

## **Penyuluhan Tentang Pola Hidup Sehat Lawan Covid-19 dengan Umbi Lokal sebagai Peningkat Daya Tahan Tubuh**

**Ferika Indrasari<sup>1</sup>, Sri Suwarni<sup>2</sup>, Eleonora Maryeta Toyo<sup>3</sup>**

Program Studi D3 Farmasi<sup>1,3</sup>, Program Studi S1 Farmasi<sup>2</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Nusaputera Semarang

e-mail: [ferikaindrasari89@gmail.com](mailto:ferikaindrasari89@gmail.com)

### **Abstrak**

Pola makan yang sehat mempengaruhi tingkat kebugaran atau daya tahan tubuh seseorang dalam melawan penyakit khususnya COVID 19. Umbi lokal merupakan salah satu makanan tradisional yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Tujuan masyarakat Kelurahan Sendang Mulyo Kota Semarang bisa menggunakan umbi lokal untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan penyuluhan, diskusi dan evaluasi pengetahuan dengan quisioner terstruktur yang dilaksanakan di aula kantor Kelurahan Sendang Mulyo yang beralamat di jalan Ketileng Raya di Sendang Mulyo Kota Semarang pada tanggal 26 Agustus 2020 dimulai jam 09.00 sampai dengan 12.00 WIB dengan peserta sebanyak 35 orang anggota ibu-ibu PKK Kelurahan Sendang Mulyo. Hasil dari kegiatan adalah terlaksananya kegiatan dengan baik dan lancar. Berdasarkan data quisioner terdapat peningkatan pengetahuan dari responden peserta penyuluhan setelah diberikan penyuluhan tentang manfaat umbi terhadap daya tahan tubuh di masa pandemi Covid 19

**Kata Kunci:** *Hidup sehat, Daya Tahan Tubuh, Umbi Lokal*

### **Abstract**

A healthy diet affects a person's level of fitness or endurance in fighting diseases, especially COVID 19. Local tubers are one of the traditional foods that can increase endurance. The purpose of the community of Sendang Mulyo Village, Semarang City is to use local tubers to increase body resistance. The method of carrying out activities is carried out by counseling, discussing and evaluating knowledge with structured questionnaires which are carried out in the Sendang Mulyo Village office hall which is located at Jalan Ketileng Raya in Sendang Mulyo, Semarang City on August 26, 2020 starting at 09.00 to 12.00 WIB with 35 participants. members of the PKK, Sendang Mulyo Village. The result of the activity is the implementation of the activity well and smoothly. Based on the questionnaire data, there was an increase in the knowledge of the counseling participant respondents after being given counseling about the benefits of tubers on the immune system during the Covid-19 pandemic

**Kata Kunci:** *Healthy living, Body endurance, local tubers*

### **PENDAHULUAN**

Kesehatan adalah tuntutan setiap individu (Putra & Rizqi, 2020). Kapasitas fisik merupakan kebutuhan setiap individu seseorang yang dipengaruhi oleh aktivitas sehari-hari dan pola makan (Ike dkk 2021 ). Pola

makan yang sehat mempengaruhi tingkat kebugaran atau daya tahan tubuh seseorang dalam melawan penyakit khususnya COVID 19. Ubi lokal merupakan salah satu makanan tradisional yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Pengelolaan ubi-umbian saat ini masih sebatas sebagai usaha tani sampingan karena sebagian besar petani masih menggantungkan pilihan padi sebagai usaha tani utama pada terdapat khasiat yang tinggi khususnya pada masa pandemic covid untuk peningkatan daya tahan tubuh (Didik Purwadi, 2018). Rahmana et al pada tahun 2012 menyatakan bahwa ubi lokal cenderung belum dibudidayakan, dan hanya dibiarkan saja sesuai dengan keadaan alam

Pada Desember 2019, kasus pneumonia misterius pertama kali dilaporkan di Wuhan, Provinsi Hubei. Sumber penularan kasus ini masih belum diketahui pasti, tetapi kasus pertama dikaitkan dengan pasar ikan di Wuhan. Tanggal 18 Desember hingga 29 Desember 2019, terdapat lima pasien yang dirawat dengan *Acute Respiratory Distress Syndrome* (ARDS). Sejak 31 Desember 2019 hingga 3 Januari 2020 kasus ini meningkat pesat, ditandai dengan dilaporkannya sebanyak 44 kasus. Tidak sampai satu bulan, penyakit ini telah menyebar di berbagai provinsi lain di China, Thailand, Jepang, dan Korea Selatan. 3 Sampel yang diteliti menunjukkan etiologi coronavirus baru. Awalnya, penyakit ini dinamakan sementara sebagai 2019 novel corona virus (2019-nCoV), kemudian WHO mengumumkan nama baru pada 11 Februari 2020 yaitu Coronavirus Disease (COVID-19) yang disebabkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2). Virus ini dapat ditularkan dari manusia ke manusia dan telah menyebar secara luas di China dan lebih dari 190 negara dan teritorilainnya. Pada 12 Maret 2020, WHO mengumumkan COVID-19 sebagai pandemik. 6 Hingga tanggal 29 Maret 2020, terdapat 634.835 kasus dan 33.106 jumlah kematian di seluruh dunia. Sementara di Indonesia sudah ditetapkan 1.528 kasus dengan positif COVID-19 dan 136 kasus kematian

COVID-19 pertama dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 sejumlah dua kasus. 9 Data 31 Maret 2020 menunjukkan kasus yang terkonfirmasi berjumlah 1.528 kasus dan 136 kasus kematian. 10 Tingkat mortalitas COVID-19 di Indonesia sebesar 8,9%, angka ini merupakan yang tertinggi di Asia Tenggara.

Pada tanggal 25 Maret 2020, dilaporkan total kasus konfirmasi 414.179 dengan 18.440 kematian (CFR 4,4%) dimana kasus dilaporkan di 192 negara/wilayah. Diantara kasus tersebut, sudah ada beberapa petugas kesehatan yang dilaporkan terinfeksi. Pada tanggal 2 Maret 2020, Indonesia melaporkan kasus konfirmasi COVID 19 sebanyak 2 kasus. Sampai dengan tanggal 25 Maret 2020, Indonesia sudah 2 melaporkan 790 kasus konfirmasi COVID-19 dari 24 Provinsi yaitu: Bali, Banten, DIY, DKI Jakarta, Jambi, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Kalimantan Barat, Kalimantan Timur, Kalimantan Tengah, Kalimantan Selatan, Kep. Riau, Nusa Tenggara Barat, Sumatera Selatan, Sumatera Utara, Sulawesi Utara, Sulawesi Tenggara, Sulawesi Selatan, Lampung, Riau, Maluku Utara, Maluku dan Papua. Wilayah dengan transmisi lokal di Indonesia adalah DKI Jakarta, Banten (Kab. Tangerang, Kota Tangerang), Jawa

Barat (Kota Bandung, Kab. Bekasi, Kota Bekasi, Kota Depok, Kab. Bogor, Kab. Bogor, Kab. Karawang), Jawa Timur (kab. Malang, Kab. Magetan dan Kota Surabaya) dan Jawa Tengah (Semarang dan Kota Surakarta) (Kemenkes, 2020).

Umbi-umbian lokal seperti umbi kimpul, umbi garut, ubi kelapa, umbi gadung dan umbi gembili mengandung karbohidrat tinggi dan tersebar di seluruh Indonesia. (Putra I. G & Estiasih T, 2016). Umbi lokal yang tersedia dimasyarakat jika diolah dengan benar akan memberikan manfaat yang besar, selain sebagai sumber karbohidrat yang menghasilkan energy untuk aktivitas manusia sehari-hari, konsumsi umbi lokal bisa dijadikan alternative untuk peningkatan daya tahan tubuh manusia

Sekolah Tinggi Ilmu Farmas Nusaputera Semarang sebagai salah satu perguruan tinggi di bidang kesehatan yang berkewajiban menyelenggarakan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat dalam beberapa hal yang dilakukan sebagai upaya untuk mencegah dan mengendalikan COVID 19. Pada pengabdian masyarakat ini, Ibu-Ibu PKK Kelurahan Sendang Mulyo Kota Semarang akan diberikan penyuluhan tentang pola hidup sehat melawan Covid 19 dengan umbi lokal sebagai daya tahan tubuh. Tujuan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah agar Ibu-Ibu PKK Kelurahan Sendang Mulyo tidak selalu membeli obat- obat kimia yang digunakan sebagai daya tahan tubuh tetapi bisa menggunakan umbi lokal yang sangat mudah didapat dan selalu ada di sekitar kita, selain itu umbi lokal juga tidak menimbulkan efek samping bagi tubuh kita.

## METODE

Metode yang dipakai adalah dengan penyuluhan, diskusi dan evaluasi pengetahuan dengan quisioner terstruktur yang dilaksanakan di aula kantor Kelurahan Sendang Mulyo yang beralamat di jalan Ketileng Raya di Sendang Mulyo Kota Semarang pada tanggal 26 Agustus 2020 dimulai jam 09.00 sampai dengan 12.00 WIB dengan peserta sebanyak 35 orang anggota ibu-ibu PKK Kelurahan Sendang Mulyo.

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan pengukuran dengan quisioner terstruktur oleh peserta sebelum dilakukan pemaparan materi, setelah peserta mengisi quisioner dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang pola hidup sehat melawan Covid-19 dengan umbi local sebagai daya tahan tubuh. Pemaparan materi ini dilakukan dengan menggunakan power point dan zoom selama 45 menit yang dilanjutkan dengan diskusi. Setelah diskusi dilakukan selanjutnya adalah pengukuran kembali pengetahuan dari peserta dengan quisioner terstruktur



Gambar 1. Penyampaian materi saat penyuluhan dengan zoom meeting



Gambar 2. Penyerahan umbi kepada masyarakat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan lancar. Masyarakat sangat antusias dalam kegiatan ini terbukti dalam diskusi terjadi Tanya jawab dari masyarakat serta antusias dari masyarakat juga terlihat dari hasil yang diperoleh dari pengukuran tingkat pengetahuan setelah dilakukan kegiatan ini. Adapun hasil pengukuran pengetahuan dari masyarakat adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil penilaian tingkat pengetahuan masyarakat dengan quisioner

No.	Responden	Pretest score	Posttest score
1	Bu Amira	50	70
2	Bu Retnowidayanti	40	80
3	Bu Maya Dian R	40	80
4	Bu Ida mardiana	40	80
5	Bu agus	30	70
6	Bu Elly Muktie	50	70
7	Bu Nadhiroh	50	80
8	Bu Santi	50	80
9	Bu Galan	60	80

10	Bu Tia	60	80
11	Bu Fitri	60	90
12	Bu Eka	60	90
13	Bu Vitri Ambarwati	60	70
14	Bu Nana	60	80
15	Bu Ulfa	50	80
16	Bu Yenita	50	80
17	Bu Puspita	50	80
18	Bu Mida	40	80
19	Bu Rita	40	80
20	Bu Diana	40	100
21	Bu Yeni	40	80
22	Bu Rini	50	90
23	Bu Syifa	50	90
24	Bu setyawati	60	90
25	Bu Anidya	60	100
	Nilai rata-rata	49,6 ± 8,88	82 ± 8,16

Berdasarkan hasil penilaian terhadap *pre test* dan *post test*, terdapat peningkatan nilai rata-rata dari 49,6 ke 82. Hal ini berarti terdapat peningkatan dalam pengetahuan responden terhadap materi tentang “Pola Hidup sehat Lawan Covid-19 dengan Umbi Lokal Sebagai Peningkat Daya Tahan Tubuh” yang disampaikan oleh tim penyuluh secara daring/ online yang diteruskan tatap muka dengan protokol kesehatan

## SIMPULAN

Kesimpula Berdasarkan hasil penilaian terhadap tingkat pengetahuan responden tentang “Pola Hidup sehat Lawan Covid-19 dengan Umbi Lokal Sebagai Peningkat Daya Tahan Tubuh” maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dari responden peserta penyuluhan setelah diberikan penyuluhan tentang manfaat umbi terhadap daya tahan tubuh di masa pandemi Covid-19

## DAFTAR PUSTAKA

- Didik Purwadi. 2018. Perumusan strategi pemerintah daerah dalam pengembangan umbi-umbian lokal di yogyakarta. *Jurnal Teknologi & Industri Hasil Pertanian*. Vol. 23 No.2,
- Ike, A., Rizqi, A. S., Sari, R. Y., & Putra, Y. W. (2022). Diagnosis of Musculoskeletal Complaints in The Elderly During The Covid 19 Pandemic. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(1), 285-294.
- Kemenkes. 2020. *Arah kebijakan dan kebijakan program pembinaan pelayanan kesehatan tahun 2020-2024*. Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan
- Putra, I. G. N. P., & Estiasih, T. 2016. Potensi Hepatoprotektor Umbi-Umbian Lokal Inferior: Kajian Pustaka. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 4(1)
- Putra, Y. W., & Rizqi, A. S. (2020). Pelayanan Fisioterapi Untuk Meningkatkan Kapasitas Fisik Masyarakat. *Al-Khidmat*, 3(2), 9-14

- Putra, I. G. N. P., & Estiasih, T. 2016. Potensi Hepatoprotektor Umbi-Umbian Lokal Inferior: Kajian Pustaka . *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 4(1)
- Rahmana, A., Iriani, Y., dan Oktarina, R. (2012). Strategi pengembangan usaha kecil menengah sektor industri pengolahan. *Jurnal Teknik Industri*. 13(1): 14-21.