

UPAYA PENINGKATAN DAYA KONSUMSI PRODUK PETERNAKAN UNTUK MENINGKATKAN GIZI DAN IMUN TUBUH

Besse Mahbuba We Tenri Gading¹, Najmah Ali¹ dan Adib Norma
Respati²

¹Fakultas Peternakan dan Perikanan, Universitas Sulawesi Barat, Jalan Prof. Dr. Baharuddin Lopa,
S.H, Baurung, Kec. Banggae Tim., 91412 Majene

²Jurusan Peternakan, Politeknik Negeri Jember, Jember, Jawa Timur

*Email: bessemahbuba@unsulbar.ac.id

ABSTRAK

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah membagikan informasi dan menambah pengetahuan masyarakat untuk mengkonsumsi produk peternakan demi meningkatkan gizi dan imun, terutama di masa pandemi Covid-19. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan September 2021 di SDN 366 Salobulo. Peserta dalam kegiatan ini diikuti oleh siswa SDN 366 Salobulo. Peserta yang mengikuti kegiatan ini wajib menggunakan masker dan mematuhi protokol kesehatan selama pelaksanaan pengabdian. Pemberian materi mengenai protokol kesehatan dan pentingnya mengkonsumsi produk peternakan untuk mencegah virus corona dilakukan dengan materi menggunakan brosur, kemudian dijelaskan secara lisan dan diakhiri dengan pemberian produk peternakan. Peserta yang mengikuti kegiatan menjadi paham akan penting adanya protokol kesehatan dan mengkonsumsi produk peternakan yang dapat meningkatkan daya imun tubuh di masa pandemi Covid-19.

Kata kunci: Daging, Produk Peternakan, Susu, Telur

ABSTRACT

This community service aims to share information and increase public knowledge about consuming livestock products to improve nutrition and immunity during the Covid-19 pandemic. This community service activity was carried out in September 2021 at SDN 366 Salobulo. Participants in this activity were followed by students SDN 366 Salobulo. Participants who take part in this activity are required to wear masks and comply with health protocols during the service implementation. The provision of material regarding health protocols and the importance of consuming livestock products to prevent the corona virus is carried out using brochure, then explained orally and ends with the provision of livestock products. Participants who take part in the activity understand the importance of having health protocols and consuming livestock products that can increase the body's immune system during the Covid-19 pandemic

Keywords: meat, livestock product, milk, egg

PENDAHULUAN

Covid-19 merupakan penyakit yang perkembangannya sangat cepat dan menjadi wabah di beberapa negara, sehingga ditetapkan oleh World Health Organization (WHO) sebagai kejadian pandemik global. Penyebaran Covid 19 di masyarakat indonesia juga masih terus meningkat yang menyebabkan aktivitas masyarakat menjadi tidak seperti biasanya. Banyak hal yang telah dilakukan pemerintah untuk mencegah penyebaran terjadi salah satunya dengan melakukan sosialisasi dan larangan bepergian untuk masyarakat. Penggunaan masker dapat membantasi penyebaran Covid-19 yang merupakan bagian dari rangkaian komprehensif langkah pencegahan dan pengendalian. Masker dapat digunakan untuk melindungi diri orang yang sehat saat berkontak dengan orang terinfeksi untuk mencegah penularan lebih lanjut (Nuraeni *et al.*, 2020)

Dampak dari adanya pandemi Covid-19 membuat pemerintah menerapkan beberapa program dan himbauan kepada masyarakat untuk menerapkan protokol kesehatan demi menekan laju penularan Covid-19. Pemerintah dalam mengantisipasi serta meminimalisir hal tersebut masyarakat

dihimbau untuk melakukan pola hidup sehat yang baru sesuai dengan protokol kesehatan dimasa pandemic Covid-19. Beberapa diantaranya yaitu menjaga kebersihan dan tidak melakukan kontak langsung dengan pasien Covid-19. Penggunaan masker sebagai pelindung wajah saat berada diluar rumah, menjaga kebersihan dengan cara mencuci tangan serta menggunakan handsanitizer. Serta yang terakhir yaitu menerapkan social distancing dengan jarak 1 meter (Handayani & Rosit, 2021).

Menjaga imunitas tubuh dengan mengkonsumsi makanan yang bernutrisi tinggi juga merupakan hal penting, disamping menerapkan protokol kesehatan. Produk olahan peternakan merupakan salah satu makanan yang mengandung nutrisi yang tinggi sehingga dapat meningkatkan imun. Produk utama peternakan adalah daging, susu dan telur serta tentunya ada produk olahan-olahan yang saat ini sudah banyak beredar di masyarakat. Daging sapi merupakan salah satu contoh karena memiliki kandungan protein hewani yang sangat bermanfaat untuk memperbaiki sel tubuh yang rusak, hingga meningkatkan fungsi otak.

Adapun zat besi berfungsi sebagai pengikat oksigen dalam tubuh, membantu proses metabolisme, dan menjaga suhu tubuh agar tetap stabil (Respati *et al.*, 2021). Produk peternakan lainnya adalah susu dan telur. Susu dan telur mengandung vitamin dan mineral serta asam folat yang bermanfaat dalam tubuh.

Pentingnya mengkonsumsi produk peternakan harus dipahami sejak dini, sehingga diperlukan adanya pembelajaran tentang manfaat mengkonsumsi produk asal ternak. Sosis, susu, es krim, yoghurt, nugget merupakan hasil produk peternakan yang mempunyai kandungan nutrisi yang bagus untuk tubuh. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah membagikan informasi dan menambah pengetahuan masyarakat untuk mengkonsumsi produk peternakan demi meningkatkan gizi dan imun di masa pandemi Covid-19.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada Bulan September 2021 yang terdiri dari tiga tahap yaitu tahap pertama, tahap kedua dan tahap ketiga. Tahap pertama merupakan persiapan, persiapan dilakukan dengan membuat

materi mengenai konsumsi produk peternakan, brosur mengenai pencegahan virus corona dan ajakan untuk mengkonsumsi produk peternakan dipersiapkan agar mudah dipahami saat dilakukan edukasi. Tahap kedua yaitu pelaksanaan, yang diadakan pada bulan September 2021. Peserta kegiatan ini adalah siswa kelas III SDN 366 Salobulo. Metode pelaksanaan dengan melakukan sosialisasi, diskusi dan praktek. Materi yang diberikan mengenai protokol kesehatan dan mengenai produk peternakan. Tahap ketiga adalah tahap evaluasi yang dilakukan 3 bulan setelah melakukan kegiatan pengabdian, ini dilakukan untuk mengevaluasi dan menindaklanjuti bagaimana pengaruh dari adanya pengabdian ini terhadap anak-anak Sekolah Dasar Negeri 366 Salobulo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi dua materi, materi pertama adalah mengenai protokol kesehatan dan materi kedua adalah konsumsi produk peternakan untuk meningkatkan imun dimasa pandemi Covid-19. Materi mengenai protokol kesehatan dilakukan dengan

menggunakan brosur, dan dijelaskan secara langsung. Diakhir materi pertama dilakukan pembagian masker pada peserta dan mempraktekkan secara langsung cara penggunaan masker yang sesuai dengan protokol kesehatan. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 3 Tahun 2014 tentang mencuci tangan yang benar adalah salah satu unsur dari tiga pilar pembangunan Indonesia bidang kesehatan yakni berpola hidup sehat. Ibrahim *et al.*, (2020) menambahkan bahwa dengan adanya sosialisasi gerakan mencuci tangan, anak-anak mempunyai pengetahuan mengenai manfaat hidup bersih dengan cuci tangan dengan baik dan benar. Enam langkah cuci tangan menurut WHO adalah pertama telapak tangan digosok dengan sabun, kedua menggosok punggung telapak tangan secara bergantian kanan dan kiri, ketiga mensela-selai jari jemari juga dengan sabun, keempat ujung jari dicuci dengan bersih, kelima menggosok dan memutar ibu jari secara bergantian dan yang keenam adalah letakkan semua ujung jari pada telapak tangan dan bersihkan dengan digosok secara perlahan menggunakan air mengalir (Indragiri *et al.*, 2022).

Selama kegiatan berlangsung ada beberapa peserta yang merasa tidak nyaman dengan penggunaan masker dengan alasan napasnya menjadi terganggu. Namun setelah pemateri menjelaskan bahaya ketika tidak menggunakan masker apalagi dengan kondisi yang berkerumun dengan orang lain akhirnya peserta mengerti dan bersedia untuk menggunakan masker selama kegiatan dan ketika akan keluar dari rumah. Sehingga dengan dilakukannya pengabdian ini dapat menambah wawasan dan juga meningkatkan kesadaran dalam penerapan protokol kesehatan.

Materi kedua yang disampaikan adalah manfaat penting yang diperoleh setelah mengkonsumsi produk peternakan (Gambar 1). Susu, telur dan sosis merupakan salah satu produk peternakan yang digemari anak-anak. Selain karena rasanya yang enak juga memiliki kandungan nutrisi yang dapat meningkatkan gizi dan imun tubuh Akbar dan Aidha (2020) menyatakan gizi adalah hal penting dalam menjaga sistem kekebalan tubuh supaya sel dapat melakukan fungsinya secara optimal. Telur dan daging ayam paling sering dikonsumsi saat dirumah. Hal ini sesuai dengan Respati *et al.* (2021) yang

menyatakan bahwa produk ternak yang mudah diperoleh dan dapat diolah dalam bentuk olahan lain adalah telur. Sari *et al.* (2020) kemudian menambahkan bahwa kandungan telur yang paling tinggi adalah protein. Protein dalam telur mengandung asam amino esensial, telur juga mengandung banyak vitamin dan mineral. Unsur mineral terbagi atas mineral makro dan mineral mikro, unsur mineral makro seperti Ca, P, Mg, Na, Cl dan K dan mineral mikro seperti Fe, Cu, Zn, Mn dan Co yang berperan penting dalam metabolisme tubuh (Gading *et al.*, 2019)



Gambar 1. Penyampaian materi manfaat produk peternakan

Produk lainnya yang sering dikonsumsi terlebih ketika berada di luar rumah adalah adalah sosis, selain karena harganya murah sosis juga mudah didapatkan di pedagang disekitar sekolah. Peserta diakhir acara

diberikan produk peternakan berupa susu dan sosis (Gambar 2). Hal ini dilakukan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengkonsumsi produk asal ternak. Produk asal ternak sendiri sebenarnya sangat mudah didapatkan.



Gambar 2. Pemberian produk peternakan pada siswa

Tiga bulan setelah pengabdian masyarakat, dilakukan evaluasi kembali mengenai tingkat kesehatan anak Sekolah Dasar kelas III yang sebelumnya diberikan edukasi mengenai pentingnya mematuhi protokol kesehatan dan mengkonsumsi bahan pangan asal ternak. Hasil yang diperoleh dari wali kelas dan kepala sekolah berdasarkan daftar hadir di kelas, bahwa siswa kelas III SDN 366 Salobulo yang diberikan edukasi dan produk peternakan dilaporkan tidak mengalami gangguan kesehatan dan tingkat ketidakhadiran karena sakit

(terinfeksi Covid-19 beserta gejalanya) menjadi berkurang dibandingkan pada saat sebelum adanya sosialisasi. Sebelum adanya sosialisasi pada bulan terakhir ditemukan 6 dari 18 siswa yang sakit dan tidak sempat mengikuti pembelajaran, setelah dilakukan sosialisasi hanya ditemukan 1 siswa yang mengalami sakit dan tidak sempat mengikuti kegiatan belajar di sekolah. Hal ini sesuai dengan Dinas Peternakan dan Kesehatan Hewan (2020) yang menyatakan bahwa dengan mengkonsumsi produk peternakan imunitas tubuh menjadi lebih tinggi dan terjaga.”

SIMPULAN

Pengabdian berjalan dengan baik dan tanpa hambatan. Peserta kegiatan menjadi lebih paham akan pentingnya menerapkan protokol kesehatan dan mengkonsumsi produk asal ternak. Produk asal ternak dapat meningkatkan imun tubuh. Perlu diadakan sosialisasi secara berkala lebih dari 3 bulan, agar masyarakat tetap mematuhi protokol kesehatan sehingga Pandemi Covid-19 segera berakhir. Sosialisasi kesadaran masyarakat mengenai konsumsi produk peternakan perlu digalangkan.

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.
- Gading, B. M. W. T., Panjono, P., & Agus, A. (2019). The Effect of High Quality Feed Supplement on Growth Performance Post-Weaning Calves. *Buletin Peternakan*, 43(2), 97–102. <https://doi.org/10.21059/buletinpeternak.v43i2.38905>
- Handayani, D. A., & Rosit, M. (2021). *CAPACITAREA : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Pancasila Sosialisasi Covid-19 dan Protokol Kesehatan sebagai Edukasi Masyarakat pada Sosial Media Instagram dan Tiktok*. 1, 160–166.
- Ibrahim, Kamaluddin, Mas'ad, AM, M., Gani, J., & Abd, A. (2020). Bencana Virus Corona Melalui Sosialisasi Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 3(2), 191–195.
- Indragiri, S., Herawati, C., Puspasari, W., Kristanti, L., & Wahyuni, N. T. (2022). Perilaku 3m (menggunakan masker, mencuci tangan, menjaga jarak) dalam upaya pencegahan penularan covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 267–277.
- Nuraeni, I., Bachtiar, R. A., Karimah, I., & Hadiningsih, N. (2020). Pencegahan Covid-19 Melalui Sosialisasi Penggunaan Dan Pembagian Masker Di Kota Tasikmalaya Dan Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 1(2), 73–79. <https://jurnal.politap.ac.id/index.php/literasi/article/view/127/56>.

[25 Agustus 2021]

Respati, A. N., Hakim, A., Dughita, Putri Awaliya Kusuma, A. H. A., Rachmawatie, S. J., & Suwardi. (2021). Peternakan Sebagai Upaya Peningkatan Gizi Dan Daya Tahan Tubuh Dikala Pandemi Covid-19. *SELAPARANG. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 500–503.

Sari, R., Septiasari, Y., Fitriyana, & Saputri, N. (2020). Effect Of Egg Consumption On Improvement On The Effect Of Egg Consumption On Improvement Hemoglobin Levels In Adolescent Princesses. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5, 574–582.