



# Buku Pintar COVID-19 Untuk Ibu



Disusun oleh:  
Dr. Triawanti  
Dr. Didik Dwi Sanyoto  
Dr. Nurul Hidayah  
Dr. Ahmad Husairi

**FAKULTAS KEDOKTERAN ULM**

# BUKU PINTAR COVID-19 UNTUK IBU

*Disusun oleh:*

Dr. dr. Triawanti, M.Kes

dr. Didik Dwi Sanyoto, M.Kes., M.MedEd

dr. Nurul Hidayah, MSc., Sp.A(K)

dr. Ahmad Husairi, M.Ag., M.Imun

**KERJASAMA FAKULTAS KEDOKTERAN ULM  
DAN TP PKK KOTA BANJARMASIN**

**PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT  
DIDANAI OLEH FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
TAHUN 2020**

# Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan, kepada Allah SWT, karena berkat limpahan rahmatNya lah, maka BUKU PINTAR COVID-19 UNTUK IBU ini bisa kami selesaikan.

Covid-19 yang disebabkan oleh Coronavirus adalah penyakit baru, Berbagai upaya dilakukan oleh berbagai elemen masyarakat dalam mengatasi wabah menghadapi musuh yang sama yaitu Covid-19. Pandemi ini merupakan tantangan yang dihadapi oleh seluruh umat manusia termasuk di Indonesia. Berbagi sumber daya dan pengalaman merupakan peluang bagi kita untuk meraih kemenangan. Penyembuh sebenarnya untuk pandemi ini bukanlah isolasi, namun kerja sama dari berbagai lini. Salah satu upaya pencegahan penyebaran Covid-19 ini adalah dengan meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya kaum ibu dalam mencegah penyebaran penyakit ini. Ibu sebagai garda terdepan dalam keluarga mempunyai peran yang sangat penting dalam proses pencegahan ini.

Kami mengharapkan agar BUKU PINTAR COVID-19 UNTUK IBU ini bisa memberikan informasi berharga bagi para ibu khususnya di wilayah Banjarmasin dan di daerah lain yang terkena dampak Covid-19 sehingga mereka bisa menjadi *agent of change* di keluarga dalam perang melawan Covid-19 ini.

Kami mengucapkan terima kasih secara khusus kepada Ketua Tim Pengerak PKK Kota Banjarmasin, dr. Siti Wasilah, M.Si.Med, yang telah membantu dan memfasilitasi program kegiatan ini. Kami juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat yang telah menyediakan dana hibah pengabdian TA 2020 kepada tim kami.

Banjarmasin, Agustus 2020

Penyusun

# **Kata Sambutan**

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, atas segala rahmat-Nya sehingga di tengah pandemi COVID-19 ini begitu banyak pihak yang saling bekerjasama dalam upaya pencegahan dan penanganan COVID-19. Kehadiran Buku Pintar COVID-19 untuk Ibu ini adalah salah satu gambaran kerjasama tersebut, khususnya dari para akademisi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. Untuk itu, kami haturkan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada tim penulis dan segenap pihak yang mendukung terbitnya buku ini. Menghadirkan buku yang ditujukan bagi para ibu sebagai satu kesadaran tentang peran vital ibu di dalam keluarga maupun masyarakat sangat sesuai dengan peran Tim Penggerak Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (TP PKK) dalam upaya bersama mengatasi dampak COVID-19 bagi kesehatan, sosial dan ekonomi masyarakat. Dalam hal ini TP PKK Kota Banjarmasin siap menyebarluaskan manfaat buku ini melalui seluruh jajaran pengurus dan kader PKK agar kita semua dapat terus meningkatkan kedisiplinan untuk beradaptasi dengan kebiasaan hidup baru di tengah pandemi ini. Akhirnya teriring doa, semoga pesan-pesan dalam buku ini dapat diterapkan serta bermanfaat bagi para ibu dan seluruh masyarakat. Aamiin.

Ketua TP PKK Kota Banjarmasin  
dr.Hj.Siti Wasilah, M.Si. Med.

# Daftar Isi

JUDUL	i
KATA PENGANTAR	ii
KATA SAMBUTAN	iii
DAFTAR ISI	iv
BAGIAN PERTAMA	
Menkenal COVID-19	1
BAGIAN KEDUA	
Peran Nutrisi Untuk Mencegah COVID-19	6
BAGIAN KETIGA	
Menjaga Tumbuh Kembang Anak Selama Masa Pandemi COVID-19	14
BAGIAN KEEMPAT	
Makanan Halalan Thoyiban	28
BAGIAN KELIMA	
Pola Makan dan Contoh Menu dengan Harga Terjangkau	36
PENUTUP	43
REFERENSI	44

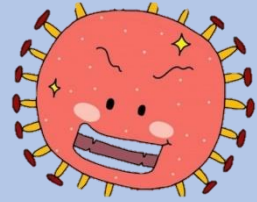
Bagian

Pertama

# MENGENAL COVID-19

# Apa itu penyakit yang disebabkan COVID-19?

COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus bernama SARS-COV-2, atau seringkali disebut Virus Corona. COVID-19 merupakan penyakit baru, jadi manusia belum punya kekebalan tubuh terhadap Virus SARS-COV-2 serta belum ditemukan obat dan vaksinnnya sehingga banyak orang yang tertular.



# Apa Tanda dan Gejala jika kita terserang COVID-19?

Ada 4 gejala yang sering dialami



Demam  $>38^{\circ}\text{C}$



Letih dan lesu

Batuk, pilek dan  
sakit  
tenggorokan



Sesak nafas



*MENGALAMI SALAH SATU DARI GEJALA DI ATAS INI  
BUKAN BERARTI ANDA TERINFEKSI COVID-19. UNTUK  
MEMASTIKAN, PERIKSAKAN DIRI ANDA KE  
FASILITAS KESEHATAN TERDEKAT*

## Bagaimana cara penularan COVID-19?

COVID-19 ditularkan melalui:

Droplet (percikan ketika orang batuk/bersin/berbicara) orang terinfeksi COVID-19



Kontak Erat (cium tangan, jabatan tangan, berpelukan)

Menyentuh permukaan benda yang terkontaminasi (Virus Corona dapat bertahan pada permukaan benda mati selama berjam-jam sampai berhari-hari)



## Siapa saja yang bisa terkena COVID-19?

COVID-19 tidak memandang usia, jenis kelamin, pekerjaan, status sosial ekonomi, ras dan agama. Siapapun bisa terkena atau tertular dan menularkan COVID-19.

Anak-anak dan ibu hamil

juga dapat terinfeksi.





## Siapa saja yang bisa terkena COVID-19?

Seseorang menjadi berisiko tinggi terkena dan mengalami gejala berat jika memiliki riwayat :

- a. Penyakit diabetes mellitus
- b. Penyakit paru kronis
- c. Penyakit ginjal atau jantung
- d. Hipertensi (darah tinggi)
- e. Orang dengan penyakit autoimun atau daya tahan tubuh rendah
- f. Kegemukan atau obesitas
- g. Usia lanjut
- h. Ibu hamil
- i. Perokok aktif



# Apakah COVID 19 bisa sembuh?



Bisa, asal mengikuti arahan dari tenaga kesehatan yang merawat kita.

# Bagaimana cara mencegah penularan COVID 19?

Hindari berkerumun



Jaga jarak minimal 2 meter

Pakai masker dengan benar jika bepergian



Cuci tangan dengan sabun sesering mungkin

Pola hidup sehat



Mandi setelah bepergian



Makan sehat



Tidak merokok dan alkohol



Konsumsi vitamin



Hindari menyentuh wajah



olahraga

Bagian

Kedua

# **PERAN NUTRISI UNTUK MENCEGAH COVID-19**

## Apa yang dimaksud dengan nutrisi?



Nutrisi adalah zat-zat makanan yang berfungsi menjaga kesehatan yang optimal. Zat-zat gizi disebut dengan nutrient. Zat-zat gizi meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Zat-zat gizi tersebut harus ada di dalam makanan yang kita konsumsi sehari-hari.

## Apakah COVID-19 dapat dicegah melalui makanan?

Orang dengan imunitas yang baik maka tidak mudah terinfeksi penyakit termasuk COVID-19. Daya imunitas kita dipengaruhi oleh status gizi dan asupan makan kita. Dengan demikian maka asupan makanan yang sehat dan bergizi tentunya dapat mencegah terinfeksi COVID-19



## Makanan apa saja yang harus kita makan?

Pada prinsipnya makanan yang kita makan harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air yang cukup sesuai dengan kebutuhan.



Selain untuk memenuhi kebutuhan energi bagi aktivitas kita, zat-zat gizi tersebut juga diperlukan oleh sel-sel imunitas untuk bisa aktif bekerja melawan mikroba yang masuk dalam tubuh kita

## Bagaimana komposisi makanan seimbang yang harus dimakan?

Komposisi makanan seimbang mengikuti anjuran dalam Gerakan Masyarakat Sehat yaitu dalam satu piring yang kita makan mengandung  $\frac{1}{4}$  bagian nasi atau sumber karbohidrat lain misalnya jagung, sagu, roti, singkong;  $\frac{1}{4}$  bagian lauk pauk yang merupakan sumber protein dan lemak baik hewani maupun nabati dan  $\frac{1}{2}$  bagian sayur dan buah-buahan.



# Sumber zat gizi



karbohidrat

Protein dan lemak



Vitamin dan mineral

*Untuk yang memiliki risiko penyakit darah tinggi, kencing manis, kolesterol dan lemak berlebih maka harus mengurangi asupan gula, garam dan lemak, perbanyak asupan serat dan air putih.*



Anjuran komposisi makanan seimbang yaitu 1 jenis makanan dari hewani ditambah 7 jenis makanan dari nabati

# Apakah kita perlu mengonsumsi vitamin C dan E dalam dosis tinggi untuk mencegah terinfeksi COVID-19?

## Fungsi vitamin C :

- ✓ Membantu sintesis kolagen (zat yang diperlukan salah satunya untuk mengencangkan kulit)
- ✓ Mencegah penyakit sariawan
- ✓ Meningkatkan sistem kekebalan tubuh (imunitas)
- ✓ Meningkatkan antioksidan



## Fungsi vitamin E

- Meningkatkan antioksidan dalam tubuh
- Meningkatkan sistem kekebalan tubuh

Vitamin C dan vitamin E tidak langsung mematikan virus COVID-19. Fungsi sebagai peningkat kekebalan tubuh dan antioksidan itulah yang dapat mencegah terinfeksi COVID-19 dan membantu proses penyembuhan bagi yang terinfeksi.



## Berapa dosis vitamin C dan E yang boleh dikonsumsi?

Dosis yang diperlukan tubuh dan dianjurkan yaitu vitamin C 60 mg/hari boleh ditingkatkan dalam kondisi khusus, bisa sampai 500 mg. Untuk yang sakit dapat ditingkatkan lagi sesuai dengan instruksi dokter.

Vitamin E yang dianjurkan sebanyak 15 mg/hari, untuk yang sakit dapat ditingkatkan menjadi 200 mg/hari atau sesuai anjuran dokter





## Benarkah berjemur dapat mencegah terinfeksi COVID-19?

Berjemur di pagi hari atau sore hari sebenarnya bertujuan untuk mengaktifkan vitamin D yang ada di bawah kulit kita. Dengan paparan sinar matahari maka vitamin D yang belum aktif menjadi aktif. Oleh karena



itu disarankan berjemur dengan sebanyak mungkin kulit yang terpapar (tidak memakai baju lengan panjang, tidak memakai payung, boleh pakai sunblock (tabir surya) agar kulit tidak terbakar, dianjurkan memakai kacamata hitam).

*Oleh karena Indonesia terletak di garis khatulistiwa, disarankan untuk berjemur antara jam 09.00-10.00 selama 15 menit cukup 3 x seminggu sudah cukup untuk mengaktifkan vitamin D di bawah kulit*



## Apa fungsi vitamin D?

Vitamin D yang cukup dalam tubuh mampu untuk meningkatkan sistem



kekebalan kita. Selain dengan cara berjemur untuk mengaktifkan vitamin D, maka asupan vitamin D yang berasal dari makanan juga diperlukan. Pada Usia lanjut kandungan vitamin D dalam tubuh mulai menurun, oleh karena itu perlu juga asupan makanan yang banyak mengandung vitamin D.

## Benarkah mengonsumsi jahe dan kunyit dapat mengobati COVID-19?



Jahe, kunyit ataupun rimpang lain tidak mengobati COVID-19 secara langsung atau mematikan virus COVID-19. Jahe, kunyit dan rimpang lain telah digunakan sejak lama di masyarakat untuk mengurangi gejala masuk angin, mual, nyeri perut, pegal-pegal. Jahe dan kunyit juga dapat meningkatkan kekebalan tubuh kita, sehingga dengan meningkatnya kekebalan tubuh maka dapat mengurangi risiko terinfeksi.

Bagian

Ketiga

# MENJAGA TUMBUH KEMBANG ANAK SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

## Apa itu tumbuh kembang ?

Tumbuh kembang terdiri dari 2 kata, tumbuh dan kembang

Tumbuh adalah perubahan fisik yang dapat diukur, misalnya berat badan, tinggi badan, lingkaran kepala dll

Kembang adalah penambahan kemampuan struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks, misalnya : tengkurap, duduk, berdiri berjalan



## Apa saja yang mempengaruhi tumbuh kembang anak?

Yang mempengaruhi tumbuh kembang anak: genetik, lingkungan dan asupan makanan yang diberikan pada anak



## Faktor genetik yang seperti apa yang mempengaruhi tumbuh kembang anak?

Misalnya genetik tinggi badan orang tua dapat menurun ke anak anaknya



## Faktor lingkungan yang seperti apa yang mempengaruhi tumbuh kembang anak?

Misalnya anak selalu diasuh dengan kasih sayang, anak akan berkembang jadi anak yang percaya diri dan penyayang dengan sekelilingnya.



## Faktor gizi yang seperti apa yang mempengaruhi tumbuh kembang anak?



Misalnya jarang diberi makanan mengandung protein, kecerdasan anak akan terganggu, kurang kalori anak akan kelihatan kurus.

## Mengapa anak harus makan makanan yang lengkap mengandung unsur kalori, protein dan lemak?

Karena masa anak adalah masa dimana pertumbuhan dan perkembangan sangat pesat sekali terjadi, terutama di 2 tahun pertama kehidupannya, terutama pertumbuhan dan perkembangan otak



**Bila perkembangannya terlambat, apakah boleh didiamkan saja, karena nanti akan bisa sendiri?**



Tidak boleh, bila ibu bapak merasa anaknya perkembangannya terlambat, harus segera dibawa ke fasilitas kesehatan.

**Apakah anak yang kurus bisa mempengaruhi kecerdasan?**

Bisa, karena anak yang kurus sebagai penanda asupan makannya tidak terpenuhi



## Apakah anak gemuk itu baik?

Tidak, anak gemuk akan berisiko saat dewasa nanti menderita penyakit degeneratif (penyakit jantung, darah tinggi, stroke dll)



## Apakah gadget/tv mempengaruhi perkembangan anak?



Banyak melihat gadget/tv dapat mempengaruhi perkembangan anak. Melihat gadget/tv maksimal hanya diperbolehkan maksimal 2 jam perhari



## Pada masa COVID ini, apakah aman membawa anak untuk berobat dan imunisasi?

Bila kondisi anak cukup baik, ibu dan bapak boleh memberi obat minum di pasaran sesuai keluhan anak, misalnya demam, bisa diberi obat demam. Bila kondisi tidak membaik atau bertambah lemah, bisa dibawa ke fasilitas kesehatan terdekat. Imunisasi harus tetap diberikan, bisa diundur maksimal 1 bulan sesuai jadwal.



## Apakah boleh menunda imunisasi?

**Jadwal #Imunisasi Dasar Anak  
Sebelum Usia Satu Tahun**

UMUR BAYI	KELOMPOK IMUNISASI
< 7 HARI	HEPATIS B (HB0)
1 BULAN	BIG POLIO 1
2 BULAN	DPTaPw Hib 1 POLIO 2
3 BULAN	DPTaPw Hib 2 POLIO 3
4 BULAN	DPTaPw Hib 3 POLIO 4
5 BULAN	MM2 MM3 MM4
9 BULAN	MM5 MM6

**GRATIS!**

**Bawalah Bayi Anda ke Puskesmas,  
Posyandu atau POS Pelayanan Imunisasi**

[www.covid19.go.id](http://www.covid19.go.id)

Boleh, tapi tidak boleh lebih 1 bulan dari jadwal

## Apa efeknya bila tidak dilengkapi imunisasinya?



**TBC Pada Anak**

Efeknya anak bisa tertular penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi, yang justru lebih berat dari penyakit COVID-19 sendiri.

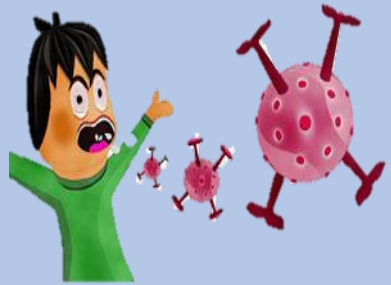
## Apakah vaksin COVID-19 yang sedang dikembangkan juga akan diberi ke anak-anak?

Sementara penelitiannya hanya untuk orang yang usianya 18 tahun ke atas



## Apakah COVID-19 pada anak berbahaya?

Manifestasi penyakit COVID-19 pada anak umumnya ringan atau bahkan tanpa gejala. Tapi pada anak-anak tertentu yang awalnya sudah punya penyakit kronis (misalnya penyakit jantung, ginjal, keganasan) maka resiko jadi berat lebih tinggi.



## Bagaimana pencegahan penyakit COVID-19 pada anak?

Secara umum sama dengan pencegahan seperti dewasa, yaitu rajin cuci tangan, pakai masker dan menjaga jarak.



## Amankah anak masuk sekolah saat pandemi ini?

Selama protokol kesehatan dilakukan, cukup aman, asal daerahnya nya bukan zona merah/hitam



## Apakah COVID-19 ada obatnya?

Sampai sekarang masih dalam tahap uji coba, jadi belum ada obat yang benar benar bisa mematikan COVID-19



## Apakah berjemur matahari baik bagi anak anak?

Berjemur bagus untuk kesehatan tulang pada anak anak. Berjemur yang bagus yaitu pada jam 09.00 pagi sampai jam 10.00. Waktu berjemur bervariasi tergantung di antaranya indeks ultraviolet, warna kulit, ras, hingga status vitamin D seseorang.



## Apakah COVID-19 bisa terjadi pada bayi baru lahir?



Bisa. Walaupun bukti menular melalui plasenta (tali pusat) masih belum terbukti, tapi beberapa kasus didapatkan rapid tes yang reaktif dan swab yang positif.

## Apakah ASI mengandung virus penyebab COVID-19?

Tidak. Penelitian menunjukkan ASI tidak mengandung virus penyebab COVID-19. Justru penelitian menunjukkan kandungan antibodi (kekebalan) pada ASI terhadap COVID-19 pada bayi



## Apakah ibu yang positif COVID-19 masih bisa menyusui anaknya?

Bisa. Ibu yg positif COVID-19 masih bisa memberi ASI. Tetapi saat menyusui ibu tetap menjalankan protokol kesehatan (memakai pakaian bersih, cuci tangan, bersihkan payudara, pakai masker dan faceshield, tidak mencium bayi)



**Bagaimana pemberian ASI pada ibu yg kondisinya cukup berat dan harus dirawat di rumah sakit?**



ASI tetap bisa diberikan dengan cara pemerah ASI, dengan tanpa melupakan protokol kesehatan saat ibu pemerah ASI.

*ASI makanan terbaik  
bagi anak  
Berikan ASI selama  
2 tahun*



Bagian  
Keempat

# MAKANAN HALALAN THOYIBAN



## Bagaimanakah makanan yang dianjurkan dalam Islam?



Al-qur'an menganjurkan untuk memakan makanan yang halal dan baik (halalan thayyiban)

## Apakah arti makanan yang halal dan baik dalam Al-qur'an?

*Halal* berarti:

- ✓ Boleh
- ✓ Lepas, tidak terikat, terlepas dari bahaya di dunia dan akhirat

*Baik (thayyib)* berarti:

- ✓ Lezat, baik, sehat, menentramkan, paling utama
- ✓ Sehat, proporsional (seimbang), dan aman (halal)



# Makanan dan minuman apakah yang dihalalkan dalam Islam?



Makanan dan minuman yang dihalalkan dalam Islam:

- Bukan bagian dari binatang/sesuatu yang dilarang dalam Islam
- Bukan najis. Contoh najis: bangkai hewan darat yang berdarah, darah, babi dan anjing, arak dan sejenisnya, nanah, semua yang keluar dari dubur dan qubul, kecuali mani
- Tidak mengandung bahan tambahan yang diharamkan
- Dalam proses, menyimpan, dan menghidangkan makanan/minuman tidak bersentuhan atau berdekatan dengan benda najis.



# Makanan dan minuman apakah yang diharamkan dalam Islam?

## 1. Binatang:

- ✓ Babi, anjing, dan sesuatu yang keluar dari keduanya
- ✓ Binatang yang menjijikkan menurut naluri manusia
- ✓ Binatang bertaring
- ✓ Binatang yang memunyai kuku pencakar yang makan dengan mencakar
- ✓ Binatang dianjurkan dibunuh, misalnya ular, kalajengking, tikus, kecoa
- ✓ Binatang yang dilarang dibunuh seperti semut, lebah, burung hud-hud, burung shurad, katak
- ✓ Binatang yang memiliki racun dan binatang yang membahayakan
- ✓ Binatang yang hidup di dua alam
- ✓ Bangkai, kecuali ikan dan belalang
- ✓ Darah



2. Tumbuh-tumbuhan dan buah-buahan yang mendatangkan bahaya atau memabukkan

3. Minuman yang memabukkan dan minuman yang bercampur dengan benda najis



## Makanan dan minuman apakah yang dianggap sehat dalam Islam?

- Tanam-tanaman atau biji-bijian
- Hewan ternak, misalnya unggas, sapi, kerbau, unta, dan kambing
- Ikan
- Buah-buahan
- Susu
- Madu



*Makananmu adalah obat,  
Obat adalah makananmu*



## Buah-buahan apa yang disebut dalam Al-quran?

- Anggur (Anab)
- Kurma (Nakhl)
- Mentimun, melon dan keluarganya (Qiththa)
- Delima (Rumman)
- Pisang (Tahl)
- Pare (Yaqteen)
- Tin
- Zaitun



*Mentimun, melon, pisang dan pare sangat melimpah di Kalimantan Selatan dengan harga sangat terjangkau*



## Apa manfaat Mentimun bagi kesehatan?

- ❖ Menurunkan tekanan darah
- ❖ Memperlancar kencing
- ❖ Menghilangkan dan menetralkan racun dalam tubuh
- ❖ Membersihkan usus dari bakteri pathogen
- ❖ Meredakan demam
- ❖ Menyehatkan saluran pencernaan
- ❖ Mengandung antioksidan
- ❖ Untuk kecantikan dan kebugaran



## Apa manfaat Pare bagi kesehatan?



- ✓ Menurunkan kadar gula darah
- ✓ Menyembuhkan kolera, bronchitis, anemia, kecacingan, penyakit lambung,
- ✓ Sebagai anti jamur, anti bakteri, anti parasit, anti kanker, anti rematik
- ✓ Untuk mengobati asam urat (gout)

## Apa manfaat Pisang bagi kesehatan?

- Pisang dapat dikonsumsi oleh segala usia
- Mengandung karbohidrat, kalium, vit B6, vit C, dan mikronutrisi lain
- Memperbaiki keseimbangan mikrobiota dalam usus (sebagai prebiotik)
- Kandungan kalium menjaga fungsi pembuluh darah dan jantung
- Menstimulasi metabolisme dan keseimbangan hormon di otak
- Mengandung antioksidan
- Pisang mengkal sangat baik untuk penderita tukak lambung dan diabetes
- Baik untuk mengatasi depresi dan gangguan psikis lain
- Kulit pisang dapat digunakan sebagai anti radang



Bagian

Kelima

POLA MAKAN DAN  
CONTOH MENU  
DENGAN  
HARGA TERJANGKAU



## Bagaimana pola makan yang baik?

Pola makan yang baik meliputi frekuensi, jumlah dan jenis makanan yang dimakan

Secara umum frekuensi makan masyarakat Indonesia yaitu 3 kali makan utama (sarapan, siang dan sore) diselingi dengan makanan selingan 2 kali.

Sarapan untuk anggota keluarga sangat penting bagi pasokan energi untuk beraktivitas mulai pagi sampai siang.

Anak yang dibiasakan sarapan akan lebih mudah konsentrasi belajar



## Berapa jumlah makanan yang harus dikonsumsi?

- ✓ Jumlah asupan makanan tentunya disesuaikan dengan berat badan dan aktivitas harian, tidak boleh berlebihan dan tidak boleh kekurangan. Pada anak-anak selain untuk aktivitas, makanan diperlukan juga untuk pertumbuhan dan perkembangannya sehingga perlu diperhatikan kecukupannya
- ✓ Untuk orang dewasa sebaiknya mulai dikurangi asupan gula, garam, lemak, perbanyak serat dan air.
- ✓ Porsi dalam 1 piring mengikuti anjuran Kesehatan yaitu  $\frac{1}{4}$  bagian sumber karbohidrat (nasi, jagung, sagu dan sejenisnya),  $\frac{1}{4}$  bagian protein dan lemak (lauk pauk hewani dan nabati) dan  $\frac{1}{2}$  bagian sayur dan buah



## Jenis makanan apa saja yang harus dikonsumsi?

Meliputi sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang dapat berasal dari hewan dan tumbuhan (nabati).



Untuk sederhananya dalam 1 piring nasi kita mencakup 1 makanan dari hewani dan 7 makanan dari tumbuhan (umbi-umbian, biji-bijian, kacang-kacangan, sayur-sayuran, buah-buahan, rimpang, bunga-bunga).

## Bagaimana mengatur menu sesuai dengan harga ekonomis?

Dalam kondisi ekonomi terbatas maka ibu harus pintar mengatur pengeluaran untuk makanan. Untuk lebih hemat makanan dapat diolah untuk 2 kali makan misalnya siang dan sore, sedangkan untuk sarapan dapat diolah dari nasi yang mungkin masih ada atau dibuat makanan yang lebih sederhana.



## Ibu Cerdas itu.....



Mengolah sendiri makanan untuk keluarga, disamping lebih menghemat juga menjaga kebersihan dan keamanan makanan tersebut

Makanan yang sehat dan bergizi tidak harus mahal harganya



# Contoh menu harian sehat dan murah



## Hari 1

Pagi : nasi goreng + telur + timun dan tomat

Siang dan sore: nasi putih + sayur bening (bayam, waluh, gambas, kacang Panjang) + pepes tahu udang jamur tiram

## Hari 2

Pagi : bihun goreng sawi + telur + timun dan tomat

Siang dan sore: nasi putih + sayur asem (jagung muda, kacang Panjang, kol, daun melinjo, tomat) + ikan seluang goreng + tahu



## Hari 3

Pagi : bubur sayur (bubur menado) + ikan asin

Siang dan sore: nasi putih + sup sayuran (wortel, kol, buncis, jamur kuping) cekeer + ayam goreng



# Contoh menu harian sehat dan murah

Hari 4

Pagi : mie goreng sawi + telur + timun dan tomat

Siang dan sore: nasi putih + pecel (kacang Panjang, bayam, kecambah, kol, timun, bumbu kacang) + telur goreng + tempe



Rp. 5k



Rp. 6k

Hari 5

Pagi : sup singkong + ceker

Siang dan sore: nasi putih + cah kangkung + ikan nila goreng + tahu



Rp. 6k

Hari 6

Pagi : nasi putih + telur goreng mentega + timun dan tomat

Siang dan sore: nasi putih + sayur urap (kacang Panjang, daun singkong, kecambah, timun, kelapa bumbu urap) + nila bakar + tempe

# Tips Ibu Cerdas



## Saat belanja di pasar:

- ✓ Tidak perlu setiap hari ke pasar
- ✓ Belilah bumbu dapur dalam jumlah yang cukup untuk beberapa hari (harga jadi lebih murah)
- ✓ Gunakan masker, hindari kerumunan
- ✓ Bawa hand sanitizer
- ✓ Segera pulang jika telah selesai berbelanja

## Sampai di rumah:

- ✓ Segera cuci tangan dengan sabun
- ✓ Mandi dan Ganti pakaian
- ✓ Bersihkan seluruh bahan yang dibeli
- ✓ Cuci bersih sayur dan buah bila perlu menggunakan sabun
- ✓ Simpan bahan makanan di dalam kulkas dalam wadah tertutup
- ✓ Jangan masukkan makanan dalam kantong plastik dari pasar langsung ke dalam kulkas



## PENUTUP

*IBU CERDAS  
KELUARGA  
SEHAT*

COVID-19 bukanlah suatu penyakit yang harus ditakuti tetapi harus dihadapi dengan cerdas, tetap waspada dan selalu berupaya mencegahnya dengan tindakan **4M** yaitu **Memakai masker**, **Mencuci tangan dengan sabun**, **Menjaga jarak**, **Menjaga kesehatan** (olahraga, konsumsi makanan sehat, tidak merokok).

Anak-anak harus tetap terjamin tumbuh kembangnya dengan imunisasi, tetap memberi ASI dan nutrisi yang sehat.

Makanan sehat tidak harus mahal harganya.

Makanan halal dan thoyiban sangat berpengaruh bagi kesehatan jasmani dan rohani.





# REFERENSI

1. Andriyani 2019. Kajian Literatur pada Makanan dalam Persektif Islam dan Kesehatan. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 15 (2): 178-198
2. Calder PC, 2020 Nutrition, Immunity and COVID-19. *BMJ Nutrition, Prevention and Health*
3. Calder PC , Carr AC , Gombart AF and Eggersdorfer M, 2020. Optimal Nutritional Status for a Well-Functioning Immune System Is an Important Factor to Protect against Viral Infections. *Nutrient*, 12 (1).
4. Childs CE, Calder PC, Miles EA, 2019. Diet and Immune function. *Nutrients* 11 (1933)
5. Ebadi M, Montano-Loza Aj, 2020. Perspective: improving vitamin D status in the management of COVID-19. *European Journal of Clinical Nutrition* 74:856-859
6. Fanjari AS Al- 1999: Nilai Kesehatan dalam Syari'at Islam. Penerjemah: Wijaya, A dan Jumantoro, T. Bumi Aksara, Jakarta
7. Kementerian Kesehatan RI, 2020. Petunjuk Teknis Pelayanan Imunisasi Pada Masa Pandemi COVID-19.
8. Kementerian Kesehatan RI, 2014. PMK RI No. 66 Tahun 2014 tentang Pemantauan Pertumbuhan, Perkembangan, dan Gangguan Tumbuh Kembang Anak.
9. Kementerian Kesehatan RI. 2020. Keputusan Menteri Kesehatan nomor HK.01.07/MENKES/413/2020. Tentang Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian *Coronavirus Disease* 2019.
10. Nashiruddin M 2016. Pandangan Majelis Tafsir Al-qur'an (MTA) tentang Makanan Halal dan Haram (Kajian Usul Fikih). *Al-Manahij* X (2): 235-252
11. Rahmi P, 2019. Peran Nutrisi Bagi Tumbuh dan Kembang Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Bunayya* 5(1)
12. Setiati S dan Azwar MK, 2020. COVID-19 and Indonesia, *Acta Med Indones*, Vol 52, No. 1 hal. 84-89.
13. Tyassuma T dan Pasiak T. 2019. *Nutrisi Surgawi, 7 Colors Garden*. Penerbit Ahlina Institute, Jakarta.
14. Waharjani 2015. Makanan yang Halal lagi Baik dan Implikasinya terhadap Kesalehan Seseorang. *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam* 4 (2): 193-204
15. Zulaekah S & Kusumawati Y 2005. Halal dan Haram Makanan dalam Islam. *Suhuf XVII* (1): 25-35