

**LAPORAN PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT
BLOCK GRANT**



**GIZI PADA MASA PANDEMI COVID 19 DAN OBESITAS
DI MASA PANDEMI COVID-19
PADA LAPAS KELAS IIA WANITA MALANG**

Oleh :

**dr. Feny Tunjungsari (NIDN. 0722088404)
dr. Maryam Abdullah (NIDN. 0718048402)
Syahira Aulia Lestari (NIM. 201810330311042)
Yolla Gitamaya Yustikasari (NIM. 201810330311043)
Chechyl M.P.M. (NIM. 201810330311044)
Nur Khalida Zia (NIM. 201810330311045)**

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
TAHUN 2021**

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN
PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT DANA BLOG GRANT

1. Skim : Perorangan
2. Judul: Pengenalan COVID 19 Kepada Masyarakat Melalui Siaran RRI Pro1 Malang
3. Ketua Tim Pengusul :
 a. Nama : dr. Feny Tunjungsari, M.Kes
 b. NIDN : 0722088404
 c. Jabatan/Golongan : Staff Pengajar
 d. Program Studi/Fak : Kedokteran
 e. Perguruan Tinggi : Univ. Muhammadiyah Malang
 f. Bidang Keahlian : Kedokteran Keluarga
 g. Alamat kantor :Jl.Bendungan Sutami188 A, Malang
 h. Alamat rumah/email : Jl. Soekarno – Hatta no. 6, Malang,
 feny.tunjungsari@gmail.com
4. Lokasi Kegiatan/Mitra :
 a. Wilayah Mitra (Ds/Kec) : Lapas Kelas IIA Wanita
 b. Jarak PT ke Lokasi Mitra : 5 km
5. Luaran yang dihasilkan : Gizi Pada Masa Pandemi Covid 19
6. Jangka Waktu Pelaksanaan : 1 hari

Mengetahui
Dekan,



Dr. Dr.Meddy Setiawan, SpPD, FINASM
NIP. 196805212005011002

Malang, 22 Desember 2021
Dosen,

dr. Feny Tunjungsari, M.Kes
NIP. 11318030630

Menyetujui,
Direktur DPPM,



Prof Dr Yus Mochamad Cholily. M.Si
NIP 131955910

ABSTRAK

Malang Raya bisa dikatakan tengah mengalami pandemi covid 19. Kasus positif Covid 19 semakin bertambah. Tidak hanya Kota Malang tetapi seluruh kota di Indonesia juga mengalami pandemik, bahkan sebelumnya seluruh dunia juga mengalami pandemic Covid 19. Diperlukan berbagai macam tatalaksana agar masyarakat dapat bertahan jika di indikasikan terinfeksi Covid 19, salah satunya dengan mengontrol asupan makanan sesuai dengan gizi seimbang. Gizi mempunyai peranan besar untuk kesehatan optimal seorang individu. Gizi yang cukup dan seimbang dibutuhkan untuk dapat melakukan kegiatan dengan optimal tanpa mengalami kelelahan. Jika gizi tidak terpenuhi secara cukup dan seimbang maka akan mengganggu proses metabolisme dan berakibat pada masalah gizi. Sebaliknya jika gizi diasup secara berlebihan akan menimbulkan masalah kesehatan seperti peningkatan yang tidak normal pada berat badan, tekanan darah, glukosa darah dan profil lipida darah (kolesterol, trigliserida, LDL, HDL, VLDL) (Supriyatni & Rahayu, 2020).

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Covid 19 menjadi problem serius di wilayah Malang Raya. Terbukti, jumlahnya malah meningkat meski berbagai program pencegahan telah digulirkan untuk mengatasi Covid 19. Gejalanya mirip dengan SARS, namun angka kematian SARS (9,6%) lebih tinggi dibanding COVID-19 (kurang dari 5%), walaupun jumlah kasus COVID-19 jauh lebih banyak dibanding SARS. COVID 19 juga memiliki penyebaran yang lebih luas dan cepat ke beberapa negara dibanding SARS.

Menurut data Pemkot Malang 27 Maret 2020, Virus corona Covid-19 sudah menyebar rata di wilayah Malang Raya. Jumlah pasien positif terpapar corona terus bertambah. Termasuk pasien yang meninggal meski hasil uji laboratorium belum keluar. Data hingga Jumat, 27 Maret 2020, total ada 9 pasien positif corona Covid-19 di Malang Raya. Rinciannya, di Kota Malang ada 3 kasus (1 sudah sembuh). Di Kabupaten Malang 5 kasus (1 meninggal dunia) dan Kota Batu 1 kasus.

Saat ini, Indonesia masih dihadapkan pada tantangan pandemi Covid 19, yaitu masih tingginya prevalensi positif covid 19. Berbagai masalah covid 19 tersebut dapat menjadi salah satu fakt Gizi mempunyai peranan besar untuk kesehatan optimal seorang individu. Gizi yang

cukup dan seimbang dibutuhkan untuk dapat melakukan kegiatan dengan optimal tanpa mengalami kelelahan. Jika gizi tidak terpenuhi secara cukup dan seimbang maka akan mengganggu proses metabolisme dan berakibat pada masalah gizi. Sebaliknya jika gizi diasup secara berlebihan akan menimbulkan masalah kesehatan seperti peningkatan yang tidak normal pada berat badan, tekanan darah, glukosa darah dan profil lipida darah (kolesterol, trigliserida, LDL, HDL, VLDL) (Supriyatni & Rahayu, 2020).

Pada masa dewasa zat gizi lebih dibutuhkan untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan. Individu sering kali mulai merasa sadar tentang arti kesehatan tubuhnya ketika ia sedang mengalami sakit, tak terkecuali untuk orang yang memasuki masa dewasa muda. Dewasa muda adalah mereka yang berusia 19-24 tahun, yaitu ketika, seseorang sedang mengalami peralihan dari masa remaja ke masa tua. (Supriyatni & Rahayu, 2020).or yang menghambat peluang Indonesia untuk menjadi negara maju di segala sektor.

1.2 Justifikasi

Coronavirus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Coronavirus jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-COV2), dan menyebabkan penyakit Coronavirus Disease-2019 (COVID-19).

Secara definisi penderita covid 19 adalah Seseorang dengan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) yaitu demam ($\geq 38^{\circ}\text{C}$) atau riwayat demam; disertai salah satu gejala/tanda penyakit pernapasan seperti: batuk/ sesak nafas/ sakit tenggorokan/ pilek//pneumonia ringan

hingga berat, tidak ada penyebab lain berdasarkan gambaran klinis yang meyakinkan, dan pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala, memenuhi salah satu kriteria berikut: a. Memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di luar negeri yang melaporkan transmisi local b. Memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di area transmisi lokal di Indonesia.

Pengertian Gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan antara status gizi buruk, gizi kurang, dan gizi lebih (Almatsier, 2009). Pada masa remaja kebutuhan akan zat gizi semakin meningkat karena remaja berada dalam proses pertumbuhan. Agar kebutuhan gizi terpenuhi, seorang remaja harus mendapat beberapa zat gizi penting seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Zat-zat gizi ini harus ada agar pertumbuhan dan fungsi tubuh berjalan dengan baik. Namun, tubuh tidak dapat menghasilkan zat-zat tersebut sendiri dalam jumlah cukup sehingga harus didapat dari makanan. (Nurwulan, dkk., 2017).

Status gizi adalah ukuran kondisi fisiologis seseorang akibat dari konsumsi makanan, penyerapan (absorpsi), dan penggunaan (*utilization*) zat-zat gizi. Status gizi dapat dinilai dari Indeks Massa Tubuh (IMT) dan persentase lemak tubuh. Status gizi subyek tersebar dalam kategori normal, *overweight*, dan obesitas. (Yunitasari, dkk., 2019).

Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Menurut Anjani dan Kartini pada tahun 2013 status gizi seseorang ditentukan oleh beberapa faktor yaitu pengetahuan gizi, sikap dan asupan zat gizi.

1. Pengetahuan Gizi

Pada penelitian yang dilakukannya menunjukkan bahwa pengetahuan gizi sebagian besar sampel mempunyai pengetahuan gizi yang kurang, hal ini dikarenakan mereka kurang memahami informasi yang diberikan baik secara sosial atau media masa yang berhubungan

dengan makanan. Hal lain yang mungkin menyebabkan sampel mempunyai pengetahuan gizi yang kurang adalah kedua kelompok sampel tidak menerima pendidikan mengenai gizi di tempat perkuliahan.

2. Sikap

Sikap dalam penelitian ini adalah cara pemahaman individu terhadap makanan atau asupan zat gizi yang diwujudkan melalui suatu tindakan. Sikap yang mereka tunjukkan kurang mendukung. Sebanyak 13 (26%) sampel dari 50 sampel yang mendukung sikap terhadap asupan zat gizi dan 37 (74%) sampel tidak mendukung sikap terhadap asupan zat gizi. Hal ini mungkin dikarenakan, kurangnya pengetahuan mereka terhadap makanan atau asupan zat gizi.

3. Asupan Zat Gizi

Asupan makanan adalah informasi tentang jumlah dan jenis makanan yang dimakan atau dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Kurangnya asupan protein dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan pemeliharaan sel-sel tubuh, pembentukan ikatanikatan esensial tubuh, mengatur keseimbangan air, memelihara netralitas tubuh, pembentukan antibodi dan mengangkut zat ± zat gizi, serta bila dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan KEP (Kekurangan Energi Protein). Tingkat kecukupan serat dan cairan kedua kelompok menunjukkan hasil yang sama. Keseluruhan sampel dengan kategori devisit pada asupan serat dan 45 (90%) sampel dengan kategori devisit pada asupan cairan. Hal ini dikarenakan, makanan sumber serat seperti buah-buahan dan sayuran jarang dikonsumsi oleh kedua kelompok sampel. (Anjani & Kartini, 2013).

Kebutuhan Asupan Gizi Dewasa

1. Energi

Energi merupakan salah satu hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak. Energi berfungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu dan kegiatan fisik. Kelebihan energi disimpan dalam bentuk glikogen sebagai cadangan energi jangka pendek dan dalam bentuk lemak sebagai cadangan jangka Panjang.

Pangan sumber energi adalah pangan sumber lemak, karbohidrat dan protein. Pangan sumber energi yang kaya lemak antara lain lemak/gajih dan minyak, buah berlemak (alpokat), biji berminyak (biji wijen, bunga matahari dan kemiri), santan, coklat, kacang-kacangan dengan kadar air rendah (kacang tanah dan kacang kedele), dan aneka pangan produk turunannya. Pangan sumber energi yang kaya karbohidrat antara lain beras, jagung, oat, sereal lainya, umbi-umbian, tepung, gula, madu, buah dengan kadar air rendah (pisang, kurma dan lain lain) dan aneka produk turunannya. Pangan sumber energi yang kaya protein antara lain daging, ikan, telur, susu dan aneka produk turunannya. (Hardinsyah, dkk., 2016).

2. Protein

Protein terdiri dari asam-asam amino. Disamping menyediakan asam amino esensial, protein juga mensuplai energi dalam keadaan energi terbatas dari karbohidrat dan lemak. Asam amino esensial meliputi *Histidine, Isoleucine, Leucine, Lysine, Methionine, Cysteine, Phenilalanine, Tyrosine, Threonine, Tryptophan* dan *Valine*. Pada umumnya empat asam amino yang sering defisit dalam makanan anak-anak adalah *Lysine, Methionine+Cysteine, Threonine +Tryptophan*. Protein atau asam amino esensial berfungsi terutama sebagai katalisator, pembawa, pengerak, pengatur, ekspresi genetik, *neurotransmitter*, penguat struktur, penguat immunitas dan untuk pertumbuhan.

Pangan sumber protein hewani meliputi daging, telur, susu, ikan, seafood dan hasil olahnyanya. Pangan sumber protein nabati meliputi kedele, kacang-kacangan dan hasil olahnyanya seperti tempe, tahu, susu kedele. Secara umum mutu protein hewani lebih baik dibanding protein nabati. (Hardinsyah, dkk., 2016).

Kecukupan protein = (AKP x BB) x faktor koreksi mutu protein

Keterangan :

AKP = Angka kecukupan protein (g/kgBB/hari)

BB = Berat badan aktual (kg)

Faktor koreksi mutu protein umum = 1.3 bagi dewasa dan 1.5 bagi anak dan remaja

Faktor koreksi mutu protein Perempuan hamil = 1.2

3. Lemak

Lemak (lipid) merupakan komponen struktural dari semua sel-sel tubuh, yang dibutuhkan oleh ratusan bahkan ribuan fungsi fisiologis tubuh. Lemak terdiri dari trigliserida, fosfolipid dan sterol yang masing-masing mempunyai fungsi khusus bagi kesehatan manusia. Sebagian besar (99%) lemak tubuh adalah trigliserida. Trigliserida terdiri dari gliserol dan asam-asam lemak. Disamping mensuplai energi, lemak terutama trigliserida, berfungsi menyediakan cadangan energi tubuh, isolator, pelindung organ dan menyediakan asam-asam lemak esensial. Selain itu juga berfungsi penting dalam metabolisme zat gizi, terutama penyerapan karotenoid, vitamin A, D, E dan K. (Hardinsyah, dkk., 2016).

4. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan salah satu zat gizi makro. Karbohidrat ada yang dapat dicerna oleh tubuh sehingga menghasilkan glukosa dan energi, dan ada pula karbohidrat yang tidak dapat dicerna yang berguna sebagai serat makanan. Fungsi utama karbohidrat yang dapat dicerna bagi manusia adalah untuk menyediakan energi bagi sel, termasuk sel-sel otak yang kerjanya tergantung pada suplai karbohidrat berupa glukosa. Kekurangan glukosa darah (hipoglikemia) bisa menyebabkan pingsan atau fatal; sementara bila kelebihan glukosa darah (hiperglikemia) yang bila berlangsung terus meningkatkan risiko penyakit diabetes atau kencing manis.

Karbodidrat dapat dikelompokkan berdasarkan jumlah unit gula (glukosa) yang dikandungnya. Bila mengandung satu unit gula disebut mono sakarida, seperti glukosa dan fruktosa yang banyak terdapat dalam larutan gula dan buah-buahan. Bila mengandung dua unit gula disebut disakarida, seperti sucrose (dalam gula meja, buah dan sayur), lactose (dalam susu) dan maltose (dalam karamel). Bila mengandung 3-10 unit gula disebut oligosakarida, seperti raffinose and stachyose yang banyak dijumpai dalam kacang-kacangan. Bila mengandung lebih dari sepuluh unit gula disebut polisakarida seperti kanji (*starch*), glikogen dan sellulosa. (Hardinsyah, dkk., 2016).

Penilaian Status Gizi

Menilai status gizi dapat dilakukan melalui beberapa metode pengukuran, tergantung pada jenis kekurangan gizi. Hasil penilaian status gizi dapat menggambarkan berbagai tingkat kekurangan gizi, misalnya status gizi yang berhubungan dengan tingkat kesehatan, atau berhubungan dengan penyakit tertentu. Menilai persediaan gizi tubuh dapat diukur melalui beberapa metode penilaian, seperti pada Tabel berikut. (Harjatmo, dkk., 2017).

Tingkat kekurangan gizi	Metode yang digunakan
Asupan zat gizi tidak cukup.	Survei konsumsi pangan
Penurunan persediaan gizi dalam jaringan.	Biokimia
Penurunan persediaan gizi dalam cairan tubuh.	Biokimia
Penurunan fungsi jaringan.	Antropometri atau biokimia
Berkurangnya aktivitas enzim yang dipengaruhi zat gizi, terutama protein.	Biokimia atau teknik molekuler
Perubahan fungsi	Kebiasaan atau physiological
Gejala klinik	Klinik
Tanda-tanda anatomi	Klinik

(Harjatmo, dkk., 2017)

Pencegahan dan Pengendalian Infeksi untuk Isolasi di Rumah (Perawatan di Rumah)

Isolasi rumah atau perawatan di rumah dilakukan terhadap orang yang bergejala ringan seperti orang dalam pemantauan dan kontak erat risiko tinggi yang bergejala dengan tetap memperhatikan kemungkinan terjadinya perburukan. Pertimbangan tersebut mempertimbangkan kondisi klinis dan keamanan lingkungan pasien. Pertimbangan lokasi dapat dilakukan di rumah, fasilitas umum, atau alat angkut dengan mempertimbangkan kondisi dan situasi setempat.

Penting untuk memastikan bahwa lingkungan tempat pemantauan kondusif untuk memenuhi kebutuhan fisik, mental, dan medis yang diperlukan orang tersebut. Idealnya, satu atau lebih fasilitas umum yang dapat digunakan untuk pemantauan harus diidentifikasi dan dievaluasi sebagai salah satu elemen kesiapsiagaan menghadapi COVID-19. Evaluasi harus dilakukan oleh pejabat atau petugas kesehatan masyarakat. Selama proses pemantauan, pasien harus selalu proaktif berkomunikasi dengan petugas kesehatan. Petugas kesehatan yang melakukan pemantauan menggunakan APD minimal berupa masker. Berikut rekomendasi prosedur pencegahan dan pengendalian infeksi untuk isolasi di rumah:

1. Tempatkan pasien/orang dalam ruangan tersendiri yang memiliki ventilasi yang baik (memiliki jendela terbuka, atau pintu terbuka)
2. Batasi pergerakan dan minimalkan berbagi ruangan yang sama. Pastikan ruangan bersama (seperti dapur, kamar mandi) memiliki ventilasi yang baik.
3. Anggota keluarga yang lain sebaiknya tidur di kamar yang berbeda, dan jika tidak memungkinkan maka jaga jarak minimal 1 meter dari pasien (tidur di tempat tidur berbeda)
4. Batasi jumlah orang yang merawat pasien. Idealnya satu orang yang benar-benar sehat tanpa memiliki gangguan kesehatan lain atau gangguan kekebalan. Pengunjung/penjenguk tidak diizinkan sampai pasien benar-benar sehat dan tidak bergejala.

5. Lakukan hand hygiene (cuci tangan) segera setiap ada kontak dengan pasien atau lingkungan pasien. Lakukan cuci tangan sebelum dan setelah menyiapkan makanan, sebelum makan, setelah dari kamar mandi, dan kapanpun tangan kelihatan kotor. Jika tangan tidak tampak kotor dapat menggunakan hand sanitizer, dan untuk tangan yang kelihatan kotor menggunakan air dan sabun.

Pengetahuan masyarakat, khususnya masyarakat Malang tentang Covid 19 perlu ditingkatkan, sebagai tindak lanjut untuk menanggulangi masalah Covid 19 tersebut. Untuk itu perlu dilakukan penyuluhan tentang Covid 19 dan cara mencegah penularan Covid 19, agar angka penularan atau angka positif Covid 19 di Malang menurun.

Menilai status gizi dapat dilakukan melalui beberapa metode pengukuran, tergantung pada jenis kekurangan gizi. Hasil penilaian status gizi dapat menggambarkan berbagai tingkat kekurangan gizi, misalnya status gizi yang berhubungan dengan tingkat kesehatan, atau berhubungan dengan penyakit tertentu. Menilai persediaan gizi tubuh dapat diukur melalui beberapa metode penilaian, seperti pada Tabel berikut. (Harjatmo, dkk., 2017).

Tingkat kekurangan gizi	Metode yang digunakan
Asupan zat gizi tidak cukup.	Survei konsumsi pangan
Penurunan persediaan gizi dalam jaringan.	Biokimia
Penurunan persediaan gizi dalam cairan tubuh.	Biokimia
Penurunan fungsi jaringan.	Antropometri atau biokimia
Berkurangnya aktivitas enzim yang dipengaruhi zat gizi, terutama protein.	Biokimia atau teknik molekuler
Perubahan fungsi	Kebiasaan atau physiological
Gejala klinik	Klinik
Tanda-tanda anatomi	Klinik

(Harjatmo, dkk., 2017)

1.3 Permasalahan Mitra

Permasalahan pada penghuni Lapas Kelas IIA wanita sebagai berikut :

- a. Tingkat pendidikan dari pendengarnya yang bervariasi.
- b. Kurangnya pengetahuan dan ilmu tentang covid 19 dan gizi selama masa pandemi
- c. Masih banyak penghuni lapas belum paham cara mencegah tertular covid 19 dan mengetahui menu gizi yang benar

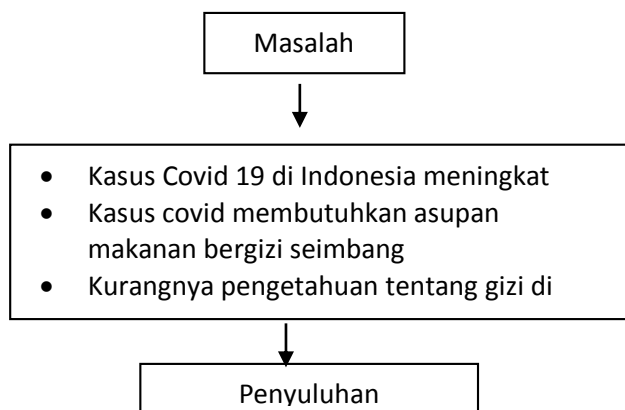
BAB 2 TARGET LUARAN

Target luaran kegiatan ini adalah sebagai berikut :

- a. Terlaksananya Penyuluhan tentang covid 19 dan gizi di masa pandemic kepada masyarakat luas
- b. Meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang Covid 19 dan gizi di masa pandemi.

BAB 3 METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah : 1) Mempersiapkan modul terlebih dahulu. Modul berisi pengetahuan tentang gizi di masa pandemi covid 19, gizi seimbang, jumlah menu sehari, jumlah kalori, dan menu makanan seimbang 2) Penyuluhan



Partisipasi mitra dalam kegiatan ini adalah : 1) mempersiapkan peserta sesuai dengan target sasaran yaitu Lapas kelas IIA wanita 2) mempersiapkan tempat pelaksanaan dan perlengkapan siaran.

BAB 5. PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan penyuluhan telah dilakukan pada hari Rabu tanggal 14 April 2021, pukul 10.00, bertempat di Lapas Kelas IIA Wanita Malang secara daring. Kegiatan dihadiri oleh penghuni lapas dan sipir penjara, sangat antusias mengikuti kegiatan, dan aktif bertanya.

Pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut :

1. Bagaimanakah cara mengetahui menu makanan sudah sesuai gizi seimbang?
2. Bagaimana cara menghindari makanan yang tidak sesuai dengan gizi seimbang?
3. Bagaimana cara agar menu makanan seimbang selalu tersedia setiap hari?

Gizi dan Obesitas untuk Lapas pada kondisi Pandemi

dr. Feny Tunjungsari



PERILAKU YANG SALAH TENTANG GIZI

1. Lebih suka makan makanan jajanan yang kurang bergizi, misalnya : Goreng-gorengan, Coklat, Permen, Es
→ sehingga tidak dapat mengkonsumsi makanan yang beranekaragam.
2. Sering makan di luar rumah bersama teman-teman akibatnya waktu makan menjadi tidak teratur.
3. Sering tidak makan pagi (sarapan).
→ akan mengalami lapar, lemas, daya konsentrasi menurun, dll.
4. Sering menghindari makan beberapa jenis bahan makanan tertentu (telur dan susu), akibatnya akan kekurangan protein hewani
→ akibatnya tak dapat tumbuh atau mencapai tinggi secara optimal.
5. Mengidamkan mempunyai tubuh "KUTILANG" dengan cara sering diet dengan cara yang kurang benar.
→ akibatnya menderita kurang gizi.

Terima Kasih