

# PANDUAN GIZI SEIMBANG PADA MASA PANDEMI **COVID-19**



**Lindungi  
Keluarga**

# PANDUAN GIZI SEIMBANG PADA MASA PANDEMI **COVID-19**

***"Lindungi Keluarga"***



## KATA PENGANTAR

Pandemi COVID-19(coronavirus)menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Gizi yang baik juga sangat penting sebelum, selama dan setelah infeksi. Infeksi menyebabkan tubuh korban demam, sehingga membutuhkan tambahan energi dan zat gizi. Karena itu, menjaga pola makan yang sehat sangat penting selama pandemi COVID-19. Meskipun tidak ada makanan atau suplemen makanan yang dapat mencegah infeksi COVID-19, mempertahankan pola makan gizi seimbang yang sehat sangat penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik.

Untuk menghadapi situasi ini, diperlukan adanya panduan gizi seimbang pada masa pandemi COVID-19. Panduan ini, berisi tentang cara melindungi keluarga dari penularan virus corona, dan cara meningkatkan daya tahan tubuh dengan gizi seimbang.

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan panduan ini. Kami berharap panduan ini dapat dimanfaatkan oleh tenaga kesehatan, tokoh masyarakat, organisasi masyarakat dan masyarakat.

Kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan Panduan ini, kami sampaikan penghargaan dan terima kasih atas partisipasinya. Kami senantiasa terbuka untuk menerima kritik dan saran untuk perbaikan mutu dan penyempurnaan buku ini.

Direktur Gizi Masyarakat  
**Dr. Rr. Dhian Probhoyekti**

# LINDUNGI KELUARGA

## DARI PENULARAN **VIRUS CORONA (COVID-19)**



**JANGAN LUPA!**



Cuci tangan  
dengan sabun



Rutin  
berolahraga



Makan makanan  
bergizi



@DitGizi



@gizimasyarakatkemenkes



## LINDUNGI KELUARGA DARI PENULARAN VIRUS CORONA (COVID-19)



Pada masa pandemik COVID-19, kita harus meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang merupakan kekuatan pertahanan tubuh melawan bakteri, virus dan organisme penyebab penyakit yang mungkin kita sentuh, konsumsi dan hirup setiap hari.

Meningkatkan daya tahan tubuh adalah salah satu kunci agar tidak tertular virus COVID-19

## Hal-hal yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh, yaitu

### 1 Makan Makanan Bergizi Seimbang

Makan makanan bergizi sangat penting untuk membangun kekebalan tubuh yang kuat agar terlindung dari infeksi virus, serta memberikan perlindungan ekstra bagi tubuh.



Dalam isi piring makan sehari-hari sebaiknya terdiri dari:

- **Makanan pokok** yang merupakan sumber karbohidrat, dapat berupa nasi, jagung, kentang, umbi-umbian.
- **Lauk pauk** yang merupakan sumber protein, dan mineral. Lauk hewani antara lain: daging, ikan, ayam, telur. Lauk nabati antara lain: tahu, tempe, dan kacang-kacangan.
- **Sayuran dan buah** yang merupakan sumber vitamin, mineral dan serat. Terutama sayuran dan buah yang berwarna, banyak mengandung vitamin dan berfungsi sebagai antioksidan yaitu vitamin A, C, E.



Jangan lupa minumlah air putih 8 gelas sehari



## 2 Cuci Tangan dengan Air Mengalir dan Sabun

Mencuci tangan merupakan pilar utama untuk mencegah infeksi yang masuk melalui tangan, karena tangan merupakan sumber penularan kuman secara langsung ataupun tidak langsung.

### Bagaimana mencuci tangan yang benar?

Cucilah tangan dengan air mengalir dan sabun selama kurang lebih 40 - 60 detik dengan mengikuti 5 langkah cuci tangan yang benar, yaitu:



**1** Basahi seluruh tangan dengan air mengalir



**2** Gosok sabun ke telapak tangan, punggung tangan dan sela jari



**3** Bersihkan bagian bawah kuku-kuku



**4** Bilas tangan dengan air bersih mengalir

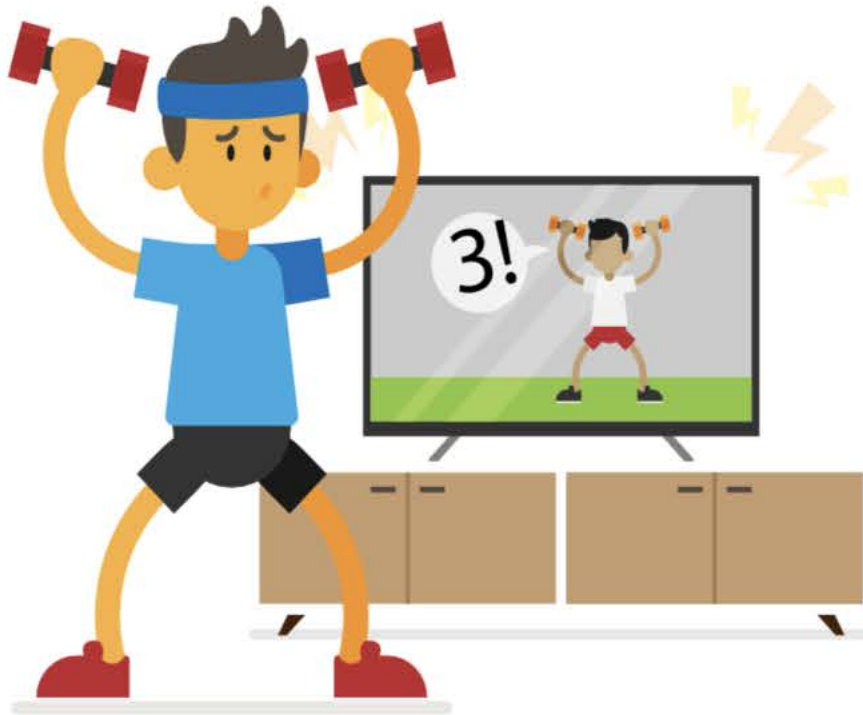


**5** Keringkan tangan dengan handuk/tisu atau keringkan dengan diangin-anginkan

### Kapan kita harus cuci tangan?

Cucitangan lebih sering dilakukan terutama setelah melakukan kegiatan seperti, pada saat sesampainya di rumah atau di tempat bekerja, setelah batuk atau bersin, sebelum makan, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil.

### 3 Rutin Berolahraga



Berolahraga dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan sistem metabolisme. Berolahraga secara teratur dapat meningkatkan produksi antibodi. Selain itu berolahraga membantu mengeluarkan racun dari tubuh.

Rutin berolahraga, istirahat yang cukup, mengurangi waktu mendengarkan berita mengenai covid, dan tetap menjalin silaturahmi secara *online* dapat menurunkan hormon stres tubuh sehingga memberikan kekuatan tambahan pada sistem kekebalan tubuh.

#### **Berapa lama kita harus berolahraga/aktivitas fisik?**

Lakukanlah aktivitas fisik sekurang-kurangnya 30 menit secara rutin 3-5 kali seminggu untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mempertahankan berat badan ideal dan mencegah kegemukan.

#### **Bagaimana olahraga dilakukan saat ada pembatasan fisik?**

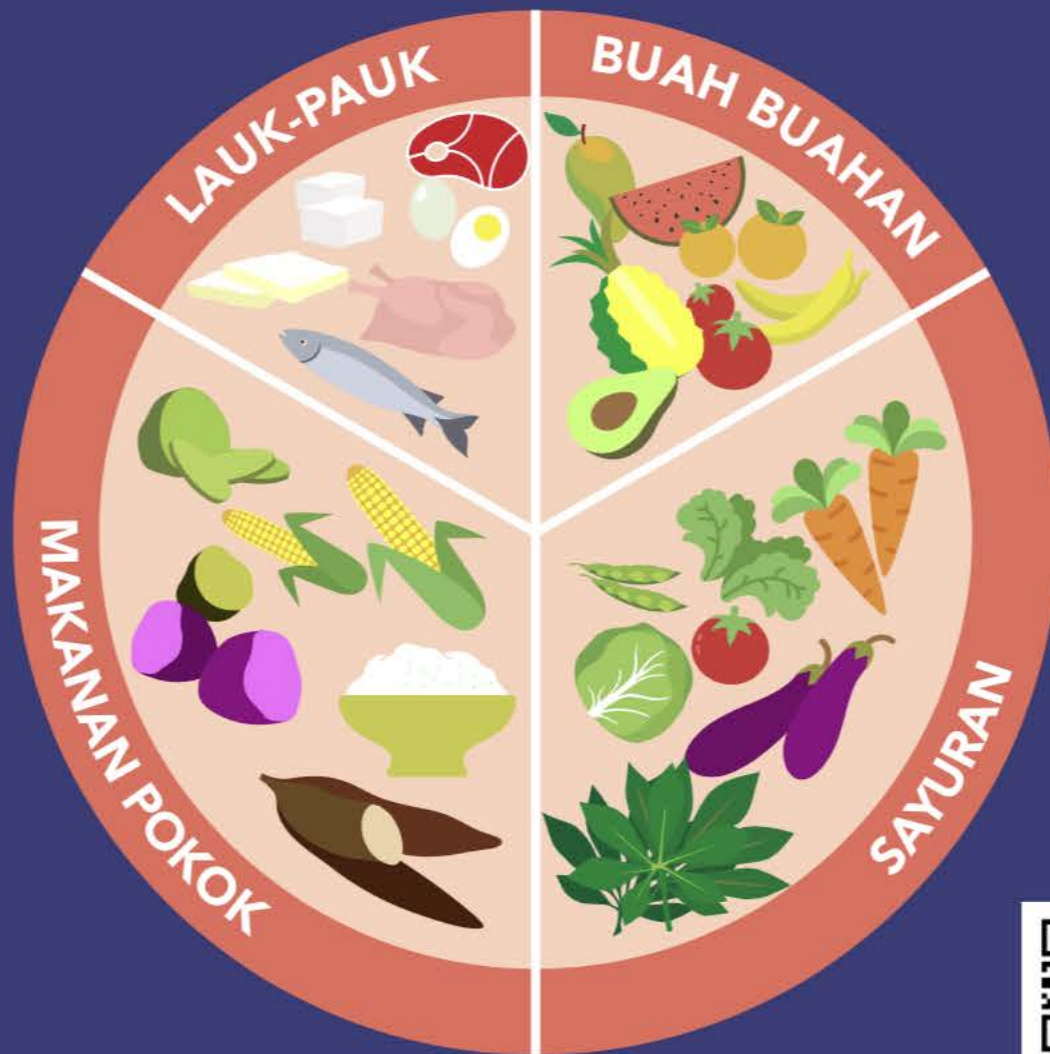
Berusahalah untuk bergerak agar sistem kekebalan tubuh dalam kondisi prima, misalnya dengan berjalan kaki atau lari di sekitar rumah, berkebun atau melakukan aktivitas fisik di rumah dengan menonton dan mengikuti video olah raga.





# CEGAH TERTULAR (COVID-19)

## DENGAN MAKANAN BERGIZI SEIMBANG



**JANGAN LUPA!**



Mencuci sayur dan buah dengan bersih



Lauk dimasak matang



Hindari gula, garam, dan lemak berlebih



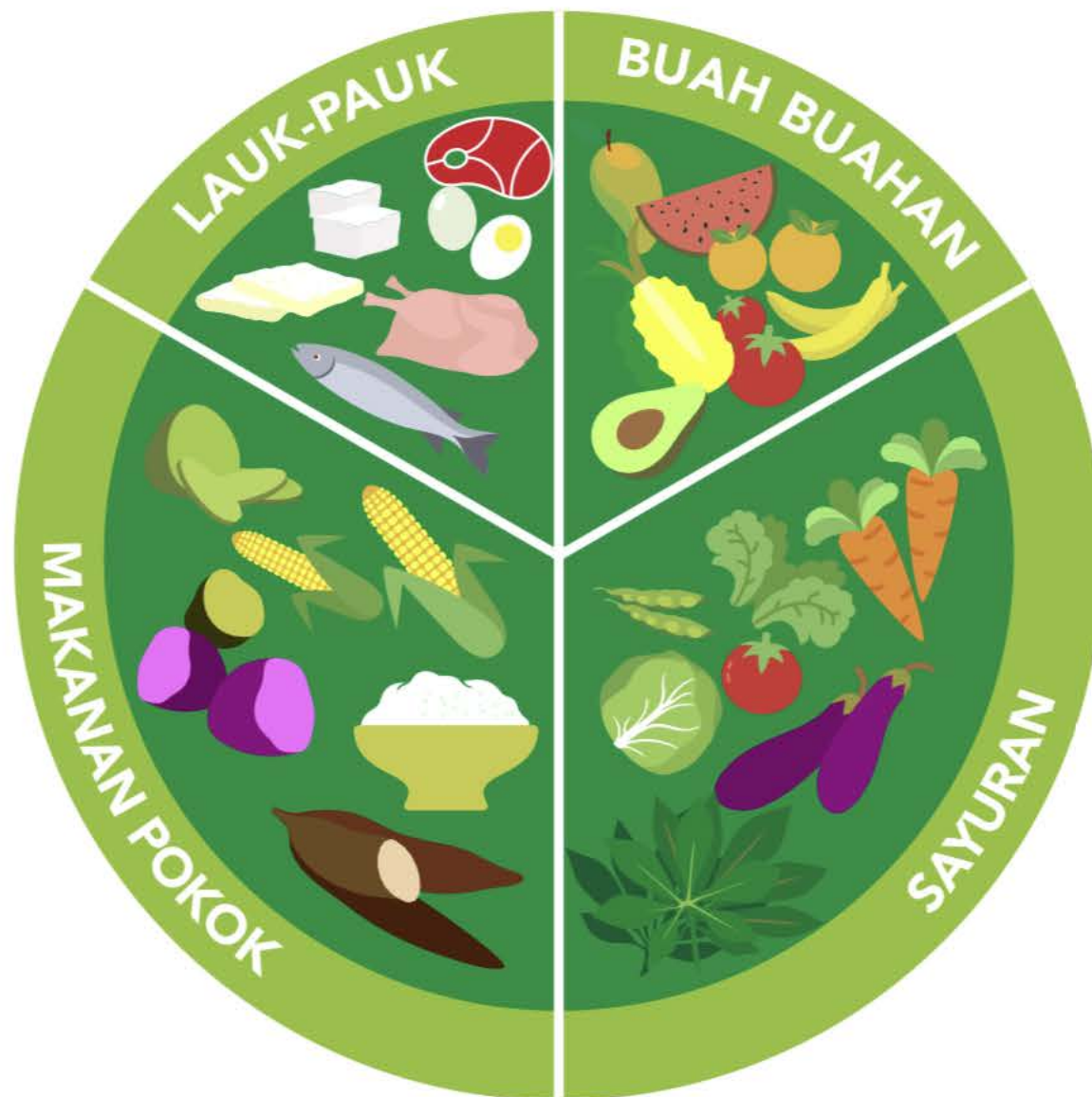
@DitGizi



@gizimasyarakatkemenkes



## CEGAH TERTULAR COVID-19 DENGAN MAKANAN BERGIZI SEIMBANG



Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat **meningkatkan sistem kekebalan tubuh** dan **menurunkan risiko** penyakit kronis dan penyakit infeksi

Penting untuk mencoba berbagai masakan dan makanan saat di rumah untuk memastikan keluarga tidak menjadi bosan dengan makanan yang sama

## JAGA GIZI MAKANANKU dan JAGA GAYA HIDUPKU



1  
konsumsi makanan  
bergizi seimbang  
(isi piringku)



2  
Batasi pemakaian gula,  
garam dan lemak



3  
Konsumsi suplemen  
multivitamin jika  
diperlukan



4  
Hindari rokok dan  
minuman beralkohol



5  
istirahat teratur dan  
tidur yang cukup



6  
Rileks dan  
kendalikan emosi



7  
Aktivitas Fisik



## 5 KEAMANAN PANGAN (WHO)



Cuci bersih tangan dengan sabun di air mengalir dan cuci bahan makanan yang akan diolah



Pisahkan penyimpanan serta bedakan pisau dan talenan untuk bahan makanan mentah dengan makanan matang



Memasak dengan benar dan matang terutama bahan makanan protein hewani



Simpan makanan matang pada suhu yang tepat/aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman



World Health Organization

# CUKUPI ASUPAN SAYUR DAN BUAH UNTUK CEGAH TERTULAR COVID-19



Perbanyak konsumsi buah seperti; pisang, jeruk, alpukat, nanas, apel, pepaya, manggis, dll

Sayuran yang kaya serat dapat menjaga kekebalan tubuh kita; sayuran berdaun hijau, terong, tauge, daun singkong, labu, dll



## JANGAN LUPA!



Antioksidan untuk melawan radikal bebas



Vitamin agar fungsi tubuh terjaga



Mineral agar kinerja tubuh dan organ terjaga baik



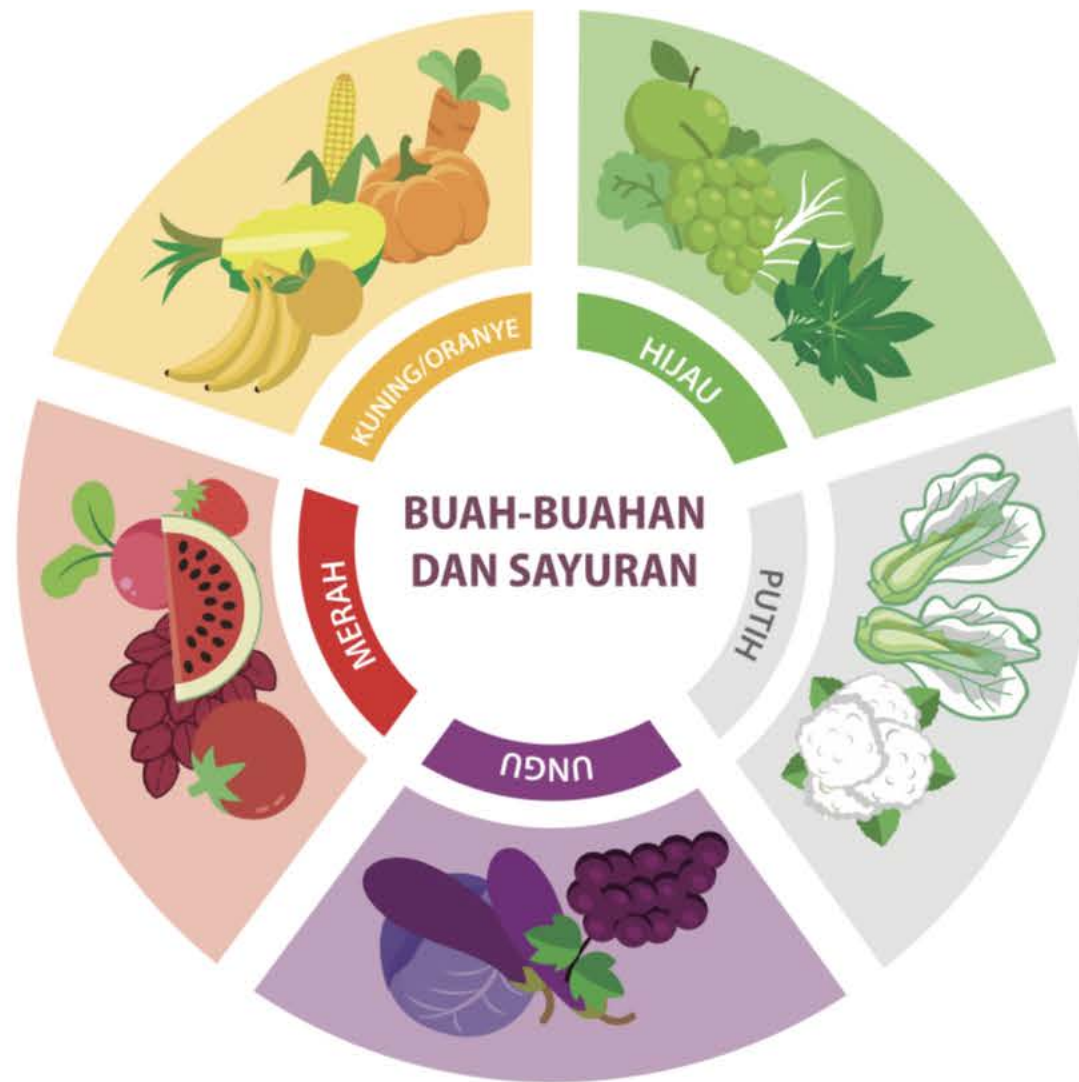
@DitGizi



@gizimasyarakatkemenkes



## CUKUPI ASUPAN SAYUR DAN BUAH UNTUK CEGAH TERTULAR COVID-19



Kecukupan gizi terutama vitamin dan mineral sangat diperlukan dalam mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang optimal, sayuran dan buah-buahan merupakan sumber terbaik berbagai vitamin, mineral dan serat.

Vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh dan membantu meningkatkan imunitas tubuh. Dengan imunitas tubuh yang meningkat akan membantu dalam pencegahan wabah Covid-19.

## 1

## Sayuran

Sayuran merupakan salah satu makanan penting untuk tubuh manusia selain buah-buahan, karbohidrat, dan protein. Sayuran adalah bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan (bahan makanan nabati) yang mengandung banyak manfaat.

Setiap jenis sayuran juga mempunyai keunggulan zat gizi tertentu. Untuk sayuran yang berwarna mempunyai kandungan vitamin lebih tinggi.

Macam sayuran dan manfaatnya berdasarkan warna, antara lain:



- a. **Sayuran berwarna hijau** adalah sumber karoten yang baik untuk antioksidan. Semakin hijau warna sayur maka semakin banyak mengandung karoten, vitamin C, asam folat dan mineral. Selain untuk meningkatkan imunitas tubuh, sayuran hijau juga mempunyai fungsi untuk menghambat pertumbuhan sel kanker, membantu produksi sel darah merah dan menguatkan sel otak.  
Contoh: daun singkong, sawi hijau, bayam, buncis, kangkung, kacang panjang dan lain-lain.





- b. **Sayuran berwarna ungu** juga mengandung banyak antioksidan dan vitamin. Warna ungu alami berfungsi untuk meningkatkan sistem imun, melindungi kerusakan otak, juga dapat meningkatkan produksi sel darah merah dan sel darah putih.

Contoh: terong ungu, kol ungu, dan lain-lain.



- c. **Sayuran berwarna kuning dan oranye** juga mengandung berbagai vitamin dan antioksidan. Sayuran jenis ini bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan pada indera penglihatan.

Contoh: wortel, labu kuning, jagung, dan lain-lain.



- d. **Sayuran berwarna merah** mengandung antioksidan yang berfungsi untuk melindungi pembuluh darah, kesehatan jantung dan mencegah kanker. Selain itu, sayuran berwarna merah juga mengandung banyak vitamin A dan vitamin E.

Contoh: bayam merah dan lobak merah.



- e. **Sayuran berwarna putih** merupakan sayuran yang tidak berpigmen namun tetap bermanfaat bagi tubuh. Sayuran jenis ini mengandung vitamin E, kalsium, dan zat alicin yang dapat mengontrol kadar kolesterol, tekanan darah, dan dapat menghambat pertumbuhan sel kanker.

Contoh: tauge, bunga kol, sawi putih dan lain-lain.

## 2

## Buah-buahan

Buah-buahan merupakan pangan sumber berbagai vitamin dan antioksidan yang bermanfaat untuk meningkatkan imunitas tubuh.

Macam buah-buahan dan manfaatnya berdasarkan warna, antara lain:



- a. **Buah berwarna merah** mengandung banyak Vitamin C dan zat flavonoid. Buah berwarna merah dapat bermanfaat untuk menurunkan kadar kolesterol dan menjaga kesehatan hati.

Contoh: semangka, apel, tomat, strawberry, anggur merah dan lain-lain.



- b. **Buah berwarna kuning dan oranye** mengandung banyak vitamin A dan karoten yang bermanfaat untuk meningkatkan penglihatan. Selain itu juga mengandung banyak antioksidan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Buah berwarna kuning juga mengandung vitamin B kompleks yang dapat berfungsi untuk kesehatan hati.

Contoh: pisang, jeruk, pepaya, mangga dan lain-lain





- c. **Buah berwarna hijau** selain untuk meningkatkan imunitas tubuh juga berfungsi untuk menghambat pertumbuhan sel kanker. Berbagai vitamin juga terdapat dalam buah berwarna hijau.

Contoh: apel malang, anggur hijau, melon dan lain-lain.



- d. **Buah berwarna ungu dan biru** apabila semakin gelap warnanya, maka kandungan vitaminnya semakin banyak. Buah ini bermanfaat dalam menjaga kesehatan jantung, pembuluh darah dan menghambat pertumbuhan sel kanker.

Contoh: delima, ubi ungu, blueberry dan lain-lain.

# TINGKATKAN **DAYA TAHAN TUBUH** LINDUNGI KELUARGA DARI **COVID-19**



@DitGizi



@gizimasyarakatkemenkes



# TINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH, LINDUNGI KELUARGA DARI COVID-19



## 1 Cukup tidur / istirahat

Tidur / istirahat cukup selama 6-8 jam sehari

## 2 Olahraga dan terpapar cukup sinar matahari

Melakukan aktivitas fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu.

Selain berolahraga, usahakan terpapar cukup sinar matahari, dapat dilakukan dengan membuka jendela rumah atau berjemur setiap pagi selama 15 menit.



### Yang perlu diperhatikan saat berjemur:

- Menggunakan warna baju terang
- Menggunakan topi dan kaca mata
- Menggunakan *sunblock*
- Kontak langsung dengan kulit (tangan dan kaki terkena sinar matahari)

### 3 Perbanyak konsumsi buah dan sayur

Buah dan sayuran segar merupakan sumber vitamin dan mineral serta serat yang kita butuhkan untuk konsumsi pangan sehat.

Pilihlah buah berwarna, baik berwarna kuning, merah, oranye, ungu, seperti pepaya, jeruk, mangga, manggis dan sayuran hijau atau berwarna seperti bayam merah, kol ungu, terong ungu, wortel, tomat karena banyak mengandung vitamin khususnya vitamin A dan C, mineral, serat dan antioksidan yang sangat potensial dalam melawan oksidasi yang menurunkan kondisi kesehatan tubuh.



### 4 Berperilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contoh perilaku hidup bersih dan sehat yang dapat dilakukan untuk melindungi diri dan keluarga dari Covid-19 antara lain:



- Mencuci tangan lebih sering pakai sabun dengan air bersih mengalir setidaknya selama 40 - 60 detik atau menggunakan *hand sanitizer*.
- Menerapkan etika batuk dan bersin dengan cara:



**MENGGUNAKAN  
MASKER**



**MENUTUP MULUT DAN  
HIDUNG DENGAN LENGAN  
BAGIAN DALAM ATAS**



**MENGGUNAKAN TISU LALU  
BUANG TISU KE TEMPAT  
SAMPAH TERTUTUP**



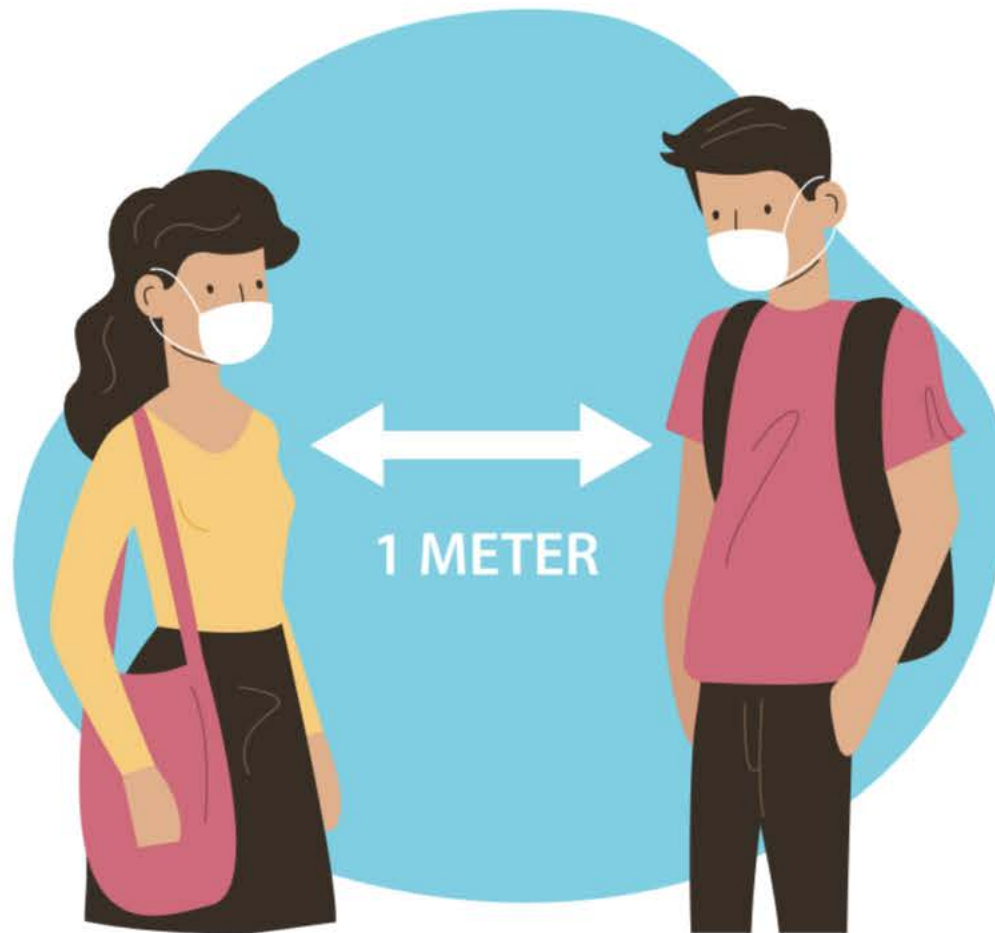
**SEGERA MENCUCI TANGAN  
PAKAI SABUN DENGAN  
AIR MENGALIR**

- Membuang sampah di tempat sampah
- Tidak meludah di sembarang tempat
- Tidak merokok dan mengonsumsi narkoba
- Menghindari menyentuh area wajah (mata, hidung, mulut) dengan tangan yang belum dicuci.
- Mengganti baju dan/atau mandi segera sesampainya di rumah setelah berpergian
- Membersihkan dengan desinfektan secara rutin benda-benda yang sering disentuh di rumah dan perabot seperti meja, kursi, gagang pintu, dll.

## 5

## Menjaga jarak fisik dari orang lain

Diharapkan semua pihak agar dapat berperan serta memutus rantai penularan COVID-19 dengan melakukan pembatasan jarak dengan cara yang benar, antara lain:



- Menjaga jarak fisik dengan orang lain minimal 1 meter pada kondisi apapun
- Selalu menggunakan masker setiap keluar rumah
- Menghindari kerumunan/keramaian, kegiatan yang melibatkan berkumpulnya orang dalam jumlah banyak, termasuk kegiatan ibadah dan sosial kemasyarakatan lainnya.
- Menghindari berpergian ke tempat umum atau tempat wisata
- Menghindari makan di luar rumah

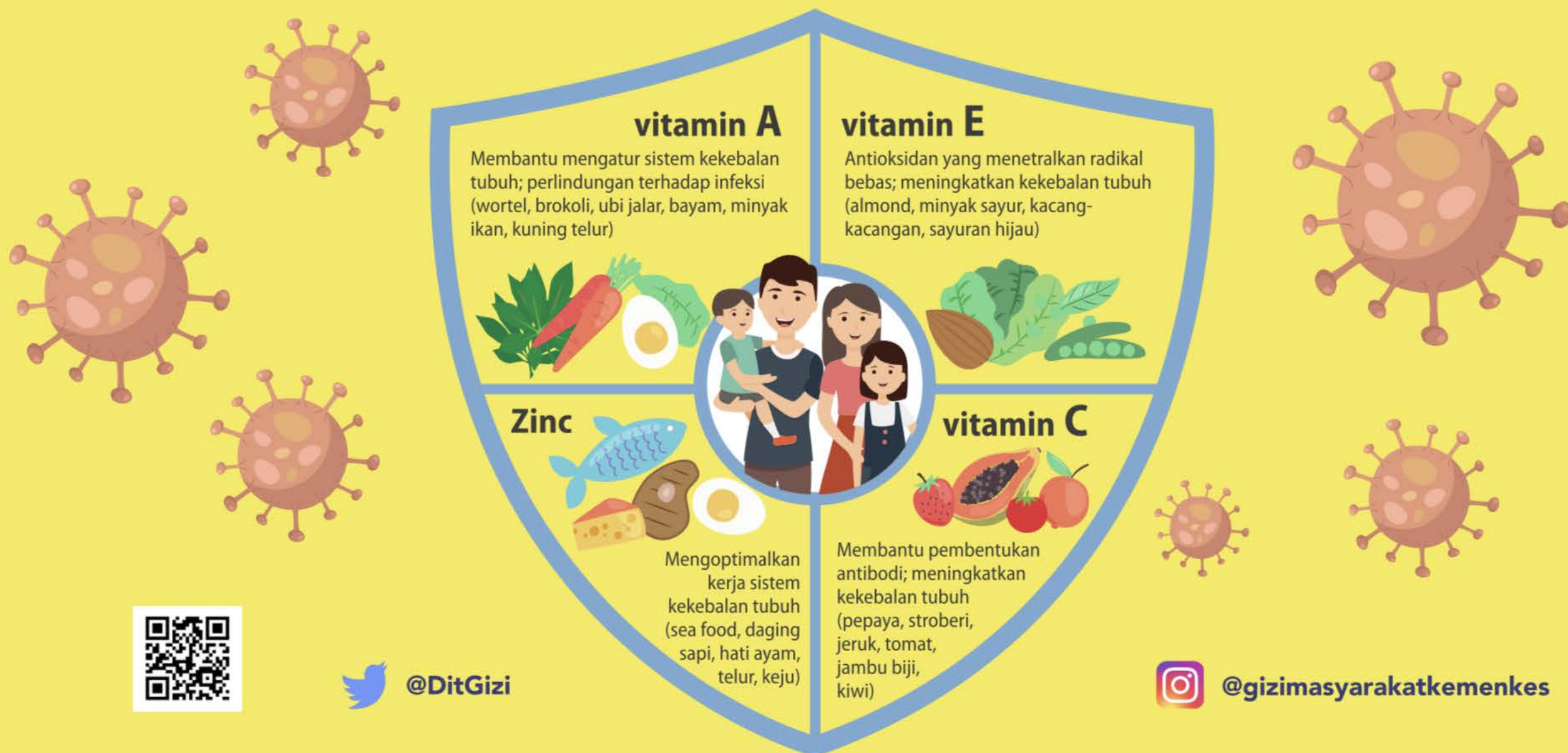


- Tidak pergi ke luar kota atau ke luar negeri
- Menunda mudik
- Tidak menerima tamu/berkunjung
- Tidak bersalaman atau berjabat tangan, cium pipi, berpelukan, dll
- Bekerja, belajar, dan beribadah di rumah
- Anak sebaiknya bermain di rumah
- Jika sedang sakit, lakukan isolasi mandiri di rumah dan mencari pengobatan segera apabila ada gejala berat atau semakin memburuk



# TINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH

## LINDUNGI KELUARGA DARI COVID-19



@DitGizi



@gizimasyarakatkemenkes



## TINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH DENGAN ZAT GIZI

Meningkatkan daya tahan tubuh adalah salah satu kunci agar tidak tertular virus COVID-19. Mengonsumsi makanan bergizi seimbang merupakan salah satu cara agar daya tahan tubuh tetap prima. Namun demikian, kita juga perlu meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung zat gizi yang berperan aktif dalam meningkatkan daya tahan tubuh antara lain, yaitu Vitamin A, C, E dan Zink

Memasak merupakan kegiatan menyenangkan saat "*Social Distancing*". Gizi dan kebersihan juga akan terjamin saat memasak di rumah

### 1 Vitamin A



- Vitamin A berperan dalam mengatur sistem kekebalan tubuh, memberi perlindungan terhadap infeksi dengan cara menjaga permukaan kulit dan jaringan pada mulut, lambung, usus, dan sistem pernafasan agar tetap sehat.
- Dapatkan vitamin A sebagai penambah kekebalan tubuh dari bahan makanan kaya akan vitamin A antara lain, yaitu wortel, kuning telur, ubi jalar, daun singkong, brokoli, bayam atau dari bahan makanan yang diperkaya dengan vitamin A seperti susu dan sereal



## 2 Vitamin C

- Vitamin C melindungi tubuh dari infeksi dengan cara merangsang pembentukan antibodi dan kekebalan tubuh.
- Makanan yang banyak mengandung vitamin C adalah buah-buahan seperti pepaya, jeruk, stroberi, tomat, jambu biji, dan kiwi



## 3 Vitamin E

- Vitamin E berfungsi sebagai antioksidan dan tugasnya menetralkan radikal bebas di dalam tubuh.
- Tingkatkan konsumsi vitamin E agar kekebalan tubuh terjaga dengan mengonsumsi makanan seperti, sayuran hijau, minyak sayur kacang hijau, dan kacang-kacangan lainnya.



## 4 Zinc (Seng)

- Zinc dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh agar bekerja dengan baik dan membantu penyembuhan luka
- Zinc dapat ditemukan dalam bahan makanan seperti daging tanpa lemak, ayam, makanan laut (kerang), hati ayam, telur, keju, kacang-kacangan dan biji-bijian (wijen)





5

## **Vitamin B6, Folat , Selenium dan zat besi (Fe)**

- Tubuh membutuhkan zat besi (Fe) dan Selenium untuk pertumbuhan sel kekebalan tubuh. Sementara itu Vitamin B6, dan asam folat mempengaruhi produksi dan aktivitas sel kekebalan tubuh.
- Zat besi (Fe) ditemukan dalam daging, ayam, ikan dan telur. Vitamin B6 ditemukan dalam sereal, kacang-kacangan, sayuran berdaun hijau, buah, ikan, ayam dan daging. Lalu folat berlimpah dalam sayuran berdaun hijau, kacang-kacangan dan biji-bijian. Sementara itu selenium banyak terdapat pada kacang-kacangan daging, sereal dan bawang putih.





**Pengarah:**

Dr. Rr. Dhian Probhoyekti

**Tim Penyusun :**

- Dyah Yuniar Setiawati
- Dewi Astuti
- Eko Prihastono
- Heny Purbaningsih
- Ivonne Kusumaningtias
- Kartika Wahyu Dwi Putra
- Khairunnisa Nurulfirdausi
- Siti Masruroh
- Sri Nurhayati
- Tiska Yumeida
- Yemima Ester
- Akhadiyah Kurniasih

**Editor :**

- Sri Wahyuni Sukotjo  
(Nutrition Specialist Unicef Indonesia)
- Yemima Ester
- Yuni Zahraini

