

LAPORAN KEGIATAN

1	Dasar	:	Surat Tugas No. 277/UN16.12.D//KM/2020
2	Nama Kegiatan	:	Peningkatan Pola Hidup Sehat dan Konsumsi Makanan Bergizi Pada Kelompok Rentan Gizi Selama Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh dan Padang Pasir Kota Padang Tahun 2020
3	Tempat Kegiatan	:	Puskesmas Pauh dan Padang Pasir Kota Padang
4	Lama Kegiatan	:	Mei – Juni 2020
5	Nama	:	Dr. Azrimadaliza, SKM, MKM
6	NIP	:	197505172005012002
7	Posisi	:	Wakil Dekan 1 FK Unand
8	Hasil	:	Kegiatan edukasi terlaksana dengan lancar dan mendapat antusias yang baik dari responden. Edukasi yang diberikan berisi tentang upaya mencegah covid-19 untuk kelompok rentan, selain itu juga tentang gizi yang baik untuk balita selama masa pandemi. Media yang digunakan untuk promosi kesehatan adalah <i>pamphlet</i> dan <i>leaflet</i> yang dibagikan melalui grup <i>WhatsApp</i> .
9	Panitia	:	Ketua Dr. Azrimadaliza, SKM, MKM Anggota Yasirly Khairany, S.Gz Arethusa Assyurra Syara Fransiska Waromi
Demikian Laporan Kegiatan ini kami sampaikan, terima kasih atas kesempatan yang telah diberikan			

Padang, 30 Juni 2019
Yang Melakukan Kegiatan

Dr. Azrimadaliza, SKM. MKM
NIP. 197505172005012002

HASIL KEGIATAN

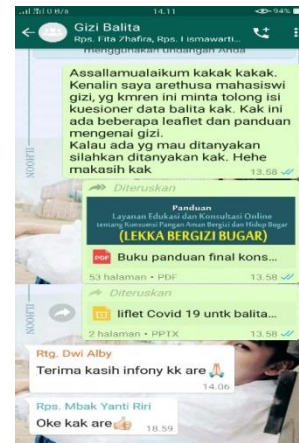
PENINGKATAN POLA HIDUP SEHAT DAN KONSUNSI MAKANAN BERGIZI PADA KELOMPOK RENTAN GIZI SELAMA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAUH DAN PADANG PASIR KOTA PADANG TAHUN 2020

NO	Kegiatan	Dokumentasi Kegiatan
1	<p>Perkenalan dan Mengurus Izin Kegiatan</p> <p>Dilaksanakan tanggal 5 Mei 2020, meminta izin dan melapor bahwa akan mengadakan program edukasi gizi didaerah kerja Puskesmas Padang Pasir</p>	
2	<p>Wawancara responden</p> <p>Responden adalah warga sekitar tempat tinggal. Kegiatan berlangsung selama kurang lebih 20 menit dengan tetap menjalankan protokol kesehatan.</p>	

3

Edukasi Gizi Pencegahan Covid-19

Dilakukan melalui grup *WhatsApp*. Nomor telepon responden sudah dikumpulkan sebelum kegiatan edukasi dilakukan. responden yang mempunyai nomor *whatsapp* diminta untuk bergabung, namun hanya 6 orang dari 10 responden yang mempunyai nomor *whatsapp*, untuk responden yang tidak mempunyai nomor *whatsapp* dilakukan edukasi dengan langsung menelpon ke nomor hp. Kegiatan berlangsung selama kurang lebih 20 menit. Edukasi dilakukan dengan media berupa buku LEKKA BERGIZI BUGAR dan *leaflet* tentang gizi yang baik untuk balita selama masa pandemi, serta beberapa *pamflet* mengenai cara agar anak terhindar dari penularan covid-19. Selain itu disampaikan juga materi edukasi tentang Upaya Pencegahan Covid-19 Pada Golongan Rentan.



UPAYA PENCEGAHAN COVID 19 (CORONA) PADA GOLONGAN RAWAN

PRODI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS 2020



Apa itu Covid ?

Novel corona Covid-19 adalah virus baru penyebab penyakit saluran pernapasan yang ditularkan dari orang ke orang dan ditularkan secara virus menggunakan berbagai droplet virus penyebab SARS dan MERS.

Bagaimana gejala klinis ?

- ▲ Demam ▲ Sesak Nafas
- ▲ Batuk/Ru ▲ Tenggorokan sakit
- ▲ Letih & Lesuh

Cara Penularan Corona

Corona virus dapat ditularkan dari orang ke orang ke orang lain melalui cairan yang keluar dari mulut dan hidung.

Batuk

Dihiduki

Berjabat tangan

Cara Pencegahan Corona

- Sering cuci tangan dengan sabun dan air mengalir
- Melakukan isolasi diri dengan cara menghindari kontak dengan orang sakit
- Menggunakan masker
- Hindari pertemuan massal
- Melakukan Ptilis sesuai prosedur
- Menghindari pertemuan berkerumun

Pemenuhan Gizi Balita saat Corona

- Memberikan ASI Eksklusif
- Memberikan MP ASK setiap 4-6 jam
- Memberikan makanan yang bergizi
- Tidak makan menggunakan tangan

Pemenuhan Gizi Lansia saat Corona

- Memberikan makanan yang bervariasi dan mudah dicerna
- Mengonsumsi cukup cairan (air) menggunakan gelas ukur
- Menawarkan makanan yang bergizi dan lunak yang cukup

Pemenuhan Gizi Bumil saat Corona

- Memberikan asupan makanan mengandung buah, protein, lemak, dan karbohidrat
- Tidak mengonsumsi makanan berlemak tinggi
- Tidak mengonsumsi makanan manis, asin, dan lemak
- Konsumsi buah dan sayur menggunakan sendok atau sendok gigi