

## Peran *peer educator* dalam upaya peningkatan imunitas tubuh remajadi masa pandemi COVID melalui penyuluhan gizi seimbang

Fatmalina Febry<sup>1\*</sup>, Asmaripa Ainy<sup>2</sup>, Fenny Etrawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya

E-mail: fatmalina@fkm.unsri.ac.id

---

### Abstrak

Penerapan Gizi Seimbang sangat penting dalam menghadapi pandemi COVID-19. Diharapkan remaja dapat menerapkan gizi seimbang pada situasi saat ini agar tubuh tetap sehat dan meningkatkan imunitas tubuh. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang penerapan gizi seimbang untuk mendukung kekebalan tubuh di masa pandemi Covid 19 melalui pemberdayaan *peer educator*. Sasaran kegiatan ini adalah remaja SMPIT Bina Ilmi Palembang yang terdiri dari 5 orang *peer educator* dan 38 peserta remaja. Kegiatan ini terdiri dari dua tahap yaitu pelatihan *peer educator* dan penyuluhan gizi kepada remaja melalui pemberdayaan *peer educator*. *Peer educator* dipilih oleh pihak sekolah kemudian diberikan pelatihan mengenai gizi seimbang dan hubungannya dengan imunitas tubuh melalui *zoom meeting*. Kemudian *peer educator* memberikan penyuluhan dengan metode ceramah dengan alat bantu powerpoint pada remaja secara bersamaan melalui *breakout room* pada *Zoom meeting* dan melakukan pretest dan posttest menggunakan google form melalui *Whatsapp group*. Hasil dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan baik *peer educator* maupun remaja setelah mendapatkan pelatihan. Perlu diadakannya pelatihan gizi seimbang dan imunitas tubuh secara berkala agar pengetahuan remaja semakin baik sehingga dapat meningkatkan daya tahan tubuh remaja.

**Kata kunci:** *Peer Educators, Imunitas Tubuh, Gizi Seimbang, Remaja*

### Abstract

***Peer Educator's Efforts to Increase the Immunity of Adolescents Through Balanced Nutrition Counseling.*** Implementation of Balanced Nutrition is critical to dealing with the COVID-19 pandemic. It is hoped that adolescents can apply balanced nutrition in the current situation so that the body remains healthy and increases body immunity. The purpose of this activity is to increase adolescent knowledge about the Application of Balanced Nutrition to support immunity during the Covid 19 pandemic through peer educator empowerment. The target of this activity is the youth of SMPIT Bina Ilmi Palembang which consists of 5 peer educators and 38 adolescent participants. This activity consists of two stages, namely peer educator training and nutrition counseling to adolescents by peer educators. Peer educators were selected by the school and then given training on balanced nutrition and its relationship to body immunity through Zoom meetings. Then peer educators provide counseling using the lecture method with PowerPoint tools to adolescents simultaneously through the breakout room at the Zoom meeting and conduct pretest and posttest using Google form through WhatsApp group. The result of this activity is an increase in knowledge of both nutrition ambassadors and adolescents after receiving training. It is necessary to carry out regular training on balanced nutrition and body immunity so that adolescent knowledge is getting better so that it can improve the adolescent's immune system.

*Keywords: Peer Educators, Body Immunity, Balanced Nutrition, Adolescents*

---

## 1. PENDAHULUAN

Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19), penyakit pernapasan yang baru muncul yang disebabkan oleh sindrom pernafasan akut parah coronavirus 2 (SARS-CoV-2) yang sekarang ini menjadi pandemi<sup>1</sup>. Penyakit ini terbukti disebabkan oleh coronavirus baru yang secara struktural terkait dengan virus yang menyebabkan sindrom pernafasan akut parah (SARS)<sup>2</sup>.

Penyakit yang disebabkan oleh virus corona dapat dicegah dengan cara meningkatkan sistem imun atau daya tahan tubuh. Cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh dengan melakukan pola hidup sehat, mengonsumsi makanan bernutrisi dan berolahraga<sup>3</sup>. Nutrisi yang cukup dan tepat diperlukan agar sel-sel dalam sistem imun berfungsi secara optimal. Nutrisi optimal untuk hasil imunologi terbaik yang mendukung fungsi sel kekebalan<sup>4</sup>. Kaitan gizi dengan imunitas tubuh adalah dengan semakin baiknya asupan gizi yang ada, maka status imunitas akan menjadi lebih baik melalui pola makan bergizi seimbang.

Pola makan perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang untuk mendapatkan asupan gizi yang optimal, baik dalam hal kuantitas maupun kualitas. Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan. Mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan yang menjadi panduan keragaman pangan serta porsi yang dianjurkan untuk dikonsumsi setiap kali makan yang dikenal sebagai Isi Piringku<sup>5</sup>.

Isi piringku setiap makan adalah 2/3 bagian dari setengah piring makanan pokok dan sayuran serta 1/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk lauk-pauk dan untuk buah. Dalam sehari dianjurkan makan makanan sumber karbohidrat 3-4 porsi, sayuran 3-4 porsi, buahan 2-3 porsi, makanan sumber protein hewani dan nabati adalah 2-

4 porsi<sup>6</sup>. Hampir sebagian besar remaja Indonesia belum melakukan pola makan sehat, ditunjukkan dengan rendahnya konsumsi sayur dan buah. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menunjukkan bahwa proporsi rata-rata nasional konsumsi kurang sayur dan buah pada penduduk mencapai 93,5%, ini tidak menunjukkan perubahan yang bermakna dari data Riskesdas 2007 yaitu sebesar 93,6%<sup>7</sup>.

Remaja merupakan kelompok usia rentan gizi, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa<sup>8</sup>. Keseimbangan antara gizi yang masuk dan gizi yang dibutuhkan untuk kesehatan optimal adalah penting<sup>9</sup>. Ketidakseimbangan konsumsi dan kebutuhan zat gizi pada dasarnya berawal dari pemahaman yang keliru dan perilaku gizi yang salah sehingga dapat menimbulkan masalah gizi pada remaja<sup>10</sup>. Apalagi pada kondisi pandemik covid yang menuntut remaja untuk menjaga pola makan dan asupan gizi seimbang.

Pada masa pandemic covid 19 menyebabkan perubahan aktivitas pada remaja, biasanya mereka mempunyai banyak aktivitas di luar rumah dan sekarang mengharuskan mereka untuk tetap tinggal di rumah. Hal ini juga akan mempengaruhi pola makan remaja, terutama pola makan yang tidak seimbang. Sedangkan remaja di masa seperti ini harus tetap menjaga imunitas tubuh yang bisa diperoleh dari konsumsi gizi seimbang.

Peran *peer educator* sangat dibutuhkan remaja untuk mencapai identitas diri yang diinginkan. *Peer educator* merupakan hal yang penting bagi remaja karena remaja akan memiliki pengetahuan, sikap, dan perilaku sosial lainnya sesuai dengan teman sebayanya. "Penerapan 'Gizi Seimbang' sangat penting dalam menghadapi situasi pandemi COVID-19. Tujuan kegiatan ini adalah memberdayakan teman sebaya (*peer educator*) untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

Pandemi COVID-19 (coronavirus) menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Menjaga pola makan yang sehat sangat penting selama pandemi COVID-19. Meskipun tidak ada makanan atau suplemen makanan yang dapat mencegah infeksi COVID-19, mempertahankan pola makan gizi seimbang yang sehat sangat penting dalam meningkatkan system kekebalan tubuh yang baik <sup>11</sup>.

Gizi merupakan hal yang menjadi perhatian penting dalam menjaga system kekebalan tubuh. Gizi yang terpenuhi dan baik diperlukan agar sel berfungsi optimal. Sistem kekebalan yang "diaktifkan", dalam hal ini menjadi semakin tinggi asupan energi selama periode infeksi, dengan pengeluaran energi basal yang lebih besar <sup>12</sup>. Sistem imun atau sistem kekebalan tubuh merupakan suatu kondisi seseorang untuk menolak suatu penyakit terutama melalui mencegah pengembangan mikroorganisme patogen atau dengan menangkal efek produknya. Sistem imun terdiri atas dua yaitu *innate immune* dan *adaptive immune*. *Innate immune* yang merupakan system pertahanan awal (*first defense*), tidak fleksibel yang terdiri dari hambatan fisik, faktor terlarut dan fagositosis sel <sup>13</sup>.

Gizi Seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan yang menjadi panduan keragaman pangan serta porsi yang dianjurkan untuk dikonsumsi setiap kali makan yang dikenal sebagai Isi Piringku. Isi piringku merupakan panduan setiap kali makan yaitu makan pagi, makan siang dan makan malam. Pada Piring Makanku ini anjuran makan sehat terdiri dari setengah (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan setengah (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk. Piring Makanku menganjurkan porsi sayuran lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk.

Piring makanku juga menganjurkan perlu minum setiap kali makan untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh<sup>5</sup>.

Peran *peer educator* sangat dibutuhkan remaja untuk mencapai identitas diri yang diinginkan. *Peer educator* merupakan hal yang penting bagi remaja karena remaja akan memiliki pengetahuan, sikap, dan perilaku sosial lainnya sesuai dengan teman sebayanya. Berdasarkan penelitian sebelumnya bahwa peran *peer educator* terhadap perubahan perilaku sebagai pendidik serta dapat memberikan informasi kesehatan<sup>14</sup>, mempengaruhi *self efficacy* dan pengambilan keputusan<sup>15</sup> serta perubahan perilaku remaja<sup>16</sup>.

### 3. METODE

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan dengan pemberian penyuluhan mengenai gizi seimbang untuk meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemic covid 19. Sasaran kegiatan ini adalah remaja di SMPIT Bina Ilmi Palembang yang dibagi menjadi 2 (dua) kelompok yaitu kelompok *peer educator* sebanyak 5 orang yang dipilih oleh pihak sekolah dan peserta remaja yang dipilih oleh *peer educator* sebanyak 38 orang. Peserta remaja ini dipilih oleh masing-masing *peer educator* untuk diberikan pelatihan yang merupakan teman seangkatannya. Kegiatan ini dilakukan pada Bulan November 2020 dan seluruh kegiatan pengabdian ini dilakukan secara daring melalui *WhatsApp group* dan *Zoom cloud meeting*.

Kegiatan ini dibagi menjadi 3 (tiga) tahap yaitu:

**Tahap 1 :** Pemilihan *Peer educator* sebanyak 5 orang dan akan diberikan pelatihan mengenai gizi seimbang dan hubungannya dengan imunitas tubuh, kegiatan ini dilakukan melalui *Zoom meeting*. Sebelum dan sesudah pelatihan *peer educator* akan diberikan pre dan post tes terlebih dahulu menggunakan *Google form* melalui *WhatsApp group*.

**Tahap 2 :** *Peer educator* bertugas untuk memberikan informasi kepada peserta remaja yang lain secara berkelompok. Masing-masing *peer educator* akan mengarahkan sekitar 8 orang peserta.

- a. Sebelum dilakukan pelatihan dilakukan pretest pada remaja untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan mereka mengenai gizi seimbang dan imunitas tubuh menggunakan *Google form* melalui *WhatsApp group*.
- b. *Peer educator* menyampaikan materi mengenai gizi seimbang dan imunitas tubuh serta bagaimana penerapan gizi seimbang melalui *Zoom meeting* dengan metode ceramah menggunakan alat bantu powerpoint.
- c. Setelah selesai semua kegiatan diadakan posttest untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pengetahuan remaja setelah diberikan materi penyuluhan menggunakan *google form* melalui *WhatsApp group*.

**Tahap 3 :** Evaluasi terhadap *peer educator* yang dinilai melalui *Google form* yang dibagikan kepada peserta.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

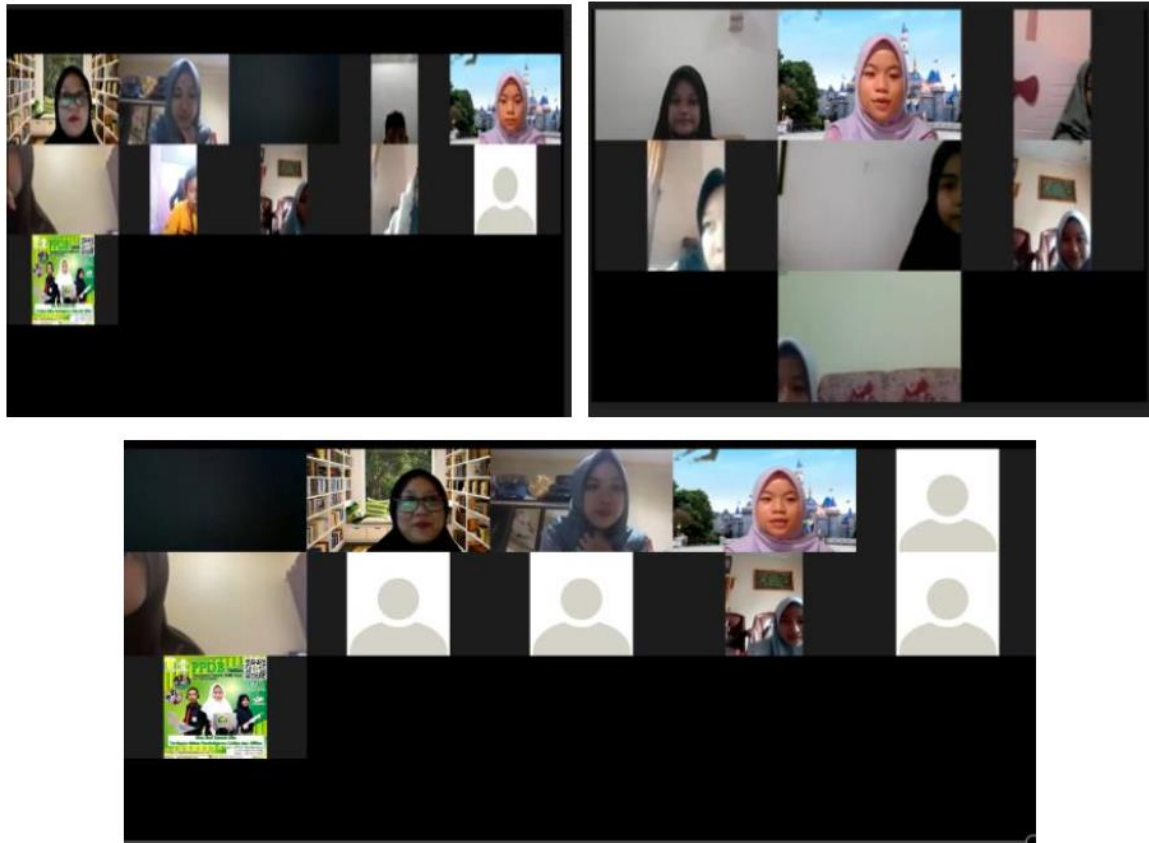
Pada saat pelaksanaan kegiatan pengabdian jumlah *Peer Educator* yang hadir dan mengikuti pretest dan posttest adalah sebanyak 5 orang, terdiri dari 2 orang laki-laki dan 3 orang perempuan. Sedangkan untuk peserta remaja yang mengikuti penyuluhan adalah sebanyak 44 orang, namun yang mengikuti pretest dan posttest secara lengkap hanya 33 orang dari total 38 peserta. Hal ini dikarenakan pada saat pretest maupun posttest ada beberapa yang hanya mengikuti salah satunya saja.

Kegiatan pelatihan *peer educator* dilakukan secara daring melalui zoom dan materi diberikan menggunakan powerpoint. Materi yang diberikan selama kegiatan ini adalah mengenai bagaimana cara mengenali covid 19 dan cara mencegahnya, penjelasan mengenai imunitas tubuh serta makanan gizi seimbang. Selama memberikan penyuluhan, pemateri juga melakukan tanya jawab kepada peserta.



Gambar 1. Kegiatan Pelatihan *Peer Educator*

Kegiatan tahap selanjutnya adalah penyuluhan yang dilakukan oleh *Peer Educator* pada remaja lainnya. *Peer Educator* diminta untuk memilih 8 orang temannya untuk diberikan penyuluhan. Sebelum memulai penyuluhan, peserta diminta untuk mengisi pretest melalui *WhatsApp group* selama kurang lebih 30 menit. Sebelum dimulai kegiatan ini diawali dengan pembukaan dan penjelasan terkait pelaksanaan kegiatan. Setelah itu *zoom meeting* dibagi menjadi 5 *breakout room* yang diketua *peer educator*. *Peer educator* memberikan materi yang telah mereka dapatkan pada saat pelatihan, dan melakukan diskusi di masing-masing room. Masing-masing room dipantau oleh tim pengaduan dari Fakultas Kesehatan Masyarakat.



Gambar 2. Penyuluhan yang Dilakukan *Peer Educator*

Sebelum memulai kegiatan penyuluhan pada peserta, terlebih dahulu diadakan pretest yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan remaja mengenai covid 19, imunitas dan makanan gizi seimbang melalui *WhatsApp group* dengan menggunakan *Google Form*. Rata-rata nilai pretest pengetahuan remaja adalah 55,76 dengan nilai terendah 10 dan nilai tertinggi 90. Dari pertanyaan yang diajukan di pretest yang diberikan ada beberapa pertanyaan yang tidak bisa dijawab yaitu mengenai cara mencuci tangan yang benar serta jumlah porsi lauk hewani dan sayur yang harus dikonsumsi sehari. Hal ini menandakan bahwa tingkat pengetahuan remaja mengenai cara mencuci tangan yang benar dan makanan gizi seimbang masih cukup rendah. Sedangkan rata-rata nilai posttest pengetahuan remaja mengenai cara mengenali covid 19 dan pencegahannya, imunitas tubuh serta makanan gizi seimbang adalah 73,33 dengan

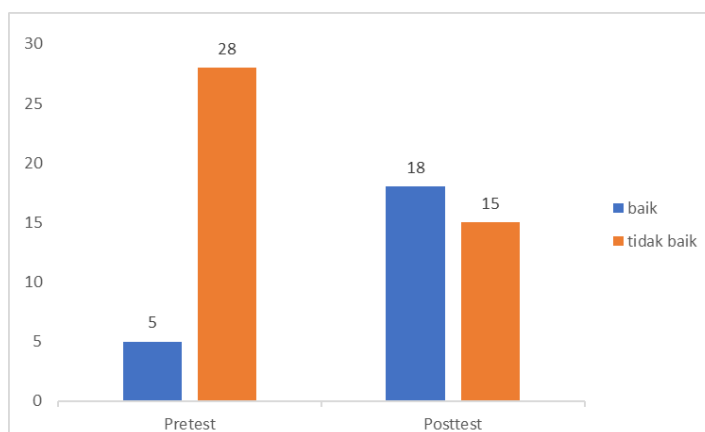


nilai terendah 20 dan nilai tertinggi 100. Berikut nilai mean dan median pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan:

Tabel 1. Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

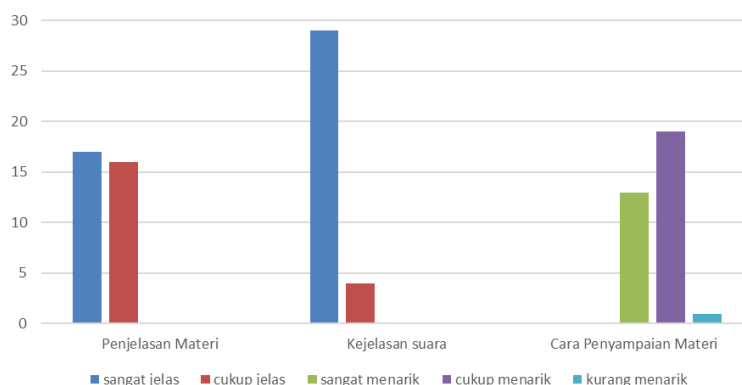
Variabel	Median (minimum-maksimum)	Mean ± SD
Pretest	50 (10 – 90)	55,76 ± 15,619
Posttest	80 (20 – 100)	73,33 ± 21,457

Sebagian besar terdapat peningkatan nilai skor pretest dibandingkan skor posttest yaitu 78,8%. Namun terdapat peserta yang tidak mengalami peningkatan skor yaitu 21,2%. Hasil pretest dan posttest peserta yang telah dilakukan dapat dilihat pada Gambar 2 berikut ini:



Gambar 3. Hasil skor Pretest dan Posttest pada Peserta

Para peserta juga diminta untuk memberikan penilaian kepada *peer educator* setelah diberikan penyuluhan. Rata-rata tanggapan peserta terhadap *peer educator* dalam penyampaian materi sudah cukup baik yaitu dari segi penjelasan materi, kejelasan suara dan cara penyampaian materi. hal ini dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 4. Hasil Peserta terhadap Performa *Peer Educator*

Pengetahuan gizi yang rendah maka akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku gizi seimbang pada remaja, sehingga pendidik sebaya (*peer educator*) dapat memberikan informasi mengenai gizi dan meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku teman sebayanya menjadi lebih baik<sup>17</sup>. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian pada masyarakat di SMPIT Bina Ilmi bahwa *peer educator* sebagai pendidik sebaya berhasil meningkatkan pengetahuan remaja lainnya melalui penyuluhan.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang diperoleh setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan tersebut terjadi melalui panca indra manusia, yakni penglihatan, penciuman rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga<sup>18</sup>. Pada kegiatan pengabdian ini terdapat peningkatan skor / point pengetahuan pada *peer educator* dan juga peserta remaja, hal ini menunjukkan bahwa pelatihan atau pemberian informasi memberikan dampak yang baik terhadap peningkatan pengetahuan remaja.

Ketika remaja diberikan pengetahuan maka mereka akan menyerap dengan cepat materi yang diberikan. Sehingga pendidikan kesehatan harus terus menerus diberikan dengan harapan dengan semakin meningkatnya pengetahuan peserta, maka akan dapat mengubah sikap dan perilaku mereka dalam memilih makanan sehat bergizi seimbang untuk meningkatkan sistem imunitas tubuh.

## 5. SIMPULAN

Pengabdian pada masyarakat ini mendapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan pengetahuan *peer educator* maupun peserta remaja yang telah mengikuti pelatihan melalui pemberdayaan teman sebaya. Ketika remaja diberikan pengetahuan maka mereka akan menyerap dengan cepat materi yang diberikan. Sehingga pendidikan kesehatan harus terus menerus diberikan dengan harapan dengan semakin meningkatnya pengetahuan peserta, maka akan dapat mengubah sikap dan perilaku mereka dalam memilih makanan sehat bergizi seimbang untuk meningkatkan sistem imunitas tubuh. Perlu dilakukan pemberian informasi mengenai covid 19, imunitas tubuh dan gizi seimbang baik melalui pelatihan maupun penyuluhan yang dilakukan secara teratur agar pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh remaja

### **Ucapan Terima Kasih**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Sriwijaya yang telah memberikan dana untuk kegiatan ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya dan SMPIT Bina Ilmi Palembang yang telah mendukung dan membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini.

### **Referensi**

1. Cao X. COVID-19: immunopathology and its implications for therapy. *Nat Rev Immunol.* 2020;20(5): 269–70.
2. Fauci AS, Lane HC, Redfield RR. Covid-19—navigating the uncharted. *Mass Medical Soc;* 2020.
3. Amalia L, Hiola F. Analisis Gejala Klinis Dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid-19. *Jambura J Heal Sci Res.* 2020;2(2): 71–6.
4. Childs CE, Calder PC, Miles EA. Diet and immune function. *Multidisciplinary Digital Publishing Institute;* 2019.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Kementrian Kesehatan No. 41

- Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta; 2014.
6. RI K. Panduan untuk Siswa: Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian [Internet]. 2019.
  7. Riskesdas. Laporan Riset Kesehatan Dasar 2013. Kementerian Kesehatan RI; 2013.
  8. Washi SA, Ageib MB. Poor diet quality and food habits are related to impaired nutritional status in 13-to 18-year-old adolescents in Jeddah. *Nutr Res.* 2010;30(8): 527–34.
  9. Conde WL, Monteiro CA. Body mass index cutoff points for evaluation of nutritional status in Brazilian children and adolescents. *J Pediatr (Rio J).* 2006;82(4): 266–72.
  10. Zuhdy N. Hubungan pola aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada pelajar putri sma kelas 1 di denpasar utara. *Denpasar Univ Udayana.* 2015;
  11. Kemenkes RI. Panduan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi Covid-19. 2020.
  12. Akbar DM, Aidha Z. Perilaku penerapan gizi seimbang masyarakat kota binjai pada masa pandemi covid-19 tahun 2020. *Menara Med.* 2020;3(1).
  13. Mulyani EY. Asupan gizi dalam upaya meningkatkan imunitas di masa pandemi COVID-19. *J Kesehat.* 2020;1.
  14. Kurwiyah N. Peran konselor sebaya terhadap upaya berhenti merokok di SMP 219 Jakarta. *Indones J Nurs Sci Pract.* 2019;1(2): 27–33.
  15. Orsal O, Ergun A. The effect of peer education on decision-making, smoking-promoting factors, self-efficacy, addiction, and behavior change in the process of quitting smoking of young people. *Risk Manag Healthc Policy.* 2021; 925–45.
  16. Bilgiç N, Günay T. Evaluation of effectiveness of peer education on smoking behavior among high school students. *Saudi Med J.* 2018;39(1): 74.
  17. Nuryani N, Paramata Y. Intervensi Pendidik Sebaya Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja di MTsN Model Limboto. *Indones J Hum Nutr.* 2018;5(2): 96–112.
  18. Notoatmodjo S. Perilaku kesehatan dan ilmu perilaku. *Jakarta: Rineka Cipta.* 2007;