



**PENYULUHAN POLA MAKAN UNTUK MENINGKATKAN SISTEM  
IMUN LANSIA PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI PUSKESMAS  
DADOK TUNGGUL HITAM KOTA PADANG**

**Yusti Siana<sup>1\*</sup>, Sri Nani Jelmila<sup>2</sup>, Yuliza Birman<sup>3</sup>, Mhd Nurhuda<sup>4</sup>**  
<sup>1,2,3</sup>Program Studi Kedokteran, Universitas Baiturrahmah  
<sup>4</sup>Program Studi Profesi Kedokteran, Universitas Baiturrahmah  
\*Email : yustisiana@fk.unbrah.co.id

**ABSTRAK**

Lanjut usia merupakan kelompok rentan terinfeksi covid 19 karena mempunyai peluang mengalami gangguan imunitas. Kondisi ini terutama terjadi pada lanjut usia yang lemah, mengalami obesitas kekurangan gizi dan memiliki penyakit degeneratif. Gangguan kekebalan yang terkait dengan kekurangan gizi dapat meningkatkan kerentanan terhadap berbagai macam infeksi termasuk infeksi covid 19. Kekurangan gizi juga memungkinkan infeksi menjadi lebih parah, bahkan berakibat fatal dan berujung kematian. Asupan zat gizi yang baik dapat mendukung respon imun karena zat gizi merupakan salah satu faktor yang menentukan sistem imunitas tubuh. Lanjut usia membutuhkan asupan zat gizi yang cukup agar terhindar dari resiko infeksi covid 19. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat lanjut usia mengenai pola makan untuk meningkatkan sistem imun di masa pandemi COVID-19. Metode kegiatan adalah penyuluhan dengan ceramah dan tanya jawab. Peserta kegiatan memperlihatkan antusiasnya dengan mengajukan berbagai pertanyaan terkait materi yang diberikan. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat lanjut usia mengenai pola makan untuk meningkatkan sistem imun lansia pada masa pandemi covid.

**Kata Kunci:** covid-19, asupan gizi, lanjut usia, imunitas

**ABSTRACT**

*The elderly are a vulnerable group to be infected with COVID-19 because they have the opportunity to experience impaired immunity. This condition mainly occurs in the elderly who are weak, obese, malnourished and have degenerative diseases. Immune disorders associated with malnutrition can increase susceptibility to various kinds of infections including COVID-19 infection. Malnutrition also allows infections to become more severe, even fatal and lead to death. Good intake of nutrients can support the immune response because nutrients are one of the factors that determine the body's immune system. Elderly people need adequate nutritional intake to avoid the risk of covid 19 infection. This community service activity aims to increase the knowledge of the elderly about diet to improve the immune system during the COVID-19 pandemic. The method of activity is counseling with lectures and questions and answers. The participants of the activity showed their enthusiasm by asking various questions related to the material provided. This activity ran smoothly and could increase the knowledge of the elderly regarding diet to improve the elderly's immune system during the covid pandemic.*

**Keyword:** covid-19, nutrition, elderly, immunity

## PENDAHULUAN

Penyakit corona virus atau yang dikenal dengan *corona virus disease* (COVID) 19 merupakan penyakit yang sangat menular yang disebabkan oleh virus corona baru yang dinamai *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Virus ini pertama kali ditemukan pada bulan desember 2019 di Wuhan, China. Tingkat penularan virus ini sangat tinggi. Kondisi ini mengakibatkan organisasi kesehatan dunia WHO pada bulan maret 2020 mengkategorikan covid -19 sebagai kondisi pandemi (Dhama *et al.*, 2020).

Indonesia merupakan salah satu dari 185 negara yang terjangkit covid-19. Data tanggal 15 Agustus 2021 terdapat 34 propinsi terjangkit covid di Indonesia. Jumlah kasus konfirmasi positif sebesar 3.833.541 kasus dengan total 116.366 kasus meninggal (CFR 3,0%). Kota padang merupakan salah satu kota dengan kasus konfirmasi positif yang cukup tinggi. Kelurahan dadok tunggul hitam merupakan salah satu kelurahan di kecamatan koto tangah dengan kasus konfirmasi positif yang tinggi yaitu 727 kasus terkonfirmasi positif dan 12 kasus meninggal (Dinkes Padang, 2021).

Lansia menurut pasal 1 ayat (2), (3), (4) tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan

## METODE

### Metode kegiatan penyuluhan ini sebagai berikut:

Tujuan	Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat lanjut usia mengenai pola makan untuk meningkatkan sistem imun di masa pandemi COVID-19
Isi kegiatan	Melakukan penyuluhan dengan cara ceramah dan tanya jawab
Sasaran	Masyarakat lanjut usia di wilayah kerja puskesmas dadok tunggul hitam padang
Strategi	Mengedukasi masyarakat lanjut usia melalui penyuluhan pola makan untuk meningkatkan sistem imun di masa pandemi COVID-19

bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas, disertai dengan perubahan dan penurunan anatomis, fisiologis dan biokimia tubuh yang akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Arisman, 2009). Usia lanjut mengakibatkan terjadinya berbagai perubahan fisiologis dan psikososial pada tubuh sebagai akibat dari proses penuaan (Kurnianto duwi, 2015). Populasi lansia merupakan salah satu kelompok rentan terinfeksi covid 19. Usia yang lebih tua dan komorbiditas telah dicatat sebagai faktor utama kerentanan terhadap COVID-19 (Dhama *et al.*, 2020).

Asupan zat gizi yang adekuat dapat meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi, termasuk infeksi covid 19. Pengetahuan mengenai zat gizi yang berperan dalam meningkatkan sistem imun sangat diperlukan terutama untuk lansia. Kurangnya pengetahuan lansia terhadap zat gizi yang berperan dalam meningkatkan sistem imun juga dapat meningkatkan resiko terinfeksi covid (Moscatelli *et al.*, 2021).

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat terutama kelompok lansia dengan cara memberikan penyuluhan di puskesmas Dadok tunggul hitam karena kasus konfirmasi positif covid di wilayah tersebut cukup tinggi.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 26 Agustus 2021 di puskesmas Dadok Tunggul Hitam Padang. Penyuluhan dimulai pukul 08.30 sampai dengan pukul 12.00 WIB yang dihadiri oleh masyarakat usia lanjut di wilayah kerja puskesmas. Kegiatan dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap persiapan dimulai dengan pengurusan surat izin untuk melaksanakan kegiatan. Persiapan materi penyuluhan dilakukan setelah mendapatkan izin kegiatan dari pihak terkait.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pembukaan oleh moderator yang diikuti dengan penjelasan tujuan dilaksanakannya kegiatan. Kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang pola makan untuk meningkatkan sistem imun lansia di masa pandemi covid-19. Pemaparan materi dengan menggunakan infokus dan power point. Materi yang diberikan meliputi proses perubahan fisiologis pada lanjut usia, kebutuhan energi harian pada lanjut usia, makanan yang dapat meningkatkan sistem imun dan aktivitas fisik yang dianjurkan untuk lansia pada masa pandemi covid.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan pola makan lansia untuk meningkatkan sistem imun pada masa pandemi covid ini berjalan dengan lancar. Peserta menunjukkan antusiasnya dengan mengajukan berbagai pertanyaan terkait dengan materi penyuluhan. Kegiatan ini sangat efektif dilaksanakan dan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat. Pola makan yang baik akan membantu untuk meningkatkan sistem imun masyarakat usia lanjut di masa pandemi ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dhama K, Patel SK, Kumar R, Rana J, Yattoo MI, Kumar A, Tiwari R, Dhama J, Natesan S, Singh R and Harapan H (2020). *Geriatric Population During the COVID-19 Pandemic: Problems, Considerations, Exigencies, and Beyond*. Front. Public Health 8:574198
- Dinas Kesehatan Kota Padang. 2021. Situasi Terkini Perkembangan Kasus Covid Kota Padang.
- Arisman, (2009). *Gizi dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi*. Buku Kedokteran EGC: Jakarta.
- Kurnianti duwi, 2015. *Menjaga kesehatan di usia lanjut*. Jurnal olahraga prestasi Vol. 11 No 2.
- Moscatelli, F.; Sessa, F.; Valenzano, A.; Polito, R.; Monda, V.; Cibelli, G.; Villano, I.; Pisanelli, D.; Perrella, M.; Daniele, A.; et al. *COVID-19: Role of Nutrition and Supplementation*. Nutrients 2021, 13, 976