

Peningkatan Imunitas dengan Konsumsi Vitamin C dan Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil Untuk Cegah Corona Di Kota Tegal

Seventina Nurul Hidayah^{1*}, Nilatul Izah², Istiqomah Dwi Andari³
seventinanurulhidayah@gmail.com^{1*}, nilaizah12@gmail.com², isty_andari@yahoo.co.id³
^{1,2,3}Diploma III Kebidanan
^{1,2,3}Politeknik Harapan Bersama

Received: 13 06 2020. Revised: 04 07 2020. Accepted: 06 08 2020.

Abstract: Corona or Covid-19 virus is increasingly prevalent in a number of countries, now everyone is required to start increasing stamina, including pregnant women. Those who are pregnant certainly have to ensure that their nutritional intake can be met so that the body's immune system remains stable, so that dangerous viruses do not easily attack. In an effort to increase immunity in the midst of the Covid-19 pandemic, taking vitamin C is one of the recommended ways and also an increase in food nutrition. This community service activity was carried out to improve the quality of balanced nutrition intake of pregnant women by providing food assistance and increasing immunity by consuming vitamin C during the Covid-19 Pandemic in Margadana Village, Tegal City. The result of this community service is the distribution of basic food and Vitamin C assistance, especially for pregnant women in the Margadana District of Tegal City during the Covid Pandemic period 19.

Keywords: Increased Immunity, Nutrition and Vitamin C Intake for pregnant women

Abstrak: Virus Corona atau Covid-19 yang semakin marak di sejumlah negara, kini semua orang diharuskan mulai meningkatkan stamina, tak terkecuali pada ibu hamil. Mereka yang sedang hamil tentu harus memastikan asupan gizi bisa terpenuhi agar daya tahan tubuh tetap stabil, sehingga virus berbahaya tidak mudah menyerang. Dalam upaya meningkatkan kekebalan tubuh di tengah pandemi Covid-19 ini, mengonsumsi vitamin C menjadi salah satu cara yang dianjurkan dan juga peningkatan gizi pangan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan kualitas asupan gizi seimbang ibu hamil yaitu dengan cara memberikan bantuan pemberian Sembako dan peningkatan kekebalan tubuh dengan konsumsi vitamin C selama masa Pandemi Covid-19 di Kelurahan Margadana Kota Tegal. Hasil pengabdian masyarakat ini yaitu terdistribusikannya bantuan Sembako dan Vitamin C terutama bagi ibu hamil di Wilayah Kelurahan Margadana Kota Tegal di masa Pandemi Covid 19.

Kata Kunci: Peningkatan Imunitas, Asupan Gizi dan Vitamin C ibu hamil

ANALISIS SITUASI

Virus Corona adalah bagian dari keluarga virus yang menyebabkan penyakit pada hewan ataupun juga pada manusia. Di Indonesia, masih melawan Virus Corona hingga saat ini,

Peer reviewed under responsibility of Universitas Nusantara PGRI Kediri.

© 2020 Universitas Nusantara PGRI Kediri, All right reserved, This is an open access article under the CC BY license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

begitupun juga di negara-negara lain. Jumlah kasus Virus Corona terus bertambah dengan beberapa melaporkan kesembuhan, tapi tidak sedikit yang meninggal. Usaha penanganan dan pencegahan terus dilakukan demi melawan COVID-19 dengan gejala mirip Flu. kasusnya dimulai dengan pneumonia atau radang paru-paru misterius pada Desember 2019. Kasus infeksi pneumonia misterius ini memang banyak ditemukan di pasar hewan tersebut. Virus Corona atau COVID-19 diduga dibawa kelelawar dan hewan lain yang dimakan manusia hingga terjadi penularan.

Virus Corona sebetulnya tidak asing dalam dunia kesehatan hewan, tapi hanya beberapa jenis yang mampu menginfeksi manusia hingga menjadi penyakit radang paru. Kasus ini diduga berkaitan dengan pasar hewan Huanan di Wuhan yang menjual berbagai jenis daging binatang, termasuk yang tidak biasa dikonsumsi seperti ular, kelelawar, dan berbagai jenis tikus. Dengan latar belakang tersebut, Virus Corona bukan kali ini saja memuat warga dunia panik. Memiliki gejala yang sama-sama mirip Flu, Virus Corona berkembang cepat hingga mengakibatkan infeksi yang lebih parah dan gagal organ.

Virus Corona atau Covid-19 yang semakin marak di sejumlah negara, kini semua orang diharuskan mulai meningkatkan stamina, tak terkecuali pada ibu hamil. Mereka yang sedang hamil tentu harus memastikan asupan gizi bisa terpenuhi agar daya tahan tubuh tetap stabil, sehingga virus berbahaya tidak mudah menyerang.

Asupan gizi pada ibu hamil memang sangat penting dan tidak boleh diabaikan karena itu bisa menunjang kesehatan mereka dan mendukung tumbuh kembang janin dalam kandungan. Gizi seimbang merupakan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia. Kekurangan gizi akan menyebabkan gagalnya pertumbuhan, perkembangan, menurunkan produktifitas kerja serta akan berakibat pada mortalitas dan morbiditas. (Andriani, 2012)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menginformasikan, penelitian sedang dilakukan untuk memahami dampak infeksi COVID-19 pada perempuan hamil. Sementara ini, data yang diperlukan untuk mengkaji hal tersebut masih terbatas sehingga belum ada bukti perempuan hamil berisiko lebih tinggi. Namun, karena perubahan dalam tubuh dan sistem kekebalan tubuh, wanita hamil dapat terinfeksi beberapa virus, termasuk yang menyerang pernapasan. Oleh karena itu, penting untuk mengambil tindakan pencegahan guna melindungi diri dari COVID-19.

Dalam upaya meningkatkan kekebalan tubuh di tengah pandemi Covid-19 ini, mengonsumsi vitamin C menjadi salah satu cara yang dianjurkan. Konsumsi vitamin C dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi. Asupan vitamin C rendah dapat

memberikan implikasi terhadap kadar hemoglobin ibu hamil. Vitamin C mempunyai peran dalam pembentukan hemoglobin dalam darah, dimana vitamin C membantu penyerapan zat besi dari makanan sehingga dapat diproses menjadi sel darah merah kembali. Kadar hemoglobin dalam darah meningkat maka asupan makanan dan oksigen dalam darah dapat diedarkan ke seluruh jaringan tubuh yang akhirnya dapat mendukung kelangsungan hidup dan pertumbuhan janin (Fatimah, 2011). Kekurangan vitamin C dikaitkan dengan meningkatnya kerentanan terhadap infeksi, dan respon imun yang kurang kuat. Orang yang kekurangan vitamin C pun dipercaya lebih berisiko terkena virus corona atau penyakit Covid-19 karena kekebalan tubuhnya menurun.

Vitamin C merupakan zat gizi mikro yang berperan penting bagi manusia. Antioksidan kuat ini penting untuk produksi kolagen dan karnitin yang berkontribusi terhadap peningkatan dan pertahanan kekebalan tubuh. Bahkan vitamin C juga berperan sebagai agen antimikroba yang dapat melawan berbagai mikroorganisme penyebab infeksi. Vitamin C dipercaya mampu mencegah dan mengobati infeksi pernapasan dengan meningkatkan berbagai fungsi sel kekebalan tubuh. Penelitian pun menunjukkan bahwa pemberian vitamin C pada pasien dengan infeksi saluran pernapasan akut dapat mengembalikan kadar vitamin C plasmanya menjadi normal, sehingga dapat memperbaiki keparahan gejala infeksi tersebut.

Kebutuhan harian akan vitamin C bergantung pada usia dan jenis kelamin orang yang mengonsumsinya terutama ibu hamil membutuhkan 80 mg (kurang dari 18 tahun) dan 85 mg (lebih dari 18 tahun). (Agustina, 2015)

SOLUSI DAN TARGET

Program bantuan pemberian sembako dan Vitamin C di Wilayah Puskesmas Debong Lor dan Tegal Barat yang dilaksanakan pada tanggal 8 – 9 Mei 2020 secara umum akan meringankan beban masyarakat terdampak Covid terutama pada ibu hamil di Wilayah Puskesmas Tegal Barat dan Debong lor yang sangat membutuhkan kestabilan konsumsi pangan dengan kandungan gizi yang seimbang untuk tumbuh kembang janin yang ada dalam kandungan. Dalam studi penelitian telah menemukan peran gizi seimbang mempengaruhi imunitas (Siswanto, 2013). Berdasarkan hal tersebut maka kegiatan pengabdian ini mengajukan solusi untuk mengatasi permasalahan mitra PKM yaitu memberikan tambahan bahan pangan bagi ibu hamil dalam bentuk sembako dan Vitamin C untuk meningkatkan imunitas ibu hamil dalam melakukan upaya pencegahan penularan Covid.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan pada PKM kali ini terbagi menjadi tiga tahap, yaitu (1) Tahap persiapan, (2) Tahap pelaksanaan, dan (3) Tahap evaluasi. Tahap persiapan diawali dengan diadakannya persiapan untuk mensosialisasikan rencana pelaksanaan PKM kepada warga terutama ibu hamil di Wilayah Puskesmas Debong Lor dan Tegal Barat. Selain itu diadakan survei yang dilaksanakan pada hari tanggal 1 Mei 2020 guna mencari kesepakatan waktu pelaksanaan PKM serta pendataan peserta penerima bantuan Covid. Pada tahap ini juga dilakukan persiapan penataan sembako yang dibutuhkan bagi Ibu hamil terutama dalam pemenuhan gizi seimbang sebagai tambahan bahan pangan dalam masa pandemi yaitu beras, minyak goreng, gula, teh, susu, dan mie telur dan vitamin C. Tahap pelaksanaan PKM meliputi penetapan sasaran penerima bantuan dan pelaksanaan distribusi sembako dan vitamin C.

Tahap Evaluasi pada tahap ini akan dilaksanakan evaluasi terhadap pemberian bantuan yang telah dilakukan. Setelah dilakukan evaluasi mendapatkan hasil bahwa sembako dan Vitamin C yang telah didistribusikan sudah diterima pada sasaran yang sesuai dengan rencana yaitu pada ibu hamil terdampak covid di wilayah puskesmas Debong Lor dan Tegal Barat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Peningkatan Kualitas UKS dalam deteksi Dini Anemia diawali dengan perijinan pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat di Puskesmas Debong Lor dan Tegal Barat. Pengabdian masyarakat dilaksanakan selama 2 hari Jumat dan Sabtu pada tanggal 8 dan 9 Mei 2020. Penerima bantuan pada kegiatan ini sesuai dengan proposal yang di ada yaitu sebanyak 27 ibu hamil. Prodi Kebidanan juga menyerahkan Sembako bagi warga terdampak Covid-19. Sembako tersebut terdiri dari beras, minyak goreng, gula pasir, teh, susu tersalurkan. Pemberian bantuan ini merupakan bagian dari pelaksanaan PKM Politeknik Harapan Bersama yang pada tahun ini lebih difokuskan dalam pencegahan dan penanganan Covid-19. Prodi, dan Mie telur dan tambahan Vitamin C untuk ibu hamil terdampak Covid. Sebanyak 27 paket telah Kebidanan bekerjasama dengan teman-teman IAKMI (Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat) Cabang Kota Tegal yang tersebar di beberapa Puskesmas di Kota Tegal dalam upaya pencegahan dan penanganan Covid-19 di Wilayah Debong Lor dan Tegal Barat.



Gambar 1. Pengabdian masyarakat Peningkatan Pemahaman akan Pentingnya Meningkatkan Imunitas dengan Asupan Gizi Seimbang dan Konsumsi Vitamin C bagi Ibu Hamil untuk cegah Corona di Kelurahan Margadana Kota Tegal

SIMPULAN

Hasil pengabdian pada masyarakat dalam bentuk Ipteks bagi Masyarakat (IbM) yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa dengan adanya bantuan ini dapat membantu warga masyarakat khususnya ibu hamil yang terdampak COVID-19 dalam mencukupi kebutuhan gizi harian dan vitamin C untuk menambah kekebalan tubuhnya sehingga dapat terhindar dari bahaya Covid 19. Prodi DIII Kebidanan berharap makin banyak pihak yang peduli karena pandemi Covid-19 bukan masalah medis semata, tetapi juga memiliki dampak ekonomi bagi masyarakat banyak terutama ibu hamil yang sangat rentan terdampak.

DAFTAR RUJUKAN

- Adriani, M & Wirjatmadi, B. 2012. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Agustina, Widya. 2015. Kandungan Vitamin C dan Uji Organoleptik Fruithgurt Kulit Buah Semangka dengan penambahan Gula Aren dan Kayu Secang. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Arisman, 2014. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: EGC.
- Fatimah, St. 2011. Pola Konsumsi Ibu Hamil Dan Hubungannya Dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi, *J. Sains & Teknologi*, Desember 2011. Vol. 7 No. 3 : 137-152.
- Paules CI, Marston HD, Fauci AS. Infeksi Coronavirus - Lebih dari Sekedar Pilek. *JAMA*. 2020; 323 (8): 707–708. doi: 10.1001 / jama.2020.0757.