



TRIK JITU MENJAGA IMUNITAS TUBUH ANAK DALAM MASA PANDEMI COVID-19 BAGI IBU-IBU WALI MURID SD NEGERI 19 SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU (EDUKASI ONLINE MELALUI GRUP WHATSAPP)

Ranny Fitria Imran^{*1}, Rika Partikasari², Novi Ade Suryani³, Yeni Fitria⁴, Pika Fitriani⁵

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu, Kota Bengkulu, Indonesia

Email: *rannyimran@gmail.com

How to Cite :

Imran, Ranny Fitria., Partikasari, Rika., Suryani, Novi Ade., Fitria, Yeni., Fitriani, Pika (2020). Trik Jitu Menjaga Imunitas Tubuh Anak Dalam Masa Pandemi Covid-19 Bagi Ibu-Ibu Wali Murid Sd Negeri 19 Sawah Lebar Kota Bengkulu (Edukasi Online Melalui Grup Whatsapp) .*Indonesia Raya* 1(1). Doi: <https://doi.org/13.11114/Indonesiaraya.1.1.21-24>

ARTICLE HISTORY

Received [15 Maret 2020]

Revised [10 Juni 2020]

Accepted [22 Juli 2020]

This is an open access article
under the [CC-BY-SA](#) license



ABSTRAK

Indonesia pada saat ini telah diresahkan oleh masuknya virus Corona (Covid-19). Virus corona merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan infeksi saluran pernapasan. Sehingga, pemerintah mengambil kebijakan untuk memutus mata rantai penyebaran melalui kegiatan belajar di rumah. Namun, bukan hanya pembelajaran saja yang menjadi kekhawatiran orang tua. Asupan gizi dan pengelolaan makanan yang sehat bagi anak menjadi permasalahan yang timbul akibat pergerakan yang dibatasi. Tujuan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah membantu orang tua dalam menemukan ide-ide baru sebagai referensi untuk menciptakan menu-menu makanan yang variatif dan bergizi tentunya serta berbagai trik lainnya dalam memberikan makanan kepada anak-anak untuk meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi.

Kata Kunci: Virus Corona, Imunitas tubuh anak, Whatsapp

I. PENDAHULUAN

Dunia saat ini telah diguncang oleh virus yang cukup menakutkan berasal dari Wuhan yaitu virus Corona. Awal tahun 2020 tepatnya di bulan Maret, Indonesia pun mulai diresahkan oleh virus yang sudah masuk ke Indonesia. Coronavirus atau virus corona merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan infeksi saluran pernapasan atas ringan hingga sedang, seperti penyakit flu.. Infeksi coronavirus disebabkan oleh virus corona itu sendiri. Kebanyakan virus corona menyebar seperti virus lain pada umumnya, melalui percikan air liur pengidap (bantuk dan bersin), menyentuh tangan atau wajah orang yang terinfeksi, menyentuh mata, hidung, atau mulut setelah memegang barang yang terkena percikan air liur pengidap virus corona, atau bias melalui Tinja atau feses (jarang terjadi). Khusus untuk COVID-19, masa inkubasi belum diketahui secara pasti. Namun, rata-rata gejala yang timbul setelah 2-14 hari setelah virus pertama masuk ke dalam tubuh. Di samping itu, metode transmisi COVID-19 juga belum diketahui dengan pasti. Awalnya, virus corona jenis COVID-19 diduga bersumber dari hewan. Virus corona COVID-19 merupakan virus yang beredar pada beberapa hewan, termasuk unta, kucing, dan kelelawar. Sebenarnya virus ini jarang sekali berevolusi dan menginfeksi manusia dan menyebar ke individu lainnya. Namun, kasus di Tiongkok kini menjadi



bukti nyata kalau virus ini bisa menyebar dari hewan ke manusia. Bahkan, kini penularannya bisa dari manusia ke manusia. Organisasi kesehatan dunia WHO resmi menyatakan virus corona [COVID-19](#) sebagai pandemi. Terlebih dalam dua pekan terakhir di bulan Maret, terjadi peningkatan jumlah kasus di luar China hingga 13 kali lipat dengan jumlah negara terdampak yang meningkat drastis.

Berdasarkan kejadian luar biasa itulah berbagai kebijakan diambil oleh pemerintah untuk memutus mata rantai penyebaran virus korona. Salah satu kebijakan yang diambil oleh pemerintah adalah dengan melakukan kegiatan bekerja di rumah, belajar di rumah, dan beribadah di rumah. Oleh karena itu, secara otomatis ruang pergerakan bertemu satu sama lain telah diawasi ketat oleh pemerintah. Semua aktivitas dilakukan di dalam rumah agar terhindar kontak dengan orang lain sebab saat itu tidak diketahui siapa saja yang memiliki gejala, maupun sudah terpapar virus Corona. Terlebih bagi pelajar-pelajar Indonesia, mulai dari Pendidikan Anak Usia hingga Perguruan tinggi belajar di rumah secara daring telah diberlakukan. Hal itu berarti peran orang tua dalam mendidik anak di rumah dikembalikan seutuhnya. Bisa jadi selama ini orang tua tidak mengambil peran itu secara utuh. Sehingga muncul berbagai permasalahan yang muncul berhubungan dengan kebijakan yang telah diterapkan oleh pemerintah dalam hal pembelajaran.

Namun, bukan hanya pembelajaran saja yang menjadi kekhawatiran orang tua. Asupan gizi dan pengelolaan makanan yang sehat bagi anak menjadi permasalahan yang timbul akibat pergerakan yang dibatasi. Mengingat memiliki gizi yang cukup akan menjaga imunitas tubuh sehingga nantinya akan terhindar dari berbagai penyakit. Terkadang orang tua kehabisan ide dalam menyajikan kebutuhan pangan bagi anak-anak di rumah. Terlebih lagi bagi anak usia dini. Apalagi bagi orang tua yang harus tetap bekerja di luar rumah, akan sulit sekali membagi waktu untuk bekerja dan mempersiapkan menu sehat bagi anak mereka. ditambah dengan tingkat pendidikan orang tua wali murid SD Negeri 19 Sawah Lebar Kota Bengkulu yang tidak semuanya memiliki pengetahuan maupun pengalaman dalam menyajikan makanan yang bergizi seimbang bagi anak-anak khususnya di masa pandemi seperti sekarang ini.

Sebagai dosen yang aktif dalam kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi, maka dosen FKIP berinisiatif membantu orang tua dalam menemukan ide-ide baru sebagai referensi untuk menciptakan menu-menu makanan yang variatif dan bergizi tentunya serta berbagai trik lainnya dalam memberikan makanan kepada anak-anak di masa pandemic yang juga bertepatan dengan bulan puasa ini agar gizi tetap tercukupi meskipun mereka sedang belajar menjalankan ibadah puasa.. Untuk itulah diadakannya Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan secara daring pada 20 Mei 2020 dalam rangka melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi sebagai bentuk partisipasi dosen FKIP Universitas Dehasen Bengkulu kepada masyarakat sekitar.

II. METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul **“Trik Jitu Menjaga Imunitas Tubuh Anak dalam Masa Pandemi Covid-19 bagi Ibu-Ibu Wali Murid Sd Negeri 19 Sawah Lebar Kota Bengkulu (Edukasi Online melalui Grup Whatsapp)”** melibatkan orang tua atau para wali murid SD Negeri 19 Sawah Lebar Kota Bengkulu yang berjumlah 25 orang. Metode pelaksanaan dilakukan secara daring dengan memanfaatkan *Whats app* grup. Tim PKM menyajikan materi melalui percakapan tertulis dan suara. Wali murid mengikutinya, dan mengajukan pertanyaan. Jawaban diberikan secara bergantian dengan menggunakan metode yang sama.

III HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Aktivitas

Setiap orang memiliki respons yang berbeda terhadap COVID-19. Sebagian besar orang yang terpapar virus ini akan mengalami gejala ringan hingga sedang dan akan pulih tanpa perlu dirawat di rumah sakit. Adapun gejala yang paling umum yang terlihat adalah demam, batuk kering, dan



kelelahan. Sedangkan ada beberapa gejala yang sedikit tidak umum seperti rasa tidak nyaman dan nyeri tenggorokan, diare, konjungtivitis (mata merah), sakit kepala, hilangnya indera perasa atau penciuman, ruam pada kulit, atau perubahan warna pada jari tangan atau jari kaki.

Untuk terhindar dari virus Corona, kita perlu melindungi diri dan orang lain di sekitar dengan mengetahui fakta-fakta terkait virus ini dan mengambil langkah pencegahan yang sesuai. Saran yang diberikan oleh badan kesehatan public untuk mencegah penyebaran COVID-19 dengan membersihkan tangan secara rutin dengan mencucinya menggunakan sabun dan air, atau cairan pembersih tangan berbahan alkohol. Selalu jaga jarak yang aman dengan orang yang batuk atau bersin. Jangan sentuh mata, hidung, atau mulut. Saat batuk atau bersin, tutup mulut dan hidung dengan lengan atau tisu. Tetaplah di rumah jika merasa tidak enak badan. Jika demam, batuk, atau kesulitan bernapas segera cari bantuan medis. Hubungi terlebih dahulu. Ikuti arahan otoritas kesehatan. Menghindari kunjungan yang tidak diperlukan ke fasilitas medis memungkinkan sistem kesehatan beroperasi dengan lebih efektif. Tindakan ini akan melindungi Anda dan orang lain.

Selain itu dengan tetap memperhatikan asupan gizi seimbang agar imunitas tubuh tetap dalam kondisi yang baik. Dengan begitu, kita telah melawan virus agar tidak masuk ke dalam tubuh. Terlebih bagi anak-anak yang belum paham dengan situasi seperti ini, akan sulit bagi mereka untuk dapat menerapkan hidup sehat dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Di sinilah peran orang tua dalam memberikan gizi yang cukup ketika anak di rumah saja.

Materi disajikan secara berurutan melalui percakapan tertulis dan juga pesan suara. Selain itu, orang tua telah diberikan materi dalam bentuk salindia. Antusias wali murid mengikuti kegiatan PKM ini sangat terlihat dari ketekunan dalam mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Di akhir kegiatan tim penyaji juga memberikan ringkasan materi kepada wali murid. Dengan begitu, selain pengalaman yang begitu banyak dimiliki wali murid akan didukung oleh materi yang sudah diberikan. Sehingga secara tidak langsung sebagai bahan evaluasi bagi orang tua mengenai pemberian asupan bagi anak-anak baik sebelum pandemic maupun saat sedang berlangsung.

Berbagai pertanyaan juga disampaikan oleh wali murid yang berhubungan dengan pola makan maupun kebiasaan memasak di rumah yang terkadang tidak sesuai dengan panduan gizi seimbang. Kepraktisan mendapatkan dan menyajikan makanan menjadi salah satu alasan bagi orang tua yang bekerja dan tidak memiliki banyak waktu untuk menyiapkan sendiri makanan untuk anak-anak. Namun begitu, dalam kondisi seperti sekarang ini, telah memberikan kesadaran bagi orang tua untuk dapat menggali potensi diri dalam menyajikan berbagai makanan yang bervariasi bagi anak-anak dengan kecukupan gizi yang bagus.

Penyelesaian Masalah

Setelah mengikuti materi secara seksama dari Tim PKM, orang tua memiliki pengetahuan baru mengenai makanan bergizi yang sangat penting bagi anak-anak terutama dalam masa pertumbuhan mereka. Pengetahuan tersebut telah membawa kesadaran bagi orang tua untuk dapat menyiapkan sendiri makanan yang sesuai dengan asupan gizi. Bukan hanya mengandalkan makanan yang selalu dibeli ataupun mengonsumsi makanan siap saji yang mudah dan praktis dalam menyajikannya serta juga sangat disukai oleh anak-anak. Dengan begitu, muncul dengan sendirinya motivasi untuk dapat memberikan yang terbaik bagi anak-anak terlebih lagi waktu interaksi dengan anak lebih berkualitas daripada sebelumnya.

Wali murid lebih antusias untuk mengetahui trik-trik yang disampaikan oleh penyaji dalam memberikan makanan yang bergizi bagi anak-anak. Belum lagi bagi anak-anak yang memang susah makan. Trik yang digunakan bukan hanya dari penyajian makanan tetapi dari cara memberikan makanan kepada anak pun menjadi perhatian yang sangat besar untuk saat ini. Trik-trik yang sudah diberikan semoga dapat diterapkan dengan baik oleh orang tua sehingga terasa sekali manfaat dari PKM ini.



Antusias dan rasa ingin tahu yang tinggi dari wali murid SD Negeri 19 Sawah Lebar Kota Bengkulu menjadikan kegiatan PKM ini akan tetap dilaksanakan pada semester berikutnya. Informasi-informasi yang diberikan adalah informasi yang sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan sehingga kebenaran informasi ini dapat dicari sendiri dan dibuktikan. Apalagi yang menyajikan materi ini adalah dosen PAUD FKIP Universitas Dehasen Bengkulu yang sudah berpengalaman dan mengampu mata kuliah gizi anak usia dini menambah keyakinan orang tua untuk terus mengikuti kegiatan selanjutnya.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa dalam menghadapi pandemic, manusia membutuhkan fisik yang prima. Hal itu didapatkan dengan mendapatkan asupan gizi yang cukup. Terlebih bagi anak-anak yang sangat rentan akan terpapar virus Corona. Pemberian asupan gizi yang baik pun memerlukan pengetahuan yang cukup bagi orang tua. Kepedulian akan kesehatan dan motivasi diri dalam mengubah pola dalam menyajikan makanan bagi anak-anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis apresiasi kepada pihak-pihak yang membantu aktivitas pengabdian kepada masyarakat ini, antara lain :

1. Kepala Sekolah SDN 19 Sawah Lebar Kota Bengkulu.
2. Ibu-ibu wali murid SDN 19 Sawah Lebar Kota Bengkulu.
3. Ketua LPPM Universitas Dehasen Bengkulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2005). Prinsip Dasar ilmu gizi Jakarta: Gramedia.
- Komite Penanganan Covid 19 dan Pemulihan Ekonomi. <https://covid19.go.id/p/protokol/panduan-pelayanan-kesehatan-balita-pada-masa-pandemi-covid-19>
- Garna, Heny, dkk. (2005) Pedoman Diagnosis dan Terapi IKA. Bandung: Bagian IKA FK UNPAD/RSHS
- Narendra, M.B. dkk. (2002). Tumbuh Kembang Anak dan Remaja. Jakarta: Sagung Seto
- Needlmann, R.D. (2008). Nelson Textbook of Pediatrics. Philadelphia: WB Saunders
- Santoso S dan Ranti, A.L. (1995). Kesehatan dan Gizi. Jakarta: Depdikbud Ditjen DIKTI
- Satgas IDAI. (2005). Modul Imunisasi. Jakarta: IDAI