

Edukasi Pola Makan pada Orang dengan HIV/Aids (ODHA) di Kota Ternate

Suryani Mansyur¹, Diah Merdekawati Surasno^{1✉}, Agustin Rahayu¹, dan Andiani¹

¹ Staf Pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Maluku Utara. Ternate, Indonesia.

Email : ryanimansyur@gmail.com, diah.surasno.86@gmail.com, agustinyayu21@gmail.com, andianimahbub@gmail.com

✉ Korespondensi : Diah merdekawati Surasno, Universitas Muhammadiyah Maluku Utara. Ternate, Indonesia,

Email : diah.surasno.86@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan *United Nations Programme on HIV/AIDS (UNAIDS) Global Statistics* Pada tahun 2018 terdapat 1,8 juta orang menjadi terinfeksi HIV baru. Orang yang hidup dengan HIV/ AIDS (ODHA) dari 75% mengetahui status HIV mereka dan sekitar 9,4 juta orang tidak tahu bahwa mereka hidup dengan HIV, dan 940.000 orang meninggal karena penyakit terkait AIDS .Pada tahun 2018 penderita HIV sebanyak 45 orang sedangkan AIDS adalah 15 orang. Jumlah ODHA yang ditemukan dengan pengobatan ART sampai Maret 2021 di Maluku Utara adalah 49 orang. Gangguan gizi pada ODHA umumnya terlihat pada penurunan berat badan (*wasting*). Oleh karena itu, perlu upaya intervensi pola makan yang baik pada ODHA untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Kegiatan pengabdian bertujuan untuk mengedukasi ODHA tentang pola makan yang sehat dan bergizi seimbang. Metode yang dilakukan dengan konseling gizi dan pemberian menu diet untuk ODHA yaitu tinggi energi, tinggi protein dan lemak cukup. **Kesimpulan:** Frekuensi kebiasaan makan pada ODHA di Kota Ternate untuk makanan pokok yaitu paling sering >1x/hari berupa Nasi sebanyak 70%, konsumsi mie 40% , Jagung 30%; berbahan lauk pauk paling sering (>1x/hr) adalah Ikan (80%), telur (50%), dan Tempe (40%). Berbahan sayuran berupa Sayur bayam, Sawi dan Kacang Panjang sebanyak 4 orang (40%), dan frekuensi makan buah- buahan paling sering 4-6x/hr yaitu buah semangka dan jeruk sebanyak 5 orang (50%), dan 1-3x minggu konsumsi Apel sebanyak 4 orang (40%). Orang dengan HIV/AIDS sebaiknya selalu menjaga kesehatan dan asupan gizi yang baik untuk meningkatkan kualitas hidupnya di masyarakat.

Keyword: ODHA, Pola Makan, Edukasi

I. PENDAHULUAN

Acquired immunodeficiency Syndrome (AIDS) merupakan penyakit yang menyerang sistem imun tubuh yang disebabkan dari *Human Immunodeficiency Virus (HIV)*. Infeksi HIV ini menyebabkan menurunnya kemampuan tubuh untuk melawan penyakit, terutama penyakit infeksi sehingga tubuh sangat mudah untuk sakit dan akhirnya akan menyebabkan kematian.

Prevalensi HIV/AIDS di seluruh dunia terus mengalami peningkatan. Berdasarkan *United Nations Programme on HIV/AIDS (UNAIDS) Global Statistics* Pada tahun 2018 tercatat 36,9 juta orang di dunia hidup dengan HIV, dengan 35,1 juta orang dewasa di dunia hidup dengan HIV dan 1,8 juta anak - anak (<15 tahun). Terdapat 1,8 juta orang menjadi terinfeksi HIV baru. Orang yang hidup dengan HIV/ AIDS (ODHA) dari 75% mengetahui status HIV mereka dan sekitar 9,4 juta orang tidak tahu bahwa mereka hidup dengan HIV, dan 940.000 orang meninggal karena penyakit terkait AIDS (Data UNAIDS, 2018). Pada tahun 2018 penderita HIV sebanyak 45 orang sedangkan AIDS adalah 15 orang. (Dinas Kesehatan Kota Ternate, 2018). Jumlah ODHA yang ditemukan dengan pengobatan ART sampai Maret 2021 di Maluku Utara adalah 49 orang. (Dirjen P2P Kemenkes, 2021).

Status Gizi sangat berkaitan erat dengan infeksi HIV, karena keduanya mempunyai hubungan dua arah. Pasien HIV- AIDS seringkali mengalami penurunan nafsu makan karena adanya penurunan system imun. Akibatnya orang-orang HIV- AIDS (ODHA) rentan terhadap malnutrisi . Gangguan gizi pada ODHA umumnya terlihat pada penurunan berat badan (*wasting*). Oleh karena itu, perlu upaya intervensi pola makan yang baik pada ODHA untuk meningkatkan kualitas hidupnya.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini melibatkan kelompok ODHA binaan LSM Makududara yaitu kelompok BRSODHA Wasana Bahagia Kota Ternate. Peserta yang hadir sebanyak 10 orang.

Adapun tahap kegiatan :

1. Tahap Persiapan

Pada tahapan ini, diawali dengan kegiatan perizinan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dan bekerjasama dengan LKS Makududara.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahapan pelaksanaan, diawali dengan pengukuran status gizi dan Wawancara frekuensi makan kemudian dilanjutkan Edukasi gizi. kegiatan ini dilaksanakan oleh 3 orang dosen gizi dan dibantu oleh mahasiswa sebanyak 2 orang.

3. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini, kegiatan pengabdian masyarakat dievaluasi dengan pemberian contoh menu diet yang diberikan saat konseling gizi serta komitmen dari ODHA untuk memulai pola makan yang sehat dan bergizi seimbang.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Wawancara frekuensi makan berlangsung selama 1 hari dengan diawali pengukuran status gizi pada ODHA yang kemudian dilanjutkan konseling gizi. Jumlah klien yang dikonseling adalah sebanyak 10 orang. Adapun hasil yang diperoleh saat pengukuran status gizi dan konseling, Dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Status Gizi berdasarkan IMT pada ODHA di Kota Ternate

Status Gizi	n	%
Kurus	1	10
Normal	5	50
Gemuk	4	40
Total	10	100

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 1 menunjukkan bahwa status Gizi pada ODHA yang mengikuti konseling gizi sebanyak 5 orang (50%) status gizi normal, gemuk sebanyak 4 orang (40%), dan kurus sebanyak 1 (10%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Makan berbahan Makanan Pokok pada Orang dengan HIV Aids di kota Ternate

Frekuensi Makanan Pokok	n	%
Nasi		
>1x /hr	7	70
1x/hr	2	20
1-3x/mg	1	10
Total	10	100
Jagung		
>1x/hr	3	30
1-3x/mg	5	50
1x/bln	2	20
Total	10	100
Sagu		
>1 x /hr	1	10
1x/hr	2	20
4-6x/hr	2	20
1x/bln	2	20
1x/thn	3	30
Total	10	100
Singkong		
>1x/hr	2	20
1x/hr	3	30

1-3x/mg	1	10
1x/bln	2	20
1x/thn	2	20
Total	10	100Te
Roti		
>1x/hr	3	30
1x/hr	3	30
4-6x/mg	1	10
1-3x/mg	2	20
1x/thn	1	10
Total	10	100
Mie		
>1x/hr	4	40
1x/hr	3	30
1-3x/mg	1	10
1x/thn	2	20
Total	10	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa orang dengan HIV-AIDS mengkonsumsi makanan berbahan makanan pokok lebih sering (> 1x/hr) yaitu Nasi sebanyak 70%, kemudian konsumsi mie 40% kemudian Jagung 30%.

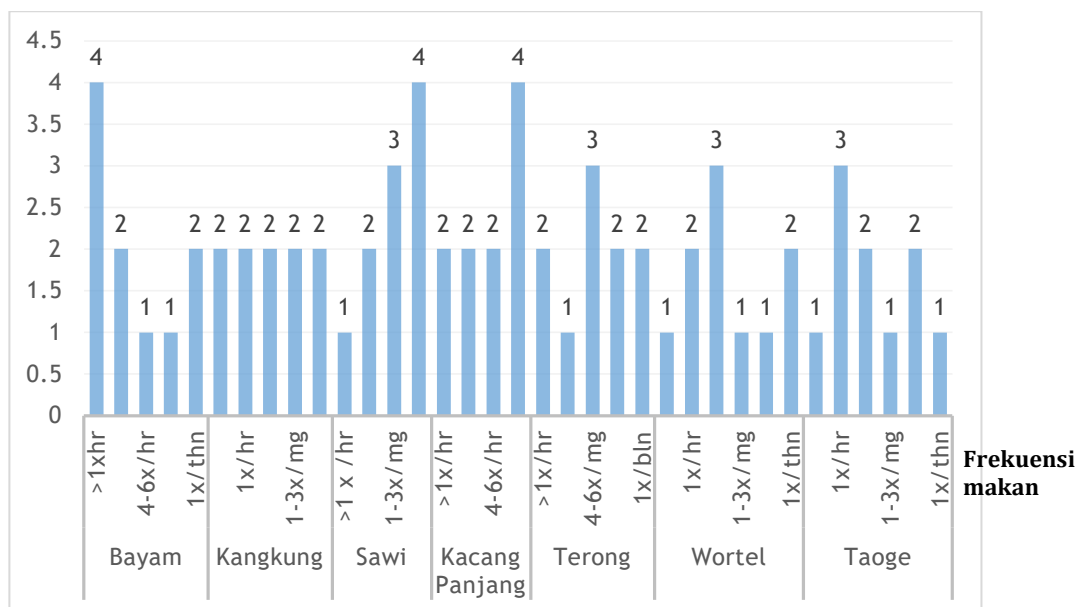
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Makan Berbahan Lauk-Pauk Pada Orang dengan HIV-AIDS di Kota Ternate

Frekuensi Makan Lauk Pauk	n	%
Ikan		
>1x /hr	8	80
4-6 x/hr	2	20
Total	10	100
Ayam		
>1x/hari	1	10
1x/hr	2	20
4-6x/hr	1	10
1-3x/mg	4	40
1x/bln	2	20
Total	10	100
Daging Sapi		
>1 x /hr	1	10
1x/hr	1	10
4-6x/hr	1	10
1x/bln	2	20
1x/thn	5	50
Total	10	100
Telur		
>1x/hr	5	50
1x/hr	1	10
4-6 x/hr	2	20
1-3x/mg	2	20
Total	10	100
Tempe		
>1x/hr	4	40
1x/hr	1	10
4-6x/mg	3	30
1-3x/mg	1	10
1x/bln	1	10
Total	10	100
Tahu		
>1x/hr	3	30
1x/hari	2	20

4-6 x/hr	3	30
1-3x/mg	2	20
Total	10	100
Udang		
>1x/hr	1	10
1x/hr	1	10
4-6 x/hr	1	10
1x/bln	1	10
1x/thn	6	60
Total	10	100

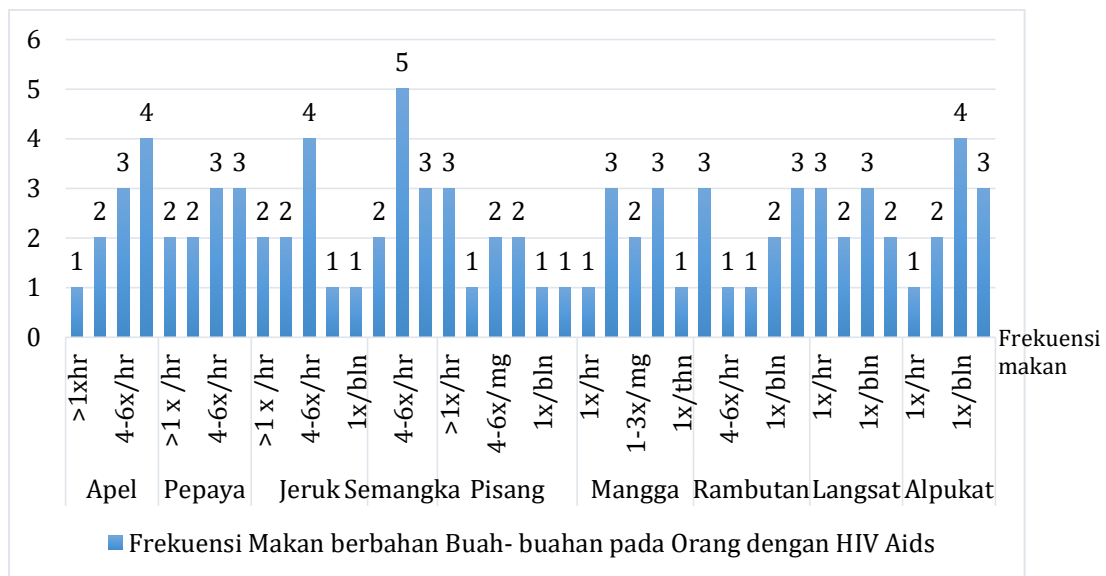
Sumber : Data Primer, 2022

Tabel 3 menunjukkan bahwa kebiasaan makan ODHA mengkonsumsi makanan berbahan lauk pauk paling sering (>1x/hr) adalah Ikan (80%), telur (50%), dan Tempe (40%). Sedangkan konsumsi Ayam hanya dikonsumsi 1-3x/minggu sebanyak 40%, daging sapi hanya 1x/tahun sebanyak 50%.



Gambar 1. Frekuensi Makan Berbahan Sayuran Pada Orang dengan HIV- Aids di kota Ternate, Sumber : Data Primer, 2022

Grafik pada Gambar 1. menunjukkan bahwa Frekuensi makan berbahan Sayuran pada orang dengan HIV- AIDS paling sering > 1x/hr adalah Sayur bayam, Sawi dan Kacang Panjang sebanyak 4 orang (40%), Terong dan wortel paling sering dikonsumsi 4-6x/hr sebanyak 3 orang (30%).



Gambar 2. Frekuensi Makan Buah-buahan Pada Orang dengan HIV- Aids di kota Ternate, **Sumber :** Data Primer, 2022

Berdasarkan grafik pada Gambar 2, terlihat bahwa frekuensi makan buah- buahan pada ODHA paling sering 4-6x/hr yaitu buah semangka dan jeruk sebanyak 5 orang (50%), dan 1-3x minggu konsumsi Apel sebanyak 4 orang (40%). Adapun buah- buahan paling jarang dikonsumsi (1//bln) adalah Alpukat sebanyak 4 orang (40%), Pepaya , Rambutan , dan langsung masing- masing sebanyak 3 orang (30%).

Setelah diketahui Pola makan atau kebiasaan makan dari ODHA , maka kemudian dilakukan konseling gizi dengan melakukan tanya jawab terkait masalah gizi yang dialami. Intervensi gizi melalui pemberian informasi terkait contoh menu diet yang bisa dilakukan oleh ODHA yaitu Tinggi Energi, tinggi protein dan lemak Cukup. Adapun Contoh Menu Diet:

Tabel 4. Contoh Menu Diet Orang Dengan HIV-AIDS

Waktu	Menu	Bahan Makanan
Hari 1	Makan pagi	Bubur Ayam, Buah pisang, teh manis
	Snack	ONS (nurtrican)
	Makan siang	Nasi tim, pepes daging, tempe bacem, sayur asem, Salad Buah (melon, semangka, apel, anggur, mayones, keju)
	Snack sore	ONS (Nutrican)
	Makan Malam	Lontong, Soto ayam, Tim tahu, Tauge, jus jeruk.
Hari 2	Makan pagi	Nasi, telur dadar, setup buncis wortel, susu
	Snack	Bubur Kacang hijau
	Makan siang	Nasi, ikan goreng, telur balado, sambal goreng tahu, sayur sup wortel
	Snack sore	Agar- agar
	Makan malam	Nasi, empal daging, oseng- oseng tempe, sayur bening bayam, pepaya
Hari 3	Makan pagi	Nasi , Tempe goreng, Cah kangkung, Semangka
	Snack	Kue dan teh
	Makan siang	Nasi, Ikan tuna saus manis, tumis terong, Pisang
	Snack sore	Pudding coklat
	Makan Malam	Jagung rebus, tahu balado, sayur bening, pisang.

Tabel 5. Bahan Makanan yang Dianjurkan dan Tidak dianjurkan

Bahan Makanan	Dianjurkan	Tidak Dianjurkan
Sumber karbohidrat	Semua bahan makanan kecuali yang menimbulkan gas	Ubi Jalar, Singkong dll yang menimbulkan gas
Sumber Protein hewani	Susu, telur, daging, ayam tidak berlemak	Daging, kulit ayam dan bagian ayam yang berlemak
Sumber Protein nabati	Tempe, tahu, dan kacang hijau	Kacang merah
Sumber Lemak	Minyak, margarin, santan, kelapa dalam jumlah terbatas	Semua makanan yang tinggi lemak (digoreng, bersantan tinggi)
Sayuran	Sayuran yang tidak menimbulkan gas, seperti labu kuning, wortel, bayam, kangkung, buncis, kacang Panjang, dan tomat	Sayuran yang menimbulkan gas seperti kol, sawi dan metimun
buah- buahan	Papaya, pisang, jeruk, apel	Nangka dan durian
Bumbu	Bumbu yang tidak merangsang seperti bawang merah, bawang putih, daun slaam, ketumbar.	Cabe, Lada, asam cuka, dan jahe

IV. PENUTUP

Frekuensi kebiasaan makan pada ODHA di Kota Ternate, antara lain makanan pokok yaitu yaitu paling sering >1x/hari berupa Nasi sebanyak 70%, konsumsi mie 40%, Jagung 30%; Berbahan lauk pauk paling sering (>1x/hr) adalah Ikan (80%), telur (50%), dan Tempe (40%). Berbahan sayuran paling sering >1x/hari berupa Sayur bayam, Sawi dan Kacang Panjang sebanyak 4 orang (40%), dan Frekuensi makan buah- buahan paling sering 4-6x/hr yaitu buah semangka dan jeruk sebanyak 5 orang (50%), dan 1-3x minggu konsumsi Apel sebanyak 4 orang (40%). Adapun yang dapat disarankan kepada Orang dengan HIV/AIDS sebaiknya selalu menjaga kesehatan dan asupan gizi yang baik untuk meningkatkan kualitas hidupnya di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Acce Basri, 2018. Determinan social "Quality of life " Orang dengan HIV/ AIDS (ODHA). MPPKI (September, 2018) 104-111 Vol. 1. No. 3
- Adisty. 2012. Asuhan Gizi *Nutritional Care Process*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Almatsier S. 2004. Penuntun Diet edisi baru. Jakarta: PT Ikrar Mandiri Abadi.
- _____. 2004. Dasar – dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Dinas Kesehatan Kota Ternate. 2018. Laporan kasus HIV AIDS. Ternate.
- E Asra, Nani Supriyatni, 2020. Suryani Mansyur. Stigma terhadap Orang dengan HIV dan AIDS (ODHA) pada Masyarakat di Kelurahan Kayu Merah Kota Ternate Tahun 2019. Jurnal Biosaintek vol 2 no 1 Januari 2020. Diakses tanggal 12 September 2020, available at <http://www.jurnal.umm.ac.id/index.php/BIOSAINSTEK/article/view/325>
- Kementrian Kesehatan. 2021. Laporan perkembangan HIV AIDS dan Penyakit Infeksi Menular Seks (PIMS) Triwulan 1 tahun 2021.
- Supariasa, Dian Handayani. 2019. Asuhan Gizi Klinik. Jakarta: EGC

Lampiran dokumentasi kegiatan



Pemeriksaan Antropometri untuk status gizi



Edukasi Gizi