

## Bantuan Protein Hewani Guna Peningkatan Imun Tubuh pada Masa Pandemi Covid 19 di Panti Asuhan Hikmah Rumbai Pesisir

Arlenny<sup>1\*</sup>, Elvira Zondra<sup>2</sup>, Usaha Situmeang<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Teknik Elektro, Fakultas Teknik, Universitas Lancang Kuning

\*Corresponding author : [arlenny@unilak.ac.id](mailto:arlenny@unilak.ac.id)

### Abstrak

Pandemi COVID-19 menimbulkan dampak cukup besar dalam hal ekonomi masyarakat. Banyak kalangan rentan yang membutuhkan perhatian lebih di masa pandemi, termasuk anak-anak yatim piatu di panti asuhan. Dalam masa pandemi, di saat aktivitas ekonomi mengendur dan mobilitas menjadi terbatas, donasi untuk anak-anak panti asuhan menjadi terhambat. Padahal, mereka membutuhkan bantuan untuk melanjutkan kehidupan, menempuh pendidikan, dan sebagainya. Metode pelaksanaan kegiatan adalah membantu para yatim piatu di panti asuhan dan memberi materi pemahaman tentang protein hewani serta manfaatnya untuk imun tubuh dimasa pandemi, dan juga memberi dukungan agar terhindar dari risiko penyebaran COVID-19. Gizi yang cukup dan ketenangan pikiran akan membantu mereka melewati masa-masa yang menantang ini. Membantu para yatim piatu di panti asuhan, tak ubahnya menanam benih unggul untuk masa depan bangsa. Sebab, mereka merupakan calon penerus, yang akan menentukan nasib bangsa Indonesia.

**Kata kunci :** imun tubuh, masa pandemi, protein hewani

### Abstract

*Pandemi COVID-19 menimbulkan dampak cukup besar dalam hal ekonomi masyarakat. Banyak kalangan rentan yang membutuhkan perhatian lebih di masa pandemi, termasuk anak-anak yatim piatu di panti asuhan. Dalam masa pandemi, di saat aktivitas ekonomi mengendur dan mobilitas menjadi terbatas, donasi untuk anak-anak panti asuhan menjadi terhambat. Padahal, mereka membutuhkan bantuan untuk melanjutkan kehidupan, menempuh pendidikan, dan sebagainya. Metode pelaksanaan kegiatan adalah membantu para yatim piatu di panti asuhan dan memberi materi pemahaman tentang protein hewani serta manfaatnya untuk imun tubuh dimasa pandemi, dan juga memberi dukungan agar terhindar dari risiko penyebaran COVID-19. Gizi yang cukup dan ketenangan pikiran akan membantu mereka melewati masa-masa yang menantang ini. Membantu para yatim piatu di panti asuhan, tak ubahnya menanam benih unggul untuk masa depan bangsa. Sebab, mereka merupakan calon penerus, yang akan menentukan nasib bangsa Indonesia.*

**Keywords :** immune, pandemic period, animal protein

### 1. Pendahuluan

Pandemi COVID-19 (coronavirus) menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Gizi yang baik juga sangat penting sebelum, selama dan setelah infeksi. Infeksi menyebabkan

tubuh korban demam, sehingga membutuhkan tambahan energi dan zat gizi. Karena itu, 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 sistem kekebalan tubuh yang baik. Untuk menghadapi situasi ini, diperlukan gizi seimbang pada masa pandemi Covid-19 (Kementerian Kesehatan, 2020)

Untuk menghadapi situasi ini, diperlukan gizi seimbang pada masa pandemi COVID-19 (Susantyo, et al, 2020)(Akbar & Aidha, 2020). Protein merupakan persenyawaan organik terbanyak dalam tubuh hewan berdasarkan bobot kering. Protein adalah asam amino rantai panjang yang dirangkai dengan banyak ikatan yang disebut ikatan peptida. Protein dibutuhkan untuk memperbaiki atau mempertahankan jaringan, pertumbuhan, dan membentuk berbagai persenyawaan biologis aktif tertentu.(Ariani,et al, 2018). Protein dapat juga berfungsi sebagai sumber energi. Kekurangan protein yang menjadi salah satu penyebab buruknya status gizi penduduk Indonesia, hingga saat ini masih menjadi masalah yang cukup merisaukan (Setiawan, 2006)(Hamidah, et al, 2008).

Panti Asuhan Hikmah berlokasi di daerah Rumbai Pesisir, Kota Pekanbaru. Panti berdiri dari tahun 2016. Sampai saat ini panti telah menampung 33 anak (kisaran SD - SMA) dan 4 pengurus. Jumlah anak asuh di dalam panti ini 12 orang. Tingkat pendidikan anak asuh panti bervariasi mulai dari Sekolah Dasar 1 orang, Sekolah Menengah Pertama 8 orang, Sekolah Menengah Atas 2 orang dan Mahasiswa 1 orang.

Sedangkan anak asuh luar (duafa) yang tinggal di rumah sendiri bersama orangtuanya. Tapi biaya hidupnya dan biaya sekolah semuanya ditanggung panti. Keseharian anak-anak panti diisi dengan kegiatan belajar formal di sekolah umum serta keagamaan seperti ibadah. Kegiatan anak-anak panti selengkapnya dapat dilihat di [instagram@panti\\_asuhan\\_hikmah](#). Untuk pengeluaran kelangsungan operasional, Panti Asuhan Hikmah ini mengandalkan kontribusi atau donasi. Dikala ini panti lagi memerlukan pertolongan dana untuk kebutuhan tiap hari.

## 2. Metode

Untuk mengatasi permasalahan mitra dan asupan gizi dimasa pandemi covid-19 di Panti Asuhan Hikmah ini dilakukan tahapan metode pelaksanaan sebagai berikut :

### 1. Sosialisasi

Pelaksanaan sosialisasi dilakukan dengan tatap muka memberi materi tentang protein hewani dan manfaatnya guna peningkatan imun tubuh. Diharapkan peserta sosialisasi memahami teori tentang protein hewani dan manfaatnya.

### 2. Metode Tanya Jawab dan diskusi, yaitu digunakan untuk merespon sejauh mana tingkat pemahaman peserta sosialisasi terhadap materi yang telah disampaikan oleh Tim Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Lancang Kuning. Pemateri dan peserta melakukan dialog yang membahas masalah yang ada.

### 3. Evaluasi

Evaluasi diberikan dengan memberikan kuisisioner mengenai materi yang diberikan berupa kuisisioner sebelum sosialisasi serta sesudah sosialisasi. Evaluasi ini akan dipandu oleh tim pengabdian masyarakat.

### 4. Kunjungan dan penyerahan Bantuan ke lokasi

Kunjungan ke lokasi Panti Asuhan Hikmah oleh tim pengabdian bertujuan untuk menyerahkan bantuan makanan protein hewani berupa susu dan telur dll.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 1. Sosialisasi

Sosialisasi kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di ruangan Panti Asuhan Hikmah Rumbai Pekanbaru. Sosialisasi ini dihadiri oleh mitra yang di ikuti oleh penghuni panti dengan jumlah kehadiran 11 orang. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan memberikan sosialisasi kepada mitra kegiatan, mitra kegiatan memperoleh peningkatan pengetahuan dan wawasan tentang manfaat protein hewani untuk tubuh.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bersifat *problem solving*, komprehensif, bermakna, tuntas, dan berkelanjutan. Mitra kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah masyarakat umum yang memiliki permasalahan sosial, politik, hukum, budaya, teknologi, ekonomi dan permasalahan lainnya.

#### 2. Hasil

Pendampingan dilakukan selama pelaksana melakukan sosialisasi serta melakukan evaluasi terhadap hasil sosialisasi terhadap mitra pengabdian. Evaluasi dilakukan berdasarkan standar penilaian dengan kuisioner sebelum dan sesudah dilaksanakan kegiatan sosialisasi. Hasil lembar jawaban kuisioner sebelum sosialisasi di peroleh bahwa mitra kegiatan masih ada yang belum mengetahui sumber dari protein hewani. Hal ini disebabkan mitra kegiatan belum mempelajari. Rekapitulasi sebelum dan sesudah kegiatan sosialisasi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil jawaban sebelum dan sesudah sosialisasi

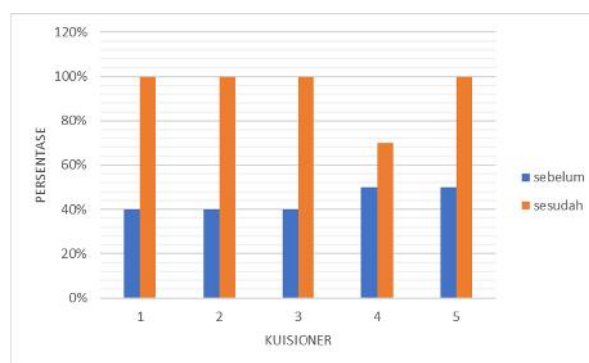
No	Uraian	Jawab			
		Sebelum	Persen (%)	Sesudah	Persen (%)
1	Apakah anda mengetahui tentang protein hewani ?	Ya : 4 orang Tidak : 6 orang	40 60	Ya : 10 orang Tidak : 0 orang	100 0
2	Apakah anda mengetahui sumber dari protein hewani ?	Ya : 4 orang Tidak : 6 orang	40 60	Ya : 10 orang Tidak : 0 orang	100 0
3	Sumber makanan dan minuman apa sajakah yang termasuk bagian dari proteian hewani ?	Ya : 4 orang Tidak : 6 orang	40 60	Ya : 10 orang Tidak : 0 orang	100 0
4	Apa sajakah yang termasuk manfaat dari protein hewani yang anda ketahui ?	Ya : 5 orang Tidak : 5 orang	50 50	Ya : 7 orang Tidak : 3 orang	70 30
5	Apakah anda sudah mengetahui manfaat telur dan susu untuk meningkatkan imun tubuh ?	Ya : 5 orang Tidak : 5 orang	50 50	Ya : 10 orang Tidak : 0 orang	100 0

Hasil sebelum yang dilaksanakan sebelum sosialisasi menunjukkan bahwa ada beberapa anak asuh panti yang sudah mengetahui protein hewani (40%) , dan sebanyak 6 orang (60%) belum mengetahui protein hewani. Untuk pertanyaan apakah peserta mengetahui tentang sumber protein hewani, sebanyak 4 orang (40%) mengetahui dan 6 orang (60%) belum mengetahuinya. Dari pertanyaan mengenai sumber makanan dan minuman apa sajakah yang termasuk bagian dari protein hewani, sebanyak 4 orang (40%) mengetahui dan 6 orang (60%) belum mengetahuinya. Dalam soal

yang ditanyakan apa sajakah yg termasuk manfaat dari protein hewani yang anda ketahui, sebanyak 5 orang (50%) mengetahui dan 5 orang (50%) belum mengetahuinya.

Pemahaman mengenai apakah anda sudah mengetahui manfaat telur dan susu untuk meningkatkan imun tubuh, sebanyak 5 orang (50%) mengetahui dan 5 orang (50%) belum mengetahuinya. Hasil sesudah yang dilaksanakan sesudah sosialisasi menunjukkan bahwa semua (100%) peserta sudah memahami tentang protein hewani. Pertanyaan kuisisioner apakah peserta mengetahui sumber dari protein hewani, sesudah sosialisasi menunjukkan bahwa semua (100%) peserta sudah memahami tentang sumber protein hewani. Berikut pertanyaan sumber makanan dan minuman apa sajakah yg termasuk bagian dari protein hewani, sesudah sosialisasi menunjukkan bahwa semua (100%) peserta sudah memahami tentang sumber makanan dan minuman yang termasuk bagian dari protein hewani. Soal kuisisioner apa sajakah yg termasuk manfaat dari protein hewani yang di ketahui, sesudah sosialisasi sebanyak 30% peserta masih ada yang belum memahami.

Kuisisioner tentang pemahaman apakah peserta sudah mengetahui manfaat telur dan susu untuk meningkatkan imun tubuh, sesudah sosialisasi menunjukkan bahwa semua (100%) peserta sudah memahami tentang manfaat telur dan susu untuk meningkatkan imun tubuh. Persentase peningkatan pengetahuan berdasarkan sebelum dan sesudah yang dilakukan adalah



Gambar 1. Grafik peningkatan pengetahuan mitra

#### 1. Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dimulai dari mengabsensi peserta sosialisasi, adapun rincian pelaksanaan sebagai berikut.

##### a. Pelaksanaan Sosialisasi

Sosialisasi kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di ruangan Panti Asuhan Hikmah Rumbai Pekanbaru. Berikut dokumentasi kegiatan pelatihan :



Gambar 2. Sosialisasi dan Pemberian Bantuan

## 2. Evaluasi Kegiatan

Untuk mengetahui pemahaman peserta dalam sosialisasi yang diberikan, tim pengabdian memberikan kuisioner untuk diisi, berikut contoh form kuisioner

Tabel 2. Contoh form kuisioner

No	Uraian	Jawaban
1.	Apakah anda mengetahui tentang protein hewani ?	a. Ya b. Tidak
2.	Apakah anda mengetahui sumber dari protein hewani ?	a. Ya b. Tidak
3.	Sumber makanan dan minuman apa sajakah yang termasuk bagian dari protein hewani ?	a. Tahu, tempe, susu kedelai. b. Telur, susu sapi, daging ikan.
4.	Apa sajakah yg termasuk manfaat dari protein hewani yang anda ketahui ?	a. Menjaga Kesehatan gigi dan tulang serta mencegah osteoporosis. b. Tidak mengetahuinya.
5.	Apakah anda sudah mengetahui manfaat telur dan susu untuk meningkatkan imun tubuh ?	a. Belum b. Sudah

## 4. Kesimpulan

Kesimpulan dari pengabdian masyarakat ini adalah mitra memperoleh peningkatan pengetahuan tentang protein hewani. Sebelum sosialisasi menunjukkan bahwa rata-rata 40 % peserta kurang memiliki pengetahuan mengenai protein hewani, dan sesudah sosialisiasi terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman, hal ini dapat terlihat dari hasil *sesudah*, bahwa 100% jawaban peserta sudah mengerti dan faham terhadap protein hewani.

## 5. Saran

1. Dari hasil kegiatan pelatihan diharapkan peserta untuk meningkatkan pengetahuan tentang manfaat protein hewani guna peningkatan imun tubuh .

2. Diperlukan sosialisasi lanjutan untuk lebih meningkatkan pengetahuan dan sebagai jembatan yang mendekatkan aktifitas kampus dengan dunia panti asuhan

### **6. Daftar Pustaka**

- 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.
- Ariani, M., Suryana, A., Suhartini, H., & Saliem, H. P. (2018). Performance of Animal Food Consumption based on Region and Income at Household Level. *Analisis Kebijakan Pertanian*, 16(2), 147–163.
- Hamidah, S., Sartono, A., & Kusuma, H. S. (2008). *Perbedaan Pola Konsumsi Bahan Makanan Sumber Protein di Daerah Pantai, Dataran Rendah dan Dataran Tinggi* (pp. 21–28). pp. 21–28.
- Kemendagri Kesehatan. (2020). Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Covid 19. *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19*, p. 31.
- Setiawan, N. (2006). Perkembangan konsumsi protein hewani di Indonesia : analisis hasil survey sosial ekonomi nasional 2002-2005 (The trend of animal protein consumption in Indonesia : data analysis of 2002-2005 national socio economic survey). *Jurnal Ilmu Ternak*, 6(1), 68–74.
- Susantyo, B. T., Malonda, N. S. H., & Ratag, B. T. (2020). Gambaran Penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang Pada Tenaga Pendidik Dan Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesmas*, 9(6), 27–34.