
EDUKASI SUPLEMEN KESEHATAN PADA SISWA ANGGOTA PRAMUKA AMBALAN SOEKARNO – FATMAWATI SMA N 2 MRANGGEN DEMAK

Chilmia Nurul Fatiha^{1*}, Rina Wijayanti¹, Noveri Aisyaroh²

¹ Prodi Sarjana Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung
Jl. Kaligawe Raya Km.4, Terboyo Kulon, Genuk, Kota Semarang, 50112.

² Prodi Kebidanan, Fakultas Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung
Jl. Kaligawe Raya Km.4, Terboyo Kulon, Genuk, Kota Semarang, 50112.

*email: chilmia@unissula.ac.id

Abstrak

Pandemi Covid-19 telah mengubah aspek kehidupan masyarakat, terbukti dengan peningkatan angka kasus terkonfirmasi positif di Jawa Tengah. Data nasional di 2021 menunjukkan proporsi yang terpapar di usia anak dan remaja cukup besar, kelompok usia 16-18 tahun atau usia SMA adalah kelompok masyarakat yang rentan tertular dan menularkan pada anggota keluarga. Perlu adanya upaya untuk membangun kesadaran yang dapat menjangkau lapisan masyarakat secara luas termasuk kalangan remaja. Gerakan Praja Muda Karana (Pramuka) adalah wadah pendidikan bagi remaja yang dapat menyalurkan minat, mengembangkan bakat, dan pengalaman serta berbagi pada masyarakat. Anggota Pramuka dianggap potensial menjadi agen yang menumbuhkan kesadaran di kalangan sesama remaja mengenai pencegahan Covid dan menjaga daya tahan tubuh dengan konsumsi suplemen kesehatan. Anggota Pramuka Ambalan Soekarno-Fatmawati SMA Negeri 2 Mranggen memiliki potensi sumber daya manusia yang dapat dikembangkan untuk memberikan solusi permasalahan di masa pandemi. Permasalahan yang dihadapi mitra meliputi kurangnya pengetahuan anggota Pramuka mengenai pencegahan Covid-19 serta kurangnya ketrampilan dalam menjaga daya tahan tubuh dengan suplemen kesehatan. Solusi yang ditawarkan dari kegiatan pengabdian ini adalah kegiatan edukasi mengenai suplemen kesehatan sehingga anggota Gerakan Pramuka untuk dapat menerapkan pengetahuan dan kecakapannya serta menggunakan suplemen kesehatan sesuai kebutuhan. Melalui edukasi, terdapat peningkatan skor pengetahuan siswa mengenai suplemen kesehatan sebagai upaya meningkatkan sistem imun di masa pandemi Covid-19.

Kata kunci : suplemen kesehatan, pencegahan Covid-19, edukasi Covid-19, siswa SMA

1. PENDAHULUAN

Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2). SARS-CoV-2 merupakan coronavirus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Ada setidaknya dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)*. Tanda dan gejala umum infeksi Covid-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus Covid-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom

* Chilmia Nurul Fatiha, chilmia@unissula.ac.id

pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian (Kemenkes RI, 2020). Dalam perkembangannya, muncul varian Delta dengan daya penularan yang lebih tinggi. Data nasional di 2021, menunjukkan proporsi yang terpapar di usia anak dan remaja cukup besar. Kebijakan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) diikuti dengan meningkatnya kluster keluarga. Data menunjukkan kelompok usia 16-18 tahun atau usia SMA adalah kelompok masyarakat yang rentan tertular dan menularkan pada anggota keluarga. Perlu adanya upaya untuk membangun kesadaran yang dapat menjangkau lapisan masyarakat secara luas termasuk kalangan remaja (Nurbaety et al., 2021).

Gerakan Praja Muda Karana (Pramuka) adalah wadah pendidikan bagi remaja yang dapat menyalurkan minat, mengembangkan bakat, dan pengalaman serta berbagi pada masyarakat. Anggota Pramuka dianggap potensial menjadi agen yang menumbuhkan kesadaran di kalangan sesama remaja mengenai pencegahan Covid dan menjaga daya tahan tubuh dengan konsumsi suplemen kesehatan. Satuan Karya (Saka) Bakti Husada merupakan kader Pramuka di bidang kesehatan yang diharapkan dapat membantu membumikan norma hidup sehat bagi seluruh anggota gerakan Pramuka dan masyarakat di lingkungannya (Kemenkes RI, 2016). Demikian pula Saka Bakti Husada di Ambalan Soekarno-Fatmawati SMA Negeri 2 Mranggen, Kabupaten Demak, terdapat Krida Bina Obat yang memiliki kecakapan khusus Pemahaman Obat, Taman Obat Keluarga, Pencegahan dan Penanggulangan Penyalahan Zat Adiktif, Bahan Berbahaya bagi Kesehatan serta Pembinaan Kosmetik. Saka Bakti Husada di Ambalan Soekarno-Fatmawati SMA Negeri 2 Mranggen memiliki potensi sumber daya manusia yang dapat dikembangkan. SMA Negeri 2 Mranggen terletak di kecamatan Mranggen, yang merupakan sebuah kecamatan di Kabupaten Demak, Jawa Tengah, Indonesia. Data per 11 Juli 2021, kecamatan Mranggen menempati peringkat pertama kasus Covid-19 di kota Demak. Salah satu penyebabnya adalah terdapat pasar tradisional yang banyak dikunjungi warga, menjadi tempat penyebaran penularan virus sehingga menjadi kluster baru penularan.

Dalam menghadapi Covid-19, imunitas tubuh perlu dijaga dengan konsumsi makanan dengan gizi seimbang yang dapat meningkatkan system kekebalan tubuh dan menurunkan risiko penyakit kronis dan penyakit infeksi, serta memberikan perlindungan ekstra bagi tubuh. Dalam isi piring makan sehari-hari, sebaiknya terdiri dari makanan pokok yang merupakan sumber karbohidrat, lauk pauk yang merupakan sumber protein dan mineral, lauk hewani, serta sayuran

dan buah merupakan sumber vitamin, mineral dan serat. Sayuran dan buah yang berwarna, banyak mengandung vitamin dan berfungsi sebagai antioksidan yaitu vitamin A, C, dan E (Fadillah Ulva, 2021). Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh setiap orang agar terhindar dari Covid-19 adalah memelihara atau menjaga daya tahan tubuh, antara lain dengan mengonsumsi suplemen kesehatan dan obat herbal. Sistem kekebalan yang baik akan menghasilkan antibodi yang dapat melindungi tubuh dan membunuh virus pathogen.

Pemanfaatan herbal adalah sebagai obat dalam ramuan seduhan, jamu, Obat Herbal Terstandar dan Fitofarmaka. Suplemen kesehatan mengandung bahan-bahan mikronutrien berupa trace mineral dan vitamin yang diperlukan sebagai nutrisi esensial bagi tubuh. Kurang memadainya asupan mikronutrien dapat mengganggu respon imun nonspesifik dan spesifik saat tubuh menghadapi virus atau bakteri. Hal tersebut dapat menimbulkan kerentanan terhadap infeksi yang akan meningkatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Diperlukan informasi mengenai bahan obat tradisional dan suplemen kesehatan, agar masyarakat dapat memilih dan menggunakan secara tepat dan bijak obat tradisional dan suplemen (Yulianis et al., 2021).

Hasil wawancara dengan Mitra selaku Ketua Gugus Depan Ambalan Soekarno–Fatmawati SMA Negeri 2 Mranggen, dapat dirumuskan permasalahan yang dialami mitra adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pengetahuan siswa anggota Pramuka khususnya Saka Bakti Husada tentang obat secara terutama suplemen kesehatan untuk menjaga imunitas tubuh. Hal ini belum dibahas dalam kegiatan kepanduan Pramuka.
2. Beredarnya suplemen kesehatan dan obat tradisional yang diklaim sebagai obat Covid-19 di Kecamatan Mranggen yang dekat dengan lingkungan sekolah
3. Maraknya informasi mengenai obat tradisional untuk Covid 19 yang cenderung menyesatkan di dunia digital yang mudah diakses remaja.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan pemberian edukasi secara daring menggunakan media Zoom. Materi yang disampaikan meliputi Covid-19, pencegahan penularan Covid-19, suplemen kesehatan, vitamin, dan obat tradisional.

4

Metode penyampaian materi dengan ceramah dilanjutkan dengan diskusi, metode tersebut yang diharapkan dapat mencapai sasaran pembelajaran secara kognitif dan afektif. Upaya menyelesaikan permasalahan mitra dengan metode:

1. Mengundang anggota Pramuka Ambalan Soekarno–Fatmawati SMA Negeri 2 Mranggen dan Saka Bakti Husada untuk mengikuti edukasi mengenai suplemen kesehatan dengan menggunakan platform Zoom Meeting pada hari dan tanggal yang telah disepakati.
2. Sebagai tahap awal dilakukan pretes untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan siswa dalam penggunaan suplemen kesehatan dan obat tradisional terutama dalam menjaga kondisi tubuh.
3. Edukasi mengenai suplemen kesehatan dan obat tradisional untuk menjaga daya tahan tubuh remaja. Dibagikan pula poster untuk sekolah yang menjadi sarana edukasi dan memudahkan bagi siswa anggota Pramuka untuk menyebarkan informasi lebih luas ke anggota keluarga. Di akhir ceramah, peserta kegiatan pengabdian masyarakat diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan tanya jawab.
4. Evaluasi kegiatan berupa posttest untuk melihat apakah terdapat peningkatan tingkat pengetahuan pada siswa anggota Pramuka mengenai suplemen kesehatan dan obat tradisional. Evaluasi juga dilakukan untuk menilai kepuasan mitra akan kegiatan.

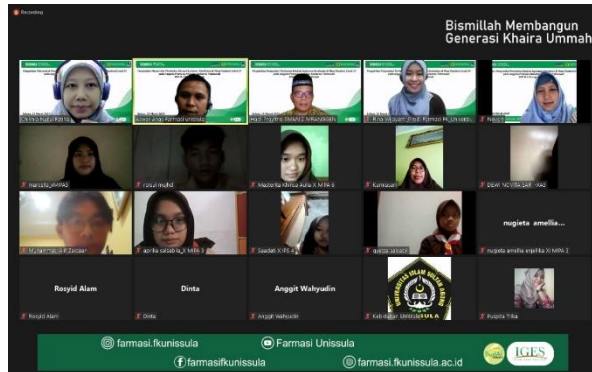
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Persiapan pelaksanaan pengabdian masyarakat

Persiapan pelaksanaan dan perizinan dilakukan oleh Tim Pelaksana kepada guru selaku Ketua Gugus Depan Ambalan Soekarno-Fatmawati SMA N 2 Mranggen sekaligus Wakil Bidang Kemahasiswaan. Tim pelaksana kegiatan pengabdian terdiri dari dosen Program Studi Farmasi dan Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung. Rapat persiapan menghasilkan kesepakatan mengenai teknis pelaksanaan kegiatan secara daring melalui media Zoom meeting. Hal ini dilakukan untuk meminimalkan tatap muka dengan siswa di masa pandemi tanpa mengurangi makna kegiatan pengabdian. Kegiatan belajar mengajar siswa di sekolah dilaksanakan melalui Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dengan tatap muka sesekali. Tim pelaksana dan guru menyepakati tanggal pelaksanaan pengabdian yaitu 15 Maret 2022.

2. Pelaksanaan Pendampingan Edukasi

Edukasi mengenai suplemen kesehatan di masa pandemi Covid-19 diikuti 30 orang perwakilan siswa anggota Pramuka dengan didampingi 2 orang guru selaku Ketua Gugus Depan Ambalan Seoekarno-Fatmawati. Gambar peserta kegiatan pengabdian dan pelaksanaan kegiatan tersaji pada Gambar 1, Gambar 2, dan Gambar 3.



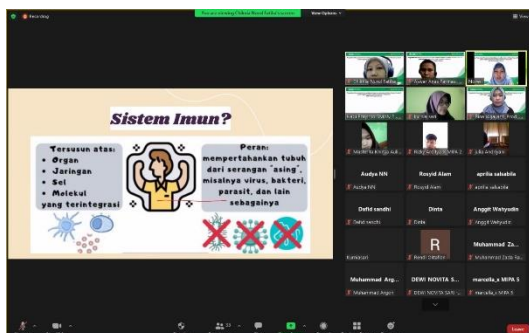
Gambar 1. Peserta Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

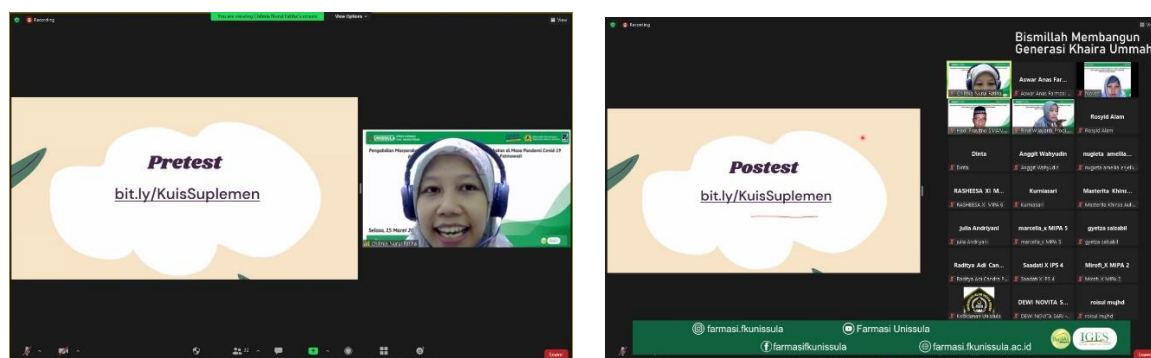
Materi edukasi yang disampaikan meliputi Covid-19, proses penyakit Covid-19, sistem imun, upaya memutus rantai penyebaran Covid-19, upaya meningkatkan daya tahan tubuh, pemanfaatan suplemen kesehatan, dan pemanfaatan obat tradisional. Pada materi inti, siswa diajak mengenal lebih dalam mengenai sifat, sumber, angka kecukupan gizi, serta manfaat untuk sistem imun dari beberapa jenis suplemen kesehatan seperti vitamin C, D, E, dan Zink. Siswa juga dikenalkan mengenai jenis obat tradisional berdasarkan pembuktian khasiatnya, tanaman obat yang dapat memelihara daya tahan tubuh, serta cara penyajian obat tradisional.

Gambar 2 dan 3. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

3. Monitoring dan evaluasi Mitra

Kegiatan monitoring dan evaluasi dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilihat melalui daftar hadir peserta. Indikator tercapainya peningkatan pengetahuan mengenai suplemen kesehatan diukur melalui rubrik penilaian pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian materi, terdapat peningkatan skor. Kegiatan *pre-post test* dilakukan melalui *google form* yang berisi 10 pernyataan dengan pilihan jawaban Benar atau Salah. Gambar *pre-post test* tersaji pada Gambar 4. Hasil evaluasi menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan mengenai suplemen kesehatan pada anggota Pramuka Ambalan Soekarno-Fatmawati SMA N 2 Mranggen, Demak. Hasil evaluasi prestes dan postest tersaji pada tabel 1.





Gambar 4. Pelaksanaan pretest dan posttest

Tabel 1. Data Demografi Peserta Pengabdian Masyarakat

Karakteristik Demografi		n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	11	36,67 %
	Perempuan	19	63,33%
	Jumlah	30	100%
Usia	15 tahun	4	13,33%
	16 tahun	8	26,67%
	17 tahun	18	60,0%
	Jumlah	30	100%
Kelas	X	17	56,67%
	XI	13	43,33%
	Jumlah	30	100%

Tabel 2. Rerata Skor Pretest dan Posttest

Skor Pretest	Skor Posttest
7,45	8,07

Tabel 3 Data Jawaban untuk Item Pernyataan

No.	Pernyataan	Persentase Jawaban Benar	
		Pretest	Posttest
1.	Meningkatkan daya tahan tubuh adalah salah satu upaya menjaga diri dari Covid-19.	100%	100%
2.	Menggunakan masker dapat memutus mata rantai penyebaran virus corona.	63,63%	100%

8

3.	Aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk meningkatkan daya tahan tubuh minimal 10 menit sehari.	5%	43%
4.	Penggunaan suplemen kesehatan untuk melengkapi kekurangan vitamin sehingga daya tahan tubuh dapat bekerja optimal.	100%	100%
5.	Suplemen kesehatan dapat menggantikan kebutuhan makanan sehari-hari.	71,43%	81,82%
6.	Vitamin D diproduksi oleh tubuh ketika kulit terkena sinar matahari.	90,91%	100%
7.	Konsumsi mineral Zink dapat mengurangi gejala flu.	78,57%	90,91%
8.	Khasiat jamu dibuktikan melalui uji invitro dan invivo.	14,29%	22,73%
9.	Kunyit merupakan salah satu herba yang dapat digunakan untuk memelihara daya tahan tubuh	100%	100%
10.	Obat herbal dapat disajikan dengan cara direbus atau diseduh dengan air panas.	81,82%	100%

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mampu meningkatkan pengetahuan siswa anggota Pramuka SMA Negeri 2 Mranggen Demak mengenai suplemen kesehatan untuk menjaga daya tahan tubuh.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada LPPM Universitas Islam Sultan Agung yang telah mendanai kegiatan ini melalui Skema Program Pengabdian Kepada Masyarakat, dan seluruh siswa anggota Pramuka SMA Negeri 2 Mranggen Demak atas kerjasamanya dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadillah Ulva, M. Y. (2021). Pendampingan Masyarakat dalam Penguatan Imunitas Tubuh dengan Gizi Seimbang dan Suplemen di Era Adaptasi Kebiasaan Baru. *Jurnal Abdidas*, 1(3), 149–156.
- Kemenkes RI. (2016). *No Title*. Saka Bakti Husada. <https://promkes.kemkes.go.id/?p=4801>
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)* (Gernas (ed.))

- Nurbaety, B., Rahmawati, C., Nopitasari, B. L., Qiyaam, N., Wardani, A. K., Pradiningsih, A., & Wahid, A. R. (2021). Edukasi Bijak Dalam Memilih Dan Menggunakan Suplemen Pada Masa Pandemi Covid-19. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), 469. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i2.4482>
- Rahmatullah, S., & Permadi, Y. W. (2020). *PELATIHAN KONSELING INFORMASI DAN EDUKASI UNTUK SISWA SMK MUHAMMADIYAH DORO KABUPATEN Pekalongan Mengenai Penggunaan Obat Dengan Tanya Lima “ O . ”* 3(2), 156–164.
- Wikipedia. (2021). *No Title*. Mranggen, Demak. https://id.wikipedia.org/wiki/Mranggen,_Demak
- Yulianis, Dewi, R., Meirista, I., Permatasari, J., Hadriyati, A., & Andriani, M. (2021). *Sosialisasi tentang sehat dengan obat tradisional dan suplemen kesehatan di masa new normal COVID-19*. 5(1).