

PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG PERANAN MAKANAN TERHADAP SISTEM IMUN MELALUI SIARAN RADIO PROGRAM LINTAS MALAM RRI KUPANG

Marselinus Laga Nur^{1*} dan Grouse Oematan²

¹⁻²Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Nusa Cendana

*Email Korenspondensi : nurdhienln@gmail.com

ABSTRAK

Virus Corona adalah sekelompok virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. Dalam beberapa kasus, virus ini menyebabkan infeksi pernapasan ringan saja. Infeksi virus Corona atau COVID-19 bisa menyebabkan penderitanya mengalami gejala flu, seperti hidung berair dan meler, sakit kepala, batuk, nyeri tenggorokan, dan demam, atau gejala penyakit infeksi pernapasan berat, seperti demam tinggi, batuk berdahak bahkan berdarah, sesak napas, dan nyeri dada. Namun, secara umum ada 3 (tiga) gejala umum yang bisa menandakan seseorang terinfeksi virus Corona, yaitu: demam, batuk dan sesak napas. Kasus Covid19 telah menjadi pandemi sejak awal tahun 2020. Indonesia dan termasuk juga Propinsi NTT turut merasakan dampaknya. Sejumlah usaha dapat dilakukan untuk mencegah penularan, salah satunya dengan meningkatkan asupan makanan bergizi untuk meningkatkan sistem imun. Usaha untuk mencegah penularan covid19 dilakukan dengan berbagai macam cara. Salah satunya dengan menjaga konsumsi makanan agar dapat meningkatkan sistem imun. Sistem imun sangat penting karena sejauh ini belum ada obat yang spesifik membunuh virus covid19. Dengan demikian konsumsi makanan bergizi sangat penting dalam menghadapi pandemi covid19. Pandemi covid19 bukan hanya berdampak pada bidang kesehatan namun juga ekonomi. Masyarakat lebih memilih berdiam di rumah. Jarak fisik dan jarak sosial diterapkan. Sehingga produksi menurun, termasuk makanan. Pendapatan juga menurun sehingga lebih sulit untuk memenuhi kebutuhan makanan. Meskipun demikian, makanan bergizi tidak selamanya mahal. Oleh sebab itu Edukasi masyarakat sangat penting. Edukasi masyarakat penting untuk memberikan pemahaman tentang sistem imun dalam menghadapi pandemi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang makanan bergizi dan sistem imun. Kegiatan ini menggunakan metode siaran radio dengan sasaran yang dapat dijangkau adalah pendengar radio baik melalui pesawat radio maupun aplikasi RRI plus. Hasil kegiatan ini menunjukkan partisipasi yang tinggi dari pendengar melalui interaksi pendengar. Dapat disimpulkan, kegiatan ini didengar dan mendapatkan tanggapan positif.

Kata Kunci : Pengetahuan, Makanan Bergizi, Sistem Imun, Siaran Radio, Virus Corona

INCREASING PUBLIC KNOWLEDGE ABOUT THE ROLE OF FOOD ON THE IMMUNE SYSTEM THROUGH CROSS-NIGHT RADIO PROGRAM BROADCAST RADIO REPUBLIK INDONESIA KUPANG

Marselinus Laga Nur^{1*} and Grouse Oematan²

¹⁻²Public Health Science Study Program, Faculty of Public Health
Nusa Cendana University

*Author Email : nurdhienln@gmail.com

ABSTRACT

Corona virus is a group of viruses that can infect the respiratory system. In some cases, the virus causes only mild respiratory infections. Corona virus infection or COVID-19 can cause sufferers to experience flu symptoms, such as runny and runny nose, headache, cough, sore throat, and fever, or symptoms of severe respiratory infection, such as high fever, cough with phlegm and even blood, shortness of breath, and chest pain. However, in general there are 3 (three) general symptoms that can indicate a person is infected with the Corona virus, namely: fever, cough and shortness of breath. The Covid-19 case has become a pandemic since early 2020. Indonesia and including the NTT Province have also felt the impact. A number of efforts can be made to prevent transmission, one of which is by increasing the intake of nutritious food to boost the immune system. Efforts to prevent the spread of COVID-19 are carried out in various ways. One of them is by maintaining the consumption of food in order to boost the immune system. The immune system is very important because so far there is no specific drug that kills the COVID-19 virus. Thus, the consumption of nutritious food is very important in dealing with the COVID-19 pandemic. The COVID-19 pandemic has not only had an impact on the health sector but also the economy. People prefer to stay at home. Physical distancing and social distancing are enforced. So that production decreases, including food. Income also decreases making it more difficult to meet food needs. However, nutritious food is not always expensive. Therefore, public education is very important. Public education is important to provide an understanding of the immune system in dealing with a pandemic. This community service activity aims to increase public understanding about nutritious food and the immune system. This activity uses the radio broadcast method with the target audience being radio listeners either through radio sets or the RRI plus application. The results of this activity show the high participation of listeners through listener interactions. It can be concluded that this activity was heard and received a positive response.

Keywords: *Knowledge, Nutritious Food, Immune System, Radio Broadcasts, Corona Virus*

PENDAHULUAN

Dunia digemparkan diawal tahun 2020 dengan merebaknya virus baru yaitu coronavirus jenis baru (SARS-CoV-2) dan penyakitnya disebut Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Sebagaimana kita ketahui, asal mula virus ini berasal dari Wuhan, Tiongkok. Dalam kondisi saat ini, virus corona bukanlah suatu wabah yang bisa diabaikan begitu saja. Jika dilihat dari gejalanya, orang awam akan mengiranya hanya sebatas influenza biasa, tetapi bagi analisis kedokteran virus ini cukup berbahaya dan mematikan. Saat ini kasus kematian terus meningkat. Perkembangan penularan virus ini cukup signifikan karena penyebarannya sudah mendunia dan seluruh negara merasakan dampaknya (Yunus, N. R, 2020).

Virus Corona adalah sekelompok virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. Dalam beberapa kasus, virus ini menyebabkan infeksi pernapasan ringan saja. Infeksi virus Corona atau COVID-19 bisa menyebabkan penderitanya mengalami gejala flu, seperti hidung berair dan meler, sakit kepala, batuk, nyeri tenggorokan, dan demam, atau gejala penyakit infeksi pernapasan berat, seperti demam tinggi, batuk berdahak bahkan berdarah, sesak napas, dan nyeri dada. Namun, secara umum ada 3 gejala umum yang bisa menandakan seseorang terinfeksi virus Corona, yaitu: demam, batuk dan sesak napas (Zein, 2020). Mengantisipasi dan mengurangi jumlah penderita virus corona di Indonesia sudah dilakukan di seluruh daerah. Diantaranya dengan memberikan kebijakan membatasi aktifitas keluar rumah, kegiatan sekolah dirumahkan, bekerja dari rumah (work from home), bahkan kegiatan beribadah pun dirumahkan. Hal ini sudah menjadi kebijakan pemerintah berdasarkan pertimbangan-pertimbangan yang sudah dianalisa dengan maksimal tentunya.

Usaha untuk mencegah penularan covid19 dilakukan dengan berbagai macam cara. Salah satunya dengan menjaga konsumsi makanan agar dapat meningkatkan sistem imun. Sistem imun sangat penting karena sejauh ini belum ada obat yang spesifik membunuh virus covid19. Dengan demikian konsumsi makanan bergizi sangat penting dalam menghadapi pandemi covid19. Pandemi covid19 bukan hanya berdampak pada bidang kesehatan namun juga ekonomi. Masyarakat lebih memilih berdiam di rumah. Jarak fisik dan jarak sosial diterapkan. Sehingga produksi menurun, termasuk makanan. Pendapatan juga menurun sehingga lebih sulit untuk memenuhi kebutuhan makanan. Meskipun demikian, makanan bergizi tidak selamanya mahal. Oleh sebab itu Edukasi masyarakat sangat penting.

Pandemi dan jarak fisik dan jarak sosial yang diterapkan bersama membuat edukasi masyarakat harus bisa disampaikan dengan sasaran yang luas. Media yang digunakan juga harus menarik dan sebelumnya sudah disukai masyarakat sasaran semua kategori. Salah satu pilihan terbaik adalah radio. RRI Kupang merupakan stasiun radio milik

pemerintah yang bernaung di bawah LPP RRI. Selama ini Radio tersebut selalu terlibat dalam penyiaran kebijakan pemerintah dan edukasi masyarakat. Salah satu program unggulan adalah Lintas Kupang Malam. Lintas Kupang malam adalah salah satu Day Part siaran Programa 1 RRI Kupang dengan durasi siaran pukul [19.00-24.00](#) WITA. Sajian Acara dalam lintas Kupang malam terdiri dari hiburan dan Informasi dengan sajian info dari berbagai portal berita, pengumuman dari instansi / lembaga dalam Info Layanan Masyarakat, Kiprah Indonesia yang mengulas informasi pertanian, peternakan, perikanan dan Siaran Pendidikan serta lagu pilihan dengan berbagai genre dan Siaran Agama. Dalam bentuk tablet, siaran Lintas Kupang Malam diharapkan dapat lebih banyak menyajikan informasi kepada masyarakat pada malam hari dari narasumber terpercaya.

Acara Siaran Pendidikan yang disajikan Pukul [21.15-22.00](#) merupakan segmen khusus dalam Lintas yang menyajikan informasi dalam bentuk wawancara dengan narasumber dari berbagai kalangan. Senin dan sabtu dengan topik psikologi. Selasa topik Bisnis dan Ekonomi, Rabu Hukum, Kamis Seni, Jumat Kesehatan. Dengan penyajian sebelum segmen lagu pilihan, diharapkan pendengar dapat mengikutinya dan mendapat manfaat dari narasumber terpercaya.. Oleh sebab itu kami tim Pengabdian Masyarakat Undana melakukan kerjasama dengan RRI Kupang untuk melakukan edukasi masyarakat pada acara tersebut dengan Tema : “Menjaga Sistem Imun”.

METODE KEGIATAN PENGABDIAN

Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan tentang makanan bergizi untuk meningkatkan sistem imun. Sistem imun merupakan salah satu komponen penting untuk mencegah penularan penyakit yang disebabkan virus termasuk Covid19. Sasaran kegiatan ini adalah seluruh pendengar radio RRI Pro1 Kupang. Pendengar Radio RRI, selain yang mendengar melalui radio, juga bisa menangkap siaran melalui aplikasi RRI plus yang bisa didownload di *google playstore*. Dengan demikian pengabdian masyarakat ini memiliki potensi sasaran yang sangat tinggi. Sebelum kegiatan, tim melakukan survei berupa uji pengetahuan masyarakat tentang covid19.

Survei dilakukan di wilayah kelurahan Kuanino sebagai salah satu bagian pusat kota dan pusat keramaian yang padat di Kota Kupang. Survei dilakukan pada Bulan November 2020 di saat gelombang pertama peningkatan Covid di Propinsi NTT termasuk kota Kupang. Ternyata sasaran survey sudah memahami tentang konsep 3M yaitu memakai masker, mencuci tangan dan menghindari kerumunan. Namun



belum memahami bahwa sistem imun untuk mencegah infeksi virus dapat ditingkatkan melalui asupan makanan bergizi. Dengan demikian kami memutuskan untuk melakukan edukasi kepada masyarakat tentang makanan bergizi untuk meningkatkan sistem imun melalui siaran radio RRI Kupang. Siaran tersebut berhasil terselenggara pada tanggal 26 Maret 2021. Untuk lebih meningkatkan jumlah sasaran, maka tiga hari sebelum siaran, disebarlanlah *flyer* melalui akun facebook milik RRI Pro1 Kupang (Gambar 1).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi pandemi Covid19 memberikan tantangan pada usaha edukasi masyarakat. Di saat edukasi harus ditingkatkan agar masyarakat bisa menjadi garda terdepan dalam pencegahan penularan penyakit, namun di saat yang sama penerapan jarak fisik dan jarak sosial tidak bisa dihindari juga dalam rangka mencegah penularan penyakit. Dengan demikian usaha komunikasi tanpa kontak fisik dan mengumpulkan sasaran adalah tindakan yang paling tepat. Radio merupakan salah satu media komunikasi tertua yang telah lama digunakan untuk edukasi masyarakat. Sejak tahun 1895 G Marconi menemukan radio melalui perusahaan *the wireless telegraph company*, teknologi telekomunikasi semakin berkembang. Radio menjadi salah satu alternatif untuk mendapatkan informasi dan hiburan tanpa harus keluar rumah.

Radio RRI Kupang adalah salah satu radio yang terus berkembang baik dari segi inovasi program dan jumlah siaran. RRI Kupang telah memiliki empat program siaran di mana RRI Pro1 bersifat umum dengan segmen pendengar umum, RRI Pro2 dengan acara yang ditujukan pada segmen pendengar anak muda, RRI pro3 sebagai radio jaringan dengan RRI seluruh Indonesia, dan RRI Pro4 dengan siaran berbasis budaya. Lintas Kupang malam adalah salah satu *Day Part* siaran Programa 1 RRI Kupang dengan durasi siaran pukul [19.00-24.00](#) WITA. Sajian Acara dalam lintas Kupang malam terdiri dari hiburan dan Informasi dengan sajian info dari berbagai portal berita, pengumuman dari instansi / lembaga dalam Info Layanan Masyarakat, Kiprah Indonesia yang mengulas informasi pertanian, peternakan, perikanan dan Siaran Pendidikan serta lagu pilihan dengan berbagai genre dan Siaran Agama. Dalam bentuk tablet, siaran Lintas Kupang Malam diharapkan dapat lebih banyak menyajikan informasi kepada masyarakat pada malam hari dari narasumber terpercaya.

Acara Siaran Pendidikan yang disajikan Pukul [21.15-22.00](#) merupakan segmen khusus dalam Lintas menyajikan informasi dalam bentuk wawancara dengan



narasumber dari berbagai kalangan. Senin dan Sabtu dengan topik psikologi. Selasa topik Bisnis dan Ekonomi, Rabu Hukum, Kamis Seni, Jumat Kesehatan. Dengan penyajian sebelum segmen lagu pilihan, diharapkan pendengar dapat mengikutinya dan mendapat manfaat dari narasumber terpercaya.

Pengabdian Masyarakat dalam bentuk siaran radio pada acara Lintas Kupang Malam berhasil terselenggara pada tanggal 26 Maret 2021. Materi yang disampaikan adalah berupa bahan-bahan makanan yang berkaitan dengan sistem imun. Gizi erat kaitannya dengan imunitas. Jika seseorang mengalami sakit akibat infeksi termasuk yang disebabkan virus dan bakteri, maka sistem imun dalam tubuhnya perlu ditingkatkan, begitu pula untuk mencegah terjadinya sakit. Berikut penjelasan beberapa tips atau strategi untuk meningkatkan sistem imun. (Almatsier, 2002; Rodwell, dkk, 2015)

1. Konsumsi makanan sesuai pedoman gizi seimbang yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Kalori yang kita dapatkan dari makanan dapat memberikan “bahan bakar” untuk sel imun dalam tubuh. Selanjutnya, protein dalam makanan juga dapat membantu meningkatkan imunitas dan memperbaiki jaringan tubuh yang rusak.
2. Konsumsi cukup air minimal 8 gelas sehari Hal ini penting untuk menjaga status hidrasi tubuh. Kekurangan air akan menyebabkan dehidrasi dan menurunkan fungsi mulut sebagai “first-line immunological barrier”. Hal ini menyebabkan kerentanan terhadap bakteri dan virus. Selain itu, dehidrasi juga berefek pada meningkatkan hormone kortisol yang berhubungan dengan penurunan fungsi imun (*immunosuppression*).
3. Jaga dan pertahankan kondisi kesehatan bakteri dalam saluran pencernaan (gut microbiota) Kesehatan gut microbiota dapat meningkatkan fungsi imun tubuh. Untuk meningkatkan kesehatan gut microbiota, dapat diperoleh dari konsumsi makanan seimbang termasuk konsumsi makanan sumber prebiotik dan probiotik. Contohnya adalah yogurt dan tempe.
4. Konsumsi makanan yang mengandung zat gizi mikro dan antioksidan. Antioksidan dalam tubuh dapat menangkal radikal bebas yang membahayakan tubuh dan membantu meningkatkan sistem imun tubuh. Antioksidan bisa didapatkan dari apel, jeruk, ubi jalar, asparagus, bawang merah, bawang putih, brokoli, pepaya, wortel. Zat gizi mikro (seperti vitamin A, C, D, E, mineral besi, zink) berperan dalam meningkatkan fungsi imun. Contoh makanan yang mengandung zat gizi mikro :
 o Zink : kacang-kacangan, ayam, yoghurt, buncis, labu kuning, jamur, sereal, daging
 o Zat besi : daging berwarna merah, sayuran berdaun hijau.

5. Konsumsi secukupnya pangan fungsional seperti jahe dan kunyit yang berfungsi sebagai antioksidan dan membantu memperbaiki sistem imun.
6. Sering-sering mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir untuk membersihkan tangan dari kotoran yang mengandung kuman.

Selama siaran terbangun dialog interaktif dengan pendengar melalui telepon dan facebook. Dialog interaktif ini bisa menjadi salah satu bahan dalam membuat dugaan bahwa, kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil menjangkau sasaran dan mendapatkan sambutan baik dari masyarakat.

SIMPULAN

Infeksi Covid19 yang menjadi pandemi membuat seluruh masyarakat wajib mencegah penularan. Makanan bergizi dapat meningkatkan sistem imun sehingga dapat mencegah penularan infeksi. Edukasi masyarakat tentang makanan dan sistem imun dapat tetap diberikan melalui siaran Radio. Radio RRI Kupang merupakan salah satu radio tertua di Kota Kupang yang memiliki segmen pendengar yang luas. Kegiatan Pengabdian yang telah dilaksanakan, diduga dapat mencapai sasaran yang luas, ditandai dengan banyaknya interaksi dengan pendengar melalui telepon dan kolom komentar di facebook.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada pihak RRI Kupang atas kerjasamanya dalam terselenggaranya kegiatan Pengabdian Masyarakat ini melalui acara Lintas Kupang Malam.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier S. Dasar Ilmu Gizi. 2002. Jakarta. Rineka Cipta.

Rodwell VW, Botham KM, Kennely PJ, Weil PA, Bender DA. Harper's Illustrated Biochemistry 31st Edition. 2017. Jakarta. EGC.

Yunus, N.R. 2020, „Kebijakan Pemberlakuan lockdown sebagai antisipasi penyebaran Corona Virus Covid-19“, Jurnal Sosial & Budaya Syar-i, vol. 7, no. 3, pp. 227-238.

Zein, A. 2020, „Pendeteksian Virus Corona dalam gambar X-Ray menggunakan algoritma Artificial Intelegence dengan deep learning Python“, Jurnal Teknologi Informasi ESIT, vol. XV, no. 1