



PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA SMA PLUS PGRI CIBINONG

Oleh

Sabrina Wijaya¹, Sugiati²

^{1,2}Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas

Muhammadiyah Jakarta

Email: 1sabinawijaya84@gmail.com

Article History:

Received: 03-01-2022

Revised: 14-01-2022

Accepted: 25-02-2022

Keywords:

Penyuluhan, Ibu Hamil

Stunting

Abstract: *Pandemic Covid-19 has brought about changes in everyday life. One of the things that play a role in tackling exposure to Covid-19 is food selection. Food plays an important role before, during, and after infection. Good nutritional knowledge will affect one's actions in fulfilling nutritional needs through food consumption. The existence of nutritional knowledge can affect a person's intake through the selection of balanced nutritious foods that he consumes in order to achieve optimal nutritional and health status. The higher a person's nutritional knowledge, it is expected that they will pay more attention to their food consumption in terms of quality and type of food choices. The purpose of this study was to determine the level of knowledge before and after being given counseling about balanced nutrition. The partner in this activity is SMA Plus PGRI Cibinong. This activity was carried out online to the culinary arts students of SMA Plus PGRI Cibinong, as many as 31 respondents. The extension method is carried out through webinars by providing education through lectures, discussions, questions and answers, and games. In this activity, pre test and post test forms were also filled through google form. The results showed that from 31 respondents, it was found that before the counseling was carried out, the level of knowledge of students in the good category was 35.5%. Meanwhile, after counseling the percentage of students with good categories increased to 96.8%. So it can be concluded that there was a significant increase in the level of student knowledge after being given counseling about balanced nutrition. It is expected that students will further increase their knowledge and can apply knowledge in choosing the nutritional intake needed every day so that they can maintain their health.*



PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 menyebabkan terjadinya perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Makanan berperan penting sebelum, selama, dan setelah infeksi. Apabila seseorang mengalami infeksi, maka tubuh akan mengalami demam, sehingga tubuh membutuhkan tambahan energi dan zat gizi. Oleh sebab itu, menjaga pola makan yang sehat sangat penting selama pandemi Covid-19. Meskipun tidak ada makanan atau suplemen makanan yang dapat mencegah infeksi terutama infeksi yang terjadi akibat coronavirus (Covid-19), mempertahankan pola makan dengan menu gizi seimbang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik.

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 (Kemenkes RI, 2014). Oleh karena itu, gizi berperan penting dalam mempengaruhi derajat kesehatan seorang individu. Keadaan gizi salah satunya dipengaruhi oleh pengetahuan gizi beserta penerapannya. Pengetahuan dihasilkan dari tahu melewati proses penginderaan akan suatu hal. Pengetahuan dapat diperoleh seseorang baik secara formal maupun informal yang dapat membentuk sikap dan menciptakan tindakan (Achmadi, 2013). Pengetahuan gizi yang baik akan mempengaruhi tindakan seseorang dalam pemenuhan kebutuhan gizi melalui konsumsi makanannya. Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber zat gizi pada makanan, jenis makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta perilaku hidup sehat. Sehingga, dengan adanya pengetahuan gizi dapat memengaruhi asupan seseorang melalui pemilihan makanan bergizi seimbang yang dikonsumsinya agar dapat mencapai status gizi dan kesehatan yang optimal. Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, diharapkan semakin memperhatikan konsumsi makanannya dari segi kualitas dan jenis pilihan makanannya.

Pengetahuan gizi sangat diperlukan bagi siswa yang merupakan sekelompok individu yang termasuk dalam usia remaja. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 – 19 tahun (World Health Organization, 2018). Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 menyebutkan bahwa remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 – 18 tahun (Permenkes, 2014). Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyatakan bahwa rentang usia remaja adalah 10 – 24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI, 2017). Pada rentang usia ini merupakan usia rentan karena berada pada periode penting pertumbuhan dan perkembangan. Pada periode ini kebutuhan akan zat gizi semakin meningkat untuk membantu tumbuh dan kembang tubuh, diikuti oleh perubahan gaya hidup yang mempengaruhi kebiasaan makan, sehingga rentan terjadi masalah gizi (Damayanti et al., 2017). Berdasarkan Risksdas 2013, 93,5% penduduk usia di atas 10 tahun mengonsumsi sayuran dan buah masih dibawah anjuran (Kemenkes RI, 2013).

Pencegahan timbulnya masalah gizi tersebut, memerlukan kegiatan penyuluhan pedoman gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai panduan makan, beraktivitas fisik, hidup bersih, dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal. Upaya untuk mengoptimalkan penyampaian pesan gizi seimbang kepada



masyarakat, diperlukan komunikasi, informasi, dan edukasi yang tepat dan berbasis masyarakat. Salah satu langkah penyampaian pesan gizi seimbang yang dapat dilakukan yaitu melalui pengetahuan gizi seimbang. Pengetahuan akan mempengaruhi sikap dan praktik gizi seimbang dalam keseharian. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam pendidikan gizi anak sekolah, yaitu melalui edukasi gizi.

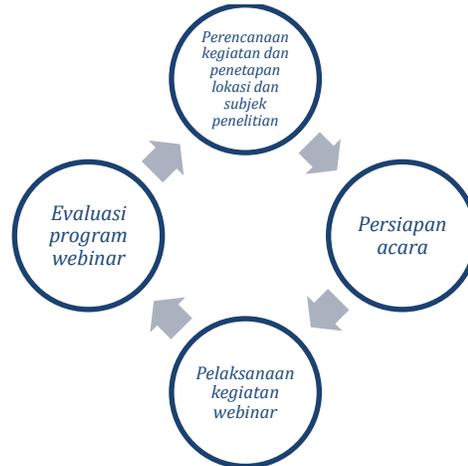
Ketua Umum Pergizi Pangan Indonesia, Profesor Hardinsyah, menyatakan bahwa pengetahuan gizi pada masyarakat masih kurang, baik pada masyarakat yang mampu untuk membeli pangan bergizi maupun masyarakat yang tidak mampu. Hal ini terlihat dari jumlah masalah gizi yang ada pada semua kelompok umur termasuk remaja (Windhi, 2016). Selain itu, hasil studi pendahuluan juga menunjukkan pengetahuan siswa akan gizi seimbang masih rendah yaitu 82% siswa tidak mengetahui tentang gizi seimbang dalam masa pandemi Covid-19 dan 18% siswa mengetahui tentang gizi seimbang dalam masa pandemi Covid-19. Penelitian Dewi pada tahun 2020 menyatakan hampir setengah responden jarang mengonsumsi makanan bergizi, jarang mengonsumsi sayuran dan buah, dan jarang mengonsumsi vitamin selama pandemi Covid (Dewi et al., 2020). Oleh karena itu, tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang.

METODE

Identifikasi masalah yang dilakukan sebelum dilaksanakan penyuluhan gizi seimbang diketahui melalui diskusi dengan guru selaku tenaga pengajar yang mengetahui bagaimana keseharian, sikap, dan perilaku siswa dalam memilih makanan selama proses belajar berlangsung. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, maka dilakukan intervensi untuk meningkatkan kapasitas informasi siswa, khususnya siswa tata boga yang disampaikan melalui kegiatan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang.

Mitra pada kegiatan ini adalah SMA Plus PGRI Cibinong. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada Senin, 12 Juli 2021 secara daring (*online*) melalui *zoom meeting* kepada siswa tata boga SMA Plus PGRI Cibinong dengan memberikan penjelasan melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, dan *games*. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan oleh satu orang mahasiswa program studi kesehatan masyarakat dan dua orang mahasiswa gizi semester tujuh. Sasaran pada kegiatan ini adalah seluruh siswa tata boga dengan total 50 orang siswa. Metode penyuluhan yang dilakukan sebagai berikut: 1) pembukaan; 2) *pre test* yang disebarkan menggunakan *google form* pada setiap siswa sebelum penyampaian materi; 3) penyampaian materi; 4) tanya jawab; 5) *games*; 6) diakhiri dengan dilakukan *post test*. Media yang digunakan yaitu dengan pemaparan menggunakan *slides*. Materi yang disampaikan diantaranya prinsip gizi seimbang, tumpeng gizi seimbang, 10 pesan gizi seimbang, langkah dalam mencegah tertularnya Covid-19, isi piringku, tips menjaga makan dan gaya hidup, macam sayuran dan buah beserta manfaatnya, kandungan dalam sayur dan buah, suplemen penting yang wajib dikonsumsi agar tubuh fit, serta informasi mengenai pola hidup bersih dan sehat (PHBS).

Evaluasi dari kegiatan penyuluhan dilakukan dengan memberikan *pre test* dan *post test*. Perubahan pengetahuan diukur dengan membandingkan hasil *score* jawaban benar pada *pre test* dan *post test*.



Gambar 1. Diagram Proses Perencanaan Kegiatan Penyuluhan Gizi Seimbang (Webinar)

HASIL

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Senin, 12 Juli 2021. Kegiatan ini dimulai pukul 07.00 hingga 11.00 dan dihadiri oleh 31 siswa tata boga dari 50 siswa yang ditargetkan sebelumnya. Pengabdian masyarakat ini dilakukan kepada siswa tata boga SMA Plus PGRI Cibinong dengan karakteristik sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	0	0
Perempuan	31	100
Usia		
15 tahun	4	12,9
16 tahun	20	64,5
17 tahun	7	22,6
Jumlah	31	100

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa seluruh responden berjenis kelamin perempuan yaitu 31 orang (100%). Usia responden berada pada rentang usia 15 sampai 17 tahun. Sebagian besar responden berusia 16 tahun dengan jumlah 20 orang (64,5%), responden berusia 17 tahun sebanyak 7 orang (22,6%), serta responden berusia 15 tahun sebanyak 4 orang (12,9%). Kegiatan penyuluhan ini berjalan dengan lancar tanpa adanya kendala yang berarti.

**Tabel 2. Distribusi Jumlah dan Persentase Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa SMA Plus PGRI Cibinong Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan**

PRE TEST				POST TEST			
No	Nilai	Jumlah (n)	Persentase (%)	No	Nilai	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	≥ 70	23	74,2	1	≥ 70	30	96,8
2	≤ 70	8	25,8	2	≤ 70	1	3,2
Total		31	100	Total		31	100

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa siswa berada pada rentang nilai ≤ 70 dan ≥ 70 yang kemungkinan diperoleh siswa. Hasil *pre test* menunjukkan terdapat 8 siswa (25,8%) yang mendapatkan nilai ≤ 70 , sedangkan siswa yang mendapat nilai ≥ 70 terdapat 23 siswa (74,2%). Hasil *post test* menunjukkan peningkatan yang signifikan pada persentase rentang nilai siswa yaitu, siswa dengan nilai ≤ 70 hanya berjumlah 1 siswa (3,2%), sedangkan siswa dengan nilai ≥ 70 meningkat menjadi 30 siswa (96,8%).

Berdasarkan perolehan nilai tersebut dapat diketahui kategori tingkat pengetahuan gizi seimbang siswa SMA Plus PGRI Cibinong sebelum diberikan penyuluhan sebagai berikut.

Tabel 3. Klasifikasi Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa Tata boga SMA Plus PGRI Cibinong (*Pre test* dan *Post test*)

No	Kategori	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
		Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Baik (76% - 100%)	11	35,5	30	96,8
2	Cukup (56% - 75%)	16	51,6	0	0
3	Kurang ($\leq 55\%$)	4	12,9	1	3,2
Total		31	100	31	100

Berdasarkan tabel 3. sebelum dilakukan penyuluhan hasil *pre test* menunjukkan bahwa jumlah siswa dengan tingkat pengetahuan kategori baik sebanyak 11 siswa (35,5%), kategori cukup sebanyak 16 siswa (51,6%), dan kategori kurang sebanyak 4 siswa (12,9%). Setelah dilakukan penyuluhan, hasil *post test* menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat pengetahuan kategori baik sebanyak 30 siswa (96,8%), kategori cukup 0 (0%), dan kategori kurang hanya 1 siswa (3,2%). Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan persentase siswa yang memiliki tingkat pengetahuan baik setelah dilakukannya penyuluhan tentang gizi seimbang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri kelas X SMAN 2 Gowa sesudah diberikan penyuluhan tentang Kesehatan (Imran & Hasnah, 2019).

DISKUSI

Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan adalah 31 orang siswa dari jumlah total keseluruhan siswa tata boga yaitu 50 siswa. Materi yang disampaikan berkaitan dengan pengetahuan dasar gizi seimbang, seperti prinsip gizi seimbang, tumpeng gizi seimbang, 10 pesan gizi seimbang, langkah dalam mencegah tertularnya Covid-19, isi piringku, tips menjaga makan dan gaya hidup, macam sayuran dan buah beserta



manfaatnya, kandungan dalam sayur dan buah, suplemen penting yang wajib dikonsumsi agar tubuh fit, serta informasi mengenai pola hidup bersih dan sehat (PHBS). Setelah dilakukan penyampaian materi diketahui terjadi perubahan tingkat pengetahuan pada siswa tata boga. Hal ini dapat dilihat dari keaktifan siswa dalam menjawab dan bertanya terkait hal-hal yang belum dipahami. Oleh karena itu, hasil *post test* menunjukkan peningkatan yang signifikan. Seseorang dikatakan mampu memiliki pengetahuan yang baik apabila orang tersebut telah menggunakan pancaindranya secara maksimal, sedangkan seseorang dengan pengetahuan yang kurang disebabkan karena pemahaman yang kurang tepat. Pengetahuan remaja belum begitu matang sehingga pengetahuan remaja dalam berfikir tentu lebih berbeda pola pikirnya.

Dilihat dari hasil *post test*, terdapat jawaban dari pertanyaan yang masih kurang dipahami. Hal ini terjadi karena siswa kurang familiar dan tidak memerhatikan secara pasti materi yang telah disampaikan sebelumnya. Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa responden berada pada rentang usia 15-17 tahun yaitu sebanyak 31 responden (100%). Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja (Nursalam, 2011). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan remaja dapat dipengaruhi oleh umur, karena kematangan seseorang akan lebih matang dalam berfikir, perkembangan mental, juga emosional yang baik. Pada usia 15-17 tahun remaja memiliki tingkat kematangan dalam berfikir yang baik sehingga mudah mengerti dan mengetahui tentang gizi seimbang. Remaja berusia 15-17 tahun lebih bisa menerima masukan atau nasehat dari orang sekitar, karena perkembangan otaknya sudah mulai matang sehingga remaja berusia 15-17 tahun memiliki daya tangkap yang sangat bagus untuk mengerti tentang gizi seimbang yang baik untuk tubuhnya.

Oleh sebab itu, diperlukan pengetahuan gizi yang baik terkait makanan bergizi seimbang sesuai pedoman isi piringku, membatasi gula, garam dan lemak, serta memastikan lauk yang dimasak matang dengan baik. Berdasarkan pengetahuan gizi tersebut, disertai dengan praktik yang benar, maka dapat memperkuat imunitas tubuh dan terhindar dari segala jenis penyakit (Kemenkes RI, 2020). Terlebih pada masa pandemi Covid-19 saat ini, dengan risiko penularan yang tinggi sehingga dapat mengancam kesehatan tiap individu termasuk siswa sebagai seorang remaja apabila asupannya tidak tercukupi dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan diatas, terdapat perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang. Sebelum dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan siswa dengan kategori baik sebesar 35,5% atau sebanyak 11 siswa yang mendapat nilai diatas 76. Setelah dilakukan penyuluhan melalui webinar, persentase siswa dengan kategori baik meningkat menjadi 96,8% atau sebanyak 30 siswa yang mendapat nilai diatas 76. Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan setelah dilakukannya penyuluhan tentang gizi seimbang pada siswa SMA Plus PGRI Cibinong.

Dari hasil analisis dan kesimpulan, rekomendasi yang dapat diberikan diantaranya, penyuluhan tentang gizi seimbang ini telah memberikan hasil yang positif terhadap siswa khususnya siswa tata boga SMA Plus PGRI Cibinong. Untuk itu peningkatan pengetahuan yang dimiliki setelah dilakukannya penyuluhan ini perlu dipertahankan agar para siswa



senantiasa memahami betul pentingnya mengonsumsi makanan gizi seimbang dalam situasi apapun baik di masa pandemi maupun tidak, sehingga para siswa diharapkan dapat mempraktikkan ilmu yang dimiliki supaya dapat menjaga pola konsumsi yang bergizi. Selain itu, dengan keterbatasan kegiatan penyuluhan ini dalam mengambil subjek, materi, dan lokasi maka penulis menyarankan kepada pihak lain untuk melakukan penelitian lanjutan pada subjek yang lebih luas sehingga hasil penelitian berikutnya dapat memperoleh hasil yang lebih relevan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik dan didukung oleh berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada Prodi Gizi dan FKK UMJ yang telah memberikan dukungan serta bimbingan dalam penyusunan artikel ini. Serta, SMA Plus PGRI Cibinong selaku mitra dalam kegiatan penyuluhan gizi seimbang beserta para guru student day tataboga yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam pelaksanaan webinar penyuluhan kegiatan dari penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Achmadi, U. F. (2013). *Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi*. PT Raja Grafindo Persada.
- [2] Damayanti, D., Lestari, N. T., & Pritasari. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [3] Dewi, N., Maemunah, N., & Putri, R. M. (2020). Gambaran Asupan Nutrisi Dimasa Pandemi Pada Mahasiswa. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(3), 369. <https://doi.org/10.33366/jc.v8i3.1959>
- [4] Imran, F. A., & Hasnah. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Melalui Media Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dampak Abortus Provokatus Kriminalis Di Kelas X SMAN 2 Gowa. *Jf Fkik Uinam*, 11, 1689–1699.
- [5] Kemenkes RI. (2013). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. *Kemntrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- [6] Kemenkes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*.
- [7] Kemenkes RI. (2017). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*.
- [8] Kemenkes RI. (2020). *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19*.
- [9] Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- [10] Permenkes. (2014). *Upaya Kesehatan Anak*.
- [11] Windhi. (2016). *Masyarakat Indonesia Masih Kurang Pengetahuan Gizi Seimbang*. [http://www.centroone.com/News/Detail/2016/2/6/7040/masyarakat-indonesia-masih-kurang-pengetahuan-gizi-seimbang- %5B6](http://www.centroone.com/News/Detail/2016/2/6/7040/masyarakat-indonesia-masih-kurang-pengetahuan-gizi-seimbang-%5B6)
- [12] World Health Organization. (2018). *Guidance on ethical considerations in planning and reviewing research studies on sexual and reproductive health in adolescents*. <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/273792/9789241508414-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttp://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/273792/9789241508414-eng.pdf?ua=1>



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN