

Edukasi konsumsi suplemen di masa pandemi covid-19 dengan media leaflet di kelurahan Taha Kecamatan Kolaka Kabupaten Kolaka

Febriana Muchtar¹, Devi Savitri Effendy², Hariati Lestari³, Hartati Bahar⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo

Email Korespondensi: febrianamuchtar9@uho.ac.id

Abstrak

Covid-19 merupakan penyakit infeksi menular yang disebabkan oleh virus corona jenis baru yaitu *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Di Indonesia, Covid-19 pertama kali dilaporkan pada 2 Maret 2020. Penyebaran virus corona yang cepat dan telah menyebar hampir seluruh negara maka organisasi kesehatan dunia (WHO) menetapkan Covid-19 sebagai pandemi global pada tanggal 11 Maret 2020. Respon setiap orang berbeda terhadap covid-19 dengan tingkat keparahan rendah, sedang sampai berat dengan gejala umum seperti demam 38°C, batuk kering dan sesak napas. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan Covid-19 adalah menjaga imunitas tubuh. Pemenuhan zat gizi yang paling tepat adalah melalui pola makan bergizi seimbang. Namun, jika kecukupan zat gizi tidak dapat dipenuhi dari makanan maka konsumsi suplemen dapat membantu memenuhi kecukupan zat gizi tubuh. Tujuan kegiatan pengabdian adalah untuk memberikan informasi tentang konsumsi suplemen yang tepat dengan media leaflet pada masyarakat di Kelurahan Taha Kecamatan Kolaka Kabupaten Kolaka. Kegiatan pengabdian sangat direspon oleh masyarakat dengan memberikan informasi mengenai konsumsi suplemen yang tepat khususnya di masa pandemi covid-19.

Kata kunci: Covid-19, suplemen, leaflet

PENDAHULUAN

Covid-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh penyebaran virus novel SARS-CoV-2 dan masih terus berlanjut (Lanham-New *et al.*, 2020). Penyakit ini menyebar melalui droplet yang dikeluarkan dari pernapasan orang yang terinfeksi virus corona kemudian mengenai bagian mulut, mata atau hidung orang yang berada di dekatnya. Selain itu dapat pula menyebar melalui sentuhan permukaan benda yang terdapat droplet orang yang terinfeksi kemudian memegang bagian wajah terutama pada mata, hidung dan mulut (Yilmaz *et al.*, 2020). Secara umum gejala awal yang nampak berupa demam, batuk kering serta sesak napas (Lotfi *et al.*, 2020).

Pemerintah telah melakukan upaya pencegahan untuk mengatasi penyebaran Covid-19. Penerapan protokol kesehatan yaitu 5 M disosialisasikan kepada masyarakat berupa memakai masker, menjaga jarak, menghindari kerumunan serta mengurangi mobilitas. Pencegahan lainnya dapat dilakukan dengan mengonsumsi gizi seimbang dan multivitamin untuk mempertahankan daya tahan tubuh (Aulia *et al.*, 2021).

Nutrisi yang baik dan asupan zat gizi makanan seperti seng, zat besi dan beberapa jenis vitamin seperti vitamin A, B12, B6, C

dan E berpengaruh terhadap sistem kekebalan tubuh (Aman & Masood, 2020). Menerapkan pola hidup sehat seperti memelihara kebersihan, asupan gizi yang cukup disertai konsumsi suplemen kesehatan dapat menjaga dan meningkatkan imun tubuh (Nurbaety *et al.*, 2021).

Suplemen merupakan produk yang dikonsumsi dengan tujuan untuk melengkapi kebutuhan asupan gizi makanan yang mengandung beberapa jenis vitamin, mineral, asam amino atau pun bahan-bahan lainnya baik yang berasal dari tumbuhan atau bukan dimana pada konsentrasi tertentu memberikan dampak fisiologis pada tubuh (Mukti, 2020). Suplemen terdiri dari beberapa bentuk seperti pil, tablet, serbuk, cairan, granula dan juga dalam bentuk setengah padat (Saragih & Mesnan, 2017).

Beberapa jenis suplemen mengandung senyawa aktif dan memberikan pengaruh terhadap efek biologi pada tubuh sehingga dapat membahayakan tubuh apabila dikonsumsi tidak tepat. Oleh sebab itu pemilihan dan konsumsi suplemen harus bijak dan tepat sehingga tidak membahayakan tubuh (Ningsih *et al.*, 2021). Konsumsi suplemen harus sesuai dengan kebutuhan tubuh. Mengonsumsi suplemen secara berlebihan dapat menyebabkan efek pada

tubuh, misalnya gangguan pencernaan, diare serta keracunan (Antari *et al.*, 2021).

Masyarakat perlu mengetahui jenis dan dosis yang tepat dalam mengonsumsi suplemen. Berbagai produk suplemen banyak beredar di pasaran sehingga masyarakat perlu diberikan informasi yang tepat dalam mengonsumsi suplemen melalui edukasi dengan media misalnya leaflet.

Edukasi kesehatan merupakan suatu proses untuk mendapatkan pengetahuan dan keterampilan yang bertujuan meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Salah satu media edukasi yang dapat diterapkan adalah menggunakan leaflet (Hasanica *et al.*, 2020). Leaflet merupakan media edukasi yang berbentuk berupa selebaran kertas berisikan gambar dan tulisan, dimana secara umum tulisan lebih banyak dibandingkan gambar (Sabarudin *et al.*, 2020).

Hasil wawancara dengan beberapa keluarga di Kelurahan Tahoa diperoleh bahwa mereka belum memahami dalam mengonsumsi suplemen, seperti bagaimana seharusnya mengonsumsi suplemen, manfaat konsumsi suplemen pada saat pandemi covid-19, serta dampak jika mengonsumsi suplemen secara berlebihan

Berbagai produk suplemen banyak beredar di pasaran sehingga masyarakat perlu diberikan informasi yang jelas dalam mengonsumsi suplemen. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi dengan menggunakan media leaflet tentang konsumsi suplemen yang tepat, khususnya pada masa pandemi covid-19.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Kelurahan Tahoa Kecamatan Kolaka Kabupaten Kolaka. Kegiatan ini merupakan kegiatan edukasi dengan memberikan informasi tentang konsumsi suplemen dengan tepat selama pandemi covid-19. Pelaksanaan edukasi dengan cara melakukan kunjungan rumah pada kelompok sasaran (*door to door*) untuk membagikan leaflet pada rumah tangga di Kelurahan Tahoa, Kecamatan Kolaka Kabupaten Kolaka.

Kegiatan pengabdian dilakukan dalam 2 tahap, yaitu:

1. Tahap Persiapan

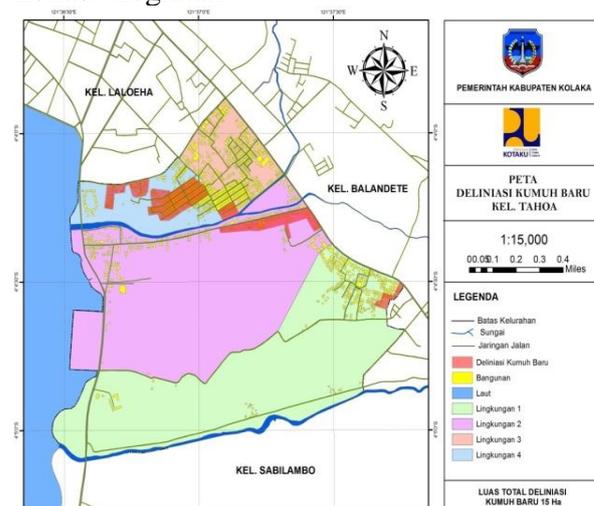
Tahap awal kegiatan pengabdian adalah pertemuan Tim Pengabdian untuk mendiskusikan persiapan administrasi termasuk perizinan, persiapan pelaksanaan, materi leaflet dan juga melakukan peninjauan lokasi kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berdasarkan pedoman protokol kesehatan yang ditetapkan oleh pemerintah. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan selama dua hari yaitu 26 dan 27 Juni 2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Lokasi Kegiatan



Gambar 1. Peta Kelurahan Tahoa

Kelurahan Tahoa terletak di wilayah Kecamatan Kolaka Kabupaten Kolaka, dengan luas wilayah $\pm 5 \text{ km}^2$. Adapun batas-batas wilayah administrasi kelurahan Tahoa adalah sebagai berikut:

- Sebelah Utara berbatasan dengan Kelurahan Laloeha
- Sebelah Selatan berbatasan dengan Desa Towua, Kelurahan Lalombaa dan Kelurahan Balandete
- Sebelah Barat berbatasan dengan Teluk Bone
- Sebelah Timur berbatasan dengan Kelurahan Balandete

Pengetahuan tentang suplemen merupakan hal yang penting karena dapat

menimbulkan dampak bagi tubuh jika dikonsumsi tidak tepat. Untuk itu edukasi tentang konsumsi suplemen perlu dilakukan agar masyarakat dapat memahami dengan baik tentang suplemen. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan mengedukasi masyarakat melalui penyuluhan dengan menggunakan media edukasi berbentuk leaflet.

Leaflet merupakan media berupa lembaran kertas yang berisi gambar dan tulisan. edukasi dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dan dapat dilakukan dengan metode ceramah disertai alat bantu yang dapat berupa video dan leaflet. Leaflet merupakan media berupa lembaran kertas yang berisi gambar dan tulisan (Sabarudin *et al.*, 2020).

Leaflet yang diberikan kepada masyarakat di Kelurahan Taha seperti berikut:



Gambar 2 dan 3. Media Leaflet yang digunakan pada edukasi konsumsi suplemen



Gambar 4, 5 dan 6. Kegiatan Pembagian Leaflet

Cara dalam menyampaikan informasi untuk menambah pengetahuan merupakan faktor penting yang harus disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat, sehingga pemilihan media dalam melakukan edukasi harus tepat. Media edukasi adalah bentuk sarana yang digunakan untuk menyampaikan informasi, baik dengan media cetak maupun dengan elektronik (Ramadhanti *et al.*, 2019). Keunggulan leaflet sebagai media edukasi adalah murah dan mudah dibagikan kepada masyarakat (Martiyana *et al.*, 2018).

KESIMPULAN

Kesimpulan Kegiatan berlangsung lancar dalam memberikan edukasi pada masyarakat Kelurahan Taha Kecamatan

Kolaka Kabupaten Kolaka tentang konsumsi suplemen selama pandemi covid-19 dengan tetap menerapkan protokol kesehatan selama membagikan leaflet kepada masyarakat dan Program Pengabdian Kepada Masyarakat ini memberikan manfaat informasi tentang konsumsi suplemen, terutama dalam masa pandemi covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Aman, F., & Masood, S. (2020). How Nutrition can help to fight against COVID-19 Pandemic. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36((COVID19-S4)), S121–S123. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2776>
- Antari, N. P. U., Dewi, N. P. L. Y., Saputra, I. W. M., Prascitasari, N. A., Arkhania, N. P. A. D., Aswindari, N. N. Z., Juliari, N. P. H., Andarista, N. K. N., Kosalawa, A. A. N., Jayanti, N. K. A., Lestari, M. D., & Sangging, I. G. B. (2021). Korelasi antara Pemahaman Covid-19 dan Penggunaan Suplemen, Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Mahasaraswati Denpasar. *JURNAL ILMIAH MEDICAMENTO*, 7(1), 1–16.
- Aulia, G., Fahriati, A. R., Ratnaningtyas, T. O., Utami, S. M., Pratiwi, R. D., Ismaya, N. A., Sari, F. P., Monja, T., Puji, L. K. R., Nurhasanah, & Sabrina, P. A. (2021). Covid-19 Prevention Education with The Health Protocol of 5M and The Importance of Multivitamin During Covid-19 Pandemic. *JAM: Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(1), 133–139.
- Hasanica, N., Ramis-Catak, A., Mujezinovic, A., Begagic, S., Galijasevic, K., & Oruc, M. (2020). The Effectiveness of Leaflets and Posters as a Health Education Method. *Mater Sociomed*, 32(2), 135–139. <https://doi.org/10.5455/msm.2020.32.135-139>
- Lanham-New, S. A., Webb, A. R., Scshman, K. D., Buttriss, J. L., Fallowfield, J. L., Masud, T., Hewison, M., Mathers, J. C., Kiely, M., Weich, A. A., Warda, K. A., Magee, P., Darling, A. L., Hill, T. R., Greig, C., Smith, C. P., Murphy, R., Lelyland, S., Bouillon, R., ... Kohlmeier, M. (2020). Vitamin D and SARS- CoV-2 virus/ COVID-19 disease. *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, 3(1), 106–110. <https://doi.org/10.1136/bmjnph-2020-000089>
- Lotfi, M., Hamblin, M. R., & Rezaei, N. (2020). COVID-19: Transmission, prevention, and potential therapeutic opportunities. *Clinica Chimica Acta*, 508, 254–266. <https://doi.org/10.1016/j.cca.2020.05.044>
- Martiyana, C., Huriyati, E., & Padmawati, R. S. (2018). Diskusi dengan Leaflet Versus Ceramah dengan Lembar Balik Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap dan Keyakinan WUS Mengenai GAKI di Perdesaan Endemik GAKI. *MGMI*, 9(2), 83–98. <https://doi.org/doi.org/10.22435/mgmi.v9i2.586>
- Mukti, A. W. (2020). Hubungan Pengetahuan terhadap Perilaku Penggunaan Suplemen Kesehatan Warga Kebonsari Surabaya di Masa Pandemi Covid-19. *FARMASIS: Jurnal Sains Farmasi*, 1(1), 20–25.
- Ningsih, W. I. F., Yuniato, A. E., Atmaka, D. R., Arinda, D. F., & Fajrina, H. (2021). Gambaran Konsumsi Suplemen dan Herbal pada Mahasiswa Sebelum dan Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Pangan, Kesehatan Dan Gizi*, 1(2), 1–8.
- Nurbaety, B., Rahmawati, C., Nopitasari, B. L., Qiyaam, N., Wardani, A. Kusuma, Pradiningsih, A., & Wahid, R. A. (2021). Edukasi bijak dalam memilih dan menggunakan suplemen pada masa pandemi covid-19. *SELAPARANG. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), 469–472.
- Ramadhanti, C. A., Adespin, D. A., & Julianti, H. P. (2019). Perbandingan Penggunaan Metode Penyuluhan dengan dan Tanpa Media Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Tumbuh Kembang Balita. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 8(1), 99–120.
- Sabarudin, Mahmudah, R., Ruslin, La, A., Nggawu, L. O., Syahbudin, Nirmala, F., Saputri, A. I., & Hasyim, M. S. (2020).

Efektivitas Pemberian Edukasi secara Online melalui Media Video dan Leaflet terhadap Tingkat Pengetahuan Pencegahan Covid-19 di Kota Baubau. *Jurnal Farmasi Galenika (Galenika Journal of Pharmacy)*, 6(2), 309–318. <https://doi.org/10.22487/j24428744.2020.v6.i2.15253>

Saragih, F. F., & Mesnan. (2017). Survey tingkat pengetahuan member fitness Kota Medan dalam mengkonsumsi suplemen. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Olahraga*, 1(1), 40–51.

Yilmaz, H. O., Aslan, R., & Unal, C. (2020). Effect of the COVID-19 Pandemic on Eating Habits and Food Purchasing Behaviors of University Students. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 15(3), 154–159. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v15i3.3897>