

SOSIALISASI GIZI SEIMBANG DAN PUDING JAHE SEBAGAI MAKANAN TAMBAHAN PENAMBAH IMUNITAS DI PKK RT 11 RW 02 KELURAHAN BANDAR LOR KOTA KEDIRI

Pri Hardini

D3 Farmasi Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

**Fakultas Farmasi IIK Bhakti Wiyata Kediri*

prihardini@iik.ac.id

ABSTRAK

Sosialisasi Gizi Seimbang dan Puding Jahe sebagai makanan tambahan penambah imunitas dilakukan di RT 11 RW 02 yang dihaiori oleh pengurus PKK dan bertempat di Musholla Sabilil Huda. Gizi seimbang digambarkan sebagai piramida yang sangat jelas pembagiannya. Sebagai pengganti slogan 4 sehat lima sempurna piramida gizi seimbang ini dapat digunakan sebagai acuan pemberian makanan kepada masyarakat. Puding Jahe disajikan sebagai pelengkap untuk menjaga imunitas di pandemi covid 19. Jahe tanaman empon-empon yang dekat sekali dengan masyarakat dapat digunakan sebagai bahan yang dapat dikombinasikan dengan puding dan menambah citarasa ouding serta berkhasiat. Meskipun masih dalam suasana pandemi Covid 19 tidak menyurutkan semangat ibu-ibu PKK untuk mengikuti sosialisasi. Sebelum dilakukan Sosialisasi dibagikan kuisioner untuk diisi ibu-ibu yang hadir dan dari hasil evaluasi pos test dapat dilihat terdapat kenaikan pemahaman masyarakat tentang Gizi Seimbang dan Puding Jahe sebagai menambah imunitas.

1. PENDAHULUAN

Gizi seimbang adalah 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. Perilaku gizi seimbang dimulai dari pola makan yang baik. Makanan yang baik diperoleh dari gabungan makanan yang mengandung gizi sehingga pada akhirnya diperoleh makanan dengan gizi seimbang dan nilai gizinya mencukupi.

Piramida makanan sebagai gambaran petunjuk pola makan yang baik sebagai pengganti prinsip terdahulu 4 sehat 5 sempurna. Pada piramida ini digambarkan panduan dan pola hidup sehat. Mulai dari makanan pokok, buah dan sayuran, protein, garam gula dan minyak serta konsumsi air minum. Pedoman gizi seimbang lainnya menjadikan bebas dari resiko penyakit, yaitu Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, rutin berolahraga dan menjaga berat badan ideal.

Kebutuhan gizi seimbang apabila semuanya terpenuhi akan membuat sehat dan bugar. Selain gizi seimbang pada musim pandemi covid 19 perlu adanya makanan tambahan yang juga dapat berfungsi untuk penambah imunitas. Puding jahe dapat digunakan sebagai penambah imunitas. Menurut Pedoman Penggunaan Herbal dan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi Covid 19 di Indonesia jahe merupakan salah satu tanaman yang dapat digunakan untuk penambah imunitas. Jahe termasuk herbal yang telah memenuhi persyaratan uji pra klinis. Bukti ilmiah yang bisa digunakan adalah aktivitas jahe sebagai imunomodulator dan antiinflamasi.

Pada kesempatan Sosialisasi di RT 11 RW 02 kelurahan Bandar Lor Kota Kediri puding jahe disajikan sebagai bahan makanan tambahan yang dapat digunakan untuk penambah imunitas.

2. METODE PENGABDIAN

2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan bersama-sama dengan mahasiswa dalam rentang waktu 5 (lima) hari pada tanggal 11-15 Agustus 2021 di Musholla Sabilal Huda RT 11 RW 02 Kelurahan Bandar Lor Kota Kediri

2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

Metode Pengabdian dilakukan dengan sosialisasi secara luring dan evaluasi dilakukan dengan mengisi kuisioner sebelum dan sesudah (*pre dan post*) sosialisasi. Pembuatan puding jahe dilengkapi dengan video.

2.3. Pengambilan dan Pengolahan Sampel

Pengambilan sampel kegiatan masyarakat ini dilakukan kepada seluruh pengurus PKK yang hadir dan mendengarkan sosialisasi gizi seimbang dan puding jahe sebagai makanan tambahan penambah imunitas. Hasil kuisioner *pre dan post* dapat diolah dan disajikan dalam bentuk tabel.

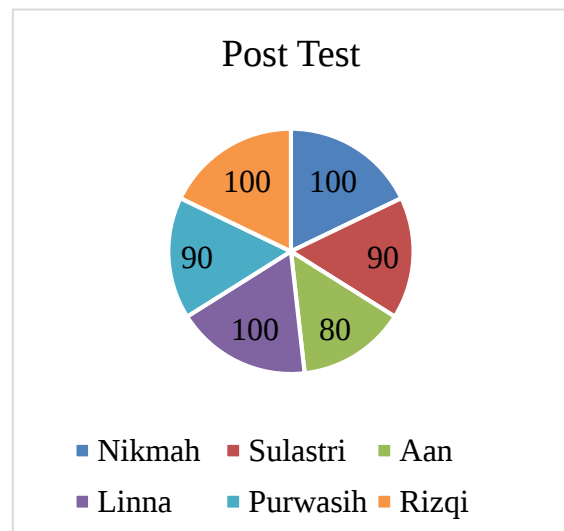
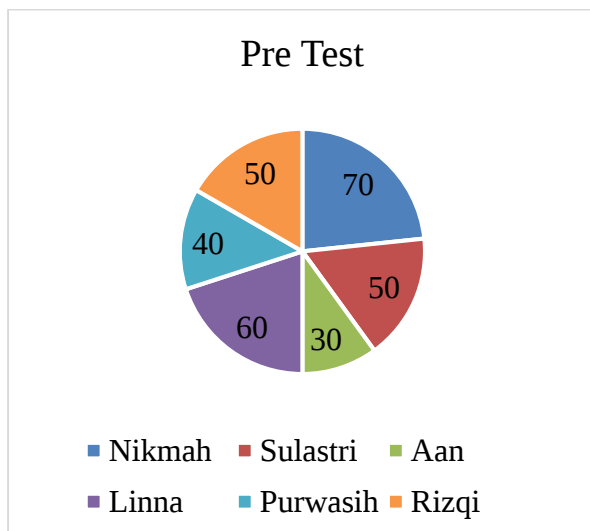
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pertama yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah pembagian pre tes sebelum sosialisasi. Kegiatan ini bertujuan untuk melihat pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang dan makanan yang disajikan serta perilaku yang mempengaruhi gizi seimbang agar dapat sehat.

Puding jahe yang dibuat dari agar-agar dengan tambahan jahe digunakan sebagai makanan tambahan untuk menambah imunitas. Khasiat jahe selain sebagai imunomodulator juga bisa digunakan sebagai obat oles untuk mengobati pembengkakan, rematik, sakit kepala. Dibuktikan secara ilmiah jahe digunakan untuk immunomodulator dan antiinflamasi'

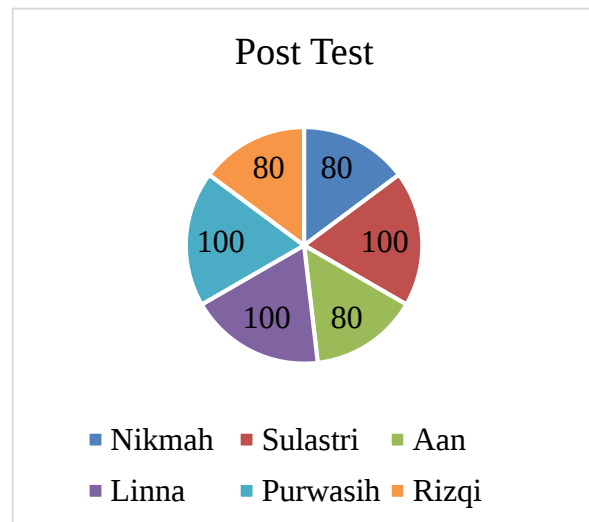
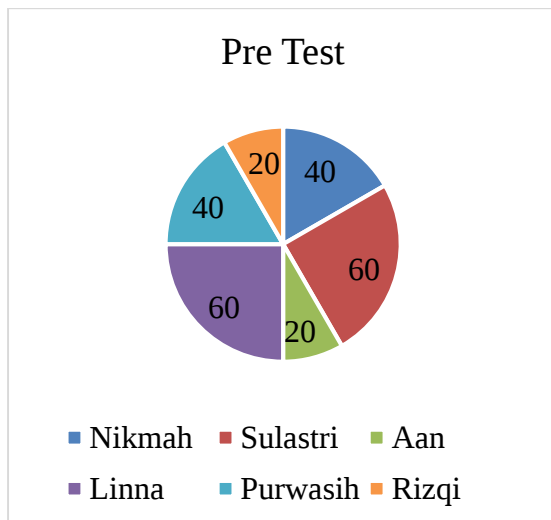
Tabel 1. Hasil Pengisian Kuisioner Pre test Gizi Seimbang

NO	NAMA	PRE-TEST	POST-TEST
1.	Nikmah	70	100
2.	Sulastris	50	90
3.	Aan	30	80
4.	Linna	60	100
5.	Purwasih	40	90
6.	Rizqi	50	100



Tabel 2. Hasil Pengisian kuisioner Puding Jahe

NO	NAMA	PRE-TEST	POST-TEST
1.	Nikmah	40	80
2.	Sulastris	60	100
3.	Aan	20	80
4.	Linna	60	100
5.	Purwasih	40	100
6.	Rizqi	20	80



4. SIMPULAN, SARAN DAN REKOMENDASI

Gizi seimbang sangat diperlukan untuk asupan makanan pada masyarakat di Indonesia. Piramida makanan dapat digunakan sebagai acuan pemilihan makanan yang dikonsumsi masyarakat. Puding Jahe dapat dimanfaatkan sebagai makanan tambahan penambah imunitas selama pandemi covid 19. Puding yang dibuat dari agar-agar berkhasiat untuk melancarkan sistem pencernaan. Jahe dengan kandungan zingerol secara ilmiah dapat digunakan sebagai antiinflamasi dan imunomodulator.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada bapak Lurah Bandar Lor, pengurus PKK RT 11 RW 2 Kelurahan Bandar Lor kota Kediri yang telah menyediakan sarana prasarana demi terlaksananya Sosialisasi program ini. Tak lupa kami sampaikan terimakasih kepada para mahasiswa yang telah membantu terlaksananya sosialisasi ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- BPOM RI. 2019 Buku Saku Pemanfaatan Tanaman Obat Selama Pandemi Covid 19. Departemen Kesehatan Republik Indonesia
- Kementrian Kesehatan RI. 2020. Surat Edaran Pemanfaatan Obat Tradisional Untuk Pemeliharaan Kesehatan, Pencegahan Penyakit, dan Perawatan Kesehatan
- BPOM RI. 2020. Pedoman Penggunaan Herbal dan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi Covid 19 di Indonesia. Departemen Kesehatan RI
- Permenkes No. 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang