

PENINGKATAN IMUNITAS MELALUI GIZI SEIMBANG TINGGI ANTIOKSIDAN PADA ODHA DI WILAYAH BLITAR RAYA

Sri Winarni¹, Wiwin Martiningsih¹, Annasari Mustafa¹

¹Poltekkes Kemenkes Malang

sri_winarni@poltekkes-malang.ac.id

Improving Immunity Through Very Balanced Nutrition with Antioxidants in PLWHA in the Blitar Region

Abstract: The HIV virus progressively weakens the immune system, and causes malnutrition, weight loss and muscle wasting. This is due to increased body metabolism but decreased intake, sometimes accompanied by nausea, vomiting and decreased appetite due to the drugs given, accompanied by with diarrhea for more than two weeks, as well as mouth ulcers due to fungal infections and difficulty swallowing. Based on 2021 data, there are 49 people living with HIV in the city of Blitar and the data available at health facilities is very supportive, namely that the average CD4 cell examination of PLWHA has decreased. This problem needs to be addressed immediately, because it hampers the goals of HIV AIDS management, especially the fast track 95-95-95 program, which means 95% of PLWHA know their HIV status, 95% of PLWHA take ARVs, and 95% of PLWHA have suppressed viral loads. This community service activity aims to increase the immunity of PLWHA in the greater Blitar area through consuming balanced nutrition & high in antioxidants. The target is 25 PLWHA who are actively participating in Peer Support (KDS) groups in Blitar Raya. Normal CD4 test results are 500 to 1,600 cells per mm³ of blood (cells/mm³). Of the 25 PLWHA, 18 people (72%) had a score below (500) and 7 people (28%) had a score above (500), with the lowest score being 81 and the highest result being 959. In general, they had good motivation and were taking ARV medication. routinely. The activity continued with education about how to eat healthy food properly, how to choose food ingredients high in anti-oxidants, how to cook it properly, and also taught how to practice food portioning for PLWHA.

Keywords: PLWHA, balanced menu and high in antioxidants,

Abstrak: Virus HIV secara progresif melemahkan sistem kekebalan tubuh, dan menyebabkan malnutrisi, penurunan berat badan serta muscle wasting hal ini disebabkan metabolisme tubuh meningkat tetapi asupan yang menurun, kadang-kadang disertai dengan mual, muntah hingga nafsu makan menurun dikarenakan obat-obatan yang diberikan, disertai dengan diare lebih dari dua minggu, serta terjadi sariawan karena infeksi jamur hingga kesulitan menelan. Berdasarkan data tahun 2021 ODHA di kota blitar sebanyak 49 penderita dan data yang ada pada fasilitas kesehatan sangat mendukung yaitu pemeriksaan sel CD4 ODHA rata2 terjadi penurunan. Permasalahan ini perlu segera ditangani, karena menghambat tujuan penatalaksanaan HIV AIDS terutama program fast track 95-95-95 yang artinya 95% ODHA tahu status HIV nya, 95% ODHA mengkonsumsi ARV, dan 95% ODHA tersupresi viral loadnya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan imunitas ODHA wilayah Blitar raya melalui konsumsi Gizi Seimbang & Tinggi Antioksidan. Sasaran sebanyak 25 ODHA sekaligus aktif ikut di kelompok Dukungan Sebaya (KDS) di Blitar Raya. Hasil tes CD4 dengan harga normal 500 hingga 1.600 sel per mm³ darah (sel / mm³). Dari 25 ODHA sebanyak 18 orang (72%) dengan nilai dibawah (500) dan 7 orang (28%) dengan nilai diatas (500) dengan nilai paling rendah 81 dan hasil yang tertinggi 959, Secara umum mempunyai motivasi yang baik dan minum obat ARV secara rutin. Kegiatan dilanjutkan dengan edukasi tentang bagaimana makanan sehat yang tepat, cara memilih bahan makan tinggi anti oksidan, cara memasaknya dengan benar, diajarkan juga mempraktikan pemorsian makan bagi ODHA.

Kata kunci: ODHA, menu seimbang dan tinggi antioksidan

PENDAHULUAN

Penanggulangan HIV/AIDS merupakan salah satu sasaran program *Sustainable Development Goals (SDGs)* yang merupakan kesepakatan pembangunan Global, tepatnya pada tujuan ke-3 yaitu: memastikan kehidupan yang sehat dan mendukung kesejahteraan untuk semua usia, dan salah satu target pada tahun 2030 yaitu mengakhiri epidemi AIDS (UNDP, 2020). Di Indonesia, kondisi saat ini kasus baru HIV terus meningkat, berlawanan dengan tujuan yang ditargetkan yaitu zero new infection. Akibat dari pencapaian target 3 zero HIV AIDS yang masih jauh dari harapan, pemerintah membuat program percepatan yang sering disebut program *fast track 95s goal* dari penanggulangan HIV AIDS (Siagian, A.V., 2015). Pencapaian target 3 zero dan program fast track masih jauh dari target, hal ini menunjukkan bahwa implementasi program program HIV masih perlu ditingkatkan. Data juga menunjukkan bahwa, keterlibatan warga masih belum optimal, surveilans yang dilakukan belum memenuhi standar nasional, stigma masih tinggi di masyarakat (Martiningsih, W, Winarni, S. dan Mulyadi A. 2020), pengobatan HIV masih 50% capainnya sementara target adalah 95%, kasus terus meningkat hingga Juni 2021 mencapai 49 ODHA dengan stadium awal ditemukan stadium HIV sebanyak 18, HIV stadium 2 = 8 penderita, HIV stadium 3 = 18 penderita, stadium AIDS 3 penderita dan 1 penderita ditemukan dengan kasus lain (Dinkes Kota Blitar, 2021). Sesuai dengan pengamatan tim pengabmas dan masukan dari

anggota Kelompok Dukungan sebaya (KDS) di Blitar Raya, bahwa sampai saat ini KDS Blitar Raya sudah melaksanakan kegiatan kumpul bersama, saling berbagi informasi, tetapi tidak semua anggota bisa hadir. Hasil wawancara dengan pengelola, sebenarnya KDS harus mendapatkan pengetahuan tentang mempertahankan kualitas kesehatan yang mensupport mereka untuk tetap bertahan hidup dan tetap produktif, dan terutama adalah mengajak untuk menerapkan gaya hidup yang sehat. Seseorang didiagnosis positif terinfeksi virus HIV atau bisa disebut orang dengan HIV (ODHIV), perlu menjalani tes lanjutan secara rutin. Salah satu tes yang wajib dilakukan adalah cek Sel CD4 berperan penting dalam sistem imun, jumlah sel CD4 yang menandakan sistem kekebalan tubuh sehat, biasanya ada di angka 500 hingga 1.600 sel per milimeter kubik darah (sel / mm³) dengan tujuan untuk memantau kesehatan orang dengan HIV. Masalah yang utama ODHA diantaranya merasakan kondisi mereka tidak stabil, daya tahan tubuh sering menurun karena harus bekerja keras dan beberapa pekerjaan sangat berat yang banyak membutuhkan energi, hal ini akan berdampak terhadap daya tahan tubuh mereka. Sementara kemampuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh perlu pengetahuan tentang pengelolaan gizi yang tepat bagi dirinya. Para ODHA mampu mengevaluasi kondisi mereka melalui pemeriksaan laboratorium yaitu pemeriksaan CD4. Karena Semakin rendah rasio CD4 semakin tinggi kemungkinan terjadinya komplikasi dan perburukan infeksi.

Permasalahannya pemeriksaan CD4 yang dilakukan secara mandiri harganya cukup mahal sehingga pengelola Kelompok Dukungan Sebaya (KDS) menyarankan agar peningkatan daya tahan tubuh serta cek CD4 bisa dibantu sesekali waktu terutama bagi mereka dengan ekonomi yang kurang. Kualitas hidup ODHA merupakan komponen penting dalam menilai keberhasilan terapi. Disisi lain, status gizi ODHA berpengaruh terhadap progresivitas penyakit yang berdampak pada kualitas hidup. ODHA rentan mengalami penurunan kualitas hidup dikarenakan kesehatan fisik yang menurun maupun stigma dari diri sendiri dan masyarakat. ODHA juga ditemukan memiliki asupan yang kurang, perubahan laju metabolik tubuh, dan perubahan pada sistem pencernaan, yang berakibat pada kondisi malnutrisi. Kondisi ini akan semakin menurunkan sistem imun tubuh, yang akan berisiko menimbulkan infeksi oportunistik. Oleh karena itu ODHA perlu ada pengetahuan dan ketrampilan pengelolaan makanan sehat dan berkualitas untuk menjaga daya tahan tubuhnya

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan pemeriksaan CD4, pendampingan dan mengajarkan ketrampilan cara memilih bahan makanan yang tepat dan mengukur porsi makan untuk ODHA dibantu oleh ahli Gizi dan mahasiswa serta penyuluhan/ edukasi melalui materi dan buku saku pada ODHA sebagai KDS, dalam pengelolaan makanan sehat dan berkualitas untuk menjaga daya tahan tubuhnya . Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Februari s/d September 2023 dengan 25 peserta

HASIL PENELITIAN

Hasil dari pengabdian Masyarakat tentang Peningkatan Imunitas Melalui Gizi Seimbang Tinggi Antioksidan Pada Odha Di Wilayah Blitar Raya sebagai berikut:

Table 1. Distribusi Data ODHA sebagai KDS di Wilayah Blitar Raya.berdasarkan data umur, Jenis Kelamin dan hasil laboratorium berupa CD 4

Data Umum	n	%
Umur		
11 – 22 Th	4	16
23 – 59 Th	21	84
Total	25	100
Jenis Kelamin		
LAKI-LAKI	15	60
PEREMPUAN	10	40
Total	25	100

Hasil lab CD 4		
502 - 959	7	28
289 - 490 sel/mm ³	11	44
200 sel/mm ³	7	28
Total	25	100

Berdasarkan tabel 1. Umur peserta dalam pengabdian kepada masyarakat paling banyak antara 23 – 59 tahun sebanyak 21 orang (84 %), umur 11-23 tahun sebanyak (16%) dengan jenis Kelamin laki-laki lebih tinggi yaitu 15 orang (60%) dari pada perempuan 10 orang (40%), Selanjutnya ODHA merasa puas karena keinginan untuk dapat cek CD4 tanpa biaya terlaksana, sehingga benar-benar tahu kondisi fisiknya saat ini

PEMBAHASAN

Dari hasil identifikasi CD 4 didapatkan 7 responden dengan CD 4 antara 502 - 959 sel/mm³ ini menunjukkan orang ini dalam rentang normal CD 4, sedangkan 11 orang dengan kadar CD 4 antara 289 - 490 sell/mm³ yang artinya jumlah CD 4 mulai menurun, dan bahkan 7 responden dengan kadar CD 4 dibawah 200 sel/mm³, rentang normal CD4 adalah 500 – 1500 sel/mm³. WHO mengelompokkan bahwa 7 orang dengan CD 4 < 200 sel/mm³ ini telah memasuki fase AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) yaitu kondisi kronis yang diakibatkan virus HIV, kondisi daya tahan tubuh seseorang sangat lemah dan mudah diserang berbagai virus dan bakteri, cenderung muncul infeksi oportunistik yaitu infeksi akibat virus, bakteri, jamur, atau parasit yang terjadi pada orang dengan sistem imunitas tubuh yang rendah. (Battistini Garcia, S.A. dan Guzman Nilmarie. (2023).

Berdasarkan pengamatan pada 25 responden, semua dilakukan rawat jalan, dengan indikasi mampu secara mandiri memenuhi ADL nya (Activity Daily Living), makan, minum, mandi dan aktivitas harian lainnya, sehingga meskipun terdapat 7 responden dengan CD 4 dibawah 200 sel/mm³, asalkan mampu secara mandiri melakukan ADL nya, mereka tidak perlu MRS. Kualitas hidup ODHA ini meningkat karena mereka rutin mengkonsumsi ARV dan rutin Kontrol.

Perlu adanya penelitian terhadap ke 25 responden ini, dengan mengidentifikasi tanda dan gejala yang muncul dan dirasakan oleh ke 25 responden. Apakah ada perbedaan kualitas hidup ODHA dengan CD4 yang normal dengan CD4 yang menurun, infeksi oportunistik apa yang muncul, dan keluhan yang dirasakan, dan tindakan yang dilakukan untuk mengatasi keluhan tersebut. Hasil identifikasi ini selanjutnya dapat digunakan sebagai bahan informasi, bagaimana kiat-kiat hidup ODHA yang mempunyai CD 4 normal,

dan mengapa ada ODHA yang meskipun rutin minum obat, CD 4nya masih rendah.

PENUTUP

Dari pelaksanaan pengabdian pada masyarakat berupa Peningkatan imunitas melalui gizi seimbang tinggi anti oksidan pada ODHA di wilayah Blitar Raya dapat disimpulkan kegiatan dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Hasil pemeriksaan laboratorium Sel CD4 telah dilaksanakan pada 25 responden dengan hasil 7 responden dengan CD 4 antara 502 - 959 sel/mm³ ini menunjukkan orang ini dalam rentang normal CD 4, sedangkan 11 orang dengan kadar CD 4 antara 289 - 490 sel/mm³ yang artinya jumlah CD 4 mulai menurun, dan bahkan 7 responden dengan kadar CD 4 dibawah 200 sel/mm³, rentang normal CD4 adalah 500 – 1500 sel/mm³.

ODHA sangat senang dan dapat menerima diberikan penyuluhan dan pelatihan tentang komponen nutrisi mulai cara memilih jenis makanan yang tepat dan mengukur seberapa banyak porsi yang harus disediakan untuk dirinya sendiri, dan dirasakan bagi ODHA sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan kelangsungan hidup agar lebih baik dalam satu paragraf, tidak dalam bentuk poin-poin.

Pengabdian merekomendasikan kegiatan pengabdian masyarakat ini Bagi Dinas Kesehatan berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan bagi pihak Dinas Kesehatan perlu

adanya program lanjutan sejenis yang dilakukan secara periodik sehingga dapat membantu memantau kesehatan para ODHA, selain itu juga mengembangkan program pelatihan terkait dengan peningkatan GIZI agar terjaga kesehatannya. bila perlu ada santunan Gizi bagi penderita yang dirawat di RS .

Bagi Rumah Sakit diharapkan dari Rumah Sakit terus mengembangkan pelayanan penderita HIV AIDS tidak didalam saja melainkan memberdayakan ODHA sebagai Kelompok Dukungan Sebaya utamanya bantuan pemeriksaan CD4 dan pemeriksaan laboratorium lainnya sebagai deteksi dini keberadaan penyakitnya yang bisa tetap terjaga,

Bagi Kelompok Dukungan Sebaya ODHA Terus dikembangkan dan aktif mencari dukungan bagaimana meningkatkan pengetahuan tentang menjaga kualitas hidupnya dengan aktif berkoordinasi dengan pihak layanan untuk mendapatkan pemeriksaan laboratorium sebagai bahan untuk mengontrol kesehatannya, aktif untuk meningkatkan ilmu terkait kebutuhan gizinya yang berdampak pertahanan kesehatan fisiknya agar seimbang dan terjaga.

Kegiatan meliputi cara mengukur IMB (Indek Masa Tubuh) sebagai Deteksi Dini kebutuhan Gizi pada ODHA, memberikan penyuluhan tentang Gizi seimbang untuk ODHA, mengajarkan memilih makanan dan pemorsian makan untuk ODHA



Gambar 1. cara mengukur IMB (Indeks Masa Tubuh) sebagai Deteksi Dini kebutuhan Gizi pada ODHA



Gambar 2. Memberikan penyuluhan tentang Gizi seimbang untuk ODHA



Gambar 3. Mengajarkan memilih makanan dan pemorsian makan untuk ODHA

DAFTAR PUSTAKA

Battistini Garcia, S.A. dan Guzman Nilmarie. (2023). Acquired Immune Deficiency Syndrome CD4+ Count, diakses tanggal 15 oktober 2023: Acquired Immune Deficiency Syndrome CD4+

Count - StatPearls - NCBI Bookshelf (nih.gov)

Dinas Kesehatan Kota Blitar. (Juni, 2021). Penguatan Jejaring Populasi Kunci (*Power point slides*). Dipresentasikan dalam Rapat Koordinasi Warga Peduli AIDS Kota Blitar.

Martiningsih, W, Winarni, S. dan Mulyadi A. (2020). Pengembangan alat pengakajian Stigma pada ODHA di Masyarakat. Laporan penelitian Poltekkes Kemenkes Malang.

Siagian, A.V., dkk. (2015). *Rencana aksi Nasional Kolaborasi TB-HIV*. (S. N. Widaningrum,C. & Wiweko, Ed.). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

UNDP. (2020). Sustainable Development Goals. Diakses tanggal 28 Juni 2021: https://www.undp.org/sustainable-development-goals?utm_source=EN&utm_medium=GSR&utm_content=US_UNDP_PaidSearch_Brand_English&utm_campaign=CENTRAL&c_src=CENTRAL&c_src2=GSR&gclid=CjwKCAjwoZWHBhBgEiwAiMN66WfvbEfKia8d2cK3pfnykXbrHOMKgFLahN-ZX7qMAA4G9X1Lc7ZruBoCcaMQAvD_BwE#good-health