

Education and Distribution of Vitamin C to Village Communities The Spirit of Service So that People Can Maintain Immunity during the Covid-19 Pandemic

Nisfi Khairita, Mira

¹Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

² Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

³ Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email: nisfikhairita20@gmail.com, mira28@umbjm.ac.id

ABSTRACT

The Corona or Covid-19 virus which is increasingly prevalent in a number of countries, now everyone is required to start increasing stamina, including mothers of children. They certainly have to ensure that nutritional intake can be fulfilled so that the body's resistance remains stable, so that dangerous viruses do not easily attack. In an effort to increase immunity in the midst of the Covid-19 pandemic, consuming vitamin C is one of the recommended ways and also improves food nutrition. This community activity is carried out to maintain the immune system of the village community with a spirit of devotion. Activities are carried out by providing education both online and directly to the public. Online education is carried out by uploading 10 contents consisting of 5 poster content and 5 video content to the Instagram and Youtube platforms while direct education is carried out by distributing Vitamin C to the community of Semangat Bakti village door to door.

Virus Corona atau Covid-19 yang semakin marak di sejumlah negara, kini semua orang diharuskan mulai meningkatkan stamina, tak terkecuali pada ibu anak-anak. Mereka 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 masyarakat ini dilakukan untuk mejaga daya tahan tubuh masyarakat desa semangat bakti. Kegiatan dilakukan dengan memberikan edukasi baik secara daring maupun secara langsung kepada masyarakat. Edukasi secara daring dilakukan dengan mengunggah 10 konten terdiri dari 5 konten poster dan 5 konten video ke platform Instagram dan Youtube sedangkan edukasi secara langsung dilakukan dengan membagikan Vitamin C kepada masyarakat desa Semangat Bakti secara door to door.

Keywords : Peningkatan Imunitas, Asupan Gizi dan Vitamin C

PENDAHULUAN

Vitamin C atau asam L-askorbat, atau askorbat adalah nutrisi penting bagi manusia dan hewan. Vitamin yang memiliki aktivitas vitamin C adalah asam askorbat dan garamnya, dan beberapa bentuk teroksidasi dari molekul seperti asam dehidroaskorbat. Askorbat dan asam askorbat keduanya secara alami terdapat dalam tubuh ketika salah satu dari asam ini bertemu dalam sel karena perubahan bentuk yang disebabkan oleh pH (Tehinamuti et al., 2003)

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. 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 membutuhkan 80 mg (kurang dari 18 tahun) dan 85 mg (lebih dari 18 tahun) (Hidayah et al., 2020)

Di Indonesia, jumlah pasien yang terinfeksi virus Corona atau COVID-19 terus bertambah. Agar tingkat penyebarannya tidak semakin parah, pemerintah menyarankan masyarakat untuk tetap berada di rumah dan menerapkan protokol isolasi mandiri, terutama bagi yang mengalami gejala COVID-19. Protokol isolasi mandiri dikeluarkan pemerintah dengan tujuan untuk mengurangi penularan COVID-19. Pasalnya, virus Corona mudah sekali menyebar dan dapat menyebabkan gejala yang berat dan berakibat fatal (Kemenkes RI, 2020)

Dalam upaya penanggulangan COVID-19, diperlukan panduan bagi masyarakat dalam melakukan upaya pencegahan penyebaran COVID-19 baik untuk diri sendiri maupun kemungkinan penularan kepada orang-orang di sekitar termasuk keluarga. Pemahaman dan pengetahuan masyarakat di Indonesia khususnya di desa Semangat Bakti Kecamatan Alalak terhadap cara melakukan isolasi mandiri di rumah masih rendah, sehingga perlu dilakukan edukasi tentang panduan isolasi mandiri COVID-19 di rumah. Protokol Isolasi mandiri ini tidak diperuntukkan bagi semua orang. Berikut adalah orang-orang yang disarankan untuk melakukan protokol isolasi mandiri: memiliki salah satu dari gejala COVID-19 yang ringan, seperti batuk, demam, atau sakit tenggorokan yang bisa diatasi di rumah, dan tidak memiliki penyakit penyerta, seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi, atau penyakit paru yang kronis, telah menjalani rapid test COVID-19 dan hasilnya positif, namun tidak mengalami gejala atau jika hasil rapid test COVID-19 negatif dan menunggu pemeriksaan lanjutan dan memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di daerah yang endemis COVID-19 (baik di dalam maupun di luar negeri) dalam 14 hari terakhir (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2020)

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Banjarmasin di desa Semangat Bakti Kecamatan Alalak, masyarakat banyak yang kurang paham dan mengerti mengenai pentingnya isolasi mandiri untuk mencegah terjadinya penyebaran COVID-19 dan kurangnya masyarakat dalam menjaga daya tahan tubuh. Maka dari itu, mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Banjarmasin memberikan edukasi tentang menjaga daya tahan tubuh dan menambah pemahaman, pengetahuan masyarakat desa Semangat Bakti mengenai menjaga daya tahan tubuh.

METODE

Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan secara daring dan luring. Metode daring ialah metode secara online seluruh kegiatan yang dilakukan menggunakan jaringan internet melalui via instagram, dan youtube. Yang berisikan poster dan video dimana konten dapat di lihat semua kalangan yang berisikan edukasi vitamin C.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui 3 tahap, yang dimulai dari bulan januari 2021 – februari 2021. Tahap pertama adalah observasi dan perijinan pelaksanaan kegiatan. Tahap observasi dimulai dari mewawancarai beberapa aparat desa kemudian mengidentifikasi permasalahan di desa Semangat bakti.

Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan secara daring. Kegiatan dilakukan dengan mengunggah konten berupa poster dan video ke media sosial Instagram dan Youtube. Konten yang diunggah berisikan edukasi tentang vitamin C sebagai daya tahan tubuh. Tahap ketiga adalah pelaksanaan kegiatan secara langsung. kegiatan dilakukan dengan memberikan edukasi kepada masyarakat desa Semangat bakti melalui pembagian vitamin C secara door to door atau datang ke rumah warga satu persatu. Kegiatan dilakukan secara door to door dikarenakan kondisi pandemi Covid-19 terkait dengan protokol kesehatan sehingga tidak memungkinkan untuk mengumpulkan masyarakat desa Semangat bakti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi Secara Daring

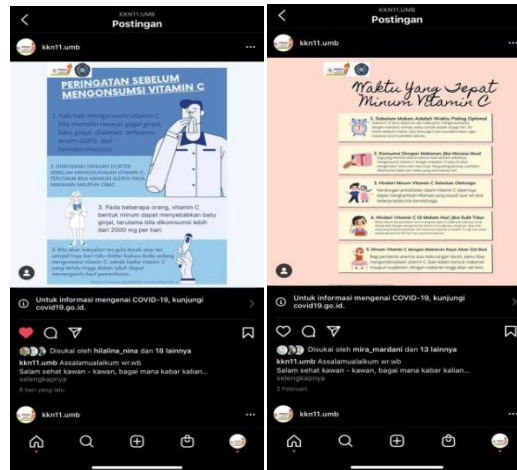
Program kerja edukasi tentang vitamin C untuk menjaga daya tahan tubuh, kegiatan dilakukan dengan memberikan edukasi kepada masyarakat melalui daring dan secara langsung.

Metode daring adalah metode belajar secara online dimana seluruh kegiatan dilakukan dengan menggunakan internet melalui via Instagram dan Youtube. Terdapat 10 konten yaitu 5 konten berupa poster

yang diunggah di Instagram dan 5 konten berupa video yang di unggah di Youtube. Adapun konten yang diunggah di platform media sosial tersebut berisi tentang vitamin C.

Unggahan di Instagram dan Youtube tersebut dapat dilihat oleh semua kalangan masyarakat. Tujuan dari edukasi secara daring ini adalah agar lebih banyak masyarakat yang mengetahui dan memahami tentang vitamin C. Berikut link dan gambar unggahan konten poster dan video di Instagram dan Youtube :

- https://www.instagram.com/p/CKIJ_i0hAVM/?igshid=1h4jca5c56v57
- <https://www.instagram.com/p/CKvCrL6h4cM/?igshid=1xn6z4bk3ldzm>
- <https://www.instagram.com/p/CKxFz7Uh9-9/?igshid=rqli8icjsiuc>
- <https://www.instagram.com/p/CLSqgXFhXgn/?igshid=18i36y8cs5gsg>
- <https://www.instagram.com/p/CKvCrL6h4cM/?igshid=1u2uj6p74livx>



Gambar 1. Gambar 2.



Gambar 3



Gambar 4

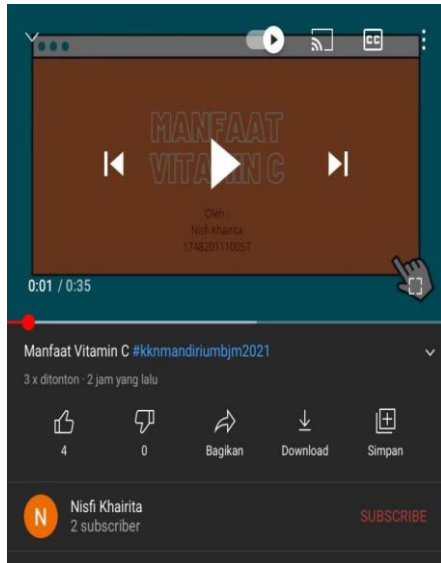


Gambar 5

Gambar di atas merupakan unggahan di laman Instagram berupa poster. Gambar 1 berisi tentang peringatan sebelum mengosumsi vitamin C. Gambar 2 berisi tentang waktu yag tepat mengosumsi vitamin C. Gambar 3 berisi tentang efek samping dan bahaya mengosumsi vitamin C. Gambar 4 berisi tentang dosis dan aturan pakai vitamin C. Gambar 5 berisi tentang manfaat vitamin C.

- Vidio 1 <https://youtu.be/MWsNLnh1FQ>
- Vidio 2 <https://youtu.be/mQiL-Q-JuBY>
- Vidio 3 <https://youtu.be/R6wINnAjDOo>
- Vidio 4 <https://youtu.be/YegfL2Ax1EK>

Vidio 5 <https://youtu.be/w-762KRWKwo>



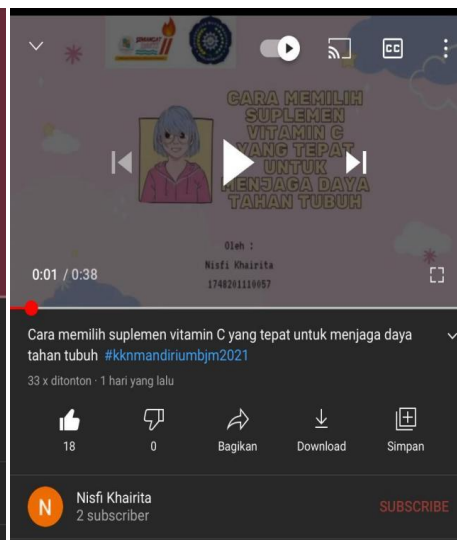
Vidio 1.



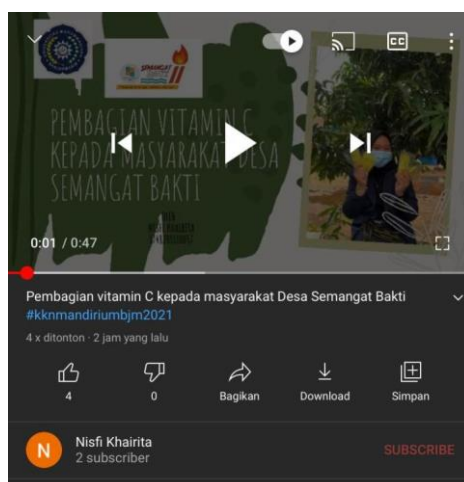
Vidio 2.



Vidio 3.



Vidio4.



Vidio 5.

Gambar di atas merupakan unggahan konten video satu sampai lima yang diunggah pada laman Youtube.

Edukasi Secara Langsung

Edukasi secara langsung ialah edukasi yang dilakukan langsung kepada masyarakat tanpa menggunakan jaringan internet atau media sosial lainnya. Edukasi secara langsung ini dilakukan sesuai dengan rencana awal yaitu datang ke rumah masyarakat satu per satu untuk membagikan vitamin C. Alasan dikarenakan kondisi pandemi COVID-19, sehingga tidak memungkinkan untuk mengumpulkan masyarakat desa Semangat bakti.



Gambar 1.



Gambar 2.



Gambar 3



Gambar 4

Selama proses edukasi dan pembagian vitamin C dapat diketahui bahwa masyarakat sangat antusias dan bersemangat untuk menjaga daya tahan tubuh. Sehingga tujuan dari pengabdian ini adalah agar masyarakat dapat mengetahui dan memahami pentingnya menjaga daya tahan tubuh dari sekarang.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi tentang vitamin C sebagai daya tahan tubuh dan membagikan vitamin C kepada masyarakat desa Semangat Bakti. Kegiatan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan dan pemahaman masyarakat desa Semangat Bakti terhadap pentingnya menjaga daya tahan tubuh. Edukasi dilakukan secara daring dengan membagikan konten berupa poster dan video di sosial media dan dilakukan secara langsung dengan membagikan vitamin C kepada masyarakat desa Semangat Bakti.

Dari hasil kegiatan yang telah dilakukan tentang vitamin C sebagai daya tahan tubuh warga masyarakat desa Semangat Bakti tampak mengerti, memahami dan menerapkan bagaimana menjaga daya tahan tubuh dengan benar.

PENGHARGAAN

Ucapan terimakasih diberikan kepada Bapak H. Alimansyah selaku Kepala Desa Semangat Bakti yang telah memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan di desa Semangat Bakti, Aparat Desa, masyarakat Desa, Kepala Sekolah dan Dewan Guru SDN Semangat Bakti yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk kegiatan pengabdian masyarakat, serta kepada teman-teman kelompok 11 yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan di desa Semangat Bakti.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. (2020a). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). Germas.*
- Kemenkes RI. (2020b). *Situasi Terkini Perkembangan (COVID-19). Kemenkes.*
- Hidayah, S. N., Izah, N., & Andari, I. D. (2020). *Peningkatan Imunitas dengan Konsumsi Vitamin C dan Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil Untuk Cegah Corona Di Kota Tegal.* 4(1), 170–174.
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). Germas.*
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Surat Edaran tentang Protokol Isolasi Diri Sendiri dalam Penanganan Corona Virus Disease (COVID-19). Kementerian Kesehatan, 16 Maret, 9–12.*
- Techinamuti, N., Pratiwi, R., Farmasi, F., & Padjadjaran, U. (2003). *Farmaka Farmaka.* 16, 309–315.