandemi Covid-19, tenaga kesehatan perlu mempertahankan status kesehatannya sehingga mampu memberikan pelayanan kesehatan yang optimal. Sangat penting untuk melakukan pemberdayaan gizi dalam mengoptimalkan sistem imun selama pandemi. Tenaga kesehatan yang berdaya secara fisik dan mental, dipengaruhi oleh gaya hidup yang sehat. Gizi yang optimal mampu menunjang sistem pertahanan tubuh terhadap virus dan segala patogen yang ada.

9. Publikasi

Jurnal Abdimas dan Sosial Media

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	2
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM	3
DAFTAR ISI	5
DAFTAR TIM PELAKSANA TUGAS	6
RINGKASAN.....	8
BAB 1 PENDAHULUAN.....	9
Analisis situasi.....	9
Permasalahan mitra.....	9
Tujuan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat.....	10
BAB 2 Solusi dan Target Luaran	12
BAB 3 Metode Pelaksanaan	13
BAB 4 Kelayakan Fakultas dan Program Studi	16
BAB 5 Rencana Kerja, Jadwal Kegiatan dan Justifikasi Anggaran	17
Daftar Pustaka.....	18
Lampiran.....	19

Daftar Tim Pelaksana dan Tugas

No.	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Instansi Asal	Tugas
1	Khairizka Citra Palupi, S.Gz, Msc, RD	Ketua	Gizi Klinik	Universitas Esa Unggul	<ul style="list-style-type: none"> a. Membuat konsep Pengabdian b. Pembuatan modul edukasi c. Koordinasi dengan stakeholder d. Review Manuskrip
2	Mertien Sa'pang, S.Gz, Msi	Anggota 1	Gizi Klinik	Universitas Esa Unggul	<ul style="list-style-type: none"> a. Membuat konsep Pengabdian b. Pembuatan modul edukasi c. Koordinasi dengan stakeholder
3	Prita Dhyani, S.P, MSi	Anggota 2	Teknologi Pangan	Universitas Esa Unggul	<ul style="list-style-type: none"> a. Membuat konsep Pengabdian b. Pembuatan modul edukasi
4	Putri Ayu Anjani	Anggota 4	Mahasiswa	Universitas Esa Unggul	<ul style="list-style-type: none"> a. Membuat konsep b. Pengabdian c. Pembuatan modul edukasi

					d. Koordinasi dengan stakeholder
5	Adela Eka Putri	Anggota 5	Mahasiswa	Universitas Esa Unggul	<ul style="list-style-type: none"> a. Membuat konsep pengabdian b. Pembuatan modul edukasi c. Koordinasi dengan stakeholder

BAB I

Pendahuluan

1. Analisa Situasi

Sudah hampir satu tahun berlalu dan pandemi Covid-19 di seluruh dunia termasuk Indonesia belum berakhir, kasus Covid-19 di Indonesia setidaknya ada 1000-10.000 kasus dalam seminggu, pada bulan Juni di Indonesia sebesar 26.473 orang telah terkonfirmasi positif Covid-19 dan 1.613 orang dinyatakan meninggal dunia (Kawal Covid-19, 2020). Sampai saat ini pengobatan untuk Covid-19 sudah ada namun masih belum menyeluruh di Indonesia, selain itu pengembangannya masih dalam proses penelitian artinya belum ada panduan yang jelas untuk pengobatan Covid-19. Manusia sebagai makhluk yang diciptakan oleh Allah SWT dibekali akal dan kemampuan untuk berpikir sehingga sejak lahir manusia mampu menjaga diri dari zat-zat yang dapat menyebabkan sakit atau disebut dengan sistem imun.

Sistem imun yang sudah ada perlu dijaga sebaik mungkin karena sistem imun merupakan pertahanan pertama yang dimiliki oleh setiap manusia untuk melawan penyakit, di era *new normal* ini semua orang tidak memiliki pilihan selain hidup berdampingan dengan virus Covid-19, sehingga untuk mencegah terpapar virus Covid-19 selain harus memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, penting juga untuk menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh dengan memenuhi keseimbangan gizi dalam tubuh.

Studi menunjukkan bahwa 70% sistem imun manusia berada di sistem pencernaan, karena didalam sistem pencernaan terdapat berbagai macam mikroorganisme yang dapat membantu menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh, sehingga sangat penting untuk menjaga kadar mikroorganisme baik yang terdapat dalam sistem pencernaan untuk mengoptimalkan sistem imun (Hillman, Lu, Yao, & Nakatsu, 2017).

Berdasarkan penjelasan diatas, kami berupaya untuk memberikan pendekatan informasi berdasarkan refrensi yang sudah ada kepada masyarakat khususnya masyarakat Dompot Dhuafa mengenai penuhi keseimbangan gizi dengan daya tahan tubuh di era *new normal*. Dengan adanya edukasi ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap di era *new normal* ini.

2. Metode

Permasalahan Mitra

Tenaga kesehatan merupakan pilar penting pertahanan dalam layanan kesehatan masyarakat. Selama masa pandemi Covid-19, tenaga kesehatan perlu mempertahankan status kesehatannya sehingga mampu memberikan pelayanan kesehatan yang optimal. Sangat penting untuk melakukan pemberdayaan gizi dalam mengoptimalisasi sistem imun selama pandemi. Tenaga kesehatan yang berdaya secara fisik dan mental, dipengaruhi oleh gaya hidup yang sehat. Gizi yang optimal mampu menunjang sistem pertahanan tubuh terhadap virus dan segala patogen yang ada. Oleh karena itu, dengan tersebarnya tenaga kesehatan di wilayah kerja Yayasan Dompot Dhuafa, makadiperlukan pengayaan mendalam untuk meningkatkan kondisi tenaga kesehatan sendiri.

3. Tujuan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Tujuan Umum

Memberikan Pemberdayaan Gizi dalam mengoptimalkan Sistem Imun pada Tenaga Kesehatan Dompot Dhuafa

Tujuan Khusus

- a. Memberikan pemahaman mengenai besaran masalah covid-19
- b. Memberikan pemahaman mengenai fungsi sistem pencernaan untuk sistem imunitas yang optimal

BAB II

Solusi dan Target Luaran

1. Solusi yang ditawarkan

Untuk mengatasi masalah gizi pada remaja yang mempengaruhi fungsi luhurnya maka pendekatan yang kami tawarkan yaitu Pemberdayaan Gizi untuk Optimalisasi Sistem Imun pada Tenaga Kesehatan Dompot Dhuafa.

2. Rencana kegiatan

Pelaksanaan program pemberdayaan dilakukan pada bulan Juni 2020. Pemberian program dilakukan secara virtual lewat Zoom

3. Target dan Luaran

Dari kegiatan ini ada beberapa target luaran yang dihasilkan, yaitu:

1. Tersosialisasikannya pentingnya memhami fungsi luhur remaja
2. Tersosialisasikannya pentingnya memahami peran gizi dalam mengoptimalkan fungsi luhur remaja
3. Terpublikasinya hasil penelitian di jurnal pengabdian masyarakat atau seminar nasional atau seminar internasional

BAB III

Metode Pelaksanaan

1. Metode Pelaksanaan

Pada studi ini terdiri dari beberapa tahapan kegiatan yang akan dilakukan:

a. Tahap Pertama : Persiapan

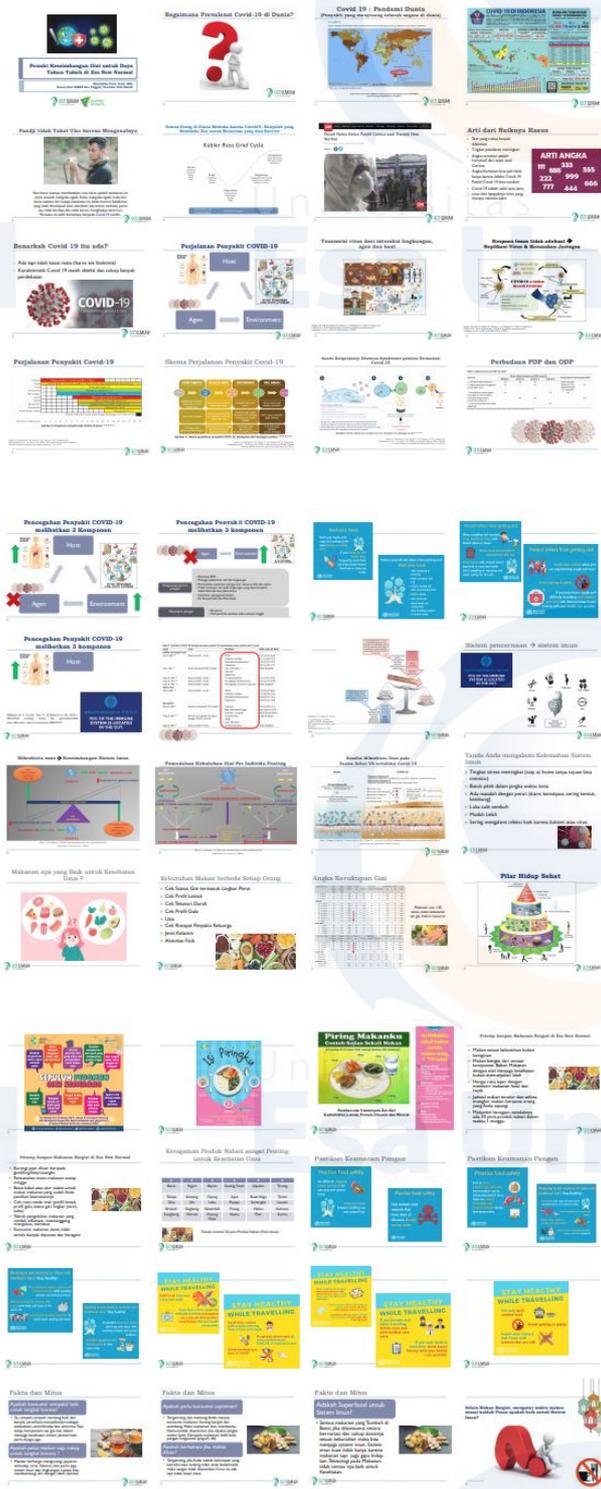
Pada tahap ini dilakukan persiapan berupa: perijinan lokasi kegiatan, pengembangan media edukasi yang akan digunakan dalam edukasi



b. Tahap Kedua : Pelaksanaan Kegiatan

Pada tahap ini dilakukan program pemberdayaan melalui edukasi oleh narasumber Khairizka Citra Palupi, S.Gz, MSc

Materi edukasi terdiri dari pendahuluan mengenai Covid-19 dan cara pencegahan, hubungan sistem imun dan sistem pencernaan, pedoman gizi seimbang, pilar hidup sehat, prinsip asupan makanan bergizi di era *new normal*, keamanan pangan, fakta dan mitos terkait makanan dan covid-19, hubungan sistem imun dengan puasa, aktivitas fisik, kualitas tidur, kualitas fisik dan mental yang disampaikan dalam bentuk seminar *online* via zoom dan *live* youtube. Berikut adalah materi dalam *power point* yang kami sampaikan.



Materi Penuhi Keseimbangan Gizi Dengan Daya Tahan Tubuh di Era *New Normal*

Alur kegiatan terbagi menjadi dua yaitu seluruh peserta diberikan edukasi dan setelahnya peserta diberikan pertanyaan tertutup terkait pemahaman materi yang disampaikan. Lokasi kegiatan dilakukan secara *online*. Sementara itu pada bulan Juli-Agustus dibuat penulisan laporan pengabdian mamsyarakat.

c. Tahap Ketiga : Pengukuran Efektifitas Program Pemberdayaan Gizi

Pada tahap ini ada sesi tanya jawab dengan peserta untuk mengakomodir informasi yang belum jelas.

d. Tahap Keempat : Penulisan Laporan Kegiatan

Pada tahapan ini dilakukan penulisan laporan kegiatan.

2. Gambaran IPTEKS yang Ditransfer



3. Roadmap

Ide pengabdian masyarakat yang kami ajukan ini sesuai dengan Tema Sentral Unggulan LPPM UEU dan Renstra Pengabdian kepada Masyarakat periode 2017-2021 yaitu pada poin nomor 5 yaitu Kesehatan, Penyakit Tropis, Gizi dan Obat-obatan. Dua isu yang kami angkat adalah masalah gizi salah (malnutrition) dan kesehatan serta masalah kesehatan mental masyarakat dan intervensinya. Untuk renstra yang kami ambil yaitu

- A. Peningkatan KIE kesehatan dengan penekanan kepada promotive dan preventif
- B. Rumusan terhadap kesadaran masyarakat tentang masalah gizi salah (gizi buruk/overweight/obesitas)
- C. Rumusan perbaikan life style yang mendukung derajat kesehatan dan gizi

Menurut RIP Prodi maka pengabdian kami memenuhi roadmap di tahun 2019-2020 yaitu peningkatan kualitas konsumsi pangan pada masyarakat penunjang gizi dan kebugaran

Bab IV

Kelayakan Fakultas dan Program Studi

1. Kinerja Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat dalam Kegiatan PPM dibidang Kesehatan

- a. Pada tahun 2011, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul telah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu dengan membentuk tim Master Trainer (MT) yang terdiri dari 1 orang guru dan 1 orang dari pihak dinkes (Ahli Gizi) untuk menjadi 1 tim dalam memberikan pelatihan di tiga wilayah (kota, kabupaten Tangerang, dan Kota Tangerang Selatan).
- b. Pada tahun 2013, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul telah melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai HIV/AIDS pada siswa di SMU Al-Kamal, Jakarta Barat.
- c. Pada tahun 2016, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul telah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat semua prodi dalam rangka memperingati Dies Natalis Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan di SDN 11 Duri Kepa, Jakarta Barat.
- d. Pada tahun 2018, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul telah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat semua prodi di Pondok Pesantren As-Siddiqiyah dan Kepulauan Seribu. Pada tahun tersebut pula, Prodi Gizi ditawarkan kerjasama dengan Dompot Dhuafa untuk mengisi edukasi gizi seimbang pada Anak Sekolah.

2. Kepekaran yang dibutuhkan dalam kegiatan Abdimas

Adapu kepekaran yang dibutuhkan adalah sebagai berikut

No	Permasalahan	Kepakaran	Nama Tim	Keterangan
1	Survey dan Permasalahan Pada msyarakat	Ilmu Gizi	Khairizka Citra P, S.Gz, MS, RD Mertien Sa' pang, S.Gz, MSi, RD Prita Dhyani S, SP, MSi	Tim bekerja sama dengan Dinas Pemberdayaan Perempuan, Pengendalian Penduduk dan Keluarga
2	Pembuatan Edukasi Gizi	Ilmu Gizi	Khairizka Citra P, S.Gz, MS, RD Mertien Sa' pang, S.Gz, MSi, RD, Prita Dhyani S, SP, MSi	Tim bekerja sama Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak, Pengendalian Penduduk Dan Keluarga Berencana Jawa Tengah merupakan Lembaga Pemerintah yang memiliki salah satu program yaitu Orientasi Kader Bina Keluarga Remaja (BKR).

Bab V

Rencana Kerja, Jadwal Kegiatan dan Justifikasi Anggaran

1. Bentuk Kegiatan Abdimas

Bentuk kegiatan abdimas yang kami lakukan yaitu pemberdayaan gizi pada tenaga kesehatan Dompot Dhuafa

2. Lokasi dan Jadwal Kegiatan

Lokasi kegiatan dilakukan di LKC Dompot Dhuafa Condet, Jakarta Timur

Kegiatan	Bulan ke-						
	3	4	5	6	7	6	7
Persiapan							
Perijinan dan peninjauan lokasi, penelitian, persiapan materi KIE							
Pelaksanaan kegiatan							
Monitoring dan Evaluasi Kegiatan							
Penulisan Laporan							

3. Penyusunan Anggaran

No	Komponen Biaya	Keterangan
1	Bahan habis pakai dan peralatan	8.000.000
2	Perjalanan (termasuk biaya seminar hasil)	2.000.000
3	Lain-lain : publikasi, laporan, lainnya sebutkan	2.000.000
	Total	12.000.000

BAB 6

Hasil Pengabdian Masyarakat

Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh 1 dosen dan ahli gizi. Acara pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Sabtu, 27 Juni 2020 yang dilaksanakan pada pukul 13.00 WIB – selesai. Saat edukasi berlangsung, jumlah peserta 277 dan sangat antusias ketika menyimak, dapat dilihat pada Gambar 3. Berikut adalah materi yang kami bahas yaitu proses bagaimana terinfeksi Covid-19 melibatkan tiga komponen yaitu *host*, *agen*, *environment* (Gambar 2). *Host* yaitu sistem imun yang terdapat dalam tubuh manusia. *Environment* (lingkungan) adalah tempat dimana *host* menetap/tinggal atau menghabiskan waktunya. *Agen* merupakan perantara yang secara langsung mampu menyebarkan virus. Hal ini dapat dilihat pada Gambar 4 dimana Covid-19 dapat ditransmisikan melalui interaksi *environment*, *agen*, dan *host* (Kumar, Taki, Gahlot, Sharma, & Dhangar, 2020). Selain itu untuk transmisi Covid-19 dapat melalui *droplet* (percikan pernapasan) atau air liur, kemudian masuk ke dalam sistem pernapasan, kemulut, dan diatasi oleh sistem imun seperti makrofag, akibatnya tanda seperti peradangan akan muncul dan hal tersebut merupakan tanda dari tubuh melawan patogen (Kumar et al., 2020).

Terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terpapar dari penyakit Covid-19, dimana dalam pencegahannya melibatkan tiga komponen yaitu *host*, *agen*, *environment*. Untuk mengurangi paparan patogen dapat memakai alat perlindungan diri seperti masker, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, memastikan keamanan pangan dari cemaran fisik dan kimia, tidak memapar diri dari lingkungan yang tidak terjamin kebersihannya, ke rumah sakit jika mendesak saja. Selain mengurangi paparan patogen, dapat juga mematikan patogen dengan cara berjemur dan memperbaiki ventilasi udara tempat tinggal, selain cara tersebut dapat juga mengikuti cara yang diberikan oleh *World Health Organization* (WHO) yaitu sering mencuci tangan, hindari tempat ramai yang berkerumun, menghindari kontak dengan orang yang sakit, tutup mulut dan hidung menggunakan tisu saat batuk dan bersin, jangan kontak dengan orang lain jika tubuh sedang sakit (demam, batuk), jika merasa demam, batuk, dan sesak napas segera ke rumah sakit (Zabetakis, Lordan, Norton, & Tsoupras, 2020)(WHO, 2020). Jika *environment* dan *host* melalui daya tahan tubuh dapat dikendalikan maka Covid-19 tidak akan dengan mudah dapat menyerang manusia (CDC, 2020).

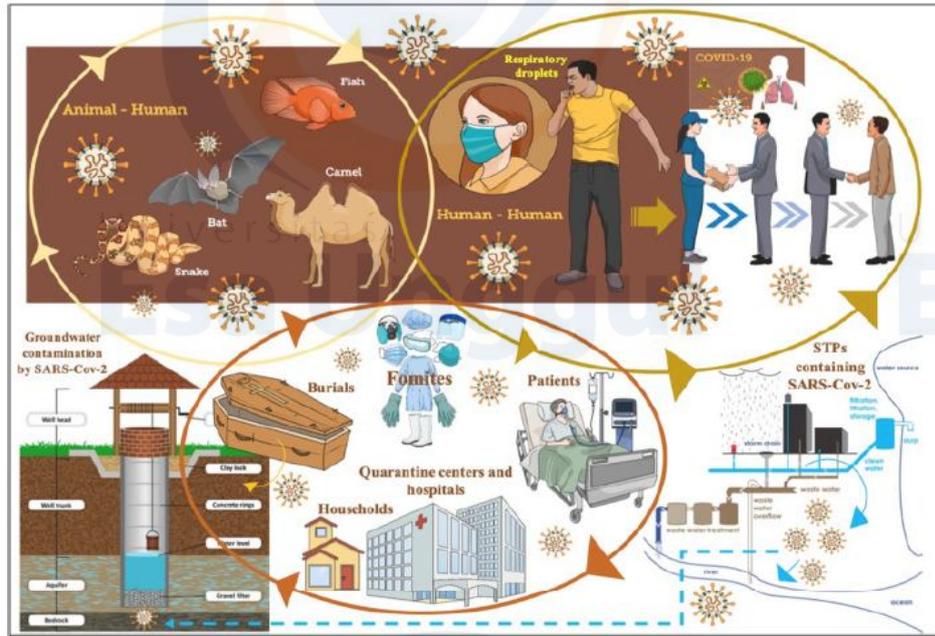
Manusia sejak dilahirkan sudah memiliki sistem imun yang dapat melawan penyakit. Hipokrates dan beberapa hadis menjelaskan bahwa sumber penyakit berawal dari perut, jika

perut tidak bekerja dengan baik maka akan memicu sakit karena perut merupakan tempat dimana sistem imun terbentuk. Sakit berawal dari ketidakseimbangan sistem imun dalam tubuh, dan virus yang masuk melalui sistem pernapasan dapat mengaktifasi sistem imun sebagai tanda untuk mempertahankan diri, pada pasien Covid-19 dapat memicu badai inflamasi di saluran pernapasan, selain itu pasien yang sudah memiliki riwayat penyakit lain yang dapat melemahkan sistem imun memiliki rentang waktu sembuh yang lebih lama dibandingkan dengan mereka yang sebelumnya sehat dan tidak memiliki riwayat penyakit (Zabetakis et al., 2020).

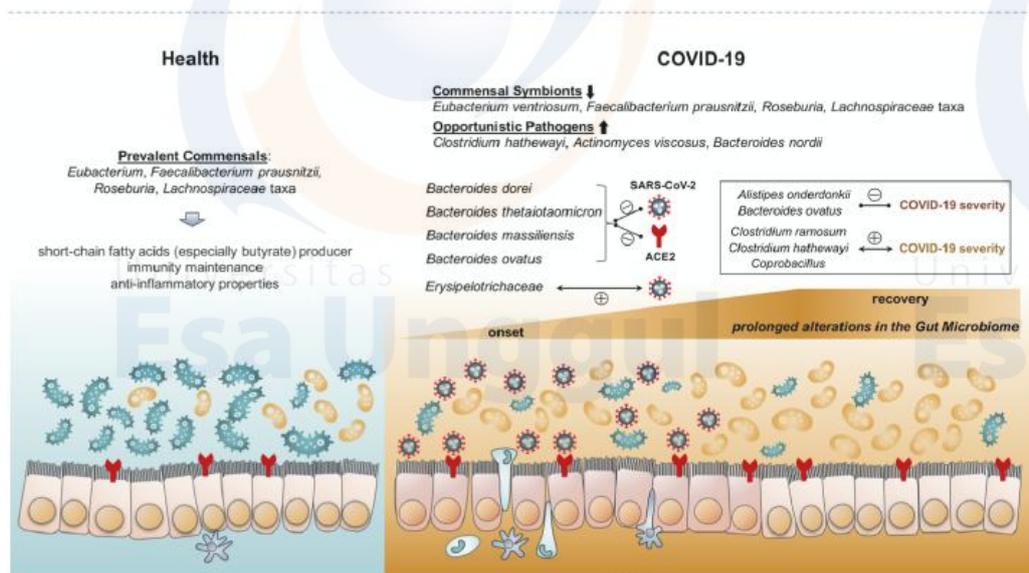
Studi menunjukkan bahwa 70% dari sistem imun manusia terletak di sistem pencernaan, sebab di sistem pencernaan terutama usus terdapat banyak mikroorganisme yang dapat mempengaruhi kualitas sistem imun pada manusia (Hillman et al., 2017). Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi mikroorganisme baik didalam sistem pencernaan yaitu stress, usia, penggunaan obat-obatan, kondisi kehamilan, aktivitas fisik, gaya hidup, dan makanan (Hillman et al., 2017). Jika terjadi ketidakseimbangan dalam sistem imun maka zat penangkal inflamasi tidak bisa bekerja dengan baik sehingga dapat dengan mudah terpapar oleh virus Covid-19 (Dhar & Mohanty, 2020). Sehingga pemenuhan kebutuhan gizi pada setiap individu penting untuk menjaga diri dan melakukan pencegahan dengan memperbaiki gaya hidup sehat (Dhar & Mohanty, 2020). Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Zac dkk perubahan mikroorganisme di sistem pencernaan pada pasien Covid-19 memiliki jumlah bakteri jahat yang lebih banyak dibandingkan dengan orang yang sehat dapat dilihat pada Gambar 5 (Zuo et al., 2020).



Gambar 3
Kegiatan Pengabdian Masyarakat Seminar *Online*



Gambar 4
Transmisi Virus Dari Interaksi Lingkungan, Agen, dan Host



Gambar 5
Kondisi Mikroorganisme Usus Pada Pasien Sehat VS Terinfeksi Covid-19

Sehingga dengan menjaga sistem pencernaan sama dengan menjaga kualitas sistem imun, hal tersebut dapat dilakukan dengan memehui keseimbangan gizi. Setiap orang memiliki kebutuhan gizi yang berbeda-beda, untuk mengetahui kebutuhan gizi dapat melakukan pemeriksaan status gizi mulai dari profil lemak, tekanan darah, profil gula, riwayat penyakit keluarga, lingkar perut, usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, selain itu dapat melihat angka kecukupan gizi sesuai usia dan jenis kelamin (AKG, 2019). Setiap orang memiliki diet dan kebutuhan gizi yang berbeda-beda namun pada dasarnya memiliki prinsip-prinsip untuk menjaga keseimbangan gizi yang sama yaitu, pilar hidup sehat, sepuluh pedoman gizi seimbang, dan isi piringku (Kementerian Kesehatan, 2014).

Prinsip asupan makanan bergizi di era *new normal* ini dapat diterapkan dalam kehidupan saat ini sebagai berikut:

1. Makan sesuai kebutuhan bukan keinginan
2. Makan bergizi dari semua komponen bahan makanan dengan niat menjaga kesehatan bukan memanjakan lidah
3. Hargai rasa lapar dengan membeli makanan halal dan toyib
4. Jadwal makan teratur dan sebisa mungkin makan bersama orang yang anda sayangi
5. Makanan beragam, setidaknya ada 30 jenis produk nabati dalam waktu 1 minggu
6. Kurangi jajan diluar daripada *gambling*/berprasangka
7. Rencanakan menu makanan setiap minggu
8. Bawa bekal atau atur waktu untuk makan makanan yang sudah anda pastikan keamanannya
9. Periksa rutin tanda vital (profil lemak, gula, status gizi, lingkar perut, suhu)
10. Teknik pengolahan makanan yang rendah inflamasi (memanggang, mengukus, merebus)
11. Konsumsi makanan alami, tidak terlalu banyak diproses dan beragam

Dalam kondisi pandemi ini selalu pastikan kewanamanan pangan, menurut WHO untuk memastikan keamanan pangan dapat menggunakan alat makan yang berbeda untuk makanan matang dan mentah, mencuci tangan sebelum dan sesudah memasak, pilih bahan makanan segar, mengolah bahan makanan hewani harus benar-benar matang, mencuci tangan saat sebelum dan sesudah belanja makanan, jangan menyentuh area mata, mulut dan hidung, menggunakan APD (masker, sarung tangan, dll) saat

menyentuh bahan makanan hewani (WHO, 2020). Selain itu saat sedang liburang pastikan makanan yang akan dikonsumsi terjamin kebersihannya.

Saat ini banyak fakta dan mitos terkait Covid-19 yang perlu diperhatikan kebenarannya seperti, apakah konsumsi rempah-rempah baik untuk menangkal corona? Rempah-rempah memang baik dan banyak penelitian menyebutkan rempah-rempah dapat sebagai antibakteri, antimikroba, dan antivirus, tetapi tetap komponen zat gizi lain dalam menjaga kesehatan sistem pencernaan perlu dijaga, seperti membuat makanan dengan bahan yang kaya akan rempah enak dilidah dan memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan. Fakta dan mitos lainnya yang sering ditanyakan, apakah menggunakan masker saja cukup untuk menangkal corona? Jawabannya tidak, masker berfungsi mengurangi paparan terhadap virus, namun kita perlu untuk menjaga sistem imun dan lingkungan agar dapat dengan lebih optimal membentengi diri dari paparan virus. Apakah perlu konsumsi suplemen? Jika memang kita merasa kurang mengonsumsi makanan bergizi dan seimbang maka suplemen dapat membantu namun, tidak disarankan jika konsumsi suplemen dalam jangka waktu lama. Apakah berbahaya jika makan diluar? Tergantung, jika kita termasuk kelompok berisiko terpapar covid-19 contohnya saat kondisi badan sedang tidak sehat maka tidak disarankan untuk makan diluar. Apakah *Superfood* untuk sistem imun? Semua makanan yang tumbuh di bumi jika dikonsumsi secara bervariasi dan cukup dosisnya sesuai kebutuhan makan bisa menjaga sistem imun, kualitas sistem imun kuat tidak hanya karena makanan tapi juga gaya hidup lain.

Selain makanan bergizi, mengatur waktu makan sesuai kaidah puasa apakah baik untuk sistem imun? Puasa dapat mempengaruhi sistem imun karena dapat meningkatkan aktivitas makrofag, selain itu manfaat puasa menurunkan risiko diabetes, kanker, penuaan, mengurangi berat badan dan massa lemak terutama pada mereka yang memiliki gizi lebih (Brandhorst et al., 2015; Adawi et al., 2017).

Selain itu puasa bukan hanya untuk menjaga kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental, di masa pandemi ini perubahan gaya hidup yang tiba-tiba berubah drastis sangat mempengaruhi kondisi psikis atau mental semua orang. Menurut WHO kesehatan adalah keadaan mental, fisik, dan sosial yang lengkap bukan sekedar tidak adanya penyakit (WHO, 2018). Sehingga dengan berpuasa dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental seseorang. Puasa mampu mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang, studi menunjukkan mereka yang berpuasa lebih bertanggung jawab, dapat mengontrol impuls, dan mampu mengambil keputusan dengan baik

(Nikfarjam, Noormohammadi, & Mardanpour-shahrekordi, 2013). Meskipun sampai saat ini belum ada penelitian mengenai pengaruh puasa terhadap infeksi Covid-19 namun beberapa pakar menyebutkan bahwa puasa dapat memperbaiki metabolisme yang mampu meningkatkan sistem imun. Penelitian terbesar di dunia yang pernah dilakukan oleh keluarga Buchinger Wilhelmi selama 100 tahun menunjukkan bahwa puasa sangat baik untuk kesehatan (Buchinger).

Selain puasa aktivitas fisik juga dapat meningkatkan sistem imun, dimana saat tubuh aktif bergerak makan akan menghasilkan produk yang sangat mendukung kesehatan dari mikroorganisme yang ada dalam sistem pencernaan, sehingga mampu meningkatkan sistem imun (Cerdá et al., 2016).

Dengan sering melakukan aktivitas fisik maka secara tidak langsung dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, dimana saat tidur akan merasa lebih nyaman, memiliki ritme tidur yang lebih baik, sehingga mampu meningkatkan kualitas daya tahan tubuh menjadi lebih baik (Martin, Osadchiy, Kalani, & Mayer, 2018).

Penelitian menunjukkan bahwa di masa pandemi Covid-19 ini penting untuk menjaga diri agar tidak mudah terinfeksi, dapat dimulai dengan konsumsi makanan yang bergizi, rendah akan inflamasi, dan makanan dari produk bahan alami (Gou et al., 2020).

Kesimpulan

Di era *new normal* ini penting untuk menjaga sistem daya tahan tubuh dengan konsumsi makanan bergizi yang seimbang sesuai prinsip-prinsip yang dianjurkan. Jaga kesehatan diri dengan gaya hidup sehat, tetap menerapkan protokol kesehatan yang sudah ada, dan tidak lupa untuk selalu berdoa.

Daftar Pustaka

- Adawi, M., Watad, A., Brown, S., Aazza, K., Aazza, H., Zouhir, M., ... Mahroum, N. (2017). Ramadan fasting exerts immunomodulatory effects and generally does not affect immunologic markers in clinical and non clinical populations: Insights from a Systematic Review. *Frontiers in Immunology*.
- AKG. (2019). Angka Kecukupan Gizi 2019. *Menteri Kesehatan Republik Indonesia Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*.
- Brandhorst, S., Choi, I. Y., Wei, M., Cheng, C. W., Sedrakyan, S., Navarrete, G., ... Longo, V. D. (2015). A Periodic Diet that Mimics Fasting Promotes Multi-System Regeneration, Enhanced Cognitive Performance, and Healthspan. *Cell Metabolism*. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2015.05.012>
- Cerdá, B., Pérez, M., Pérez-Santiago, J. D., Tornero-Aguilera, J. F., González-Soltero, R., & Larrosa, M. (2016). Gut microbiota modification: Another piece in the puzzle of the benefits of physical exercise in health? *Frontiers in Physiology*. <https://doi.org/10.3389/fphys.2016.00051>
- Dhar, D., & Mohanty, A. (2020). Gut microbiota and Covid-19- possible link and implications. *Virus Research*. <https://doi.org/10.1016/j.virusres.2020.198018>
- Gou, W., Fu, Y., Yue, L., Chen, G. D., Cai, X., Shuai, M., ... Zheng, J. S. (2020). Gut microbiota may underlie the predisposition of healthy individuals to COVID-19. *MedRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2020.04.22.20076091>
- Hillman, E. T., Lu, H., Yao, T., & Nakatsu, C. H. (2017). Microbial ecology along the gastrointestinal tract. *Microbes and Environments*. <https://doi.org/10.1264/jisme2.ME17017>
<https://kawalcovid19.id/>
- Kementerian Kesehatan. Pedoman Gizi Seimbang. , Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang § (2014).
- Kumar, M., Taki, K., Gahlot, R., Sharma, A., & Dhangar, K. (2020). A chronicle of SARS-CoV-2: Part-I - Epidemiology, diagnosis, prognosis, transmission and treatment. *Science of the Total Environment*. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.139278>
- Martin, C. R., Osadchiy, V., Kalani, A., & Mayer, E. A. (2018). The Brain-Gut-Microbiome Axis. *CMGH*. <https://doi.org/10.1016/j.jcmgh.2018.04.003>
- Nikfarjam, M., Noormohammadi, M., & Mardanpour-shahrekordi, E. (2013). the Effect of Fasting on Emotional Intelligence in Clergies in Shahrekord Seminary. *Shahrekord University of Medical Sciences Journal*, 15(3), 56–63.

WHO. (2018). Constitution of WHO: principles. *WHO, about WHO*.
<https://doi.org/10.1016/j.phpro.2010.08.127>

WHO. (2020). Advice for public. *Who*.

Zabetakis, I., Lordan, R., Norton, C., & Tsoupras, A. (2020). Covid-19: The inflammation link and the role of nutrition in potential mitigation. *Nutrients*. <https://doi.org/10.3390/nu12051466>

Zuo, T., Zhang, F., Lui, G. C. Y., Yeoh, Y. K., Li, A. Y. L., Zhan, H., ... Ng, S. C. (2020). Alterations in Gut Microbiota of Patients With COVID-19 During Time of Hospitalization. *Gastroenterology*.
<https://doi.org/10.1053/j.gastro.2020.05.048>

**Surat Pernyataan Ketua Pelaksana
Program Pengabdian**

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Khairizka Citra Palupi, S.Gz, MSc, RD

NIDN : 0319128901

Fakultas/Prodi : Ilmu-ilmu Kesehatan/ Gizi

Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

Dengan ini saya menyatakan bahwa proposal program pengabdian yang diajukan dengan judul “Pemberdayaan Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi Remaja yang mengoptimalkan Fungsi Luhur”

Yang saya usulkan dalam skema Kesehatan, Penyakit Tropis, Gizi dan Obat-obatan pengabdian Universitas Esa Unggul tahun 2021-2022 bersifat original dan belum pernah dibiayai oleh Lembaga/sumber dana lain.

Bilamana diketahui dikemudian hari adanya indikasi ketidak jujuran/itikad kurang baik sebagaimana dimaksud diatas, maka kegiatan ini dibatalkan dan saya bersedia mengembalikan dana yang telah diterima kepada pihak Universitas Esa Unggul melalui LPPM.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 20 Oktober 2021



Khairizka Citra Palupi, S.Gz, MSc

Biodata Ketua dan Anggota Tim Pengusul

A. Identitas Diri Ketua

Nama Lengkap	Khairizka Citra Palupi, S. Gz, MS, RD
Jenis Kelamin	Perempuan
Jabatan Fungsional	Tenaga Pengajar
NIP/NIK	217030663
NIDN	0319128901
Tempat dan Tanggal Lahir	Malang, 19 Desember 1989
Email	khairizka.citra@esaunggul.ac.id
No. HP	081217003917
Alamat Kantor	Jl. Arjuna Utara 09, Duri Kepa, Kebon Jeruk, Jakarta Barat DKI Jakarta
No. Telp	
Mata Kuliah yang diampu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metabolisme Zat Gizi Makro 2. Prinsip Asuhan Gizi dan Dietetik 3. Komunikasi Interpersonal dan Konseling 4. Studi Literatur Gizi 5. Anatomi 6. Gizi Daur Kehidupan

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Brawijaya	Taipei Medical University
Bidang Ilmu	Gizi dan Kesehatan	Gizi dan Kesehatan
Tahun Masuk-Lulus	2008-2012	2013-2015
Judul Skripsi-Thesis	Perbandingan Body Image dan Self-Esteem berdasarkan Status Gizi	Pengaruh Akulturasi Diet pada Anemia, Kelelahan dan Gejala

	pada Anak Usia Sekolah Dasar di Malang	Depresi Pekerja Migran Wanita di Taiwan
Nama Pembimbing	Asmika, SKM, M.Kes	Jung-Su Chang, PhD
	Dr. Nurul Muslihah, SP, MKM	

C. Pengalaman Penelitian dalam 5 tahun terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2014	Pengaruh Akulturasi Diet pada Anemia, Kelelahan dan Gejala Depresi Pekerja Migran Wanita di Taiwan	Departemen Pendidikan Taiwan	Rp. 30.000.000,00
2	2017	Perbandingan metode PDAT, Comstock dan Food Weighting dalam menentukan sisa makanan pasien	Mandiri	Rp 5.000.000,00
3	2018	Faktor-faktor yang mempengaruhi Sisa Makanan Pasien di RSUD Koja Jakarta Utara	Mandiri	Rp 5.000.000,00
4	2018	Pengaruh Penambahan Wortel, Brokoli dan Kol Merah pada Pempek Ikan Tenggiri terhadap Penilaian Organoleptik dan Kadar Serat Pangan	Mandiri	Rp. 10.000.000, 00

D. Publikasi Ilmiah dalam Jurnal 5 tahun terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Vol/Nomor/Tahun
1	Interactive Effects of Dietary Fat/Carbohydrate Ration and Body Mass Index on Iron Deficiency Anemia among Taiwanese Women	Nutrients	06/09/2014
2	Cooking Methods and Depressive Symptoms Are Joint Risk Factors For Fatigue among Migrant Indonesian Women Working Domestically in Taiwan	Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition	26/Suppl 1/ 2017
3	Anak Usia Sekolah dengan Gizi Lebih Memiliki Citra Tubuh Rendah	Forum Ilmiah	15/01/2018

E. Pemakalah Seminar Ilmiah dalam 5 tahun terakhir

Demikian biodata yang saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Program Abdimas Universitas Esa Unggul **skema Abdimas Unggulan Program Studi**

Jakarta, 31 Maret 2020

Khairizka Citra Palupi, S.Gz, MS

A. Identitas Diri Anggota

Nama Lengkap	Prita Dhyani Swamilaskita, SP, Msi
Jenis Kelamin	Perempuan
Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
NIP/NIK	0216030626
NIDN	04170986
Tempat dan Tanggal Lahir	Purwokerto/ 17 September 1986
Email	prita.dhyani@esaunggul.ac.id
No. HP	087874495866
Alamat Kantor	Jl. Arjuna Utara 09, Duri Kepa, Kebon Jeruk, Jakarta Barat DKI Jakarta
No. Telp	021-5674223
Mata Kuliah yang diampu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manajemen Penyelenggaraan Makanan Institusi 2. Dasar-dasar Manajemen 3. Teknologi Pangan

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	Institut Pertanian Bogor	Institut Pertanian Bogor
Bidang Ilmu	Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga	Ilmu Gizi Masyarakat
Tahun Masuk-Lulus	2004-2008	2011
Judul Skripsi-Thesis	Persepsi Manfaat Minuman Probiotik pada Lanjut Usia di Kota Bogor	Pengaruh Konsumsi Pangan dan Pemeriksaan Kesehatan terhadap Status Gizi Ibu Hamil serta Berat

		dan Panjang Bayi Lahir di Kota Bogor
Nama Pembimbing	Prof. Dr. Ahmad Sulaeman, MS	Prof. Dodik Briawan, MCN;
		Dr. Yayuk Baliwati, MSi

C. Pengalaman Penelitian dalam 5 tahun terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2016	Potensi Cookies Biji Fenugreek (<i>Trigonella foenum-graecum</i> L) dengan Variasi Tepung kacang Merah (<i>Phaseolus vulgaris</i> L) dengan Gandum Utuh (<i>Triticum aestivum</i> L) sebagai snack pendamping ibu menyusui	Mandiri	Rp. 15.000.000
2	2016	Uji Hedonik, Nilai Gizi, dan Lama Simpan Bakso Berbahan Dasar Ikan Mujair dan Jamur Tiram	Mandiri	Rp. 15.000.000
3	2016	Pengaruh Asupan Zat Besi, Vitamin B12, Vitamin A, dan Vitamin C terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Vegan Pusdiklat Buddhis Matreyawira	Mandiri	Rp. 10.000.000
4	2011	Pengaruh Konsumsi Pangan dan Pemeriksaan Kesehatan terhadap Status Gizi Ibu	Mandiri	Rp. 15.000.000

		Hamil serta Berat dan Panjang Bayi Lahir di Kota Bogor		
5	2010	Efikasi Suplementasi Gizi terhadap Hasil Kelahiran	Mandiri	Rp. 5.000.0000

D. Pengalaman Pengabdian Masyarakat

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	Jumlah
			Sumber	
1	2016	Efektifitas Permainan Monopoli sebagai Media Sosialisasi Konsumsi Cairan pada Remaja di SMPN 220 Jakarta	Mandiri	Rp. 1.500.000
2	2016	Sosialisai Sarapan Sehat pada Masyarakat di SDN Angke 03 Jakarta Barat Tahun 2016	Energen	Rp. 20.000.000,00

E. Publikasi Ilmiah dalam Jurnal 5 tahun terakhir

F. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Volume/Nomor/Tahun	Nama Jurnal
1	Potensi Kelor (Moringa Oleifera) dalam Industri Pangan dan Peningkatan Gizi	Vol 1 (2): 2015	Jurnal Agro Industri Halal

2	Persepsi Manfaat Minuman Probiotik pada Lanjut Usia di Kota Bogor	IPB-2008	Jurnal Pangan dan Gizi
3	Efikasi Suplementasi Gizi terhadap Hasil Kelahiran	Desember 2016	Meda Gizi Mikro,
4	The Effect of Food Consumption and Health Examination to Nutritional Status of Pregnant Woman and Bitrh Outcomein Bogor City	Malaysian Journal of Nutrition 23 : S75 (2017)	Malaysian Journal of Nutrition
5.	Knowledge, Attitude, and Behavior of Housewives in Using Styrofoam Packaging in West Jakarta	Prosiding ICOHS 2017	Prosiding ICOHS 2017

G. Pemakalah Seminar Ilmiah dalam 5 tahun terakhir

H. Pemakalah Seminal Ilmiah (Oral Presentation) dalam 5 Tahun Terakhir

No	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah
1.	International Conference of Occupational Health and Safety (Bali, 1-2 November 2017)	Knowledge, Attitude, and Behavior of Housewives in Using Styrofoam Packaging in West Jakarta

F. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

G. Perolehan HKI 5 Tahun Terakhir

H. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial dalam 5 Tahun

- I. Penghargaan dalam 10 tahun Terakhir (dari Pemerintah, Asosiasi, atau Institusi Lainnya)

Demikian biodata yang saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Program Abdimas Universitas Esa Unggul **skema Abdimas Unggulan Program Studi**

Jakarta, 31 Maret 2020

Prita Dhyani S, SP, MS