

Edukasi Gizi Seimbang di Masa Pandemi Covid-19 pada Anak *Balanced Nutrition Education During Pandemic Covid-19 for School Aged Children*

Rahmi^{1*}, Sugiati²

^{1,2} Prodi Gizi, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, Indonesia

Abstract

The nutritional intake of every human being is needed to meet the survival of life. This matter is important because it keeps the body's immune system optimal so it's not easy to get infected by the Covid 19 virus. Children are one of several groups at high risk of transmission of covid 19, one of the most frequent and large-capacity gathering places for children is elementary school. This community service activity aims to increase knowledge in preventing the transmission of Covid-19 with balanced nutrition in school children. The method of implementing this activity is carried out with education materials powerpoint and interactive games. This method was chosen because, in these activities, the main target is children, so the method used is: interesting and easy for children to understand. This activity is carried out on fifth-grade students with a total of 27 students. From the results of the activities carried out, it shows that there are differences in the knowledge of students before and after being given counseling with a p-value < 0,05.

Keywords: Covid-19, balanced nutrition, education

Abstrak

Asupan zat gizi setiap manusia dibutuhkan dalam memenuhi keberlangsungan hidup. Hal ini penting karena untuk menjaga daya tahan tubuh tetap optimal sehingga tidak gampang tertular oleh virus covid 19. Anak-anak merupakan salah satu dari beberapa kelompok yang beresiko tinggi penularan covid 19. Salah satu tempat berkumpulnya anak-anak yang paling sering dan berkapasitas banyak adalah sekolah dasar. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dalam pencegahan penularan Covid-19 dengan gizi seimbang pada anak sekolah. Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan edukasi menggunakan material *power point* dan permainan interaktif. Metode tersebut dipilih karena pada kegiatan tersebut sasaran utama adalah anak-anak, sehingga metode yang digunakan menarik dan mudah dipahami oleh anak-anak. Kegiatan ini dilakukan pada siswa kelas lima dengan jumlah siswa sebanyak 27 orang. Dari hasil kegiatan yang dilakukan menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan para siswa sebelum dan sesudah diberi penyuluhan dengan nilai $p < 0,05$.

Kata Kunci: Covid-19, gizi seimbang, edukasi

*Penulis Korespondensi:

Rahmi, email: rahmibahrul21@gmail.com



This is an open access article under the CC-BY license

PENDAHULUAN

Coronavirus merupakan virus jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak terjadi keadaan darurat di Wuhan China, pada Desember 2019, kemudian dikenal sebagai Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV) dan menyebabkan penyakit coronavirus 2019 Covid-19 (Kemenkes, 2020a). Pada anak, risiko penularan Covid-19 dapat berasal dari anggota keluarga yang terkena, lingkungan, atau tempat di mana mereka melakukan aktivitas di luar rumah, seperti sekolah (Kemenkes, 2020b).

Pandemi Covid-19 menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Masyarakat dituntut untuk mematuhi protokol kesehatan dan menjaga kebersihan serta kesehatan tubuh agar daya tahan tubuh. Hal yang penting yang perlu diperhatikan di masa pandemi Covid-19 ini adalah kebutuhan zat gizi yang seimbang dengan mengonsumsi makanan bergizi.

Gizi adalah proses metabolisme dalam tubuh makhluk hidup untuk menerima bahan-bahan dari lingkungan hidupnya kemudian bahan-bahan tersebut digunakan agar dapat menghasilkan berbagai aktivitas penting dalam tubuh (Khamidah, 2016). Gizi seimbang pada masa pandemi Covid-19 sangat penting bagi pola hidup manusia karena masyarakat dapat menjaga kesehatan dengan mengonsumsi gizi seimbang sehingga virus tidak mudah masuk ke dalam tubuh hal tersebut dapat memutuskan rantai penyebaran virus corona (Akbar dan Aidha, 2020).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memperhatikan asupan makanan yang bisa dan dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang harus terpenuhi selama pandemi Covid-19 (Ferdiaz, 2020).

Edukasi gizi perlu dilakukan dalam upaya perbaikan kesehatan serta menjaga daya tahan tubuh dengan pemilihan pola makan yang benar khususnya masa pandemi Covid-19. Diperlukan peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang di masa pandemi Covid-19 pada anak-anak di Sekolah Dasar Negeri 4 Masohi, karena anak-anak memiliki rasa ingin tahu yang sangat tinggi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak tentang bagaimana pentingnya penerapan hidup sehat di masa pandemi.

METODE

Pengabdian pada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 16 Agustus 2021. Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian pada masyarakat ini yaitu edukasi dengan menggunakan material *power point* dan permainan interaktif agar menarik dan mudah dipahami bagi anak-anak. Materi yang disampaikan diantaranya yaitu pengenalan virus Covid-19 serta pencegahannya, cara mencuci tangan yang baik dan benar, pentingnya menjaga jarak dan menghindari kerumunan. Selanjutnya, melakukan permainan interaktif mengenai materi yang sudah dibahas sebelumnya. Sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat adalah siswa-siswi di Sekolah Dasar Negeri 4 Masohi Provinsi Maluku. Adapun peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 27 orang yang terdiri dari 15 siswa dan 12 siswi kelas lima.

Kegiatan yang dilakukan tersebut bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai bagaimana pentingnya menerapkan gaya hidup sehat di masa pandemi dengan pemilihan makanan yang sesuai dengan gizi seimbang. Permainan interaktif yang diberikan setelah pemberian penyuluhan sebagai media pembelajaran agar siswa lebih mengerti dengan materi yang disampaikan. Penyampaian informasi dan pengetahuan akan jauh lebih menarik jika disampaikan dengan metode yang menarik pula (Pratiwi et

al., 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan diikuti dengan antusias para siswa. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan berkaitan dengan gizi seimbang di masa pandemi serta beberapa siswa yang mampu menjawab pertanyaan dari teman yang lain.

Sebanyak 10 soal *pre test* dan *post test* diberikan kepada para siswa sebagai evaluasi tolak ukur peningkatan pengetahuan siswa-siswi. Perbedaan pengetahuan Siswa-siswi sebelum dan sesudah diberi penyuluhan ditunjukkan pada Tabel 1 berikut.

Tabel. 1 Hasil Paired Samples Test

Variabel Pengetahuan	Mean	P	α	Keputusan
Sebelum diberikan penyuluhan - Setelah diberikan penyuluhan	-43.33333	0,000	0,05	H0 ditolak

Tabel 1. Menunjukkan uji statistik menggunakan uji Paired Samples Test untuk pengetahuan mengenai paduan gizi seimbang di masa pandemi Covid-14 sebelum dan sesudah diberi penyuluhan. Hasil uji menunjukkan nilai $p < 0,05$ artinya terdapat perbedaan pengetahuan para siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Media Power Point merupakan salah satu media visual yang dapat menciptakan interaksi anak dengan media, hal tersebut merangsang rasa ingin tahu serta minat anak terhadap apa yang dipelajari. Dalam penyajian materi melalui slide media power point dilengkapi dengan contoh visual yang menarik sehingga membantu siswa lebih mudah memahami. Hal ini sesuai dengan penelitian Prasetyo (2013) yang menunjukkan perbedaan pengetahuan gizi sebelum dan sesudah diberi penyuluhan menggunakan media power point. Penyuluhan menggunakan media power point merupakan cara mudah bagi siswa untuk mempelajari dan memahami informasi yang ditampilkan pada *slide* (Putri, 2015).



Gambar 1. Pemberian edukasi menggunakan media *power point*

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan permainan interaktif yang sesuai dengan karakteristik siswa yang suka bermain, pemanfaatan metode permainan dalam pembelajaran juga sangat efektif dalam interaksi siswa dengan siswa

lainnya yang akan bermanfaat untuk kecerdasan interpersonal. Salah satu upaya stimulasi yang dapat digunakan dalam pemberian pendidikan kesehatan pada anak adalah metode permainan (Fatmawati, 2013). Siswa akan lebih tertarik dengan variasi permainan yang disuguhkan dalam pembelajaran, sehingga kemampuan siswa dalam menerima materi akan bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan siswa. Oleh karena itu, metode permainan efektif digunakan dalam menyampaikan materi program penyuluhan. Hal tersebut dibuktikan pada penelitian yang dilakukan di Medan mengenai pengaruh pendidikan gizi tentang pola makan seimbang melalui game puzzle terhadap peningkatan pengetahuan anak sekolah dasar. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan anak sekolah tentang pola makan seimbang melalui game puzzle (Demetri *et al.*, 2015).



Gambar 2. Permainan interaktif bersama siswa

Sesuai dengan kemampuan anak pada tingkat sekolah dasar kemungkinan adanya peningkatan pengetahuan yang terjadi dikarenakan materi yang diberikan dapat diingat secara baik. Dalam kegiatan ini pengetahuan siswa meningkat setelah diberikan penyuluhan tentang pencegahan Covid-19 dengan gizi seimbang. Kegiatan penyuluhan berpengaruh dalam peningkatan pengetahuan sehingga dapat merubah sikap seseorang (Garini, 2012). Selaras dengan pernyataan (Obella dan Adliyani, 2015), jika pengetahuan seseorang baik maka pola hidup bersih dan sehatnya juga akan baik dan berdampak baik bagi kehidupannya. Penguatan perilaku pencegahan Covid-19 akan lebih efektif jika siswa dapat langsung menginformasikan dan menerapkan secara langsung bersama keluarga di rumah.

KESIMPULAN

Semua masyarakat perlu mendapat edukasi terkait gizi seimbang pada masa pandemi, tidak terkecuali pada pendidikan Sekolah Dasar. Dari program yang telah dilaksanakan didapatkan peningkatan pemahaman siswa-siswi SD Negeri 4 tentang gizi seimbang selama pandemi Covid-19. Diharapkan para siswa dapat dapat menginformasikan dan mempraktekkan secara langsung bersama orang tua di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan para guru di SD Negeri 4 Masohi, Maluku Tengah serta para siswa yang turut ikut serta dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar DM, Aidha Z. 2020. Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. *Jurnal Menara Medika*. 3(1): 15–21.
- Demitri A, Nasution E, Aritonang EY. 2015. Pengaruh Pendidikan Gizi Tentang Pola Makan Seimbang Melalui Game Puzzle Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak SDN 067690 Kota Medan. *Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi*. 1(2).
- Fatmawati L. 2013. Keefektifan Metode Permainan Untuk Meningkatkan Kecerdasan Interpersonal Dan Prestasi Belajar IPS Siswa Kelas IV Di SDN Senden Mungkid Magelang.[Skripsi]. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ferdiaz. 2020. Kekurangan Gizi Penyebab Kematian Anak Akibat Virus Corona, Kemenkes Bagikan Cara Praktis Mencukupi Kebutuhan Gizi Anak di Tengah Pandemi Covid-19. <https://health.grid.id>.
- Kemenkes. 2020a. Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi Novel Corona Virus (COVID-19) Revisi ke-4. Jakarta: Kemenkes.
- Kemenkes. 2020b. Pedoman Pelayanan Kesehatan Anak Usia Sekolah dan Remaja di Masa Pandemi COVID-19 Bagi Tenaga Kesehatan di Puskesmas. Jakarta: Kemenkes.
- Khamidah I. 2016. Hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi dengan pertumbuhan dan perkembangan balita di Posyandu “Melati” Desa Talun Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan. [Skripsi]. Semarang: UIN Walisongo.
- Prasetyo MS. 2013. Perbedaan Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Diberi Penyuluhan Gizi Menggunakan Media Power Point Di Sd Negeri Karangasem III Surakarta. [KTI]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pratiwi DA, Yuniar N, Meiyana PE. 2015. Pengaruh penyuluhan metode permainan edukatif dan metode ceramah terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan tentang pencegahan penyakit diare pada murid SD di Kecamatan Poasia Kota Kendari tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*.
- Putri KKI. 2015. Pengaruh Pendidikan kesehatan Gigi dan Mulut Dengan Media Power Point Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Usia 9-10 Tahun di Sd Negeri Keputran 2 Yogyakarta. [Skripsi]. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.