

# **HEATPAN (*HEALTHY RECIPE IN DIGITAL APPLICATION BASED ON PENTAHHELIX*): STRATEGI WELL FOOD COMPLEMENT MELALUI PERAN MASYARAKAT CERDAS SEBAGAI IMUNOMODULATOR COVID-19**

*Subtema: Teknologi*

*Jenis Esai: Esai Naratif*

**Namira Sofwatul Farokhi**

Afiliasi: Universitas Negeri Semarang

Email Korespondensi: [namirafarokhi@gmail.com](mailto:namirafarokhi@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Merebaknya pandemi Covid-19 telah menghancurkan tatanan sektor yang dirancang pemerintah. Seluruh sektor terdampak pandemi terutama bidang kesehatan. Januari 2021 pemerintah telah mendistribusikan vaksin untuk mencegah penyebaran Covid-19. Disamping itu, untuk mengoptimalkan pengurangan penyebaran wabah juga perlu dilakukan upaya dari diri pribadi. Heatpan merupakan aplikasi digital yang memberikan solusi untuk masalah tersebut berupa pemberian informasi bahan makanan yang mampu meningkatkan daya tahan tubuh. Melalui Heatpan masyarakat dapat meningkatkan daya tahan tubuh dengan mengkonsumsi bahan makanan rekomendasi yang sebelumnya telah diuji coba oleh para ahli. Selain itu, Heatpan juga menyajikan informasi valid perkembangan Covid-19 dan meluruskan berita bohong yang beredar di masyarakat. Peran Masyarakat cerdas pada implementasi Heatpan dibutuhkan untuk menjamin makanan yang dikonsumsi sehat dalam proses pemilihan bahan dan pembuatan makanan. Mengingat makanan sehat memiliki beberapa kriteria yang harus dipenuhi. Dibutuhkan pula kolaborasi optimal melalui pentahelix. Sehingga tujuan program Heatpan sebagai imunomodulator Covid-19 dapat terealisasi.

**Kata Kunci:** HEATPAN; Strategi; Covid-19

## **I. PENDAHULUAN**

Dalam kurun waktu 11 bulan ini, wabah Covid-19 telah berhasil meluluh lantahkan hampir seluruh sektor di dunia. World Health Organization (WHO) telah menetapkan Covid-19 sebagai pandemi atau bencana global. Kebijakan *lock down*, *work from home*, *social distancing*, dan PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh) telah banyak mengubah kebiasaan masyarakat. Meskipun begitu, nampaknya jumlah pasien positif Covid-19 masih terus meningkat. Bahkan pada 19 Januari 2021 menurut JHU CSSE COVID-19 jumlah kasus baru di Indonesia mencapai 10.365 kasus dengan rata-rata 7 hari sebanyak 11.516 perubahan harian. Dengan jumlah yang fantastis tersebut maka tidak mengherankan jika fokus utama pemerintah dalam mengatasi wabah ini adalah kesehatan masyarakat. Perlu upaya optimal dari bagian internal dan eksternal dalam masyarakat guna memutus mata rantai Covid-19. Salah satu upaya internal untuk menanggulangi situasi sekarang berupa memverifikasi makanan yang dikonsumsi. Perlu dilakukan pertimbangan untuk mengetahui apakah makanan yang dikonsumsi dalam kondisi baik atau tidak dan bernutrisi cukup atau kurang untuk mendampingi tubuh dalam melawan serangan virus Covid-19. Dalam era pandemi pengetahuan mengenai makanan sehat menjadi penting guna meningkatkan asupan imunitas tubuh. Notoatmodjo, 2010 menjelaskan bahwa pengetahuan gizi

dapat diartikan sebagai kepandaian memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian dalam memilih makanan jajanan yang sehat.

Dibutuhkan peran masyarakat cerdas yang mampu memilih bahan makanan penunjang imunomodulator Covid-19. Imunomodulator adalah zat atau substansi yang dapat memodifikasi respons imun dengan mengaktifkan mekanisme pertahanan alamiah maupun adaptif, seperti mengembalikan ketidakseimbangan sistem imun yang terganggu (CNN Indonesia, 2020). Dengan imunomodulator tubuh dapat menghasilkan imun yang lebih baik untuk mencegah infeksi virus tak terkecuali virus Covid-19. Meskipun begitu menurut Ruslami, 2012 pengembangan imunomodulator harus melewati rangkaian penelitian yang menyeluruh dan sistematis (uji pre-klinik dan uji klinik), sehingga memberikan data tentang manfaat klinis yang valid bagi para dokter maupun pasien. Maka dari itu diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai bahan imunomodulator. Berangkat dari masalah tersebut maka penulis mengajukan gagasan inovatif yaitu Heatpan (*Healthy Recipe in Digital Application Based on Pentahelix*): Strategi *Well Food Complement* Melalui Peran Masyarakat Cerdas sebagai Imunomodulator Covid-19. Heatpan merupakan strategi untuk meningkatkan pengetahuan nutrisi makanan melalui aplikasi digital berbasis *pentahelix*. Dengan basis *pentahelix* maka dapat dilaksanakan kerja sama dengan pihak terkait untuk pengujian bahan makanan lebih lanjut sehingga masyarakat terhindar dari informasi hoaks. Masyarakat diharapkan mampu menelaah dengan baik informasi yang didapatkan dari Heatpan dan sosialisasi yang diberikan dari pihak terkait sehingga tujuan imunomodulator Covid-19 dapat terealisasi.

## II. PEMBAHASAN

### a. Selayang Pandang Konsep Heatpan

Heatpan merupakan inovasi aplikasi digital pemberi arahan mengenai bahan makanan yang mampu digunakan untuk meningkatkan imun tubuh agar memiliki daya tahan lebih tinggi menghadapi virus Covid-19. Pada kehidupan sehari-hari banyak masyarakat yang kurang memperhatikan asupan makanan sehingga memicu lebih mudah terpapar infeksi. Disisi lain, di masa pandemi beredar beragam pesan berantai mengenai beberapa bahan makanan yang dapat menjadi imunomodulator Covid-19. Pesan berantai tersebut tidak memiliki sumber yang jelas dan tidak dapat dipertanggungjawabkan mengenai keefektifan serta efek sampingnya sehingga terdapat indikasi bahwa informasi yang disebarakan adalah berita hoaks. Maka dari itu, Heatpan memiliki strategi implementasi dengan menggandeng pihak-pihak terkait yang biasa disebut dengan *pentahelix*. Dengan koordinasi bersama ahli maka Heatpan dapat memberikan panduan resep bahan makanan yang menyehatkan untuk masyarakat. Peran masyarakat cerdas pada Heatpan adalah untuk menjamin makanan yang dikonsumsi sehat dalam proses pemilihan bahan dan pembuatan makanan.

Pada Heatpan terdapat berbagai fitur yang menunjang penggunaan resep makanan sehat, yaitu sebagai berikut (desain terdapat di lampiran).

#### 1. Log in / sign up

Bagi pengguna yang sudah terdaftar dan memiliki akun dapat langsung memasukkan *username* dan *password* kemudiah pilih *log in* atau masuk. Sedangkan bagi pengguna yang belum terdaftar dapat memilih menu *sign up* untuk melakukan pendaftaran secara *online*.

#### 2. Beranda

Pada fitur beranda menyediakan fitur pencarian yang mampu mempermudah dalam mencari bahan makanan yang diinginkan. Pada halaman ini terdapat beberapa kategori yang dapat dipilih yaitu kategori makanan, minuman, buah, dan sayuran. Berdasarkan kategori tersebut apabila diakses maka secara otomatis menampilkan resep pada kategori yang pengguna inginkan. Adapun apabila pengguna tidak memilih salah satu diantara kategori maka Heatpan akan memberikan rekomendasi resep secara menyeluruh.

3. Jelajah  
Fitur jelajah memberikan informasi yang telah terverifikasi mengenai perkembangan terbaru mengenai penyebaran Covid-19 di Indonesia. Hal itu dilakukan agar tingkat kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatan tubuh lebih tinggi.
4. Hoaks  
Fitur ini merupakan upaya untuk mengonfirmasi mengenai kabar yang beredar di masyarakat. Baik berita yang dinyatakan valid ataupun terbukti hoaks maka akan ditampilkan pada fitur ini disertai dengan penjelasan ilmiah penunjang interpretasi yang diberikan.
5. Notifikasi  
Notifikasi berisi pemberitahuan terkait resep dan berita terbaru yang direkomendasikan berdasarkan algoritma kecenderungan pengguna dalam mengakses Heatpan. Notifikasi menampung berbagai informasi yang berkaitan dengan Heatpan.
6. Favorit  
Fitur favorit merupakan tempat untuk menyimpan resep yang disukai oleh pengguna. Pada menu ini nantinya resep akan diurutkan berdasarkan tanggal akses, sehingga resep yang memiliki tanggal akses lebih lama akan berada di urutan terbawah.
7. Profil Saya  
Dalam menu ini berisi informasi mengenai profil pengguna. Pada fitur ini terdapat informasi umum pengguna yang meliputi foto, nama, dan riwayat akses pencarian yang telah dilakukan.

#### **b. Strategi Implementasi Gagasan Heatpan**

Pihak-Pihak yang Terkait dalam Implementasi Program Heatpan

Program ini dapat terlaksana dengan optimal melalui kolaborasi dari pihak terkait yang disebut *pentahelix* atau ABCGM yang terdiri dari pemerintah, akademisi, pihak swasta, masyarakat, dan media. Berikut ini peran dari pihak yang terlibat dalam Heatpan.

- a. Pemerintah  
Pemerintah sebagai pihak yang berwenang sebagai regulator dalam melakukan perencanaan, pengawasan, dan evaluasi program. Pemerintah juga dapat memberikan dukungan berupa material maupun non material. Dukungan material, pemerintah mengalokasikan dana untuk membantu pengembangan aplikasi dan promosi aplikasi. Dalam bentuk non material pemerintah dapat memberikan izin dan membantu dalam proses sosialisasi aplikasi Heatpan terhadap masyarakat.
- b. Akademisi  
Akademisi dalam program ini memiliki peran sebagai inisiator, yaitu untuk melakukan kerja sama dengan pemerintah dan tim IT dalam merancang aplikasi. Selain itu, akademisi juga berperan untuk melakukan uji keefektifan bahan makanan sebagai imunomodulator Covid-19 yang akan ditampilkan pada aplikasi Heatpan. Akademisi juga berperan di tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi program.
- c. Pihak Swasta  
Pihak swasta memiliki peran besar dalam menyalurkan modal untuk pengembangan Heatpan. Kerja sama dengan pihak swasta untuk menjadi investor yang saling menguntungkan diperlukan demi keberlangsungan program.
- d. Masyarakat  
Dalam program ini masyarakat berperan sebagai *executor*, yaitu pengguna aplikasi. Masyarakat sebagai *user* yang mengakses fitur saran bahan makanan yang menyehatkan, informasi valid, dan konfirmasi dari berita terindikasi hoaks.
- e. Media

Media berperan sebagai *advertisers*. Media dapat membantu dalam perluasan jaringan Heatpan dengan menampilkan gambaran fitur yang terdapat pada aplikasi ini. Sehingga pengetahuan tentang keunggulan aplikasi ini dapat diketahui oleh masyarakat luas.

### III. SIMPULAN

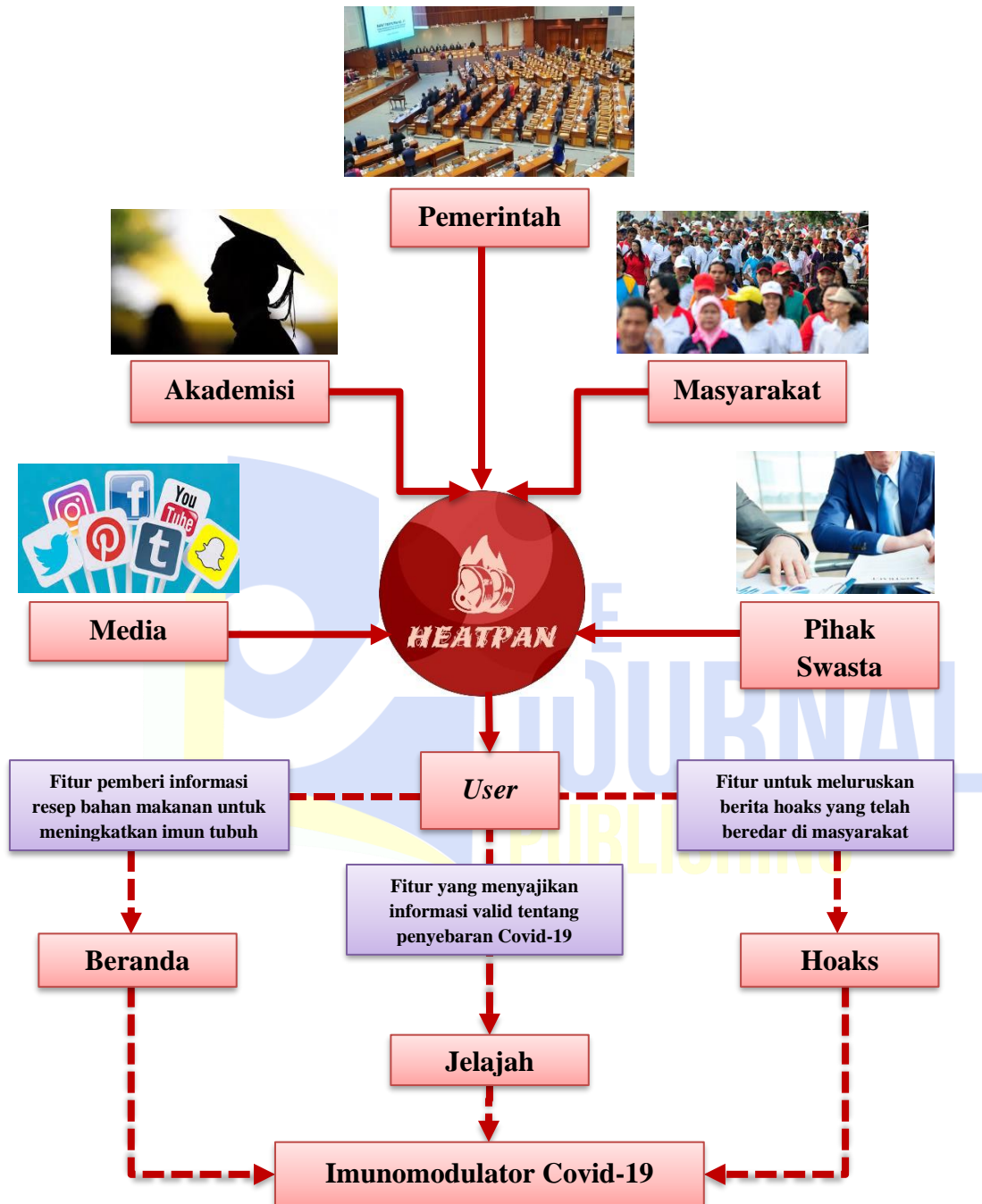
Merebaknya pandemi Covid-19 telah menghancurkan tatanan sektor yang dirancang pemerintah. Seluruh sektor terdampak pandemi terutama bidang kesehatan. Januari 2021 pemerintah telah mendistribusikan vaksin untuk mencegah penyebaran Covid-19. Disamping itu, untuk mengoptimalkan pengurangan penyebaran wabah juga perlu dilakukan upaya dari diri pribadi. Heatpan merupakan aplikasi digital yang memberikan solusi untuk masalah tersebut berupa pemberian informasi bahan makanan yang mampu meningkatkan daya tahan tubuh. Melalui Heatpan masyarakat dapat meningkatkan daya tahan tubuh dengan mengkonsumsi bahan makanan rekomendasi yang sebelumnya telah diuji coba oleh para ahli. Selain itu, Heatpan juga menyajikan informasi valid perkembangan Covid-19 dan meluruskan berita bohong yang beredar di masyarakat. Peran Masyarakat cerdas pada implementasi Heatpan dibutuhkan untuk menjamin makanan yang dikonsumsi sehat dalam proses pemilihan bahan dan pembuatan makanan. Mengingat makanan sehat memiliki beberapa kriteria yang harus dipenuhi. Dibutuhkan pula kolaborasi optimal melalui *pentahelix*. Sehingga tujuan program Heatpan sebagai imunomodulator Covid-19 dapat terealisasi.

### IV. DAFTAR PUSTAKA

- Alvara Research Center. 2020. "Explore, Measure, and Listen Indonesian Voice". <http://alvara-strategic.com/>. Diakses 25 Januari 2021.
- Biro Humas Kominfo. 2017. "Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia". <http://web.kominfo.go.id>. Diakses tanggal 3 Agustus 2019.
- CNN Indonesia. 2020. "Mengenai Imunomodulator dan Manfaatnya untuk Sistem Imun". <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20201127135920-255-575322/mengenal-imunomodulator-dan-manfaatnya-untuk-sistem-imun>. Diakses tanggal 23 Januari 2021.
- JHU CSSE COVID-19. 2021. "Perubahan Harian Kasus Covid-19 yang Dilaporkan". <https://g.co/kgs/BvDwpr>. Diakses 19 Januari 2021.
- Mary E., Barasi. 2007. *At A Glance Ilmu Gizi*, Jakarta: Erlangga.
- Menteri kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*: Jakarta.
- Mulyati, Sri. 2018. Pengetahuan dan Sikap tentang Makanan serta Pola Makan pada Siswa Kelas XI SMK N 4 Yogyakarta. *Skripsi*. Hal. 1-2.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Promosi Kesehatan Teori & Aplikasi*, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ruslami, Rovina. 2012. *Peranan Imunomodulator untuk Penanganan Penyakit*. Universitas Padjadjaran: Bandung.
- WHO. 2020. *Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19) Ikhtisar Kegiatan-2*. [who.int/Indonesia](http://who.int/Indonesia).

### LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Mekanisme Konsep Heatpan (Sumber: Ilustrasi Penulis)



Lampiran 2. Desain Heatpan (Sumber: Ilustrasi Penulis)



Gambar 1. Tampilan Log in



Gambar 2. Tampilan Daftar



Gambar 3. Tampilan Menu Beranda



Gambar 4. Tampilan Fitur Favorit



Gambar 5. Tampilan Menu Hoaks



Gambar 6. Tampilan Menu Jelajah



Gambar 7. Tampilan Menu Notifikasi



Gambar 8. Tampilan Menu Profil Saya



Gambar 9. Tampilan Fitur Riwayat Pencarian

