




Penguatan pengaruh edukasi PHBS dan Germasur terhadap peningkatan imunitas di era pandemi Covid-19 pada anak panti asuhan Omah Berkah, Grabag, Kabupaten Magelang

Eka Sakti Wahyuningtyas✉, Kurniasani Nirmana, Lailatul Husni, Wening Ramadhanti, Ratna Raudhotul Jannah, Indah Nur Fatimah

Universitas Muhammadiyah Magelang, Magelang, Indonesia

✉ ekasakti@ummgl.ac.id

 <https://doi.org/10.31603/ce.5212>

Abstrak

Pandemi Covid-19 merupakan proses penyebaran epidemi penyakit infeksi virus Corona. Virus ini ditemukan pada akhir 2019 di Kota Wuhan, China. Di Indonesia sendiri penyebaran Covid-19 kian meningkat. Salah satu pencegahan virus corona adalah dengan cara meningkatkan imunitas tubuh dan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam upaya pencegahan Covid-19 dilakukan salah satunya melalui cuci tangan dengan langkah yang tepat. Peningkatan imunitas tubuh dapat dilakukan dengan cara yaitu dengan gerakan konsumsi sayur dan buah. Penerapan PHBS dan Germasur (Gerakan Makan Sayur) merupakan beberapa tindakan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imunitas pada anak di era pandemi Covid-19 ini. Kurangnya minat anak dalam mengonsumsi sayur serta menjaga kebersihan menjadi permasalahan yang dapat menghambat peningkatan imunitas tubuh pada anak khususnya pada lingkup Panti Asuhan. Tujuan Pengabdian Pada Masyarakat Terpadu (PPMT) ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi PHBS dan Germasur terhadap peningkatan imunitas di era pandemi pada anak Panti Asuhan Omah Berkah Grabag Kabupaten Magelang. Metode yang akan digunakan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu *Community Development*, Edukatif, dan Partisipatif. Peserta pada kegiatan PPMT ini merupakan anak dari Panti Asuhan Omah Berkah sejumlah 24 orang. Hasil kegiatan PPMT ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan edukasi dengan metode tersebut terjadi peningkatan perilaku PHBS dan Germasur dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: PHBS; Covid-19; Germasur; Panti Asuhan

Increasing immunity during the COVID-19 pandemic by strengthening the effects of clean and healthy life behavior (PHBS) and vegetable eating movement (Germasur) education on Omah Berkah Orphanage Children, Grabag, Magelang Regency

Abstract

The coronavirus (COVID-19) is a high infectious disease that was discovered towards the end of 2019 in Wuhan, China. Indonesia has reported an increasing rate of the virus. However, the pandemic is possibly prevented by boosting immunity and implementing Clean and Healthy Life Behavior (PHBS), including consuming fruits/vegetable and washing of hands, respectively. As a consequence, PHBS and Germasur (Vegetable Eating Movement) have been adopted to enhance immunity in children. Meanwhile, fruit/vegetable intake and maintaining cleanliness appear

relatively challenging for most children, particularly in the context of orphanage. Therefore, the purpose of this integrated community service (PPMT) is to determine the effects of PHBS and Germasur education in increasing the immunity of 24 children at the Omah Berkah Orphanage, Grabag, Magelang Regency, during the COVID-19 era. Community development, educational and participatory research methods were applied. The results showed an increase in PHBS and Germasur behavior in everyday life.

Keywords: PHBS; COVID-19; Germasur; Orphanage

1. Pendahuluan

Corona virus disease 2019 (Covid-19) merupakan proses penyebaran penyakit infeksi virus jenis baru yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2* (SARS-CoV-2). Penyebaran infeksi Covid-19 sangat cepat meyebar diseluruh dunia dan menyebabkan pandemi global. Gejala infeksi penyakit virus ini seperti infeksi pada umumnya, yaitu demam, batuk kering, nyeri tenggorokan, sesak napas, serta kelelahan. Di Indonesia pada tanggal 27 Juni 2021 tercatat 2,21 juta kasus dengan kematian sebanyak 57.135 jiwa (KPCPEN, 2021).

Dalam upaya pencegahan infeksi Covid-19, terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan seperti penerapan PHBS dan pemenuhan nutrisi yang bertujuan untuk meningkatkan imunitas tubuh. Pertumbuhan dan perkembangan anak yang sehat salah satunya berasal dari asupan makanan yang bergizi sehingga dapat memberikan manfaat yang baik bagi pertumbuhan tubuh anak. Makanan yang baik bagi tubuh adalah makanan yang mengandung kalori, protein, vitamin, karbohidrat, dan mineral. Sumber-sumber nutrisi ini dapat ditemukan dalam kandungan buah dan sayur (Putri & Maemunah, 2017).

Seiring dengan perubahan gaya hidup yang terus mengikuti perubahan zaman, saat ini masyarakat terutama anak-anak sering mengonsumsi makanan siap saji, gula tambahan, dan lemak dengan jumlah yang berlebihan serta kurangnya mengonsumsi buah dan sayur. Akibatnya, tubuh menjadi kekurangan nutrisi dan meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, diabetes, dan stroke (Dhaneswara, 2016). Mengonsumsi buah dan sayur merupakan salah satu syarat penting dalam pemenuhan gizi seimbang (Yuliah, Adam, & Hasyim, 2017).

Sedangkan PHBS merupakan sebuah upaya untuk memberdayakan sekelompok komunitas agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan PHBS serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang sehat. PHBS juga merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh anggota kelompok komunitas atas dasar kesadaran sebagai pembelajaran sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan, dan berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang sehat (Taryatman, 2016).

Pengabdian Pada Masyarakat Terpadu (PPMT) ini dilakukan di Panti Asuhan Omah Berkah. Panti asuhan Omah Berkah merupakan sebuah panti yang berada di bawah Yayasan Fatimah Azzahra yang didirikan oleh Bapak Habib yang berprofesi sebagai perawat di salah satu puskesmas di Borobudur Magelang. Panti Asuhan Omah Berkah ini terletak di Jl. Grabag-Cokro No.16, Sumurbandung RT 03/RW 06, Sumurarum, Kec. Grabag, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah yang diasuh oleh satu keluarga yang terdiri dari sepasang suami istri dan 2 anak. Panti Asuhan mempunyai anak asuh

sejumlah 28 anak berusia mulai dari 3 – 18 tahun. Panti Asuhan ini sudah berdiri di lahan yang merupakan setengah dari tanah wakaf dan sudah berdiri selama 9 bulan. Potensi alam di daerah Panti Asuhan Omah Berkah masih terasa asri dengan dikelilingi pohon bambu di sekitarnya. Sumber dana Panti Asuhan Omah Berkah tersebut berasal dari sumbangan dana donatur, subsidi silang dari keluarga anak yang tergolong mampu, dan yayasan Fatimah Azzahra yang menaungi Panti Asuhan Omah Berkah tersebut. Namun, Panti Asuhan ini masih belum mempunyai lahan yang luas serta sarana dan prasarana yang memadai.

Panti Asuhan merupakan salah satu tempat yang rentan terhadap penularan infeksi Covid-19, hal tersebut dikarenakan Panti Asuhan merupakan tempat tinggal anak-anak dalam jumlah banyak, sehingga penerapan PHBS sulit diterapkan. Selain itu, kurangnya edukasi pengetahuan tentang nutrisi dan konsumsi buah sayur yang kurang menyebabkan terhambatnya peningkatan imunitas tubuh, sehingga semakin rentannya komunitas tersebut terinfeksi virus. Oleh karena itu, Tim Pelaksana PPMT tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat untuk memberikan edukasi mengenai PHBS dan Germasur dalam meningkatkan imunitas tubuh dalam pencegahan penyebaran Covid-19.

2. Metode

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Terpadu (PPMT) dilakukan pada bulan Juni – Juli 2021 dalam beberapa tahap. Tahap pertama yakni diskusi dengan pihak Panti Asuhan Omah Berkah mengenai permasalahan yang ada di panti dan permohonan izin untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat terpadu di Panti Asuhan Omah Berkah. Tahap kedua adalah edukasi pada anak pada 28 anak dengan metode *Community Development*, Edukatif, serta Partisipatif. Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Terpadu (PPMT) ini dilakukan di Panti Asuhan Omah berkah yang beralamatkan di Jl. Grabag-Cokro No.16, Sumurbandung RT 03/RW 06, Sumururum, Kec. Grabag, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Era Pandemi Covid-19

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Panti Asuhan Omah Berkah pada tanggal 18 Juni 2021 dengan diikuti oleh 24 anak. Kegiatan dimulai pada pukul 09.00-14.00 WIB. Materi edukasi yang diberikan pada anak-anak panti asuhan adalah sosialisasi mengenai Covid-19, penerapan PHBS, dan cara mencuci tangan yang benar. Sebelum pemberian materi, dilakukan pemberian *pre-test* tentang pengetahuan anak mengenai pentingnya PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya dilakukan edukasi dan pemaparan materi mengenai penerapan PHBS di era pandemi Covid-19. Selama proses edukasi ini ([Gambar 1](#)), juga dilakukan sesi tanya jawab dan diskusi dengan anak-anak. Setelah selesai dilakukan pemberian edukasi anak-anak diminta untuk menjawab *post-test* dengan cara mengevaluasi materi yang telah diberikan. Selama kegiatan edukasi berlangsung, respons anak-anak sangat antusias mengikuti kegiatan dan aktif bertanya serta berpartisipasi dalam praktik mencuci tangan yang benar.



Gambar 1. Edukasi PHBS sebagai upaya pencegahan infeksi Covid-19

Tabel 1. Frekuensi pengetahuan PHBS sebelum dan sesudah edukasi nutrisi di Panti Asuhan Omah Berkah, Grabag

Tanggapan PHBS	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Tidak Menjawab	4	16,67 %	2	8,3 %
Kurang	12	50 %	4	16,67 %
Cukup	3	12,5 %	5	20,63 %
Baik	5	20,63 %	6	25 %
Total	24	100 %	24	100 %

Tabel 1 tersebut digambarkan bahwa sebelum adanya diberikan edukasi PHBS sebagian besar respons memiliki pengetahuan yang cenderung kurang mengenai PHBS yaitu 4 peserta. Sedangkan setelah diberikan edukasi nutrisi jumlah responden yang memiliki pengetahuan kurang yakni menjadi 2 peserta dengan demikian terdapat peningkatan dalam pemahaman anak mengenai PHBS.

Berdasarkan data dari tabel di atas, menandakan bahwa sebagian besar anak di Panti Asuhan Omah Berkah setelah diberikan edukasi PHBS sudah dapat memahami pentingnya penerapan PHBS dalam era pandemi sebagai bentuk pencegahan Covid-19. Dengan adanya pendidikan dan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat akan berdampak pada personal *hygiene* anak, semakin baik perilaku hidup bersih dan sehat maka akan semakin baik juga personal *hygiene* anak (Gabur, Yudiernawati, & Dewi, 2017).

3.2. Edukasi Pemenuhan Nutrisi Dengan Cara Gerakan Makan Sayur

Kegiatan edukasi pemenuhan nutrisi dilakukan pada tanggal 25 Juni 2021 yang dimulai pada pukul 09.00-14.00 WIB dan diikuti oleh 24 anak (Gambar 2). Materi edukasi yang diberikan pada anak-anak adalah nutrisi yang terkandung dalam buah dan sayur, manfaat mengonsumsi buah dan sayur, dampak tidak mengonsumsi buah dan sayur, serta kebutuhan gizi harian tubuh. Sebelum kegiatan dimulai, anak-anak diberikan *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan anak-anak tentang nutrisi. Dalam kegiatan ini, kami juga menggalakkan program Germasur (Gerakan makan sayur). Untuk meningkatkan antusias anak dalam memahami materi edukasi yang diberikan, kami menyajikan materi dalam bentuk presentasi *power point* dan video animasi yang menarik. Selain itu, Tim Pelaksana PPMT juga memberikan permainan yang menarik

dan berhubungan dengan materi tersebut, tujuannya untuk memahami pengetahuan anak tentang materi pemenuhan nutrisi yang telah diberikan.



Gambar 2. Edukasi pemenuhan nutrisi dan Germasur sebagai tindakan untuk meningkatkan imunitas tubuh

Tabel 2. Frekuensi pengetahuan jenis sayur serta manfaat sebelum dan sesudah edukasi nutrisi di Panti Asuhan Omah Berkah, Grabag

Tanggapan Jenis dan Manfaat Sayur	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Tidak Menjawab	5	20,83 %	3	12,4 %
Kurang	11	45,83 %	3	12,5 %
Cukup	5	20,63 %	15	62,5 %
Baik	3	12,5%	3	12,5 %
Total	24	100 %	24	100 %

Tabel 1 tersebut digambarkan bahwa sebelum adanya diberikan edukasi nutrisi sebagian besar respons memiliki pengetahuan yang cenderung kurang mengetahui sayur dan manfaat sayur yaitu 11 peserta. Sedangkan setelah diberikan edukasi nutrisi jumlah responden yang memiliki pengetahuan kurang yakni menjadi 3 peserta dengan demikian terdapat peningkatan dalam pemahaman anak mengenai jenis sayur serta manfaat sayur.

Pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi buah sayur mempunyai hubungan yang positif yang bermakna bahwa semakin tinggi pengetahuan gizi anak, maka akan semakin tinggi pula perilaku konsumsi buah dan sayur. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku buah dan sayur. Selain itu terdapat penelitian yang menyebutkan bahwa terjadi peningkatan konsumsi buah dan sayur pada responden setelah mendapatkan intervensi berupa edukasi mengenai nutrisi dan manfaat konsumsi buah dan sayur (Rachman, Mustika, & Kusumawati, 2017).

Pengetahuan yang baik tentang konsumsi buah dan sayur sangat penting untuk diketahui terutama oleh anak usia sekolah. Hal ini juga dikuatkan dengan tingginya kasus kematian akibat tidak sukanya mengonsumsi buah dan sayur atau kurangnya konsumsi buah dan sayur (Isnainingsih, 2019)

4. Kesimpulan

Kegiatan PPMT dengan topik pemberian edukasi tentang penerapan PHBS dan pemenuhan nutrisi pada anak-anak di Panti Asuhan Omah Berkah dapat menjadi salah satu cara untuk mencegah penyebaran Covid-19. Selain itu, dengan adanya pengetahuan yang telah diberikan dapat menjadi manfaat jangka panjang yaitu pentingnya penerapan PHBS dan mengonsumsi sayur dan buah dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat terpadu (PPMT) yang telah dilakukan, kami memberikan sedikit saran untuk kemajuan Panti Asuhan Omah Berkah ke depannya, yaitu kepada pengurus Panti Asuhan Omah Berkah agar:

- a. Senantiasa memberikan edukasi mengenai PHBS agar semakin meningkatkan kesadaran anak-anak akan pentingnya kesehatan tubuh dan kebersihan lingkungan panti, agar anak-anak dapat terhindar dari infeksi penyakit.
- b. Senantiasa meningkatkan pemenuhan nutrisi anak agar memenuhi kebutuhan gizi harian yang baik sehingga dapat meningkatkan imunitas tubuh dan menjaga kesehatan anak.

Acknowledgement

Tim Pelaksana Pengabdian Pada Masyarakat Terpadu (PPMT) mengucapkan terima kasih kepada LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat) Universitas Muhammadiyah Magelang dan Pengurus Panti Asuhan Omah Berkah yang telah memberikan kesempatan kepada kami berupa waktu dan tempat sehingga kami dapat melakukan kegiatan Pengabdian ini.

Daftar Pustaka

- Dhaneswara, D. P. (2016). Faktor Yang Mempengaruhi Niat Makan Sayur dan Buah Pada Mahasiswa Asrama Universitas Airlangga. *Jurnal Promkes*, 4(1), 34-47.
- Gabur, M. G. J., Yudiernawati, A., & Dewi, N. (2017). Hubungan perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terhadap Personal Hygiene Anak Usia Sekolah di SDN Tlogomas 2 malang. *Journal Nursing News*, 2(1), 533-542.
- Isnainingsih, T. (2019). Pendidikan Kesehatan Melalui Media Booklet dan Audio Visual. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(1), 48-56.
- KPCPEN, K. P. C.-19 dan P. E. N. (2021). Data Sebaran Covid-19.
- Putri, R. M., & Maemunah, N. (2017). Peran Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Anak Tentang Pentingnya Sayur. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 54-64.
- Rachman, B. N., Mustika, I. G., & Kusumawati, I. G. A. W. (2017). Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 9-16. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.9-16>
- Taryatman. (2016). Budaya Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Dasar Untuk Membangun Generasi Muda Yang Berkarakter. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, 3(1), 6.

Yuliah, Adam, A., & Hasyim, M. (2017). Konsumsi Buah dan Sayur dengan kejadian Obesitas Pada Remaja di SMAN 1 Mamuju Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan MANARANG*, 3(1), 50-53.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License
