



Lebih Rumit Memasak untuk Covid-19 Dibandingkan Bencana Alam

Harus Perhatikan Nutrisinya

Terkonfirmasi positif Covid-19 bukanlah aib. Tapi justru harus diberikan semangat. Termasuk bagi para pasien Covid-19 yang saat ini melakukan isolasi di Rusunawa Bener, Tegalrejo. Salah satu bentuknya dengan dapur umum yang menyediakan bahan makanan bagi penyintas.

SEBUAH *food truck* terparkir di halaman sebuah joglo merupakan Posko Tagana Tegalrejo. Giwangan Umbulharjo Kota Jogja. Ya, posko ini dijadikan sebagai pusat dapur umum bertujuan untuk membantu kebutuhan permakanan bagi penyintas di Shelter Tegalrejo yang sedang menjalani perawatan sebagai pasien Covid-19 orang tanpa gejala (OTG) atau asimtomatik. Sejumlah juru masak tengah sibuk mempersiapkan kebutuhan makanan. Mereka mulai bertugas pukul 10.30. Para juru masak ini merupakan relawan yang tergabung dalam anggota Tagana Kota Jogja yang sedang bertugas dalam penanganan Covid-19 di Kota Jogja. Khususnya bagi penyintas atau pasien OTG di Shelter Tegalrejo yang kebutuhan makannya dipenuhi dari para relawan ini. "Kami persiapan sejak dari dini hari, mulai dari racik-racik. Kami ada tiga *shift* setiap hari," kata Koordinator Dapur Umum Posko Tagana, Wahyu Hasanah kepada *Radar Jogja* di Posko Tagana belum lama ini.

Terdapat 18 orang yang dibagi ke dalam tiga tim yaitu *shift* pagi, siang, dan malam serta empat tim cadangan untuk membantu meracik. Setiap *shift*-nya enam orang, ada yang juru masak berada di dalam *food truck* untuk penggorengan dan juru masak lain berada di joglo ruang tengah untuk menyiapkan kuah sup atau lauk pauk lainnya. Ada sebagian memotong aneka buah-buahan. Maupun sebagian menyegel cup minum di depan mesin *cup sealer*, serta ada yang mengemas memasukkan hidangan ke dalam kotak makanan yang siap didistribusikan. "Tapi sebelum kami antar ada tim untuk mencicipi rasa, ini supaya memastikan makanan tidak ada pengaruh apa-apa ke pasien jadi tetap kami jaga higienitasnya," ujarnya.

Menurut dia, banyak perbedaan pemenuhan permakanan antara bencana alam dengan bencana Covid-19 ini. Dalam bencana alam hidangan yang disuguhkan cenderung fokus pada pencukupan kalori saja. Misalnya, banyak nasi dan lauk pauk seperti mi, telur, atau tumis-tumisan tempe, kacang panjang dan lain sebagainya. Sementara untuk dapur umum penanganan Covid-19 sangat mendetail perkara nutrisi dan gizi. Mulai dari protein, karbohidrat, kalori, nabati maupun lebih banyak kebutuhan sayuran dan buah-buahan untuk pasien.

Menurut dia, untuk bencana alam mereka tinggal memasak sesuai jumlah pengungsi. "Buatnya apa

1.
2.
3.
4.
5.

☐ Netral

ak Lanjut
Ditanggapi
Diketahui
a Pers

yang bisa dimasak kita tidak memikirkan bentuk nutrisinya tapi mementingkan kesiapan mereka makan dulu karena dalam kondisi darurat," jelas Ibu dua anak ini.

Ya, ini karena yang dihadapi adalah pasien yang terpapar virus. Yang tidak hanya berdampak pada sisi kesehatannya. Juga psikis, fisik, atau imunitasnya. Sehingga dibutuhkan menu makanan yang lebih bementrisi dan bergizi seimbang. Agar virus yang menyerang dalam tubuh pasien bisa melemah dan bisa menaikkan *antibody* atau imunitasnya. Maka dengan demikian virus akan hilang dengan sendirinya. "Dan akhirnya mereka sembuh dengan sendirinya. Jadi nutrisi dan gizi harus kita perhatikan sekali," terang perempuan 39 tahun yang sudah bergabung menjadi relawan Tagana sejak 2015 lalu.

Apa saja menu yang disiapkan? Paling tidak mencakup pokok gizi seimbang seperti konsep 4 sehat 5 sempurna yaitu makanan pokok, lauk pauk, sayur-mayur, buah-buahan, disempurnakan dengan susu, aneka jus atau teh secara bergantian. Selain itu penyintas juga diberi vitamin dan *extra feeding* dan makanan serta minuman pendamping malam hari seperti jahe atau secang minuman rempah-rempah. "Dan hidangan nutrisi ini kami juga harus tahu umur pasien. Karena beda usia beda nutrisinya," ucapnya.

Ada empat menu yang dibuat mulai dari menu umum, ibu hamil, anak

dan balita, serta lansia disesuaikan dengan penyintas di shelter tersebut. Bagi ibu hamil, hidangan lebih banyak mengandung protein. Bila pasien lain disajikan dengan satu butir telur ayam, maka untuk ibu hamil diberikan dua butir. "Dari segi nasi ibu hamil juga lebih banyak daripada pasien lain karena ibu hamil ini kan butuh tenaga untuk dirinya maupun bayi yang dikandung," sambungnya.

Apakah mereka capai dengan rutinitas itu? "Kalau lelah enggak, karena ini sudah pilihan kita menjadi relawan," tuturnya. Pilihan menjadi relawan, kata dia, adalah tanggung jawab. "Suatu tugas adalah kehormatan bagi kami dan dipercaya terlibat memberikan nutrisi dalam penanganan Covid-19 ini," tambahnya.

Salah satu anggota Tagana Dapur Umum Bagian Pengantaran, Dwi Imam Mussa Fii menceritakan proses pengantaran ke shelter Tegalrejo membutuhkan waktu tidak sebentar. Sebelum berangkat ke Shelter menghabiskan waktu 10 menit untuk mengenakan APD mulai dari overal, sarung tangan lateks, masker, face shield, hingga penutup kepala. Pun estimasi waktu pengantaran dari Tegalturi Giwangan ke Shelter Tegalrejo memakan waktu kurang lebih 20-30 menit. "Waktu ini yang sangat kami pertimbangkan dan jangan sampai penyintas terlambat makan. Ini tanggung jawab kami," kata laki-laki 27 tahun itu. (wia/pri/by)



Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1.	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 23 Agustus 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005