

EDUKASI PENERAPAN GIZI SEIMBANG DALAM ISI PIRINGKU DAN PRAKTIK
PEMENUHAN GIZI SEIMBANG MENU SARAPAN PAGI SISWA DAN SISWI
KELAS IV.A SD AL IRSYAD PERUMNAS KOTA SORONG
PADA MASA PANDEMI COVID-19

La Supu¹, Yulia Rachmawati^{2*}

¹⁻²Poltekkes Kemenkes Sorong

Email Korespondensi: yulia.rachmawati66@gmail.com

Disubmit: 22 November 2022 Diterima: 03 Januari 2023 Diterbitkan: 01 Februari 2023
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i2.8462>

ABSTRAK

Pada Masa Pandemi Covid-19” *World Health Organization* (WHO) pada Januari 2020, menyatakan penyakit coronavirus 2019 (COVID-19) sebagai darurat kesehatan masyarakat yang merupakan tantangan, dan ancaman yang belum pernah terjadi sebelumnya. Hal ini berkaitan dengan penurunan fungsi kekebalan tubuh yang terjadi secara pada kelompok lansia. Untuk meminimalkan infeksi pada populasi yang sangat rentan, *Centers for Disease Control* (CDC) merekomendasikan setiap individu untuk tetap di rumah dan melakukan isolasi diri, sering mencuci tangan dan menghindari semua perjalanan yang tidak penting. Dari hasil pengabdian 28 siswa-siswi yang hadir dalam kegiatan PKM tahap I Tim melakukan Edukasi di dahului dengan melakukan Pree Test gizi seimbang dalam isi piringku menggunakan lembar kuesioner hasil jawaban Pree Test sebagai berikut : yang menjawab benar sebanyak = 56,0% dan Yang menjawab salah adalah = 44,0% Dalam kegiatan tahap ke II evaluasi Menu gizi seimbang dalam isi piringku dengan melakukan observasi secara visual membuktikan bahwa dari 30 siswa-siswi terjadi peningkatan dalam membawa menu makanan dalam isi piringku dari hasil jawaban Post: yang menjawab benar sebanyak = 73,3,% dan Yang menjawab salah adalah = 26,7% Berdasarkan hasil evaluasi secara visual menu makanan yang dibawa oleh siswa - siswi pada tanggal 20 Agustus 2022 membuktikan bahwa 95% sudah memenuhi gizi seimbang dalam isi pringku sebaliknya ada 15% menu makanan yang dibawa oleh siswa - siswi kurang memenuhi prasarat gizi seimbang dalam isi piringku.

Kata Kunci: Gizi, Edukasi, Covid-19

ABSTRACT

During the Covid-19 Pandemic” the World Health Organization (WHO) in January 2020, declared coronavirus disease 2019 (COVID-19) a public health emergency which was a challenge, and an unprecedented threat. This is related to the decrease in immune function that occurs in the elderly group. To minimize infection in highly susceptible populations, the Centers for Disease Control (CDC) recommends that individuals remain at home and self-isolate, frequently wash their hands and avoid all non-essential travel. From the results of the dedication of 28 students who attended the PKM activities stage I the Team carried out the Education which was preceded by carrying out

a Pree Test for balanced nutrition on the contents of my plate using a questionnaire sheet. The results of the Pree Test answers were as follows: = 56.0% who answered correctly and those who answered wrong is = 44.0% In the second phase of the evaluation of the balanced nutrition menu in my plate by making visual observations it proves that our 30 students there have been an increase in carrying the food menu in my plate from the results of Post answers 73.3% and those who answered incorrectly 26.7% Based on the results of a visual evaluation of the food menu brought by the students on August 20, 2022, it proved that 95% had fulfilled balanced nutrition in the contents of my dishes, on the other hand, there was 15% of the food menu brought by the students did not meet the requirements of balanced nutrition in my plate.

Keywords: Nutrition, Education, Covid-19

1. PENDAHULUAN

Derajat kesehatan sebagai salah satu unsur penting dalam upaya peningkatan Indeks Pembangunan Manusia (IPM), sangat ditentukan oleh perilaku sehat masyarakat itu sendiri. Dalam Restra Kemenkes tahun 2014 adalah 70% (Kemkes, 2011). Secara normal, diperlukan upaya yang ekstra dengan kerjasama lintas sektor untuk mencapai target perubahan perilaku dalam program pembinaan PHBS. Namun, kondisi tertentu seperti kegawatdaruratan di bidang kesehatan masyarakat dapat menjadi pemicu akselerasi perubahan perilaku kesehatan di level masyarakat. Adanya pandemi COVID-19 yang telah ditetapkan oleh WHO menjadi ancaman global semenjak 11 Maret 2020 membuat masyarakat di seluruh dunia meningkatkan kewaspadaannya untuk menekan penyebaran virus ini. Pemerintah pusat pun telah menetapkan pandemi COVID-19 sebagai darurat kesehatan masyarakat melalui Keputusan Presiden No. 11 Tahun 2020.

Di Indonesia sendiri, hingga 14 April 2020, tercatat 4839 kasus positif dengan 459 kematian dan 426 kasus sembuh, dengan pola perkembangan kasus yang logaritmik. Untuk menekan laju pertumbuhan kasus, salah satu upaya yang masif dilakukan pemerintah adalah promosi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) melalui berbagai linimasa (Kemkes, 2020).

Masyarakat pun banyak yang menjalankan anjuran pemerintah tersebut, dan semakin sadar akan pentingnya PHBS dalam menekan penyebaran virus penyebab COVID-19. Hal ini bisa dilihat dari hampir merebaknya penyediaan tempat cuci tangan air mengalir beserta sabun secara swadaya di halaman minimarket, warung, toko, hingga di rumah-rumah. Selain itu, terlihat pula upaya untuk membersihkan lingkungan rumah dan sekitar dengan desinfektan secara swadaya di minimarket, warung, toko, hingga di pemukiman. Fenomena di atas menunjukkan bahwa sedang terjadi perubahan perilaku kesehatan di tingkat masyarakat. Dalam teori perubahan perilaku kesehatan, Health Belief Model, hal itu disebabkan karena adanya empat faktor yang mendukung terbentuknya aksi perilaku tersebut, yaitu perceived susceptibility, perceived severity, perceived benefit, dan perceived barrier (La Morte, 2019).

Perceived susceptibility, yaitu dimana seluruh komponen masyarakat menyadari bahwa siapapun bisa terinfeksi virus penyebab COVID-19 mulai dari bayi hingga orang tua, sesuai dengan pemberitaan yang masif baik di media massa maupun media sosial. Perceived severity, yaitu seluruh

komponen masyarakat menyadari bahwa penyakit COVID-19 ini merupakan penyakit berbahaya, tidak hanya dari sisi kesehatan, tetapi juga dari sisi sosial dan ekonomi. Perceived benefit, yaitu dimana seluruh komponen masyarakat menyadari manfaat dari melakukan PHBS dalam mencegah penyebaran COVID-19 sesuai dengan pemberitaan yang masif baik di media massa maupun media sosial. Perceived barrier, yaitu dimana seluruh komponen masyarakat tidak memiliki hambatan untuk mendapatkan alat dan bahan yang mendukung untuk menerapkan PHBS, karena terdapat informasi beragam cara membuat alat dan bahan pencuci tangan, hand sanitizer, dan desinfektan yang mudah dan murah. Derajat kesehatan masyarakat yang belum optimal pada hakekatnya dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, perilaku masyarakat, pelayanan kesehatan. Perilaku masyarakat memegang peranan sangat penting untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Perilaku masyarakat yang tidak sehat juga akan berpengaruh pada lingkungan dan kesehatan masyarakat secara umum. Oleh karena itu variabel PHSB harus ditanamkan pada masyarakat melalui pendidikan dan pelatihan.

Corona virus merupakan sekelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan dan manusia. Pada manusia, beberapa diantaranya diketahui menyebabkan infeksi saluran nafas biasa sampai yang lebih serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Corona virus terbaru merupakan penyebab penyakit *Corona Virus Disease-19* (COVID-19) yang diketahui pada saat terjadi wabah di Wuhan, Tiongkok pada bulan Desember 2019.

World Health Organization (WHO) pada Januari 2020, menyatakan penyakit coronavirus 2019 (COVID-19) sebagai darurat kesehatan masyarakat yang merupakan tantangan, dan ancaman yang belum pernah terjadi sebelumnya. Oleh karena itu patut menjadi perhatian internasional. Subyek dengan gangguan sistem kekebalan (lanjut usia, riwayat penyakit dan malnutrisi) diketahui memiliki tingkat kesembuhan yang rendah dan tingkat kematian yang lebih tinggi. 80% kematian yang dilaporkan di AS terjadi pada orang dewasa berusia 65 tahun ke atas. Kelompok lanjut usia memiliki resiko mortalitas yang jauh lebih tinggi (sekitar 15%) dibandingkan dengan orang muda utamanya pada lansia dengan penyakit penyerta. Hal ini berkaitan dengan penurunan fungsi kekebalan tubuh yang terjadi secara normal pada kelompok lansia. Untuk meminimalkan infeksi pada populasi yang sangat rentan, *Centers for Disease Control* (CDC) merekomendasikan setiap individu untuk tetap di rumah dan melakukan isolasi diri, sering mencuci tangan dan menghindari semua perjalanan yang tidak penting.

Dari hasil Pengabdian Kepada Masyarakat pada tanggal 06 Agustus di Tahap I dan tanggal 20 Agustus 2022 di tahap ke II, Kegiatan ini dilaksanakan dalam dua kali Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Metode yang digunakan yaitu ceramah dan diskusi, untuk materi penyuluhan menggunakan Invocus dan leaflet, evaluasi makanan gizi seimbang dalam isi piringku pengamatan secara visual. Dengan melakukan Pre-test dan Post-test menggunakan form soal untuk meningkatkan pengetahuan responden tentang porsi dan jenis makanan gizi seimbang dalam isi piringku. Dari 28 siswa/siswi yang hadir dalam kegiatan PKM tahap I dengan metode Edukasi di dahului dengan melakukan Pree Test gizi seimbang dalam isi piringku siswa - siswi sekolah dasar Al Irsyad Perumnas Kota Sorong hasil jawaban Pree Test sebagai berikut : Rata-rata siswa - siswi sekolah dasar Al Irsyad Perumnas Kota Sorong sebagai berikut

: yang menjawab benar sebanyak 56,0% dan Yang menjawab salah adalah = 44,0%.

Kemudian kegiatan tahap II dilaksanakan pada tanggal 20 Agustus 2022 di Sekolah Dasar Al Irsyad Perumnas Kota Sorong dengan sasaran kegiatan edukasi pemenuhan gizi seimbang dalam isi piringku Siswa - siswi Sekolah Dasar Al Irsyad Perumnas Kota Sorong sebanyak 30 siswa - siswi. Sebelum melakukan Observasi dan pengamatan secara visual semua makanan yang dibawa oleh siswa-siswi di bagikan formulir soal Post-test yang dilaksanakan tanggal 20 Agustus 2022.

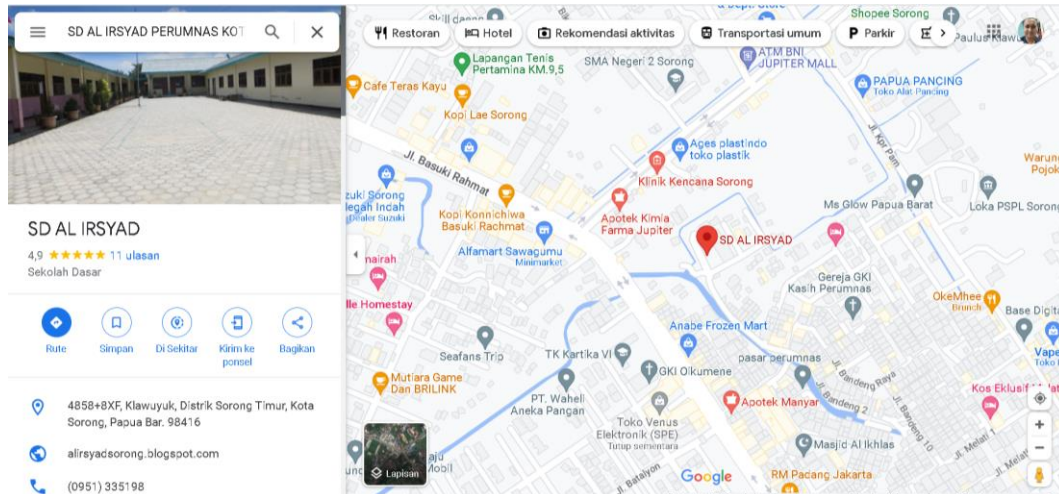
Dari 30 siswa - siswi yang hadir dalam kegiatan tahap ke II evaluasi Menu gizi seimbang dalam isi piringku dengan metode observasi secara visual semua menu makanan yang dibawa oleh siswa - siswi sekolah dasar Al Irsyad Perumnas Kota Sorong hal ini membuktikan bahwa siswa-siswi dapat memahami dan harapannya terjadi perubahan perilaku dalam membawa menu makanan sarapan pagi menu gizi seimbang dalam isi piringku, dari hasil jawaban Post Test pada tahap ke II sebagai berikut : Bahwa Rata-rata yang menjawab benar sebanyak = 73,3,% dan yang menjawab salah adalah = 26,7%.

Edukasi penerapan gizi seimbang dalam isi piringku dan praktik pemenuhan gizi seimbang menu sarapan pagi siswa-siswi Kelas IVA Sekolah Dasar Al Irsyad Perumnas Kota Sorong pada masa pandemi Covid-19, siswa-siswi yang telah dilakukan edukasi harapannya terjadi perubahan perilaku dalam pemenuhan gizi seimbang dalam isi piringku agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang di masa pandemi, berdasarkan hasil evaluasi secara visual menu makanan yang dibawa oleh siswa - siswi dari 30 siswa- siswi tersebut membuktikan 95% sudah memenuhi gizi seimbang dalam isi piringku harapannya terjadi perubahan perilaku kaitannya dengan pola makan gizi seimbang dalam isi piringku dalam aktivitas setiap hari terutama waktu sarapan pagi sehingga dapat melindungi kesehatan di masa pandemi dengan tingkatkan imunitas melalui gizi seimbang dalam isi piringku, sebaliknya sebanyak 15% menu makanan yang dibawa oleh siswa - siswi masih dikategorikan kurang memenuhi syarat gizi seimbang dalam isi piringku.

Dalam acara evaluasi isi piringku yang dibawa oleh siswa-siswi penilaian atau pengamatan secara visual kesesuaian gizi seimbang dalam isi piringku yang telah diedukasi tanggal 06 Agustus 2022 dari hasil pengamatan secara visual secara umum dari 30 siswa-siswi di atas 95% makanan yang dibawa dalam isi piringku sudah memenuhi gizi seimbang dalam isi piringku, kemudian kurang dari 5% yang membawa makanan dalam isi piringku belum memenuhi gizi seimbang dalam isi piringku, maknanya adalah Siswa-siswi sebagian besar telah memahami dan dapat mempraktikkan menu gizi seimbang dalam isi piringku.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

- a. Kasus covid -19 di Kota Sorong terus mengalami peningkatan
- b. Tingkat pemahaman penerapan gizi seimbang dalam isi piringku untuk sarapan pagi yang masih kurang diakalangan siswa/I Sekolah Dasar.
- c. Anak Sekolah merupakan salah satu kelompok usia yang rawan tertular covid-19



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan

3. KAJIAN PUSTAKA

Anak merupakan investasi sumber daya manusia (SDM) yang memerlukan perhatian khusus untuk kecukupan status gizinya sejak lahir, bahkan sejak dalam kandungan. Ketika masih dalam kandungan dikatakan: apa yang dimakan ibu itulah yang dimakan janin, kalau ibunya merokok maka berarti pula janinnya merokok, dan jika ibunya minum minuman keras maka janinnya juga ikut minum minuman keras. Setelah lahir, apa yang dimakan oleh bayi sejak usia dini merupakan fondasi yang penting bagi kesehatan dan kesejahteraannya di masa depan. Balita akan sehat jika sejak awal kehidupannya sudah diberi makanan sehat dan seimbang sehingga kualitas SDM yang dihasilkan optimal.

Di masa pandemic Covid-19 ini, infeksi virus jadi masalah kesehatan yang rentan dialami anak dengan kondisi fisik yang melemah. Sebab saat imunitas menurun maka segala jenis virus dan bakteri bisa masuk dalam tubuh tanpa penjagaan. Virus Corona dapat menginfeksi siapa saja, tetapi efeknya akan lebih berbahaya atau bahkan fatal bila terjadi pada anak, orang lanjut usia, ibu hamil, orang yang sedang sakit, atau orang yang daya tahan tubuhnya lemah. Infeksi virus ini disebut COVID-19 dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Cina, pada akhir Desember 2019.

Salah satu tahapan edukasi terhadap anak sekolah dengan tujuan terjadinya perubahan perilaku dibidang kesehatan yang dijelaskan dalam Transtheoretical Model (Stages of Change). Dalam model tersebut, terdapat enam tahapan dalam perubahan perilaku kesehatan, yaitu precontemplation, contemplation, preparation, action, maintenance, dan termination (La Morte, 2019). Adanya pandemi COVID-19 menyebabkan PHBS di masyarakat mengalami akselerasi perubahan, hingga mencapai tahap ke empat, yaitu action. Pada tahap action, telah terjadi perubahan perilaku (setidaknya 6 bulan terakhir) dan ada rencana untuk meneruskan perubahan perilakunya. Tahap ini rentan untuk kembali ke tahap sebelumnya, sehingga diperlukan beberapa langkah agar perubahan perilaku tetap bertahan dan masuk ke dalam tahapan selanjutnya.

Langkah-langkah tersebut adalah memberikan pendampingan disertai umpan balik, pemberian solusi bila terjadi hambatan pelaksanaan,

pemberian dukungan sosial, dan pemberian dukungan penguatan (La Morte, 2019). Bila tahap ini berhasil dikerjakan, akan masuk ke tahap selanjutnya dari perubahan perilaku yaitu maintenance. Tahap ini yang mungkin akan dilalui pasca pandemi COVID-19, serta diperlukan upaya seperti pendampingan dalam mengulang-ulang perilaku, pemberian pengingat, mencari alternatif untuk mencapai perilaku hidup sehat dan makan makanan gizi yang seimbang. Berdasarkan penjelasan di atas, kami melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang bertujuan untuk memberikan edukasi kepada anak-anak sekolah dasar Al Irsyad Kota Sorong agar bisa menerapkan makanan gizi seimbang dalam isi piringku dengan baik dan benar, sebagai salah satu upaya menjaga akselerasi perubahan perilaku kesehatan yang terjadi akibat pandemi COVID-19.

Untuk meningkatkan pemahaman siswa-siswi anak sekolah terhadap gizi seimbang dalam isi piringku harapannya terjadi perubahan perilaku hidup sehat dan bersih, maka diperlukan edukasi yang komprehensif sehingga pola hidup sehat dan bersih di lingkungan sekolah maupun di tingkat keluarga. Pola hidup sehat ini dibutuhkan untuk suatu pemahaman dan kebersamaan untuk membina dan melaksanakan pola hidup sehat dan bersih secara bersama-sama, terkoordinir, dan berkelanjutan. Terutama di masa pandemik Covid 19.

Berdasarkan latar belakang di atas dan melihat pada kondisi yang ada maka penulis tertarik untuk melakukan suatu pengabdian masyarakat dalam bentuk pemberian Edukasi Penerapan Gizi Seimbang dalam Isi Piringku Terhadap peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Siswa - siswi Sekolah Dasar Al Irsyad Perumnas Kota Sorong”.

4. METODE

Metode pelaksanaan berupa Pembagiat Leaflet gizi seimbang dalam isi piringku, edukasi, demonstrasi dan pengamatan secara visual isi piringku yang di bawa oleh siswa-siswi sekolah dasar Al Irsyad Perumnas Kota Sorong dengan menggunakan:

a. Alat

- 1) Infocus
- 2) Laptop
- 3) Vidio tutorial
- 4) Kuesioner Pre test dan Pos test

b. Bahan

- 1) Materi Edukasi Penerapan Gizi Seimbang bagi siswa-siswi
- 2) Edukasi bagi siswa-siswi
- 3) Tempat Makan isi Piringku yang dibagikan gratis
- 4) Pembagian Leaflet gizi seimbang dalam isi piringku

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari hasil evaluasi tahap I tanggal 06 Agustus 2022 dan tahap ke II tanggal 20 Agustus 2022, dengan membagikan kuesioner sebagai Post Test Dari 28 siswa-siswi yang hadir dalam kegiatan PKM tahap I dalam melakukan Edukasi di dahului dengan melakukan Pree Test gizi seimbang dalam isi piringku siswa-siswi sekolah dasar Al Irsyad hasil jawaban Pree Test sebagai berikut : Rata-rata siswa-siswi sekolah dasar Al Irsyad

Perumnas Kota Sorong sebagai berikut : yang menjawab benar sebanyak 56,0% dan Yang menjawab salah adalah 44,0% .

Dari 30 sisw-siswi yang hadir dalam kegiatan tahap ke II evaluasi Menu gizi seimbang dalam isi piringku melakukan observasi secara visual membuktikan bahwa siswa-siswi terjadi perubahan perilaku dalam membawa menu makanan dalam isi piringku dari hasil jawaban Post Test dalam tahap ke II sebagai berikut: Bahwa Rata-rata yang menjawab benar sebanyak 73,3,% dan Yang menjawab salah adalah 26,7%.

Edukasi penerapan gizi seimbang dalam isi piringku dan praktik pemenuhan gizi seimbang menu sarapan pagi siswa-siswi Kelas IVA Sekolah Dasar Al Irsyad Perumnas Kota Sorong pada masa pandemi Covid-19, siswa-siswi yang telah dilakukan edukasi harapannya terjadi perubahan perilaku dalam pemenuhan gizi seimbang dalam isi piringku sehingga dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang di masa pandemi, berdasarkan hasil evaluasi secara visual menu makanan yang dibawa oleh siswa - siswi membuktikan 95% sudah memenuhi gizi seimbang dalam isi pringku harapannya pengetahuan tersebut dapat dipraktikkan dalam aktivitas setiap hari sehingga dapat melindungi kesehatan di masa pandemi dengan tingkatan imunitas melalui gizi seimbang dalam isi piringku, sebaliknya sebanyak 15% menu makanan yang dibawa oleh siswa - siswi kurang memenuhi prasarat gizi seimbang dalam isi piringku.

6. KESIMPULAN

- a. Peningkatan pengetahuan, kesadaran dan kemandirian anak sekolah dan anggota keluarga dalam pencegahan covid-19.
- b. Peningkatan pengetahuan pemenuhan gizi seimbang dalam isi piringku ketika sarapan pagi bagi anak sekolah dalam upaya pencegahan covid 19, dengan metode Praktik pemilihan menu gizi seimbang dalam isi piringku.
- c. Peningkatan kemandirian dalam meingkatkan gizi seimbang dalam isi piringku ketiaka sarapan pagi untuk meningkatkan daya tahan tubuh di masas pandemi covid-19.

7. DAFTAR PUSTAKA

- <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public>
diakses pada 28 April 2020.
- Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. Cempaka Putih Tengah XXVII Jakarta Pusat, 10510
- Organization WHO. (2020). Responding to community spread of COVID-19: interim guidance, 7 March 2020. World Health Organization
- Barazzoni, R., Bischoff, S. C., Brda, J., Wickramasinghe, K., Krznaric, Z., Nitzan, D., et al. (2020). ESPEN expert statements and practical guidance for nutritional management of individuals with SARS-CoV-2 infection. *Clinical Nutrition*.
<https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.03.022>.
- Landi, F., Barillaro, C., Bellieni, A. *et al.* (2020). The New Challenge of Geriatrics: Saving Frail Older People from the SARS-COV-2 Pandemic

- Infection, . *J Nutr Health Aging* **24**, 466-470 (2020).
<https://doi.org/10.1007/s12603-020-1356-x>
- DiGiovanna, G., Mousawb, K., Lyoyd, T., Dukelowc, N., Fitzgerald, B., et al. (2020). Development of a telehealth geriatric assessment model in response to the COVID-19 pandemic. *Journal of Geriatric Oncology*. 2020;3 <https://doi.org/10.1016/j.jgn.2020.04.007>
- Yu J, Ouyang W, Chua MLK, Xie C. (2020). SARS-CoV-2 Transmission in Patients With Cancer at a Tertiary Care Hospital in Wuhan, China. *JAMA Oncol*. Published online March 25, 2020. doi:10.1001/jamaoncol.2020.0980
- Wilson N, Kvalsvig A, Barnard LT, Baker MG. (2020). Case-fatality risk estimates for COVID-19 calculated by using a lag time for fatality. *Emerg Infect Dis* 2020;26(6): doi: 10.3201/eid2606.200320 [Epub ahead of print].
- Morley, J.E., Vellas, B. (2020). COVID-19 and Older Adult. *J Nutr Health Aging* **24**, 364-365 (2020). <https://doi.org/10.1007/s12603-020-1349-9>.
<https://www.kemkes.go.id/article/view/20050600002/-diam-di-rumah-hindari-risiko-tertular-covid-19.html>.
- Kemendes RI. (2020). Analisis Lansia Indonesia 202017(1).pdf diakses pada tanggal 28 April 2020