



## **EDUKASI GIZI SEIMBANG SELAMA PADA MASA PANDEMI COVID-19 BAGI IBU RUMAH TANGGA DI KELURAHAN GONDRONG, KECAMATAN CIPONDOH, KOTA TANGERANG**

**Hasnita Nadhiroh<sup>1</sup>, Tria Astika Endah Permatasari<sup>2,\*</sup>**

<sup>1,2</sup> Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta,  
Jl. Cempaka Putih Tengah XXVII Jakarta Pusat, 10510

\*E-mail: [tria.astika@umj.ac.id](mailto:tria.astika@umj.ac.id)

### **ABSTRAK**

Pandemi covid- 19 berdampak terhadap ketersediaan pangan di rumah tangga. Hal ini memengaruhi pemenuhan kebutuhan gizi secara seimbang yang berperan dalam peningkatan imunitas tubuh sehingga mencegah paparan Covid-19. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mengedukasi ibu rumah tangga tentang gizi seimbang pada masa pandemi Covid-19 sehingga dapat meningkatkan pengetahuannya. Metode edukasi dilakukan melalui bimbingan online tentang melindungi kesehatan di masa pandemi Covid19 dengan menerapkan gizi seimbang yaitu melalui media poster Edukasi dilakukan selama 3 jam . untuk menilai keberhasilan edukasi dilakukan pretest dan posttest. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 5 dari 13 ibu rumah tangga di kelurahan Gondrong belum mengerti tentang gizi seimbang. Rekomendasi yang diberikan adalah menerapkan makan makanan yang beragam sesuai pola gizi seimbang.

**Kata Kunci :** Covid-19, Gizi Seimbang, pandemic Covid-19.

### **ABSTRACT**

*The COVID-19 pandemic has had an impact on the availability of food in households. This affects the fulfillment of balanced nutritional needs which play a role in increasing the body's immunity so as to prevent exposure to Covid-19. The purpose of this community service activity is to educate housewives about balanced nutrition during the Covid-19 pandemic so that they can increase their knowledge. The educational method is carried out through online guidance on protecting health during the Covid19 pandemic by implementing balanced nutrition, namely through poster media. Education is carried out for 3 hours. To assess the success of education, a pr-test and post-test were carried out. The results of the activity showed that 5 out of 13 housewives in Gondrong sub-district did not understand about balanced nutrition. The recommendation given is to eat a variety of foods according to a balanced nutritional pattern.*

**Keywords:** *Balanced Nutrition, Covid-19 pandemic*

## 1. PENDAHULUAN

Pada manusia memunculkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang sungguh- sangat semacam Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Sindrom Pernafasan Kronis Berat/ Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) Corona virus ialah jenis baru yang ditemui pada manusia sejak kejadian luar biasa mencuat di Wuhan Cina, pada Desember 2019, sehabis itu diberi nama Severe Acute Respiratory Syndrome Corona virus 2 (SARS-COV2), dan memunculkan penyakit Coronavirus Disease- 2019 COVID- 19. Corona virus ialah jenis baru yang ditemui pada manusia sejak kejadian luar biasa mencuat di Wuhan Cina, pada Desember 2019, sehabis itu diberi nama Severe Acute Respiratory Syndrome Corona virus 2 (SARS-COV2), dan memunculkan penyakit Coronavirus Disease- 2019 COVID- 19. (KEMENKES, 2020).

Pandemi covid- 19 menyebabkan dampak terhadap kesehatan, sosial serta ekonomi. Salah satu dampak pandemi Covid-19 ini terkait ketersediaan pangan, yang mempengaruhi dalam penyediaan kebutuhan pangan serta gizi keluarga. Keterbatasan distribusi makanan dan rendahnya kemampuan daya beli masyarakat terhadap makanan dapat menurunkan pemenuhan gizi seimbang (Aeni.nur et al.,2019).

Gizi seimbang ialah lapisan pangan setiap hari yang memiliki zat gizi dalam tipe serta jumlah yang cocok dengan kebutuhan badan, dengan mencermati prinsip keanekaragaman pangan, kegiatan raga, sikap hidup bersih serta mempertahankan berat badan normal untuk menghindari permasalahan gizi. Mengonsumsi santapan dengan gizi seimbang dibutuhkan untuk meningkatkan imunitas badan, melindungi badan senantiasa produktif, merendahkan efek terjangkitnya penyakit peradangan (Departemen Kesehatan RI, 2014). Pemenuhan gizi seimbang terkait dengan peningkatan imunitas tubuh yang dapat berperan dalam mencegah Covid-19 (referensi?). Makanan memiliki berbagai zat gizi makro maupun mikro serta zat gizi lainnya terutama antioksidan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Penelitian sebelumnya

menunjukkan bahwa makanan misalnya pangan hewani seperti ikan gabus memiliki kandungan protein dan albumin yang tinggi untuk meningkatkan imunitas tubuh (Kurniaty et al., 2019; Permatasari et al., 2021).

Pandemi Covid-19 menyebabkan terjadinya malnutrisi secara global, termasuk di Indonesia. Salah satu upaya pencegahan yang strategis dapat dilakukan adalah melalui pemenuhan kebutuhan gizi dimana diawali oleh tingkat pengetahuan yang baik masyarakat terutama ibu rumah tangga yang berperan utama dalam penyediaan makanan di tingkat rumah tangga.

Pengetahuan gizi yang baik diperoleh dari pembelajaran gizi yang pas, pembelajaran gizi merupakan kegiatan pembelajaran yang terencana pada sekelompok orang tertentu serta bertujuan buat meningkatkan sikap perilaku gizi yang baik. Tingkatan pengetahuan gizi seorang mempengaruhi perilaku serta sikap dalam pemilihan pangan yang pada kesimpulannya hendak mempengaruhi pada kondisi gizi orang yang mengonsumsi. Pembelajaran kesehatan dalam perihal ini pembelajaran gizi dapat dilakukan dengan 2 (dua) metode) yaitu secara langsung melalui tatap muka, ataupun tidak langsung secara online. Pengetahuan gizi yang baik hendak mempengaruhi perilaku serta sikap gizi yang baik dalam perihal memilah santapan yang bergizi, bermacam- macam, serta berimbang.

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang hidangan dan isi zat gizi yang ada di dalam hidangan yang disantap. Sikap dan perilaku bunda dalam memilah santapan yang hendak dimakan bisa dipengaruhi oleh berbagai aspek, antara lain ialah tingkatan pengetahuan seseorang tentang gizi sehingga dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Pengetahuan gizi bunda yang kurang dapat jadi salah satu penentu status gizi karena membenarkan sikap maupun perilaku bunda dalam memilah santapan yang hendak dimakan serta pola makan terpaut jumlah, jenis dan frekuensi pula pengaruh mengonsumsi makan pada keluarga. (Wahyuni, I. 2009).

Warga wajib menyesuaikan konsumsi aneka macam makanan pokok. Membatasi mengonsumsi makanan yang manis, asin,

serta berlemak. Memperbanyak kegiatan olahraga yang teratur serta pertahankan berat badan sesuai dengan usia. Jalani kerutinan konsumsi lauk pauk yang memiliki protein yang tinggi. Memperbanyak makan buah serta sayur- mayur sebab sayur- mayur serta buah-buahan kaya akan vitamin serta zat gizi yang baik untuk badan.

## 2. METODE PELAKSANAAN

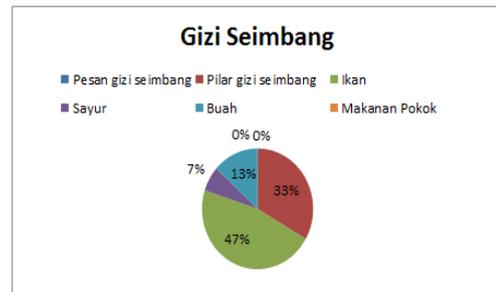
Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 27 Juli 2021 di RT003/006 Gondrong Cipondoh, Kota Tangerang dengan sasaran kegiatan edukasi ibu rumah tangga yang berjumlah 7 orang. Metode yang digunakan yaitu ceramah dan diskusi, untuk materi penyuluhan menggunakan leaflet dan makanan gizi seimbang selama 3 jam. Dengan melakukan Pre-test dan Post-test menggunakan google formulir untuk meningkatkan pengetahuan responden tentang porsi dan jenis makanan gizi seimbang. Sebelum memberikan edukasi responden di berikan link google formulir Pre-test dan setelah menyampaikan penyuluhan responden diberikan link google formulir Post-test untuk di isi kembali dengan pengetahuan yang responden dapatkan, kemudian hasil Pre-test dan Post-test di bandingkan dan diolah menggunakan metode kualitatif.

Materi penyuluhan tentang pentingnya konsumsi makanan dengan pedoman isi piringku dengan dijelaskan pengertian gizi seimbang, pilar gizi seimbang, pesan gizi seimbang, makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah dan porsi pangan yang di konsumsi dalam satu kali makan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

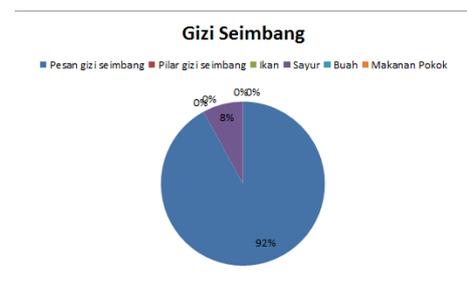
Pemberian edukasi dengan cara tatap muka dengan mematuhi prokes yang berlaku, sebab mengingat anjuran pemerintah untuk melaksanakan proses pendidikan dari rumah (Nopiyanto et angkatan laut (AL), 2021). Edukasi gizi yang dilakukan secara terus menerus dan interaktif secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan responden (Komalasari, Permatasari, dan Supriyatna, 2020). Hal ini dibuktikan oleh berbagai edukasi gizi yang dilakukan di berbagai wilayah lainnya pada berbagai kelompok sasaran (Permatasari et al., 2021; Permatasari et al., 2021; Permatasari et al., 2020).

Sebelum dilakukan penyuluhan, responden diberikan waktu untuk mengisi kuesioner Pre-test, setelah materi penyuluhan selesai dipaparkan responden mengisi Post-test untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan.



Gambar 1. Presentase Pre-Test Gizi Seimbang

### Gambar 1. Presentase Pre-Test Gizi Seimbang



Gambar 2. Presentase Post-Test Gizi Seimbang

### Gambar 2. Presentase Post-Test Gizi Seimbang

Gambar 1 menggambarkan hasil penyuluhan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada orangtua murid baru. Hasil pre test dan post tes kemudian dibandingkan dan diolah secara deskriptif. Dari hasil tersebut dapat diketahui adanya peningkatan hasil pre test dan post test yakni sebesar 53%. Diketahui hasil pre test sebesar 47% meningkat menjadi 92% yang diperoleh dari hasil post test. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden dengan diadakannya penyuluhan. Dengan demikian dapat dikatakan materi penyuluhan yang diberikan memengaruhi peningkatan pengetahuan ibu rumah tangga di RT003/006 Gondrong Cipondoh Kota Tangerang.

Responden mengikuti edukasi dengan penuh bersemangat. Mereka mengenali

perlu konsumsi sayur serta buah buat tingkatkan imunitas badan, dalam keadaan pandemi imunitas selaku kunci dalam penangkalan penularan covid- 19. Makanan gizi seimbang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur- mayur serta buah dan dilengkapi dengan minum air putih minimum 8 gelas satu hari. Partisipan pula mengerti macam-macam vitamin serta mineral dan energi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Konsultasi gizi ialah bagian aktivitas pembelajaran kesehatan, didefinisikan selaku upaya terencana untuk mengubah perilaku orang, keluarga, kelompok serta warga dalam bidang kesehatan (Maulana HDJ 2007). Academic Nutrition and Dietetic( 2013) mendefinisikan konseling gizi selaku sesuatu proses untuk melatih keahlian ataupun tingkatkan pengetahuan dalam memilih makanan, serta sikap yang berkaitan dengan pemeliharaan ataupun revisi kesehatan.

Sikap pemberian makan yang dicoba orang tua berfungsi berarti dalam penuhi kebutuhan nutrisi anak (Murashim ,2012). Orang tua bertanggung jawab terhadap pengasuhan anak tercantum penuhi kebutuhan nutrisinya untuk perkembangan serta pertumbuhan anak (Hockenberry dan Wilson, 2011). Orang tua kerap memakan makanan manis selaku hadiah buat mengendalikan anak serta tidak terdapat kontrol dalam pemilihan makanan anak (Kolopaking.2011). Orang tua tidak memastikan makanan yang hendaknya dimakan anak namun cenderung menuruti kemauan makan anak tanpa terdapat upaya untuk berikan santapan yang tidak disukai oleh anak sebelumnya (Chaidez,2011).

Sikap pemberian makanan sangat mempengaruhi terhadap status gizi anak. Status gizi yang baik ataupun status gizi maksimal terjalin apabila badan mendapatkan zat gizi sesuai dengan kebutuhan, sehingga dapat membolehkan perkembangan raga, pertumbuhan otak, keahlian kerja serta kesehatan secara menyeluruh. Status gizi kurang terjalin apabila badan mengalami kekurangan salah satu ataupun lebih zat gizi esensial. Status gizi berlebih terjalin apabila badan mendapatkan zat gizi yang berlebih, sehingga memunculkan toksis yang membahayakan (Almatsier, 2001).

Aspek lain yang pengaruhi status gizi antara lain merupakan aspek ekonomi keluarga yang berakibat pada pola makan serta kecukupan gizi. Tidak hanya itu, aspek pembelajaran yang rendah hendak berakibat pada pengetahuan ibu yang sangat terbatas menimpa pola hidup sehat serta berartinya zat gizi untuk kesehatan serta status gizi bayi (Devi, 2010).

Konsumsi zat gizi yang rendah diakibatkan oleh pengetahuan orang tua paling utama ibu yang sangat berarti dalam pemenuhan gizi anak sebab anak memerlukan atensi serta sokongan orang tua dalam mengalami perkembangan serta pertumbuhan yang sangat pesat. Untuk memperoleh gizi yang baik pada anak hingga dibutuhkan pengetahuan gizi yang baik dari ibu supaya bisa menyediakan menu yang bervariasi dengan gizi yang seimbang. Tingkatan pengetahuan gizi seorang mempengaruhi terhadap perilaku dalam pemilihan makanan. Seseorang ibu yang mempunyai pengetahuan serta perilaku gizi yang kurang hendak sangat mempengaruhi terhadap status gizi anaknya serta hendak susah untuk memilih makanan yang bergizi untuk anaknya (Devi,2012).

Pemberian makanan pada anak dapat mempengaruhi pengetahuan serta perilaku ibu dan terdapatnya dorongan keluarga serta area. Pengetahuan serta perilaku ibu hendak pengaruhi konsumsi makanan yang terdapat di dalam keluarga paling utama anak (Kementerian Kesehatan RI, 2005). Peristiwa gizi kurang pada bayi bisa diakibatkan perilaku ataupun sikap ibu yang jadi aspek dalam pemilihan makanan yang tidak benar. Pemilihan bahan makanan, ketersediaan makan dalam jumlah yang lumayan serta keanekaragaman makanan ini dipengaruhi oleh tingkatan pengetahuan ibu tentang santapan serta gizi. Ketidaktahuan ibu bisa menimbulkan kesalahan pemilihan santapan paling utama buat anak bayi( Mardiana, 2005).

Pembelajaran serta pengetahuan ialah aspek tidak langsung yang pengaruhi sikap ibu. Pengetahuan yang diperoleh ibu tidak terlepas dari pembelajaran. Pengetahuan gizi yang ditunjang dengan pembelajaran yang mencukupi, hendak menanamkan kerutinan serta pemakaian bahan makanan yang baik. Ibu

yang memiliki pengetahuan luas tentang gizi, hingga bisa memilih serta berikan makanan pada anaknya dengan lebih baik. Kedudukan orang tua paling utama ibu, untuk memusatkan anaknya dalam pemilihan makanan jajanan yang cukup banyak (Mahfoedz serta Suryani, 2007).

Pengetahuan ibu tentang gizi seimbang sangatlah berarti, mengingat kedudukan ibu dalam keluarga selaku pengelola makanan. Ibu yang tidak mengetahui gizi makanan, hendak menghadirkan makanan yang tidak seimbang gizinya. Serta menjadi banyak pengetahuan gizinya dan menjadi diperhitungkan macam serta jumlah makanan yang diseleksi untuk dikonsumsi. Sebaliknya untuk yang tidak memiliki banyak pengetahuan gizi, hendak memilih makanan yang sangat menarik oleh panca indera serta tidak mengadakan opsi bersumber pada nilai gizi makanan. Kebalikannya mereka yang terus memiliki banyak pengetahuan gizinya, lebih banyak mempergunakan pertimbangan rasional serta pengetahuan tentang nilai gizi makanan (Sediaoetama, 2010).

#### 4. KESIMPULAN

Edukasi gizi seimbang pada masa pandemi Covid-19 pada ibu rumah tangga yang telah dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang di masa pandemi. Ibu rumah tangga memiliki pengetahuan yang baik mengenai pemenuhan gizi, melindungi gizi makanan serta keamanan pangan, kenaikan energi pada tubuh dari konsumsi makanan. Kenaikan pengetahuan diharapkan bisa dipraktikkan dalam aktivitas setiap hari sehingga dapat melindungi kesehatan di masa pandemi dengan tingkatan imunitas melalui gizi seimbang

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Kami ucapkan terimakasih terutama kepada seluruh Ibu Rumah Tangga RT 003/006 Gondrong Cipondoh Kota Tangerang sebagai mitra pengabdian kepada masyarakat ini. Apresiasi yang tinggi juga kami berikan kepada Program Studi Gizi Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah memberikan dukungan saran dan prasarana dalam kegiatan ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Erry Yudhya Mulyani, S. M. (2020). Asupan Gizi dalam Upaya Meningkatkan Imunitas di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 1
- <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03676-x>  
[https://www.hrpub.org/journals/article\\_info.php?aid=11132](https://www.hrpub.org/journals/article_info.php?aid=11132)
- Kemenkes. (2020). Panduan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi Covid-19. Kementerian Kesehatan RI
- Komalasari, T., Permatasari, T.A.E., Supriyatna, N. (2020). Pengaruh Edukasi dengan Metode *Peer Group* Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap Dan Tekanan Darah Pada Lansia di UPTD Puskesmas Sukahaji Kabupaten Majalengka. *Syntax Literate : Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(5), 184-196. DOI: <http://dx.doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i5.1114>. Diunduh dari <https://www.jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/1114/1382>
- Kurniaty, I., Ernirita, Widakdo, G., Permatasari, T. A. E., Dwiyantri, M. (2019). Isolation of Snake-Head (*Channa striata*) albumin using variation concentration of hydrochloric and citric acid. *Proceedings of the 1st International Conference on Science and Technology for an Internet of Things*, 1-6. DOI 10.4108/eai.19-10-2018.2281367. .
- Nurmidin, M., Fatimawali, & Posangi, J. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Aktivitas Fisik dan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang pada Mahasiswa Pascasarjana. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 28–32)
- Permatasari, T. A. E., Chadirin, Y., Yuliani, T. S., Koswara, S. (2021). Pemberdayaan Kader Posyandu dalam Fortikasi Pangan Organik Berbasis Pangan Lokal sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Balita. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknik*, 4(1): 1-10.

<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JPM T/article/view/9804/5646>

- Permatasari, T. A. E., Ernirita, Kurniaty, I., Widakdo, G. (2021). Nutritional and microbiological characteristics of snakehead fish flour (*Channa striata*) and its modification as weight enhancing supplements for children with Tuberculosis. *Food Science and Technology*, Vol. 9, No. 3, pp. 45 - 57, 2021. DOI: 10.13189/fst.2021.090301.
- Permatasari, T. A. E., Rizqiya, F., Kusumaningati, W., Suryaalamshah, I. I., & Hermiwahyoeni, Z. (2021). The effect of nutrition and reproductive health education of pregnant women in Indonesia using quasi experimental study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 1–15.
- Permatasari, T. A. E., Turrahmi, H., & Illavina. (2020). Edukasi Gizi Seimbang bagi Kader Posyandu pada Masa Pandemi Covid-19 sebagai Pencegahan Balita Stunting di Kabupaten Bogor. *AS-SYIFA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 67–77. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/AS->
- Wahyuni, I. (Surakarta:Universitas Sebelas Maret Surakarta.2009). Pengetahuan Ibu tentang Gizi dengan Status Gizi Anak Balita di Desa Ngeplak Kecamatan Karangpandan Kabupaten Karanganyar. Skripsi