

**Penyuluhan Pentingnya Gizi Seimbang Saat Pandemi
Covid 19 pada Remaja Karang Taruna**
*Counseling on the Importance of Balanced Nutrition During the
Covid 19 Pandemic on Teenager Youth Organization*
Nechita Dinda Febytia^{1*}, Inne Indraaryani Suryaalamasyah²

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

Abstract

Coronaviruses are a subfamily of viruses that are caused by diseases in humans and animals. In humans, it causes respiratory tract infections, ranging from the common cold to serious illnesses such as Middle East Respiratory Syndrome (MERS) and Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). This community service aims to increase knowledge about the importance of a balanced nutritious diet. The method of implementation is courageous counseling to members of the youth group RW 15, Mekarjaya Village, Sukmajaya District, Depok City with lecture, discussion, and question and answer methods. The results obtained are the knowledge of youth groups regarding the importance of balanced nutrition during a pandemic.

Keywords: *counseling, balanced nutrition, adolescents*

Abstrak

Virus Corona adalah subfamili virus yang disebabkan oleh penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia menyebabkan infeksi saluran pernapasan, mulai dari flu biasa hingga penyakit serius seperti Sindrom Pernafasan Timur Tengah (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Parah (SARS). Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menambah pengetahuan tentang pentingnya pola makan bergizi seimbang. Metode pelaksanaannya adalah penyuluhan berani kepada anggota karang taruna RW 15 Kelurahan Mekarjaya Kecamatan Sukmajaya Kota Depok dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Hasil yang diperoleh adalah pengetahuan kelompok remaja tentang pentingnya gizi seimbang di masa pandemi.

Kata Kunci: *penyuluhan, gizi seimbang, remaja*

*Penulis Korespondensi:

Nechita Dinda Febytia, email: nechita.febytia22@gmail.com



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

PENDAHULUAN

Virus Corona adalah subfamili virus yang disebabkan oleh penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai mengalami flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Corona virus adalah jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona virus 2* (SARS-COV2), dan menyebabkan penyakit Coronavirus Disease-2019 COVID-19 (Kemenkes, 2020).

Meningkatkan system imun atau daya tahan tubuh merupakan salah satu cara mencegah penyakit yang disebabkan oleh virus corona yaitu dengan menerapkan pola hidup sehat sesuai pedoman gizi seimbang. Pedoman gizi seimbang bertujuan memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat berdasarkan prinsip konsumsi anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal (Kemenkes, 2014).

gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal (Liana *et al.*, 2018). Pengetahuan gizi adalah pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan aman di konsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Lestari, 2020).

Ketua Umum Pergizi Pangan Indonesia, Profesor Hardinsya, 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 (Sumartini, 2019).

Pencegahan masalah gizi tersebut memerlukan sosialisasi pedoman gizi seimbang yang dapat digunakan sebagai pedoman pola makan, olah raga, hidup bersih, dan pemantauan berat badan secara teratur untuk menjaga berat badan normal. (Kemenkes, 2014). Terkait pentingnya gizi seimbang saat pandemi maka dilakukan penyuluhan terkait pentingnya gizi seimbang saat pandemi. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan terkait gizi seimbang kepada remaja karang taruna.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 25 Juli 2021 di RW 15 Kelurahan Mekarjaya Kecamatan Sukmajaya Kota Depok. Penyuluhan yang dihadiri oleh 18 remaja Karang Taruna dengan rentang usia 16-25 tahun dilakukan secara daring menggunakan media *Zoom Meeting* dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan tahapan absensi, setelah itu *pre test* sebanyak 15 soal, kemudian penyampaian materi terkait gizi seimbang dan sesi diskusi, materi disampaikan dengan menggunakan media powerpoint dan vidio Setelah penyampaian materi

dilanjutkan dengan sesi diskusi selanjutnya pengisian *post test*, partisipan mengerjakan *post test* dengan menggunakan *google form*. Hasil *pre test* dan *post test* tersebut kemudian dibandingkan dan diolah secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan memberikan edukasi melalui penyuluhan secara daring dengan tema “Pentingnya Gizi Seimbang Saat Pandemi COVID 19”. Tahap pertama kegiatan yaitu dengan memberikan *pre test* pada peserta. *Pre test* digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan materi. Jumlah pertanyaan yang ada pada *pre test* sebanyak 15 pertanyaan. Setelah penyampaian materi dilakukan *post test* yang diberikan dengan tujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan materi. Hasil *pre test* dan *post test* dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan hasil pre-test dan post-test

Kategori	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Baik	4	37	7	63
Kurang	7	63	4	37
Jumlah	11	100	100	100

Berdasarkan Tabel 1, diketahui dari 18 subjek yang hadir hanya sebanyak 11 partisipan mengisi *pre test* dan *post test*. Tingkat pengetahuan dikategorikan berdasarkan jumlah jawaban yang benar menjadi 2 (dua) kategori yaitu baik dan kurang. Menurut Budiman (2013) tingkat pengetahuan dapat dikategorikan sebagai berikut: a) Tingkat pengetahuan dikatakan baik jika subjek mampu menjawab pernyataan pada kuesioner dengan benar sebesar ≥ 75 . b) Tingkat pengetahuan dikatakan cukup jika subjek mampu menjawab pernyataan pada kuesioner dengan benar sebesar 56-74%. c) Tingkat pengetahuan dikatakan kurang jika subjek mampu menjawab pernyataan pada kuesioner dengan benar sebesar $< 55\%$.

Dari hasil *pre test* dan *post test* diperoleh partisipan dengan pengetahuan kurang sebanyak 7 orang (63%) sedangkan untuk pengetahuan baik sebanyak 4 orang (37%). Terdapat peningkatan pengetahuan setelah pemberian materi yaitu tingkat pengetahuan baik sebanyak 7 peserta (63%) sedangkan untuk pengetahuan kurang sebanyak 4 peserta.

Menurut hasil penelitian Fitria dan Sudiarti (2021) penyuluhan gizi dikatakan cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi. Kegiatan penyuluhan ini memberikan dampak perubahan tingkat pengetahuan partisipan sebelum diberikan materi dan setelah diberikan materi terkait pentingnya gizi seimbang saat pandemi covid 19.

Keterbatasan saat penyuluhan adalah dikarenakan kegiatan dilakukan secara online terdapat kendala berupa jaringan dan alat komunikasi yang digunakan sehingga menghambat jalannya kegiatan penyuluhan.



Gambar 1. Partisipan penyuluhan daring

Dilihat dari hasil post test masih banyak remaja yang memiliki tingkat pengetahuan kurang terkait gizi setelah pemberian materi terkait gizi seimbang terdapat peningkatan pengetahuan yang dapat dilihat dari hasil post test hal ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan terkait gizi yang sejalan dengan penyuluhan Irawati (2022) didapatkan hasil rata-rata pengetahuan subjek tentang gizi seimbang sebelum penyuluhan adalah 66.35% dan setelah diberikan penyuluhan adalah 83.25%.



Gambar 2. Pemberian materi terkait gizi seimbang

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini memberikan dampak perubahan tingkat pengetahuan remaja Karang Taruna RW 15 Kelurahan Mekarjaya Kecamatan Sukmajaya Kota Depok setelah diberikan materi terkait pentingnya gizi seimbang saat pandemi COVID 19. Diharapkan kegiatan ini dapat terus berlanjut untuk menambah pengetahuan gizi seimbang yang akhirnya dapat merubah pola hidup remaja Karang Taruna RW 15 Kelurahan Mekarjaya Kecamatan Sukmajaya Kota Depok menjadi lebih sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Ketua RW 15 dan remaja Karang Taruna RW 15

Kelurahan Mekarjaya Kecamatan Sukmajaya Kota Depok yang telah bersedia menjadi mitra serta, pihak terkait lainnya yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman. 2013. Kapita Selekta Kuesioner : Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Fitria F, Sudiarti T. 2021. Pengaruh Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Kesehatan pada Ibu Balita di Mampang, Depok. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*. 2(1): 9. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v2i1.10329>
- Irawati E. 2022. Efektifitas Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Di Kelurahan Dayeuhluhur Kecamatan Warudoyong Kota Sukabumi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 4(1): 40–50.
- Kemenkes [Kementerian Kesehatan]. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenker RI.
- Kemenkes. (2020). FAQ Corona virus. Jakarta: Kemenker RI.
- Lestari P. 2020. Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*. 2(2): 73–80. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39761>
- Liana AE, Soharno S, Panjaitan AA. 2018. Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Indek Masa Tubuh Pada Mahasiswa. *Jurnal Kebidanan*. 7(2): 132–139. <https://doi.org/10.33486/jk.v7i2.10>
- Sumartini S. 2019. Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi Dan Raihan Nilai Pada Matakuliah Ilmu Gizi Pangan Mahasiswa Prodi Teknologi Pangan Fakultas Teknik Unpas Bandung. *Pasundan Food Technology Journal*. 6(1): 31. <https://doi.org/10.23969/pftj.v6i1.1509>