

PENDAHULUAN

Infeksi COVID-19 yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 telah menjadi situasi kesehatan masyarakat di berbagai negara termasuk di Indonesia. Karena tidak ada pengobatan untuk infeksi SARS-CoV-2, maka dasar dari strategi penanganan infeksi COVID-19 adalah sistem kekebalan tubuh yang optimal. Seseorang dengan daya tahan tubuh yang baik akan mampu melawan infeksi dengan lebih baik termasuk melindungi tubuh dari penularan virus maupun mempercepat kesembuhan pada penderita COVID-19. Berbagai faktor mempengaruhi sistem imun, di antaranya adalah faktor nutrisi misalnya melalui kecukupan asupan vitamin dan mineral.

Masyarakat pada umumnya kurang memahami vitamin dan mineral yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh, serta memiliki persepsi yang kurang tepat bahwa sumber vitamin dan mineral semata berasal dari asupan tablet vitamin/mineral (suplemen). Salah satu unsur masyarakat adalah komunitas seminat, yaitu suatu komunitas yang anggotanya dipersatukan oleh minat yang sama, namun masing-masing tinggal bersama dengan keluarganya. Komunitas Sanggar Lita's Line Dance adalah salah satu komunitas seminat di masyarakat kota Jakarta yang juga terdampak pandemi COVID-19.

Dengan semakin meningkatnya kasus COVID-19, anggota komunitas merasa perlu meningkatkan daya tahan tubuh, namun menganggap daya tahan tubuh hanya dapat ditingkatkan melalui konsumsi suplemen. Anggota komunitas juga merasa bingung dengan pilihan jenis dan berapa banyak suplemen yang dibutuhkan tubuh untuk mencegah penyakit infeksi. Hal tersebut yang menjadi latar belakang diadakannya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PKM berupa edukasi kesehatan dalam rangka pencegahan penularan COVID-19 diberikan secara daring yaitu mengenai asupan vitamin dan mineral untuk meningkatkan kekebalan tubuh.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan ini dilaksanakan pada tanggal 18 Desember 2020 secara daring dengan media aplikasi *Whatsapp group* yang beranggotakan 22 orang. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi edukasi yang telah disusun dalam media Leaflet, dengan judul: "Cukupi Asupan Vitamin & Mineral, Bantu Tingkatkan Daya Tubuh, Cegah COVID-19". Materi edukasi mencakup penjelasan mengenai mengapa perlu cukup asupan vitamin dan mineral, berbagai macam sumber bahan makanan sayur dan buah yang tinggi kandungan vitamin dan mineral, serta rekomendasi jumlah suplementasi vitamin dan mineral bila diperlukan. Penyuluh juga memberikan kesempatan bagi anggota komunitas untuk mengajukan pertanyaan dan berdiskusi sehubungan dengan materi yang diberikan.

KESIMPULAN

Edukasi kesehatan memperluas wawasan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan penularan penyakit dan peningkatan daya tahan tubuh demi tercapainya status kesehatan masyarakat yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan RI (2020). Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19.
<https://sigiziterpadu.gizi.kemkes.go.id/webdisini/home/katalog>

Calder, P.C. (2020). Nutrition, immunity and COVID-19. *BMJ Nutr Prev Health*; 3(1): 74-92.