

**PEMBERDAYAAN GIZI UNTUK OPTIMALISASI IMUNITAS PADA BURUH ANGKUT DI
PELABUHAN SOEKARNO HATTA MAKASSAR**

Zulfitriwati¹, Nurhidayah Tiasya Sanas², Nurul Fatimah Annisa D³

¹ITEKES Tri Tunas Nasional

**Alamat korespondensi : Email : zulfitriwati@tritunas.ac.id*

(Received 06 Januari 2022; Accepted 15 Februari 2022)

Abstrak

Sudah hampir satu tahun berlalu dan pandemi Covid-19 di seluruh dunia termasuk Indonesia belum berakhir, kasus Covid-19 di Indonesia setidaknya ada 1000-10.000 kasus dalam seminggu, pada bulan Juni di Indonesia sebesar 26.473 orang telah terkonfirmasi positif Covid-19 dan 1.613 orang dinyatakan meninggal dunia (Kawal Covid-19, 2020). Sampai saat ini pengobatan untuk Covid-19 sudah ada namun masih belum menyeluruh di Indonesia, selain itu pengembangannya masih dalam proses penelitian artinya belum ada panduan yang jelas untuk pengobatan Covid19. Manusia sebagai makhluk yang diciptakan oleh Allah SWT dibekali akal dan kemampuan untuk berpikir sehingga sejak lahir manusia mampu menjaga diri dari zat-zat yang dapat menyebabkan sakit atau disebut dengan sistem imun. Sistem imun yang sudah ada perlu dijaga sebaik mungkin karena sistem imun merupakan pertahanan pertama yang dimiliki oleh setiap manusia untuk melawan penyakit, di era new normal ini semua orang tidak memiliki pilihan selain hidup berdampingan dengan virus Covid-19, sehingga untuk mencegah terpapar virus Covid-19 selain harus memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, penting juga untuk menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh dengan memenuhi keseimbangan gizi dalam tubuh. Studi menunjukkan bahwa 70% sistem imun manusia berada di sistem pencernaan, karena didalam sistem pencernaan terdapat berbagai macam mikroorganisme yang dapat membantu menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh, sehingga sangat penting untuk menjaga kadar mikroorganisme baik yang terdapat dalam sistem pencernaan untuk mengoptimalkan sistem imun.

Kata Kunci: Pemberdayaan Gizi, Imunitas

PENDAHULUAN

Pelabuhan Makassar, juga dikenal sebagai Pelabuhan Soekarno–Hatta, adalah pelabuhan laut di Makassar, Indonesia. Pelabuhan ini memiliki memiliki lalu lintas penumpang tertinggi dan lalu lintas kargo terbesar di Sulawesi. Pelabuhan Soekarno–Hatta Makassar dikategorikan sebagai pelabuhan kelas utama oleh Pemerintah Indonesia, bersama dengan Pelabuhan Tanjung Priok di Jakarta, Pelabuhan Tanjung Perak di Surabaya, dan Pelabuhan Belawan di Medan.

Selama masa pandemik COVID-19, kita harus meningkatkan sistem kekebalan tubuh untuk mencegah tertular virus COVID-19. Makan makanan bergizi sangat penting untuk membangun kekebalan tubuh yang kuat agar terlindungi dari infeksi virus serta memberikan perlindungan ekstra bagi tubuh. Selain itu mengkonsumsi makanan bergizi dapat memperbaiki atau mempertahankan status gizi normal.

Sistem imun adalah mekanisme pertahanan tubuh terhadap serangan mikroorganisme jahat seperti virus, bakteri dan jamur yang biasa disebut patogen. Sistem imun kitalah yang akan mengenali zat asing berbahaya seperti patogen yang masuk dan berupaya untuk menghilangkan atau mengeluarkannya dari dalam tubuh.

Kementerian Kesehatan RI menganjurkan kita untuk menerapkan konsep “Isi Piringku” setiap kali makan supaya kebutuhan gizi kita terpenuhi. Selain makanan pokok sebagai sumber karbohidrat dan lauk-pauk sebagai sumber protein, “Isi Piringku” menganjurkan kita untuk mengonsumsi buah dan sayur yang #KerenDimakan yang kaya vitamin dan mineral sebanyak setengah dari isi piringmu ($\frac{2}{3}$ sayur dan $\frac{1}{3}$ buah). Rekomendasi jumlah buah dan sayur yang harus dikonsumsi untuk menjaga kesehatan tubuh menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) adalah 400 - 600 gram per hari bagi remaja seperti kamu Soba & Sosa, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan $2\frac{1}{2}$ porsi atau $2\frac{1}{2}$ gelas air kemasan sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah ($1\frac{1}{2}$ potong pepaya ukuran sedang, atau 3 buah jeruk ukuran sedang).

TUJUAN

Tujuan kegiatan pemberdayaan gizi untuk optimalisasi imunitas pada buruh angkut di pelabuhan adalah untuk meningkatkan kesehatan, produktivitas, dan kesejahteraan buruh angkut melalui penyediaan dan promosi nutrisi yang tepat.

METODE

Kegiatan Pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini terbagi menjadi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap monitoring. Berikut adalah rincian tiap tahapan yang akan dilaksanakan:

1. Tahap Persiapan

Penyusunan proposal kegiatan pemberdayaan

Penyusunan proposal dilakukan agar kegiatan yang dilaksanakan menjadi lebih teratur dan terarah. proposal ini meliputi semua hal-hal yang bersifat teknis, manajerial dan penjadwalan (*time schedule*).

Penyusunan materi penyuluhan tentang Pemberdayaan Gizi Untuk Optimalisasi Imunitas Pada Buruh Angkut.

2. Tahap Pelaksanaan

Pemberdayaan Pemberdayaan Gizi Untuk Optimalisasi Imunitas sebagai langkah awal peningkatan imunitas melalui pemberdayaan gizi, berupa penjadwalan sesi penyuluhan, pelibatan semua pihak yang terkait, Presentasikan Temuan permasalahan, Diskusi Terbuka, Perkenalan Solusi yang Diusulkan.

3. Tahap Evaluasi

Tahap Monitoring dan Evaluasi. Monitoring dilakukan secara intensif oleh tim pelaksana setiap kegiatan berlangsung untuk memastikan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai rencana. Evaluasi dilakukan sejalan dengan monitoring, sehingga jika ada kendala akan segera diselesaikan. Evaluasi dilakukan setiap tahap kegiatan, adapun rancangan evaluasi memuat uraian bagaimana dan kapan evaluasi akan dilakukan, kriteria, indikator pencapaian tujuan, dan tolok ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan pemberdayaan yang dilakukan.

HASIL

Kegiatan Pemberdayaan Gizi Untuk Optimalisasi Imunitas merupakan langkah untuk pencegahan kekurangan gizi pada buruh angkut di Pelabuhan Soekarno Hatta Makassar yang dibawakan oleh Dosen Program Studi Gizi Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional secara umum berjalan lancar. Pihak manajemen Pelabuhan Soekarno Hatta Makassar membantu mempersiapkan tempat dan mengkoordinir buruh harian. Tempat yang digunakan adalah aula Pelabuhan Soekarno Hatta Makassar.

Tahapan dalam kegiatan kegiatan ini terdiri dari :

1. Persiapan

- Berkoordinasi dengan pihak manajemen Pelabuhan Soekarno Hatta Makassar terkait buruaha angkut yang akan diikutkan kegiatan pemberdayaan
- Mempersiapkan Materi yaitu gambaran umum mengenai permasalahan gizi pada buruh angkut serta cara untuk meningkatkan imunitas melalui peningkatan gizi buruh.

2. Kegiatan pemberdayaan

- Kegiatan pemberdayaan dibuka dengan perkenalan narasumber dan pemberian materi pemberdayaan
3. Diskusi dan Pertanyaan
 - Peserta mengajukan pertanyaan terkait materi yang dipaparkan dan narasumber menjawab pertanyaan dari peserta.
 4. Evaluasi dan Pengulangan:
 - Evaluasi: Evaluasi efektivitas pemberdayaan dengan mengumpulkan umpan balik dari buruh angkut. Identifikasi hal-hal yang perlu diperbaiki.
 - Pengulangan Aktivitas: Lakukan pengulangan aktivitas secara rutin untuk memastikan keterbukaan peserta terhadap informasi terkait Pemberdayaan Gizi Untuk Optimalisasi Imunitas pada buruh angkut.

KESIMPULAN

IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) memainkan peran penting dalam mendukung kegiatan pemberdayaan gizi untuk optimalisasi imunitas pada buruh angkut. Teknologi dan ilmu pengetahuan dapat membantu dalam berbagai aspek kegiatan ini, mulai dari edukasi hingga pemantauan kesehatan.

SARAN

Rencana tindak lanjut kegiatan pemberdayaan gizi untuk optimalisasi imunitas pada buruh angkut perlu dirancang secara berkelanjutan dan mencakup berbagai aspek untuk memastikan dampak yang berkelanjutan

REFERENSI

1. Alamsyah, D. (2013). *Pemberdayaan Gizi Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Nuha Medika
2. Almatsier, S. (2004). *Penuntun diet*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
3. Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
4. Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekatri, M. (2011). *Gizi seimbang dalam daur kehidupan*. Jakarta: Gramedia pustaka utama, 92-103.
5. Anwar, I. F., & Khomsan, I. A. (2009). *Makan Tepat Badan Sehat*. Hikmah
6. Aziiza, F. (2008). *Analisis aktivitas fisik, konsumsi pangan, dan status gizi dengan produktivitas kerja pekerja wanita di industri konveksi [skripsi]*. Bogor: Program Studi Gizi Masyarakat dan Sumber Keluarga Fakultas Pertanian Institut Pertanian.
7. Aziza, Z., & Dieny, F. F. (2015). *Perbedaan Aktivitas Fisik Intensitas Berat, Asupan Zat Gizi Makro, Persentase Lemak Tubuh, dan Lingkar Perut Antara Pekerja Bagian Produksi dan Administrasi PT. Pupuk Kujang Cikampek*(Doctoral dissertation, Diponegoro University).
8. Budiono, I. (2007). *Faktor Risiko Gangguan Fungsi Paru Pada Pekerja Pengecatan Mobil (Studi pada Bengkel Pengecatan Mobil di Kota Semarang)*(Doctoral dissertation, program Pascasarjana Universitas Diponegoro).

9. Cakrawati, D., & Mustika, N. H. (2012). Bahan pangan, gizi, dan kesehatan. Bandung: Alfabeta.
10. FAO/WHO/UNU. (2001). Human energy requirements. WHO Technical Report Series, no. 724. Geneva: World Health Organization
11. Hermaduanty, N., & Kusumadewi, S. (2008). Sistem Pendukung Keputusan Berbasis Sms Untuk Menentukan Status Gizi Dengan Metode K-Nearest Neighbor. In Seminar Nasional Aplikasi Teknologi Informasi (SNATI) (Vol. 1, No. 1).