

## Edukasi Siap Hadapi Pandemi COVID19 dengan Gizi Seimbang

Dianti Ias Oktaviasari<sup>1\*</sup>, Vivien Dwi Purnamasari<sup>2</sup>

<sup>1</sup>SI Gizi, Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

<sup>2</sup>SI Kedokteran Gigi, Fakultas Kedokteran Gigi, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

\*[dianti.oktaviasari@iik.ac.id](mailto:dianti.oktaviasari@iik.ac.id)

### ABSTRAK

*Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)* adalah penyakit jenis baru yang sebelumnya belum pernah diidentifikasi pada manusia menyerang saluran pernafasan bersifat menular dan dapat mengakibatkan kematian. Edukasi pada masyarakat dalam memutus mata rantai penyebaran virus COVID-19 tidak hanya himbauan untuk mematuhi protokol dalam memutus rantai penyebaran virus, namun masyarakat juga perlu mendapatkan edukasi pentingnya meningkatkan daya tahan tubuh terutama dengan prinsip gizi seimbang. Melihat angka kejadian COVID-19 yang masih terus bertambah, dan pentingnya masyarakat untuk sadar dan mau menerapkan prinsip gizi seimbang untuk menjaga imunitas tubuh, maka diperlukan edukasi dan pengetahuan yang baik dari masyarakat agar dapat menyediakan kebutuhan gizi yang baik dalam keluarga. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan kelompok sasaran tentang gizi seimbang dalam masa pandemi COVID-19, sehingga diharapkan kelompok sasaran mengetahui dan mau menerapkan prinsip gizi seimbang sehingga dapat meningkatkan imunitas dan mencegah terinfeksi virus COVID-19.

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan metode pemberian edukasi dengan penyuluhan pada tokoh masyarakat dan media poster tentang gizi seimbang pada masyarakat di daerah isolasi di Kelurahan Centong dan Singonegaran. Keberhasilan kegiatan ditandai dengan indikator peningkatan pengetahuan yang diukur dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat sasaran menjadi 82%, dan analisis dengan *Paired Sample T-Test* dengan  $\alpha = 0,05$  menunjukkan  $p=0,000$  yaitu adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi. Kesimpulan dari kegiatan Pengabdian Masyarakat menunjukan bahwa kegiatan dapat secara efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai prinsip gizi seimbang untuk meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi COVID-19. Diharapkan tindak lanjut dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan perilaku masyarakat untuk melaksanakan prinsip gizi seimbang dan peningkatan pemberian informasi dan pendampingan terhadap masyarakat dengan pemanfaatan media digital sehingga dapat menjangkau sasaran masyarakat luas.

Kata kunci: Edukasi, Gizi Seimbang, Pandemi, COVID-19, Peningkatan pengetahuan

## *Education Ready for the COVID-19 Pandemic with Balanced Nutrition*

### ABSTRACT

*Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)* is a new type of disease that has never been previously identified in humans, is a respiratory disease that is contagious and can lead to death. Educating the public in breaking the chain of spread of the COVID-19 virus is not only an appeal to comply with protocols in breaking the chain of virus spread, but the community also needs to get education on the importance of increasing endurance, especially with the principle of balanced nutrition. Seeing the incidence of COVID-19 which is still increasing, and the importance of the community to be aware and willing to apply the principle of balanced nutrition to maintain body immunity, it is necessary to have good education and knowledge from the community in order to provide good nutritional needs in the family. The purpose of this community service activity is to increase the target group's knowledge of balanced nutrition during the COVID-19 pandemic, so that it is hoped that the target group will know and want to apply the principle of balanced nutrition so that it can increase immunity and prevent infection with the COVID-19 virus. The method of implementing community service is the method of providing education with counseling to community leaders and media posters about balanced nutrition in communities in isolation areas in Kelurahan Centong and Singonegaran Kota Kediri. The success of the activity is marked by an indicator of increasing knowledge as measured by the results of the *pre-test* and *post-test*. The results of the data analysis showed an increase in the knowledge of the target community to 82%, and the analysis with the *Paired Sample T-Test* with  $\alpha = 0.05$  showed  $p = 0.000$ , which is a significant difference between the level of knowledge of mothers under five before and after receiving education. The conclusion of the Community Service activities shows that activities can effectively increase the knowledge of the target community regarding the principle of balanced nutrition to increase body immunity during the COVID-19 pandemic. It is hoped that the follow-up of this activity is an increase in community behavior to implement the principle of balanced nutrition and an increase in the provision of information and assistance to the community by utilizing digital media so that it can reach the wider community.

Keywords: Education, Balanced Nutrition, Pandemic, COVID-19, Increased knowledge

## 1. PENDAHULUAN

*Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) merupakan penyakit jenis baru yang sebelumnya belum pernah diidentifikasi pada manusia menyerang saluran pernafasan bersifat menular dan dapat mengakibatkan kematian. Virus penyebab penyakit COVID-19 adalah coronavirus atau virus *Severe Acute Respiratory Syndrom Coronavirus 2* (SARS-COV2). Pada Bulan Maret 2020, *World Health Organization* (WHO) mengumumkan wabah COVID-19 sebagai pandemi global. Dalam waktu kurang dari tiga bulan, COVID-19 telah menyebar di 123 negara, termasuk Indonesia (Kemenkes RI, 2020).

Tubuh memiliki sistem imunitas, yaitu suatu sistem untuk melawan benda asing yang masuk ke dalam tubuh sehingga dapat melindungi tubuh terhadap penyakit, terutama penyakit infeksi. Infeksi bisa disebabkan oleh bakteri, virus atau mikroorganisme lain yang masuk dalam tubuh manusia. Gizi menjadi hal penting dalam menjaga kekebalan tubuh. Gizi yang terpenuhi dan baik diperlukan agar sel dapat berfungsi optimal (Akbar dan Aidha, 2020). Gizi yang baik juga sangat penting sebelum, selama dan setelah infeksi. Karena terinfeksi virus COVID-19 dapat menyebabkan tubuh manusia demam, sehingga membutuhkan asupan energi dan zat gizi. Menjaga pola makan yang baik dan sehat sangat penting selama pandemi COVID-19, walaupun tidak ada makanan yang dapat mencegah penularan virus COVID-19, mengubah pola makan dengan mengkonsumsi makan bergizi seimbang yang sehat dan sangat penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik (Kemenkes RI, 2020).

Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan resiko penyakit kronis dan penyakit infeksi (Kemenkes RI, 2020). WHO telah memberikan rekomendasi pemenuhan gizi seimbang di masa pandemi COVID-19. Kandungan gizi yang lengkap harus tersedia dalam setiap menu, baik zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak, serta zat gizi makro dari vitamin dan mineral (WHO, 2020).

Gizi Seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi dan mempertahankan sistem imun dalam tubuh (Kemenkes RI, 2014).

Data WHO tanggal 29 September 2020 menunjukkan 33.206.004 kasus terkonfirmasi COVID-19, 999.239 dilaporkan kasus kematian. Data di Indonesia menunjukkan jumlah kasus sebanyak 282.724 orang terinfeksi virus corona, 10.601 orang meninggal dunia dan pasien yang telah sembuh sebanyak 210.437 orang. Menurut data gugus tugas percepatan penanganan covid 19 Dinas Kesehatan Kota Kediri pertanggal 29 september 2020 terkonfirmasi sebanyak 191 kasus orang yang terinfeksi virus corona, 149 orang dinyatakan sembuh dan 10 orang meninggal dunia.

Edukasi pada masyarakat dalam memutus mata rantai penyebaran virus COVID-19 tidak hanya himbuan untuk mematuhi protokol dalam memutus rantai penyebaran virus, namun masyarakat juga perlu mendapatkan edukasi pentingnya meningkatkan daya tahan tubuh terutama dengan prinsip gizi seimbang. Prinsip tersebut antara lain menjaga berat badan normal, menjaga asupan makanan yang beragam untuk mendapatkan asupan zat gizi yang lengkap. Asupan zat gizi makro dan zat gizi mikro di dalam tubuh akan dapat bekerja secara optimal untuk menjaga tubuh dari serangan infeksi (Sri Sumarmi, 2020).

Pengetahuan tentang gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi. Sikap dan perilaku ibu dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu tingkat pengetahuan seseorang tentang gizi sehingga dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Pengetahuan tentang gizi pada ibu yang kurang dapat menjadi salah satu penentu status gizi karena menentukan sikap atau perilaku ibu dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi serta pola makan terkait jumlah, jenis dan frekuensi yang akan mempengaruhi asupan pada keluarga (Nindyna Puspasari dan Merryana Andriani, 2017).

Peningkatan angka kejadian COVID-19 dan pentingnya masyarakat untuk sadar dan mau menerapkan prinsip gizi seimbang untuk menjaga imunitas tubuh, maka diperlukan edukasi dan pengetahuan yang baik dari masyarakat agar dapat menyediakan kebutuhan gizi yang baik dalam keluarga. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan kelompok sasaran tentang gizi seimbang dalam masa pandemi COVID-19, sehingga diharapkan kelompok sasaran mengetahui dan mau menerapkan prinsip gizi seimbang sehingga dapat meningkatkan imunitas dan mencegah terinfeksi virus COVID-19.

## 2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan Juli 2020 di Posko Penanganan Covid Kelurahan Centong dan Singonegaran Kota Kediri. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu penyuluhan kesehatan mengenai penerapan prinsip gizi seimbang pada tokoh masyarakat di Posko COVID-19 serta pemberian media poster yang berisi pedoman prinsip gizi seimbang pada keluarga yang diisolasi di wilayah tersebut. Alat dan media yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat adalah poster, printout materi, kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Sasaran dari kegiatan adalah tokoh masyarakat dan seluruh keluarga di wilayah isolasi Kelurahan Centong dan Kelurahan Singonegaran Kota Kediri. Indikator keberhasilan dari kegiatan ini adalah perubahan skor pada kuesioner *pretest* dan *posttest* yang diisi oleh peserta sebelum dan sesudah kegiatan edukasi, yang dapat menggambarkan perubahan pengetahuan masyarakat setelah pemberian edukasi.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1. Gambaran Pelaksanaan Pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan penyuluhan dan pemberian poster sticker. Kegiatan penyuluhan secara langsung hanya diberikan pada tokoh masyarakat di wilayah yang diisolasi karena penerapan protokol kesehatan dengan tidak mengumpulkan massa dan menghindari kerumunan. Materi printout, poster dan lembar pretes dan posttest dibagikan oleh tokoh masyarakat setempat ke rumah masing-masing warga. Sebelum penyuluhan, peserta diminta untuk mengisi kuesioner *pre-test* yang dibagikan oleh penyuluh. Kuesioner berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai materi yang akan diberikan. Materi yang disampaikan adalah tentang prinsip dasar gizi seimbang meliputi susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, pentingnya aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat dan penerapan protokol kesehatan, serta memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Materi diberikan dengan metode diskusi interaktif. Peserta terlihat antusias mendengarkan materi yang disampaikan oleh penyuluh. Sesi tanya jawab dibuka setelah penyuluh selesai menyampaikan materi. Dalam sesi tanya jawab, ada 3 pertanyaan yang diajukan kepada penyuluh. Di akhir kegiatan, peserta kembali diberikan kuesioner untuk diisi. Kuesioner ini adalah *post-test* dari kegiatan penyuluhan. *Post-test* diberikan untuk mengevaluasi tujuan pencapaian dari penyuluhan. Skor *post-test* didapat dengan cara yang sama dengan *pre-test*. Skor tersebut kemudian dibandingkan untuk melihat ada tidaknya peningkatan pengetahuan peserta. Apabila terjadi peningkatan skor maka kegiatan penyuluhan dianggap berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat. Masyarakat yang diisolasi mendapatkan informasi dari printout materi dan poster berbentuk sticker yang dibagikan oleh tokoh masyarakat di posko isolasi. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ditunjukkan pada gambar 1 dan 2.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Siap Hadapi Pandemi COVID-19 dengan Gizi Seimbang di Posko COVID-19 Centong Kota Kediri (Sumber: Dokumentasi Pribadi)



Gambar 2. Kegiatan Edukasi Siap Hadapi Pandemi COVID-19 dengan Gizi Seimbang di Posko COVID-19 Singonegaran Kota Kediri (Sumber: Dokumentasi Pribadi)

### 3.2. Analisis Hasil Kuesioner *Pretest* dan *Posttest*

Kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang telah diisi peserta kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya direkap, diolah dan dianalisis untuk mengetahui ada atau tidaknya perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Hasil rekapitulasi kuesioner dianalisis dengan menggunakan *Paired Sample T-Test* untuk menguji apakah ada pengaruh edukasi tentang prinsip gizi Seimbang dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* dengan  $\alpha=0,05$ . Tabel 1 menunjukkan rekapitulasi jumlah jawaban benar pada kuesioner serta perbedaan rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* pengetahuan masyarakat tentang prinsip gizi seimbang.

**Tabel 1.** Perbedaan Rata-Rata Nilai *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan tentang Prinsip Gizi Seimbang di Posko COVID-19 Centong dan Singonegaran Kota Kediri Tahun 2020

Tingkat Pengetahuan	Rata-rata jawaban benar (%)	Nilai Mean	SD	p.
<i>Pre-test</i>	49	4,76	1,025	0,000
<i>Post-test</i>	82	8,16	0,973	

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan jumlah jawaban benar antara hasil nilai *pre-test* dan *post-test*. Hasil *pre-test* menunjukkan 49 % jawaban benar sedangkan pada hasil *post-test* menunjukkan peningkatan jumlah jawaban benar menjadi 82 %. Tabel 1 juga menunjukkan bahwa rerata pengetahuan meningkat dari 4,76 (*pretest*) menjadi 8,16 (*posttest*)

dengan nilai *probabilitas* ( $p=0,000$ ). Oleh karena  $p<0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah pemberian edukasi masyarakat tentang prinsip gizi seimbang di Posko COVID-19 Centong dan Singonegaran Kota Kediri.

Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang prinsip gizi seimbang didukung oleh adanya media berupa leaflet materi dan poster yang disampaikan sehingga membantu dalam penyampaian materi penyuluhan. Pesan gambar dengan warna yang menarik dan sedikitnya kata dalam poster sticker membantu masyarakat dalam memahami dan mengingat pesan yang disampaikan dengan mudah. Pengetahuan yang ada pada seseorang diterima melalui indera. Indera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan kedalam otak adalah mata yaitu kurang lebih 75% sampai 87%. Sedangkan melalui indera lain hanya 13% sampai 25%. Dapat disimpulkan bahwa alat-alat visual lebih mempermudah cara penyampaian dan penerimaan atau bahan Pendidikan (Notoatmodjo, 2003).

#### **4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI**

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat “Edukasi Siap Hadapi Pandemi COVID-19 dengan Gizi Seimbang” adalah adanya peningkatan pengetahuan kelompok sasaran baik tokoh masyarakat maupun masyarakat di wilayah isolasi di Posko COVID-19 Centong dan Singonegaran Kota Kediri mengenai penerapan prinsip Gizi Seimbang di masa pandemi COVID-19. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis skor kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang meningkat. Saran yang dapat direkomendasikan dari kegiatan ini adalah keberlanjutan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dapat dilaksanakan secara berkesinambungan, tidak hanya untuk meningkatkan pengetahuan tapi adanya peningkatan perilaku masyarakat dalam menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan adanya kegiatan yang terintegrasi dengan baik di seluruh wilayah Kota Kediri dalam pemberian informasi dan pendampingan terhadap masyarakat dengan pemanfaatan media digital sehingga dapat menjangkau sasaran masyarakat luas.

#### **5. UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima diberikan kepada Yayasan Bhakti Wiyata dan Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata yang telah memberikan pendanaan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat terlaksana dengan baik.

#### **6. DAFTAR PUSTAKA**

- Akbar, D.M., Aidha, Z., 2020. Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. *J. Menara Med.* 3, 15–21.
- Kemendes RI, 2020. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Covid-19. Kementerian. Kesehatan. Republik Indonesia.
- Kemendes RI, 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang 1–96.
- Nindyna Puspari, Merryana Andriani, 2017. Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan Asupan Makan Balita dengan Status Gizi Balita (BB/U) Usia 12-24 Bulan. *Amerta Nutr.* 1, 369–378. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i4.2017.369-378>
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sri Sumarmi, 2020. Kerja Harmoni Zat Gizi dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Terhadap Covid-19: Mini Review Harmony of Nutrients to Improve Immunity Against Covid-19: A Mini Review. *Amerta Nutr.* 4, 250–256. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i3.2020.250-256>