


Pencegahan Gangguan Kesehatan Ginjal Melalui Edukasi Konsumsi Vitamin C yang Tepat di Pondok Wiriosoedarmo Gombang

Irmawan Andri Nugroho¹ , Fajar Agung Nugroho

^{1,2} Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Universitas Muhammadiyah Gombang, Indonesia

 irmawan_a@yahoo.co.id

Abstrak

Pandemi Covid-19 yang muncul sejak akhir Desember 2019 telah merubah perilaku masyarakat dalam mengkonsumsi makanan sehat. Belum adanya pengobatan farmakologis yang spesifik melawan COVID-19, menuntut masyarakat menerapkan gaya hidup sehat dan mengonsumsi makanan sehat untuk membantu dalam memerangi pandemi COVID-19 ini. WHO merekomendasi untuk mengkonsumsi suplemen vitamin dan nutrisi. Namun, banyak suplemen yang mengandung vitamin C dalam jumlah yang sangat tinggi, yang dapat menyebabkan efek samping yang tidak diinginkan di dalam tubuh.

Sebagai upaya promotive dan preventive maka diperlukan edukasi secara comprehensive terkait Kesehatan ginjal dan penggunaan suplemen makanan yang baik dan benar. Dengan demikian warga pesantren dapat mengkonsumsi suplemen makanan dengan benar sebagai upaya meningkatkan daya tahan tubuh menghadapi pandemic Covid-19.

Program pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan materi, edukasi dan ujian kepada peserta kegiatan. Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah sebanyak 75 orang. Dalam masa pandemic Covid-19 edukasi dilakukan dengan pemberian materi, simulasi, serta diskusi yang tentunya harus mematuhi protokol Kesehatan agar tidak terjadi penularan virus penyebab Covid-19.

Setelah dilakukan edukasi didapatkan hasil bahwa bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta pelatihan, hal ini dibuktikan dengan kenaikan rerata nilai pretest dari 47,5 menjadi 83 pada saat post test..

Keywords: Vitamin c, gagal ginjal, covid-19

1. Pendahuluan

Pada akhir Desember 2019, virus korona menginfeksi sebagian besar penduduk dunia, penyakit ini diidentifikasi berasal dari negeri China. Penyebab penyakit ini adalah virus yang bernama Novel Coronavirus atau nama lainnya adalah Coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Virus ini menyebabkan penurunan kekebalan tubuh, gejala yang paling umum pada penderita COVID-19 adalah demam, kelelahan, dan batuk kering. Sampai saat ini belum ada pengobatan farmakologis yang spesifik melawan COVID-19. Dengan gaya hidup sehat dan mengonsumsi makanan sehat akan lebih membantu dalam memerangi pandemi COVID-19 ini. WHO (World Health Organization) merekomendasi untuk mengkonsumsi suplemen vitamin dan nutrisi. Sistem kekebalan pada manusia memiliki peran utama dalam memerangi berbagai jenis infeksi tetapi sistem kekebalan tubuh berfungsi dengan baik jika mengkonsumsi salah satu suplemen seperti vitamin C. Vitamin ini memiliki peran utama dalam menjaga fungsi sel kekebalan.

Vitamin C adalah nutrisi yang sangat penting yang dapat didapatkan dari buah dan sayuran. Mendapatkan cukup vitamin ini sangat penting untuk menjaga sistem kekebalan tubuh yang sehat. Selain itu Vitamin C juga memainkan peran penting dalam penyembuhan luka, menjaga tulang tetap kuat, dan meningkatkan fungsi otak.

Salah satu alasan paling umum di era pandemik COVID-19 mengapa masyarakat mengonsumsi suplemen vitamin C adalah dapat membantu mencegah penyakit flu. Namun, banyak suplemen yang mengandung vitamin C dalam jumlah yang sangat tinggi, yang dapat menyebabkan efek samping yang tidak diinginkan di dalam tubuh.

Pondok Pesantren Wiriosoedarmo Gombong merupakan pondok pesantren dibawah naungan persyarikatan Muhammadiyah yang berada di kecamatan Gombong, Kabupaten Kebumen. Pondok ini mengelola 106 orang santri. Berdasarkan pencarian data dengan cara interview pada 5 santri Pondok Pesantren Wiriosudarmo Gombong pada bulan Desember 2020, ditemukan data bahwa responden biasa mengonsumsi Vitamin C dalam bentuk cair dan tablet yang dibeli dari apotik atau minimarket. Mereka mengonsumsi hal tersebut hampir setiap hari. Saat ditanya oleh peneliti tentang dosis atau batas konsumsi Vitamin C setiap hari, para santri tersebut mengatakan belum mengetahui tentang hal tersebut.

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, perlu kiranya diadakan kegiatan yang bersifat preventif melalui edukasi yang menjelaskan tentang konsumsi Vitamin C baik dosis yang dianjurkan, efek samping dan alternatif sumber Vitamin C alami serta edukasi tentang kesehatan ginjal manusia. Diharapkan meskipun para santri mengonsumsi Vitamin C, mereka dapat menjaga kesehatan ginjal melalui program edukasi ini.

2. Metode

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilaksanakan di Pondok Pesantren Wiriosoedarmo Gombong dengan diikuti oleh 75 orang. Kegiatan dimulai dengan melakukan studi pendahuluan untuk mengetahui kebutuhan dan sasaran kegiatan. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi dan simulasi. Program pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan edukasi berupa pemberian materi, simulasi, serta diskusi yang tentunya harus mematuhi protokol Kesehatan agar tidak terjadi penularan virus penyebab Covid-19.

3. Hasil dan Pembahasan

Pada tahap pelaksanaan, team bersama pengelola pesantren melakukan analisis kebutuhan yang dilanjutkan dengan edukasi kepada seluruh santri. Dalam pelaksanaannya team bertugas sebagai fasilitator dan menghadirkan pemateri serta mengawal jalannya kegiatan dari awal hingga usai. Pondok Wiriosoedarmo Gombong selaku mitra berwenang membantu mengkoordinasikan kegiatan serta menyediakan tempat dan perlengkapan yang dibutuhkan selama kegiatan. Dikarenakan kegiatan dilaksanakan pada masa Pandemi Covid-19 maka kegiatan dilakukan dengan metode hybrid secara daring maupun luring. Pemberian materi dilakukan secara daring melalui aplikasi zoom, untuk menghindari terjadinya kerumunan.

Hasil evaluasi menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan peserta pelatihan, hal ini dibuktikan dengan kenaikan rerata nilai pretest dari 35 menjadi 83 pada saat post test. Peningkatan keterampilan ditunjukkan dengan kemampuan peserta dalam melakukan pengukuran tanda vital sesuai dengan SOP yang berlaku. Kader melakukan pekerjaan atau tugas secara sukarela secara umum memiliki motivasi didalam dirinya yaitu kepedulian akan kesehatan di masyarakat sehingga tanpa memperoleh kompensasi kader tetap setia melakukan tugasnya. (Prang, R., 2012).

[1] Kader kesehatan mempunyai peran besar dalam upaya meningkatkan kemampuan masyarakat menolong dirinya sendiri untuk mencapai derajat

kesehatan yang optimal. Wujud peran serta kader dalam bentuk tenaga dan materi. Kader juga berperan dalam pembinaan masyarakat di bidang kesehatan melalui kegiatan yang dilakukan di lingkungannya (Yulifah, R. Dkk, 2009).

Banyak faktor yang mempengaruhi kader untuk aktif yaitu dipengaruhi oleh beberapa faktor dari luar maupun dari dalam kader itu sendiri. Faktor yang berasal dari luar yaitu pekerjaan dari kader karena kader bukan hanya bekerja satu kali dalam satu bulan tapi harus selalu siap kapanpun dibutuhkan. Faktor yang mempengaruhi keaktifan kader dari dalam adalah tingkat pengetahuan yang diperoleh melalui pendidikan baik formal maupun dari pelatihan. (Prang, R., 2012).

Pendidikan adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu maupun masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan. Tingkat pendidikan yang cukup merupakan dasar pengembangan wawasan serta sarana untuk memudahkan seseorang untuk menerima pengetahuan, sikap dan perilaku motivasi baru. (Rahman, A., 2008)

Motivasi adalah rangsangan, dorongan, dan pembangkit tenaga yang dimiliki seseorang sehingga orang tersebut memperlihatkan perilaku tertentu. Untuk itu kader perlu untuk selalu diberikan motivasi agar selalu semangat dalam melakukan tugas-tugasnya ditengah menjalankan tugas pribadinya yang lain.

4. Kesimpulan

Setelah dilakukan edukasi didapatkan hasil bahwa bahwa terdapat peningkatan pengetahuan. Hal ini dibuktikan dengan kenaikan rerata nilai pretest dari 47,5 menjadi 83 pada saat post test. Hal ini perlu dipertahankan dan ditingkatkan agar Kesehatan masyarakat semakin baik, dengan demikian upaya menuju masyarakat yang sehat semakin tercapai.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih disampaikan kepada Yayasan Pondok Pesantren Wiriosoedarmo atas segala bentuk kerjasamanya dengan memberikan kesempatan dan menyediakan segala fasilitas serta sarana untuk melaksanakan kegiatan ini.

Semoga edukasi yang telah disampaikan dapat bermanfaat sesuai harapan, dan dapat memberikan pelayanan yang baik guna menjaga dan meningkatkan kesehatan yang ada di lingkungan pondok pesantren Wiriosoedarmo.

Referensi

- [1] Departemen Kesehatan RI. (2010). Visi dan misi indonesia sehat 2010-2014.
- [2] Effendy, N. (1998). Dasar-dasar keperawatan kesehatan masyarakat. Jakarta : EGC.
- [3] Mubarak, Wahit Iqbal. (2006). Ilmu Keperawatan Komunitas 2. Jakarta : CV Sagung Seto
- [4] Notoatmodjo, S. (2007). Kesehatan masyarakat ilmu & seni. Jakarta : Penerbit Rineka Cipta.
- [5] Sulistyorini, C.I., Pebriyanti, S., & Proverawati, A. (2010). Posyandu & desa siaga. Yogyakarta : Nuha Medika.

- [6] Syah, Muhibbin. (2013). Psikologi Pendidikan. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- [7] Wawan, A & Dewi, M. (2010). Teori dan pengukuran pengetahuan sikap dan perilaku manusia. Yogyakarta : Nuha Medi



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[8]