

EDUKASI PENTINGNYA PENGGUNAAN SUPLEMEN KESEHATAN DI ERA PANDEMI COVID-19 BAGI MASYARAKAT DESA BELUMBANG

Ni Putu Sri Devi Chynta Cahyanti¹, Made Elvenia Ambara
Damayanti¹, Made Ika Prastyadewi², Nengah Landra²

Universitas Mahasaraswati Denpasar

E-mail : chyntasridevi@gmail.com

ABSTRAK

Desa Belumbang yang berada di Kecamatan Kerambitan ini terdiri atas delapan banjar dan memiliki sarana kesehatan yaitu sebuah Puskesmas Pembantu (PUSTU). Pada akhir tahun 2019 hingga awal tahun 2022, data sebaran COVID-19 di Desa Belumbang yang terkonfirmasi positif COVID-19 sejumlah 151 orang. Berdasarkan observasi awal, masih banyak masyarakat Desa Belumbang yang belum memahami bagaimana menggunakan suplemen kesehatan yang tepat dalam upaya menjaga daya tahan tubuh. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya Ibu-Ibu PKK Desa Belumbang yang pernah terkonfirmasi COVID-19 mengenai pentingnya penggunaan suplemen kesehatan. Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan penyuluhan melalui media poster secara *door to door*. Pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar dan dapat terealisasi 100% sesuai perencanaan yang telah dibuat. Penyuluhan yang dilakukan menggunakan media poster yang dijelaskan kepada Ibu-Ibu PKK Desa Belumbang dapat memudahkan dalam pemahaman materi meskipun terdapat hambatan yaitu seringkali terjadi perubahan jadwal karena kesibukan masyarakat di Desa Belumbang.

Kata kunci : COVID-19, Suplemen, PKK

ANALISIS SITUASI

COVID-19 merupakan salah satu penyakit menular pada saluran pernapasan yang disebabkan oleh *severe acute respiratory syndrome corona virus 2* (SARS-CoV-2) (Cao, 2022). Virus ini menyebar melalui tetesan air liur yang dikeluarkan dari mulut akibat batuk atau bersin (Aliamansyur, 2020). Pemerintah Indonesia mengeluarkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk menekan kasus COVID-19. Hal ini menyebabkan masyarakat mengalami perubahan kebiasaan dalam menghadapi pandemi COVID-19 seperti membiasakan berjemur, aktivitas fisik, menggunakan masker, mencuci tangan dengan sabun dan mengonsumsi makanan segar (Indah, et.al, 2021).

Kebiasaan hidup bersih dan sehat serta mengonsumsi suplemen kesehatan menjadi tren di masa pandemi ini (Indah, et.al, 2021). Suplemen kesehatan mengandung bahan-bahan mikronutrien berupa *trace* mineral dan vitamin yang diperlukan sebagai nutrisi esensial bagi tubuh.

Kurang memadainya asupan mikronutrien dapat mengganggu respon imun nonspesifik dan spesifik saat tubuh menghadapi virus atau bakteri. Hal tersebut dapat menimbulkan kerentanan terhadap infeksi yang akan meningkatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (BPOM, 2020).

Penggunaan suplemen kesehatan dalam upaya pencegahan COVID-19 berfungsi untuk melengkapi kekurangan vitamin pada kondisi tertentu sehingga sistem imun dapat berfungsi secara optimal (Sahebnashag, 2020). Namun, maraknya komersialitas suplemen di media massa tanpa bekal informasi yang tepat dapat berpotensi mengakibatkan penggunaan suplemen kesehatan yang kurang rasional di kalangan masyarakat sehari-hari (Hamishehkar, 2015). Hal ini menyebabkan diperlukannya informasi mengenai suplemen kesehatan agar masyarakat dapat memilih dan menggunakan suplemen kesehatan secara tepat dan bijak untuk menghadapi COVID-19.

Desa Belumbang yang berada di Kecamatan Kerambitan ini terdiri atas delapan (8) banjar dan memiliki sarana kesehatan yaitu sebuah Puskesmas Pembantu (PUSTU). Pada akhir tahun 2019 hingga awal tahun 2022, data sebaran COVID-19 di Desa Belumbang yang terkonfirmasi positif COVID-19 sejumlah 151 orang. Berdasarkan observasi awal, masih banyak masyarakat Desa Belumbang yang belum memahami bagaimana menggunakan suplemen kesehatan yang tepat dalam upaya menjaga daya tahan tubuh. Hal inilah yang menjadi latar belakang untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi tentang pentingnya penggunaan suplemen kesehatan dalam upaya menghadapi COVID-19 di Desa Belumbang. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya Ibu-Ibu PKK Desa Belumbang yang pernah terkonfirmasi COVID-19 mengenai pentingnya penggunaan suplemen kesehatan. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan penyuluhan melalui media berupa poster yang dilakukan secara *door to door*. Setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan, Ibu-Ibu PKK Desa Belumbang diharapkan memiliki bekal informasi dan pemahaman yang tepat terkait penggunaan suplemen kesehatan.

PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan observasi yang telah kami lakukan langsung dengan petugas Puskesmas Pembantu Desa Belumbang, maka dapat diuraikan permasalahan yang dihadapi yaitu:

1. Kasus COVID-19 di Desa Belumbang pada akhir tahun 2019 hingga awal tahun 2022 dapat dikatakan cukup tinggi.
2. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai cara pencegahan COVID-19, dimana salah satu hal yang dapat dilakukan yaitu dengan cara mengonsumsi suplemen kesehatan untuk menjaga daya tahan tubuh agar tetap sehat.

SOLUSI YANG DIBERIKAN

Berdasarkan permasalahan yang terjadi maka solusi dari target pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Belumbang yaitu :

1. Memberikan penyuluhan terkait pentingnya penggunaan suplemen kesehatan di era COVID-19.
2. Membagikan suplemen kesehatan secara gratis.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan cara melakukan penyuluhan dan memberikan edukasi terkait pentingnya mengkonsumsi suplemen kesehatan dimasa pandemi COVID-19 di wilayah Desa Belumbang, Kecamatan Kerambitan, Kabupaten Tabanan. Sasaran pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu-ibu PKK yang pernah terkonfirmasi COVID-19.

Sasaran atau target akan diberikan pertanyaan secara lisan terkait dengan tema dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam upaya pencegahan COVID-19, yang berjudul “Edukasi Pentingnya Penggunaan Suplemen Kesehatan di Era Pandemi COVID-19 Bagi Masyarakat Desa Belumbang”. Pemberian pertanyaan ini bertujuan untuk melihat atau mengetahui tingkat pemahaman terkait dengan hal tersebut, maka pertanyaan diberikan sebelum dilakukannya edukasi, kemudian setelah diberikannya edukasi akan dilanjutkan dengan pemberian suplemen Kesehatan secara gratis. Edukasi diberikan secara langsung dengan mendatangi rumah rumah warga (*door to door*).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan berbagai tahap yang dapat dijabarkan, sebagai berikut :

1. Tahap Observasi

Melakukan observasi langsung dengan mengunjungi Puskesmas Pembantu (PUSTU) yang ada di Desa Belumbang untuk menggali permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat khususnya Ibu-Ibu PKK Desa Belumbang yang pernah terkonfirmasi COVID-19.

2. Persiapan dan Perancangan

Tahap ini mempersiapkan dan merancang program kerja yang sesuai dengan permasalahan yang dialami Ibu-Ibu PKK Desa Belumbang khususnya yang pernah terkonfirmasi COVID-19.

3. Penyuluhan

Pada tahap ini meningkatkan kepedulian dan kesadaran kepada partisipan yaitu Ibu-Ibu PKK Desa Belumbang yang pernah terkonfirmasi COVID-19 mengenai pentingnya penggunaan suplemen kesehatan di era pandemi COVID-19.

HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat tentang edukasi penggunaan

suplemen dilakukan di wilayah Desa Belumbang, Kecamatan Kerambitan, Kabupaten Tabanan. Wilayah Desa Pemecutan Kaja terdiri dari 8 banjar yakni banjar Langan, Belumbang Kaja, Belumbang Tengah, Belumbang Kelod, Yeh Malet Kaja, Yeh Malet Kelod, Belong dan Tibu Poh. Melihat bahwa Desa Belumbang masih termasuk dalam zona berisiko, maka diperlukan suatu program kerja mengenai pencegahan COVID-19. Observasi dilakukan dengan petugas Puskesmas Pembantu (PUSTU) Desa Belumbang. Sasaran program kerja adalah Ibu-Ibu PKK dengan status pernah terkonfirmasi COVID-19. Hal ini disebabkan, wanita mampu meningkatkan pencegahan terhadap suatu penyakit di dalam keluarga karena lebih peduli terhadap lingkungan dan kesehatannya (Suhardin, 2016).

Pelaksanaan program kerja ini dilakukan selama 6 hari pada akhir bulan Agustus 2022 karena seringkali terdapat perubahan jadwal oleh sebab kegiatan yang diselenggarakan oleh desa cukup padat sehingga waktu penyelenggaraan kegiatan ini harus menyesuaikan kondisi di Desa Belumbang.

Pelaksanaan kegiatan ini terdiri atas 3 tahapan diantaranya tanya jawab secara lisan, penyuluhan materi serta pemberian suplemen kesehatan. Partisipan diberikan beberapa pertanyaan secara lisan yang bertujuan untuk menggali pengetahuan partisipan mengenai suplemen kesehatan.



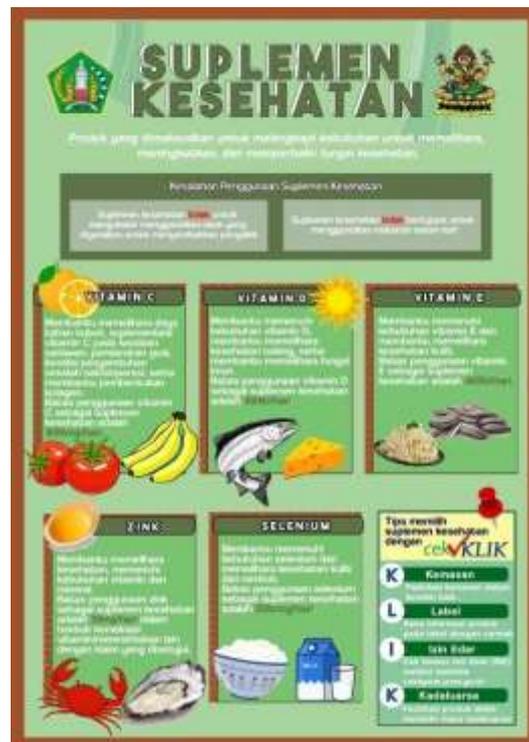
Gambar 1. Tanya Jawab kepada Ibu- Ibu PKK Sebagai Partisipan

Setelah pertanyaan diberikan kepada partisipan, kemudian dilakukan pemberian edukasi atau penyuluhan mengenai suplemen kesehatan yang tepat di era COVID-19 menggunakan media poster.



Gambar 2. Penyuluhan Edukasi Suplemen Kesehatan kepada Ibu-Ibu PKK Menggunakan Media Poster

Poster tersebut berisi pengertian suplemen kesehatan; beberapakesalahan terkait penggunaan suplemen kesehatan; sumber, manfaat dan batasan dosis dari penggunaan vitamin C, D, E, Zink dan Selenium; serta prinsip pemilihan suplemen kesehatan dengancek “KLIK” sesuai gambar 3. Seluruh meteri informasi yang disampaikan tersebut didapatkan dari Buku SakuSuplemen Kesehatan BPOM RI. Penyuluhan tersebut berlangsung selama5-10 menit.



Gambar 3. Penyuluhan Edukasi Suplemen Melalui Media Poster



Gambar 4. Pemberian Suplemen Kesehatan

Dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Belumbang ini telah berhasil dilakukan dengan cara observasi dan berdiskusi bersama petugas Puskesmas Pembantu (PUSTU) Desa Belumbang untuk melakukan penyuluhan suplemen kesehatan. Namun kegiatan yang dilakukan pada bulan Agustus ini sering terjadi perubahan jadwal dikarenakan padatnya kegiatan yang diselenggarakan oleh desa sehingga waktu penyelenggaraan pengabdian kepada masyarakat ini harus menyesuaikan kondisi di Desa Belumbang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Belumbang yaitu Edukasi Pentingnya Penggunaan Suplemen Kesehatan di Era Pandemi COVID-19 Bagi Masyarakat Desa Belumbang. Pelaksanaan program kerja ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya Ibu-Ibu PKK Desa Belumbang tentang suplemen kesehatan. Pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar dan dapat terealisasi 100% sesuai perencanaan yang telah dibuat. Penyuluhan yang dilakukan menggunakan media poster yang dijelaskan kepada Ibu-Ibu PKK Desa Belumbang dapat memudahkan dalam pemahaman materi meskipun terdapat hambatan yaitu seringkali terjadi perubahan jadwal karena kesibukan masyarakat di Desa Belumbang.

Dengan adanya pengabdian kepada masyarakat yaitu penyuluhan mengenai suplemen kesehatan ini, besar harapan kami selaku penulis agar materi yang telah disampaikan dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari, serta program pengabdian kepada masyarakat selanjutnya dapat menambah wawasan masyarakat khususnya dalam bidang kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Aliamansur, M., Quyumi, E., (2020), „Prevention Efforts with Compliance to the Prevention of Trnasmision of Covid-19 To Covid Volunteers“. *JPHRECODE*, 4, 81.

Badan POM RI. (2020). „Pedoman Penggunaan Herbal dan Suplemen Kesehatan

dalam Menghadapi COVID-19 di Indonesia”.

- Cao, X., (2020). „COVID-19: Immunopathology and Its Implications for Therapy”. *Nat Rev Immunol*, 20, 269-70.
- Ferlianti, R., Zulhamidah, Y. and Bahri, S. (2022). „Penyuluhan Etika Batuk Dan Bersin , Serta Pemakaian Masker Yang Benar Di Rprtra Kelurahan Sumur Batu “, pp. 45–50.
- Hamishehkar, H., Ranjdoost, F., Asgharian, P., Mahmoodpoor, A., Sanaie, S., (2016). „Vitamins, Are They Safe ?”. *Adv Pharm Bull*, 6, 467-77.
- Indah, W. *et al.* (2021). „Gambaran konsumsi suplemen dan herbal pada mahasiswa sebelum dan selama pandemi Covid-19”, *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi JAKAGI*, 1(April), pp. 1–8.
- Putri, D. W. B. *et al.* (2021). Edukasi Penggunaan Suplemen Kesehatan Pada Ibu-Ibu Pkk Di Masa Pandemi Covid-19 Wilayah Desa Pemecutan Kaja, Kecamatan Denpasar Utara, Kota Denpasar”, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), p. 636. doi: 10.31764/jpmb.v5i1.6239.
- Sahebnaasagh, A., Saghafi, F., Avan, R., Khoshi, A., Khataminia, M., Safdari, M. *et al.*, (2020). „The Prophylaxis and Treatment Potential of Supplements for COVID-19”. *Eur J Pharmacol*, 887, 173530.
- Suhardin, S. (2016). Pengaruh Perbedaan Jenis Kelamin Dan Pengetahuan Tentang Konsep Dasar Ekologi Terhadap Kepedulian Lingkungan. *EDUKASI: Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Dan Keagamaan*, 14(1), 117–132. <https://doi.org/10.32729/edukasi.v14i1.15>