

Nutrisi Seimbang Menuju Kesegaran Dan Kebugaran Bagi Para Perawat Menghadapi Pandemi COVID-19

Rika Novariza¹, Dwi Happy Anggia Sari², Debby Sinthania³, Elsa Yuniarti⁴

^{1, 2, 3} Program Studi DIII keperawatan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

⁴ Prodi Biologi, Universitas Negeri Padang, Indonesia

rikarhadian86@gmail.com, dwi.happyanggia@fik.unp.ac.id, debby.sinthia@fik.unp.ac.id, dr_elsa@fmipa.unp.ac.id

Abstrak: Nutrisi seimbang merupakan tata menu jumlah dan jenis makan seseorang yang beraneka ragam, dikonsumsi setiap hari dan mencukupi kebutuhan kelompok zat gizi, tidak berlebih dan tidak kurang. Dimasa pandemi COVID-19 virus COVID menyebar begitu cepat dibelahan dunia termasuk di Indonesia, menyebabkan banyak penduduk yang terjangkit dan tertular dari COVID-19, dan berakibat timbulnya krisis kesehatan di masyarakat. Beban kerja, tanggungjawab dan tekanan perawat menjadi meningkat, sehingga menimbulkan stress dan berdampak pada kesehatan, kebugaran dan kesegaran si perawat. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahan para perawat mengenai Nutrisi Seimbang Menuju Kesegaran Dan Kebugaran Bagi Para Perawat Menghadapi Pandemi COVID-19. Pengabdian ini dilakukan dengan metode penyampaian materi melalui webinar dan dilakukan evaluasi. Hasil evaluasi melihat terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahan para perawat mengenai Nutrisi Seimbang Menuju Kesegaran Dan Kebugaran Bagi Para Perawat Menghadapi Pandemi COVID-19 setelah dilakukan webinar.

Kata kunci: *nutrisi seimbang; kesegaran; kebugaran, perawat, COVID-19*

Abstract: *Balanced nutrition is a menu arrangement for the amount and type of food that a person eats in a variety of ways, consumed every day and meets the needs of groups of nutrients, neither excess nor deficiency. contracted and contracted from COVID-19, and resulted in a health crisis in the community. The workload, responsibilities and pressure of nurses increases, causing stress and impacting the health, fitness and freshness of the nurses. The reason of this pastime is to growth the knowledge and understanding of nurses regarding Balanced Nutrition Towards Freshness and Fitness for Nurses Facing the COVID-19 Pandemic. This service is run in a way that we provide materials through webinars and assessments. Evaluation results show an increase knowledge and understanding of nurses regarding Balanced Nutrition Towards Freshness and Fitness for Nurses Facing the COVID-19 Pandemic after the webinar was conducted.*

Keywords : *balanced nutrition, freshness, fitness, nurses, COVID-19*



Article History:

Received: 29-06-2023

Revised : 26-07-2023

Accepted: 29-07-2023

Online : 29-07-2023



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

A. Pendahuluan

Nutrisi seimbang merupakan tata menu jumlah dan jenis makan seseorang yang beraneka ragam, dikonsumsi setiap hari dan mencukupi kebutuhan kelompok zat gizi, tidak berlebih dan tidak kurang. Nutri seimbang harus memenuhi kebutuhan gizi untuk beraktivitas dan untuk menjaga sistem kekebalan tubuh (Akbar & Aidha, 2020). Menurut ICN, perawat merupakan badan ahli yang lulus sekolah keperawatan yang kompeten dan berkewajiban menyalurkan pelayanan dan peningkatan kesehatan, pencegahan penyakit dan perawatan pasien. Perawat menyalurkan pelayanan kesehatan dan menjamin kepuasan pasien (Prabasari, 2021).

Perawat dijadikan teladan dalam menjaga kesehatan dan melahirkan kawasan yang memperagakan kesehatan, dan memberikan dukungan di lokasi bekerja, menambah kepedulian dan memberikan contoh untuk makanan sehat dan olahraga (Sudijati, dkk, 2021). Dalam menjalankan tugas dan fungsinya perawat harus memperhatikan kesehatan tubuh dan mental dari perawat itu sendiri, hal ini disebabkan oleh beban kerja perawat yang begitu berat dan besar, yang menguras tenaga dan pikiran dari si perawat ketika bekerja merawat pasien. Perawat harus memperhatikan kesegaran dan kebugaran tubuh mereka agar tetap bias bekerja dalam melayani pasien dengan baik. Perawat harus memahami keperluan pokok dari diri sendiri seperti istirahat yang cukup, rajin berolahraga, dan mengonsumsi pangan sehat dan mengatur sosialisasi dengan lingkungan sekitar. Tenaga kesehatan mesti memahamai diri sendiri terlebih dahulu mulai dari perasaannya dan kesehatan mentalnya sendiri, sebelum memberikan pelayanan kesehatan kepada pasien (Croke, 2020).

Banyak masalah yang akan timbul bagi kesehatan perawat, semua disebabkan oleh pemahaman perawat yang masih kurang akan ilmu pengetahuan, sikap dan persepsi perawat mengenai baik itu gizi seimbang, olahraga yang mampu menjadi alternatif bagi perawat selain untuk kegiatan fisik juga untuk menjadi wahana *refreshing* untuk kesehatan fisik dan mental.

Sejak COVID-19 ditemukan perdana di Wuhan, Cina, dan meluas begitu gesit dibelahan dunia termasuk di Indonesia, menyebabkan banyak penduduk yang terjangkit dan tertular dari COVID-19, dan berakibat timbulnya krisis kesehatan di masyarakat (Hanggoro & Suwarni, 2020). Setiap hari terjadi peningkatan pasien yang dinyatakan positif COVID-19, baik itu dengan gejala sedang mulai dengan dampak ringan, sedang bahkan berat, hal ini mengakibatkan bertambahnya jumlah pasien rawatan di rumah sakit. Kenaikan kasus yang terkonfirmasi dan sejalan dengan meningkatnya jumlah kematian pada kasus COVID -19 menjadi rintangan besar baik bagi masyarakat, pemerintah, terutama bagi tenaga kesehatan seperti dokter, perawat, ahli gizi dan lain sebagainya (Catton, 2020). Dari semua tenaga kesehatan perawatlah yang memiliki tambahan beban kerja yang lebih besar dalam melayani dan merawat pasien COVID -19, hal ini menyebabkan tanggungjawab kerja perawat semakin bertambah. Seiring dengan itu bertambah juga tingkat kelelahan fisik, mental dari si perawat. Hal ini ditunjukkan oleh banyaknya perawat yang terjangkit juga COVID-19, kelelahan, dan bahkan banyak juga yang meninggal dunia (Lancet, 2020).

Hal ini disebabkan oleh kurangnya kesegaran dan kebugaran dari perawat. Dimana kesegaran dan kebugaran tubuh merupakan unsur kesehatan tubuh yang mencerminkan kualitas hidup yang berkaitan dengan status jasmani yang bernilai baik atau positif. Dimana kebugaran merupakan landasan dari kesegaran tubuh seseorang yang terlihat dari penampilan fisik seseorang. Dimana tubuh yang memiliki kebugaran yang baik akan menghasilkan tubuh yang segar (Ketut, 2014).

Banyak penyebab yang mengakibatkan banyaknya perawat yang tumbang bahkan meninggal itu disebabkan oleh beberapa hal, kurangnya istirahat karena kelelahan melayani pasien yang banyak dan meningkat drastis, waktu kerja yang berlebihan, stress karena tekanan dan beban kerja naik, seras kurang diseimbangi dengan nutrisi seimbang dan gizi lengkap serta olahraga. Oleh karena itu

dilakukanlah pengabdian ini untuk meningkatkan pemahaman bagi perawat mengenai Nutrisi Seimbang Menuju Kesegaran Dan Kebugaran Bagi Para Perawat Menghadapi COVID-19.

B. Metode Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan berupa webinar yang dilakukan melalui zoom, dimana metode pelaksanaan berupa pemberian materi oleh para ahli, kegiatan penyampaian materi da ditujukan kepada perawat relawan COVID-19, Langkah-langkah pelaksanaan aktivitas sebagai berikut:

1. Materi. Penyampaian materi merupakan pengantar pada kegiatan inti, dalam kegiatan diberikan penyuluhan kepada perawat perlunya menjaga dan meningkatkan kebugaran dimasa pandemi salah satunya dengan melakukan kegiatan yoga dan perlunya asupan gizi yang seimbang.

2. Evaluasi pengetahuan dan pemahaman para peserta baik dini dan akhir setelah kegiatan. Dengan menghitung nilai persentase awal dan setelah materi. Dengan rumus:

$$p = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Keterangan:

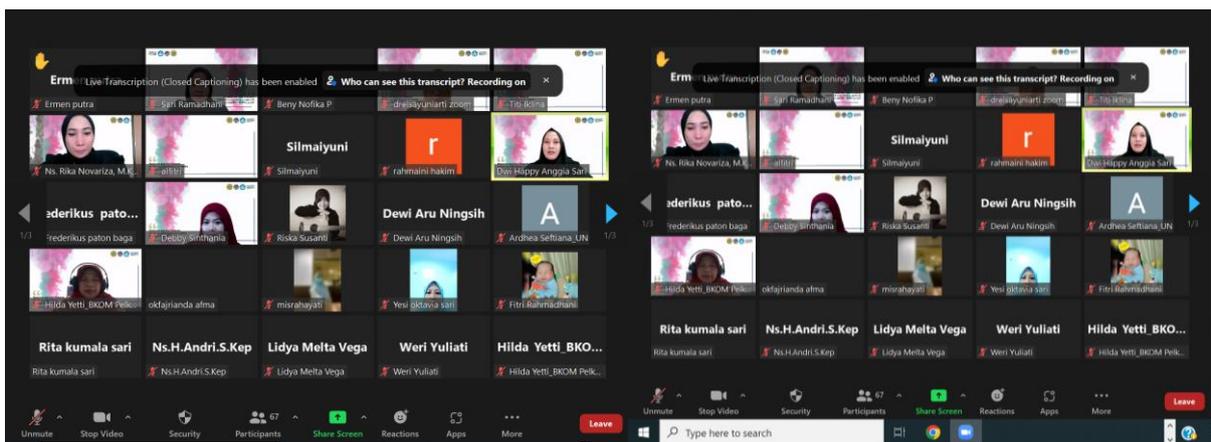
p : %

f : Jawaban Benar

n : Total Soal

C. Hasil dan Pembahasan

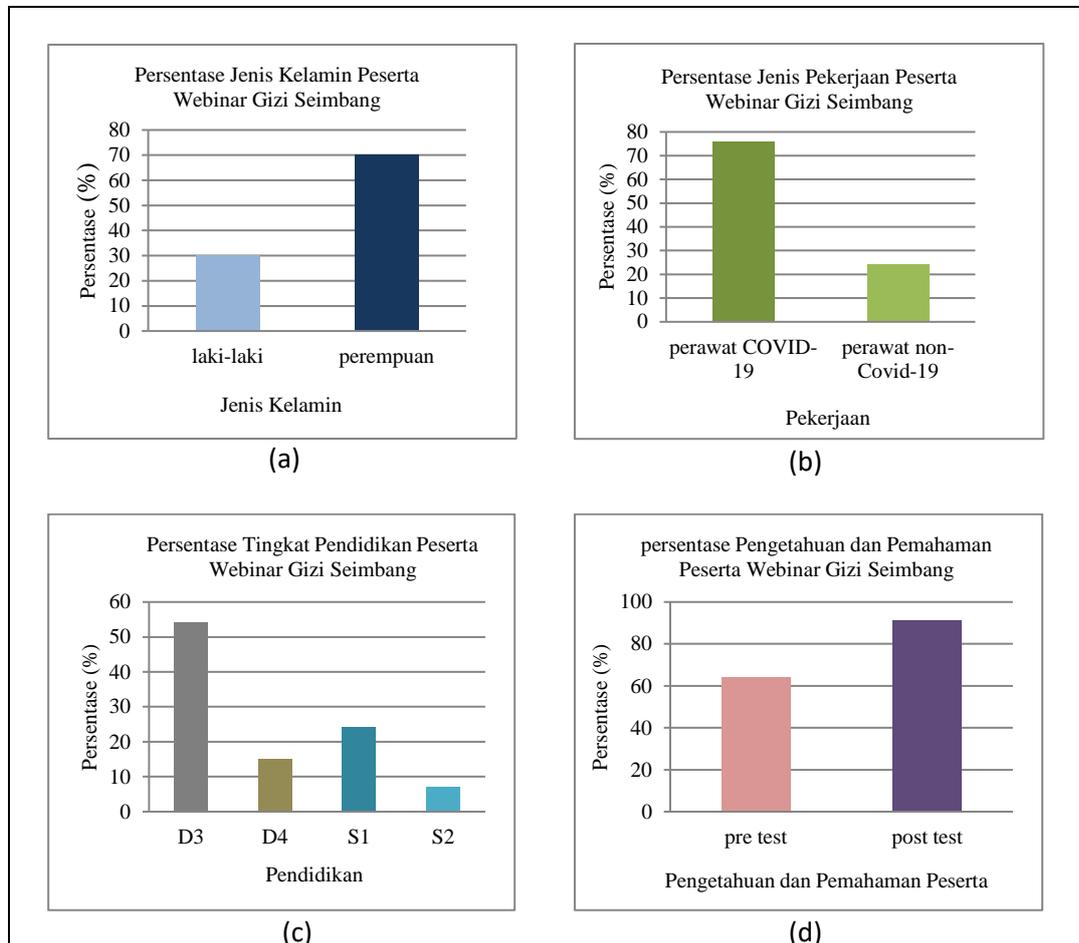
Pengabdian dilaksanakan dengan melakukan kegiatan webinar dengan judul “Balanced nutrition towards freshness and fitness for ners facing the COVID-19 pandemic”, webinar ini dilaksanakan sehari dengan menghadirkan tiga narasumber yang kompeten di bidangnya sesuai dengan materi yang diangkat di webinar. Seminggu sebleum webinar diberikan test dan setelah webinar juga diberikan test, untuk menganalisa pemahaman peserta terhadap nutrisi seimbang. Dimana ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap nutrisi seimbang terhadap kesegaran dan kebugaran para peseta di masa COVID-19.



Gambar 1. Webinar Balanced nutrition towards freshness and fitness for ners facing the COVID-19 pandemic.

Dari pelaksanaan webinar pada, dapat terlihat tingkat pemahaman peserta terhadap gizi seimbang dalam meningkatkan kesegaran dan kebugaran tubuh di masa pandemi COVID-19. Melalui platform daring yang dapat dilihat pada **Gambar 1**, peserta diajak untuk memahami pentingnya mengonsumsi makanan bergizi agar sistem kekebalan tubuh tetap optimal dalam menghadapi tantangan kesehatan

yang dihadapi selama pandemi. Webinar ini menjadi sarana edukatif yang efektif dalam memberikan informasi dan tips praktis mengenai pola makan sehat yang dapat membantu menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan ketahanan tubuh dalam menghadapi virus yang menyebar secara luas. Dengan peningkatan pemahaman mengenai gizi seimbang, diharapkan peserta mampu mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan diri dan keluarga di tengah situasi pandemi yang masih berlangsung.



Gambar 2. Persentase jenis Kelamain, Pekerjaan, Pendidikan Dan Pengetahuan Peserta Webinar Gizi Seimabang

Berdasarkan data penelitian yang didapatkan dari pelaksanaan webinar gizi seimbang dengan peserta berupa perawat se-Rumah Sakit Kota Padang pada **Gambar 2(a)**, didapatkan bahwa peserta dengan wanita tinggi dibandingkan perawat pria dengan persentase perbandingan 70% perempuan dan 30% laki-laki. Berdasarkan data kerentanan COVID-19 oleh penelitian Sari dan Budiono (2021), perempuan cenderung lebih taat dalam melaksanakan protocol Kesehatan dibandingkan dengan pria, dan wanita sering mempunyai wawasan tinggi mengenai tindakan preventif terhadap COVID-19. Dominannya peserta webinar gizi seimbang dengan jenis kelamin perempuan, diharapkan materi webinar bermanfaat untuk peserta dan masyarakat banyak. Pada penelitian ini perempuan dan laki-laki mempunyai andil yang sama dalam upaya peningkatan kesehatannya dengan mencukupi gizi seimbang dalam upaya pencegahan COVID-19 (Sari & Budiono, 2021).

Analisis data webinar gizi seimbang pada **Gambar 2(b)**, didapatkan 76% peserta merupakan perawat COVID-19 sedangkan sisanya 24% merupakan perawat non-COVID-19. Banyaknya perawat yang bekerja sebagai perawat COVID-19, mengharuskan para perawat tersebut menjaga Kesehatan

diri sendiri, guna melaksanakan tanggung jawab dalam penanganan pasien COVID-19 lainnya. Perawat COVID-19 membutuhkan gizi seimbang guna menjaga Kesehatan dan meningkatkan imunitas tubuh selama pandemic COVID-19. Pola makan yang baik dan sehat sangat penting selama pandemi COVID-19. Meskipun tidak ada makanan atau suplemen yang dapat mencegah penyebaran virus COVID-19, mengubah pola makan menjadi pola makan yang seimbang dan bergizi sangat penting untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang sehat. Mengonsumsi makanan dengan pola makan yang seimbang dan aman dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh dan mengurangi risiko penyakit kronis dan penyakit menular. Cobalah memvariasikan menu di rumah agar keluarga tidak bosan dengan menu yang sama.

Persentase tingkat Pendidikan dari peserta webinar gizi seimbang pada **Gambar 2(c)**, didominasi oleh lulusan D3 keperawatan sebanyak 54% dan S1 sebanyak 24%, sisanya peserta merupakan lulusan D4 sebanyak 15% dan lulusan S2 sebanyak 7%. Pendidikan bagi seorang perawat merupakan hal penting dalam dunia kerja, supaya tidak adanya kerancuan dan ketidakmampuan perawat dalam mengambil keputusan.

Hasil Analisa data yang didapatkan dari webinar gizi seimbang terhadap persentase pengetahuan dan pemahaman para peserta terhadap materi yang disampaikan (dapat dilihat pada **Gambar 2(d)**) adanya peningkatan sebesar 27, 23%. Pre-test yang dilakukan sebelum memulai webinar didapatkan persentase 63,79%, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar para peserta webinar memiliki pengetahuan dan memahami mengenai gizi seimbang. Setelah dilakukannya webinar, nilai post-test yang didapatkan adalah 91,02%. Ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman para peserta terhadap materi gizi seimbang.

Adanya peningkatan pengetahuann dan pemahaman para peserta terhadap gizi seimbang diharapkan dapat membantu para perawat dalam menjaga Kesehatan tubuh dan meningkatkan imunitas tubuh, sehingga dapat bekerja optimal dalam pelayanan kesehatan terhadap masyarakat. Sistem kekebalan "diaktifkan", dimana hal berikut berlaku: semakin tinggi konsumsi energi selama infeksi, semakin tinggi konsumsi energi basal. Sistem imun atau sistem kekebalan tubuh adalah kemampuan seseorang untuk melawan penyakit tertentu, terutama dengan mencegah perkembangan mikroorganisme patogen atau mencegah efek produknya. Sistem imun terdiri dari dua, yaitu sistem imun bawaan dan sistem imun adaptif. Pola makan menjadi perhatian penting dalam menjaga sistem kekebalan tubuh. Fungsi seluler yang optimal memerlukan nutrisi yang cukup dan baik.

Selama kegiatan berlangsung, tim menghadapi beberapa kendala yang dapat diatasi dengan efektif. Pertama, banyaknya pertanyaan dari peserta menjadi tantangan karena terbatasnya waktu untuk menjawab semua pertanyaan secara rinci. Namun, tim berusaha memberikan respon yang informatif dengan merangkum pertanyaan-pertanyaan serupa sehingga peserta tetap mendapatkan jawaban yang relevan dan komprehensif.

Kendala selanjutnya adalah waktu terbatas yang menyebabkan adanya keterbatasan dalam penyampaian materi secara mendalam. Untuk mengatasi hal ini, tim merencanakan dengan matang dan mengatur agenda webinar secara efisien. Selain itu, tim juga memastikan bahwa presentasi dan materi yang disampaikan telah dipilih dengan cermat untuk memastikan informasi penting disampaikan dalam batas waktu yang ada.

Untuk meningkatkan interaksi dan memfasilitasi pertanyaan lebih lanjut dari peserta, tim membuat grup WhatsApp bersama narasumber. Dalam grup tersebut, peserta dapat bertanya lebih lanjut, berbagi pengalaman, dan saling berdiskusi tentang topik gizi seimbang dan tantangan kesehatan selama pandemi COVID-19. Narasumber dan tim juga aktif dalam grup tersebut, siap untuk memberikan jawaban tambahan dan dukungan dalam mengatasi masalah kesehatan yang dihadapi peserta.

Dengan mengatasi kendala-kendala tersebut dengan baik, tim dapat menyajikan webinar yang bermanfaat dan memberikan nilai tambah bagi peserta. Dukungan yang diberikan melalui grup WhatsApp juga memungkinkan peserta untuk terus berinteraksi dan memperdalam pengetahuan mereka setelah kegiatan berlangsung, sehingga meningkatkan dampak positif dari kegiatan edukatif tersebut. Kerja sama tim yang solid dan komitmen untuk memberikan pengalaman webinar yang berkualitas, semua kendala dapat diatasi dengan baik dan kegiatan berjalan sukses sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

D. Simpulan dan Saran

Terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman perawat terhadap nutrisi seimbang menuju kesegaran dan kebugaran bagi para perawat menghadapi pandemi COVID-19. Dan diharapkan adanya pelatihan lebih lanjut untuk meningkatkan kesegaran dan kebugaran para perawat untuk menghadapi tuntutan kerja yang selalu meningkat.

Referensi

- Akbar, D. M., & Aidha, Z. (2020). Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. *Jurnal Menara Medika*, 3(1), 15–21.
- Bermutu, P. K. (2021). *No Title*. 3, 145–154.
- Catton, H. (2020). Global challenges in health and health care for nurses and midwives everywhere. *Int Nurs Rev*, 4(6).
- Croke, L. (2020). Public Health Emergencies Underscore the Importance of Nurse Well-Being. *AORN Journal*, 112(2), 5.
- Hanggoro, A. Y., & Suwarni, L. (2020). *Dampak Psikologis Pandemi Covid-19 pada Tenaga Kesehatan : A Studi Cross-Sectional di*. 15(November), 13–18.
- Keolahragaan, J. I., Olahraga, F., & Kesehatan, D. (2014). *I Ketut Sudiana Kebugaran Jasmani*. 389–398.
- Lancet, T. . (2020). COVI19: protecting health-care workers. *Lancet*, 21–27.
- Prabasari, N. A. (2021). Application of the Role and Function of Nurses in Nursing Care for Elderly With Hypertension in the Community (Phenomenology Study). *Jurnal Keperawatan Malang*, 6(2), 115–126. <https://doi.org/10.36916/jkm.v6i2.145>
- Sari, A. & Budiono, I. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Pencegahan Covid-19. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 50-61.
- Sudjiati., dkk. (2021). Optimalisasi Perawat Sehat Dalam Memberikan Pelayanan Keperawatan Bermutu. *Journal of Telenursing* 3(1), 145–154.