

EDUKASI PENTINGNYA GIZI SEIMBANG DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA SISWI TATABOGA SMA PLUS PGRI CIBINONG

Sabrina Wijaya¹, Mutiara Fadhillah², Paradissah Putri Mulyanti³, Syifa Astasia Utari^{4*}

^{1,2}Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireunde, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten, 15419

³Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireunde, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten, 15419

⁴Dosen Pembimbing Lapangan Kelompok 84, Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Politik dan Ilmu Sosial, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireunde, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten, 15419

^{4*}Email koresponden: syifa.astasia@umj.ac.id

ABSTRAK

Masalah yang sering ditemui pada usia remaja khususnya anak sekolah, yaitu pola makan yang menjurus pada gizi tidak proposional, dan belum menerapkan gizi seimbang, seperti kurang mengonsumsi buah dan sayur, senang mengonsumsi minuman bersoda, dan cepat saji, serta jarang makan pagi. Metode edukasi dilakukan melalui webinar secara daring dengan memberikan penjelasan kepada siswa tataboga dengan metode pelaksanaan ceramah, diskusi dan tanya jawab serta *games*. Adapun metode yang dilaksanakan antara lain pre-test pada masing-masing siswa sebelum dilakukannya penyampaian materi, kemudian pemberian materi dan pada akhir kegiatan dilakukan post-test. Program ini merupakan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa program studi gizi dan kesehatan masyarakat semester VI yang telah memiliki pengalaman dalam pengabdian masyarakat kepada siswa di sekolah. Mahasiswa yang ditunjuk mengisi materi diberikan pelatihan untuk memahami materi yang telah disesuaikan. Kegiatan webinar ini memberikan dampak perubahan pengetahuan tentang Pentingnya gizi seimbang saat pandemic Covid-19. Pada awal kegiatan dan hasil pre test hampir sebagian Siswi masih kurang paham tentang Pentingnya gizi seimbang saat pandemic Covid-19.

Kata kunci: Webinar, Gizi Seimbang, Edukasi, Pandemi

ABSTRACT

Problems that are often encountered in adolescents, especially school children, are eating patterns that lead to disproportionate nutrition, and have not implemented balanced nutrition, such as consuming less fruit and vegetables, consuming soft drinks and fast food, and rarely eating breakfast. The educational method is carried out through a bold webinar by providing explanations to the culinary arts students with the method of carrying out lectures, discussions and questions and answers as well as games. The methods implemented include pre-test on each student before giving the material, then giving the material and at the end of the activity the post -test is carried out. This program is an activity carried out by students of the sixth semester of nutrition and public health studies who have experience in community service to students at school. The designated student fills out the material given the training to understand the material that has been adjusted. This webinar activity has an impact on changing knowledge about the importance of nutritional balance during the Covid-19 pandemic. At the beginning of the activity and the results of the pre-test, most of the students still did not understand the importance of nutritional balance during the Covid-19 pandemic.

Keywords: Webinar, Balanced Nutrition, Education, Pandemic

1. PENDAHULUAN

Di era ini, pandemi Covid-19 memberikan dampak secara menyeluruh, terhadap kesehatan, sosial, ekonomi, dan pendidikan juga memberikan dampak dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) serta zat gizi mikro (vitamin dan mineral). Zat gizi tersebut dibutuhkan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Pada masa pandemi Covid-19 seperti saat ini zat gizi tersebut juga sangat dibutuhkan untuk mencapai kesehatan optimum dan meningkatkan kekebalan tubuh (Mulyani, 2020).

Masalah yang sering ditemui pada usia remaja khususnya anak sekolah, yaitu pola makan yang menjurus pada gizi tidak proposional, dan belum menerapkan gizi seimbang, seperti kurang mengonsumsi buah dan sayur, senang mengonsumsi minuman bersoda, dan cepat saji, serta jarang makan pagi. Global School Health Survey (GSHS) tahun 2015, menyatakan proporsi remaja kurang mengonsumsi buah dan sayur sebesar 93,6%, mengonsumsi minuman bersoda 62,34%, mengonsumsi makanan berpenyedap 75,7%, dan jarang sarapan 65,2%, serta kurang aktivitas fisik 42,5%. Begitu juga pengkajian Muthmainah dkk 2019, di Cianjur menunjukkan hanya 5,5% remaja yang mengonsumsi sayur lebih dari 120 gr perhari. Penelitian di Semarang 95,4% remaja sering mengonsumsi makanan cepat saji dan sebanyak 84,6% kurang mengonsumsi serat dan di Gorontalo remaja sering mengonsumsi makanan cepat saji 98,9%.

Tingginya resiko gangguan gizi yang dapat terjadi pada remaja sehingga pemerintah mengeluarkan peraturan Permenkes RI No. 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi seimbang (PGS) yang secara khusus mempunyai pesan, yaitu biasakan membasuh tangan pakai sabun, makan 3 kali sehari, menambah konsumsi ikan, dan lauk pauk lainnya, perbanyak mengonsumsi sayur dan buah, biasakan membawa persediaan makanan dan air minum dari rumah, batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan, dan makanan selingan manis, asin, berlemak, serta beraktifitas fisik.

Pedoman gizi seimbang perlu diperkenalkan kepada seluruh kalangan khususnya pada anak usia sekolah. Salah satu cara yang dapat dilakukan ialah dengan pendidikan gizi. Hasil penelitian Februhartanthy (2005) membuktikan bahwa pendidikan gizi yang dilakukan pada anak usia sekolah efektif untuk mengubah pengetahuan dan sikap terhadap makanan. Anak usia sekolah lebih mudah untuk mengubah perilaku dibandingkan dengan orang dewasa. Pendidikan gizi yang diberikan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah mengenai pedoman gizi seimbang. Pengetahuan akan memengaruhi sikap dan praktik gizi seimbang dalam keseharian. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam pendidikan gizi anak sekolah, yaitu melalui edukasi gizi.

Edukasi gizi diperlukan untuk meningkatkan pemahaman bahwa gizi seimbang tidak harus mahal. Edukasi gizi perlu dilakukan dalam upaya perbaikan kesehatan terutama pada pemilihan pola makan yang benar khususnya di masa pandemi Covid-19 khususnya di lingkungan sekolah. Edukasi seperti ini bisa dilakukan melalui daring/online melalui kegiatan seperti webinar, dalam bentuk video edukasi, atau poster gizi.

Tujuan edukasi "Pentingnya Gizi Seimbang di Masa Pandemi Covid-19 pada Siswi Tataboga SMA Plus PGRI Cibinong" adalah untuk memberikan informasi tentang manfaat mengonsumsi makanan bergizi seimbang di masa pandemi seperti saat ini.

2. METODE

Metode edukasi dilakukan melalui webinar secara daring dengan memberikan penjelasan kepada siswa tataboga dengan metode pelaksanaan ceramah, diskusi dan tanya jawab serta *games*.

Adapun metode yang dilaksanakan antara lain pre-test pada masing-masing siswa sebelum dilakukannya penyampaian materi, kemudian pemberian materi dan pada akhir kegiatan dilakukan post-test. Program ini merupakan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa program studi gizi dan kesehatan masyarakat semester VI yang telah memiliki pengalaman dalam pengabdian masyarakat kepada siswa di sekolah. Mahasiswa yang ditunjuk mengisi materi diberikan pelatihan

untuk memahami materi yang telah disesuaikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Perbandingan pengetahuan siswi SMA Plus PGRI Cibinong Sebelum dan Sesudah Penyuluhan.

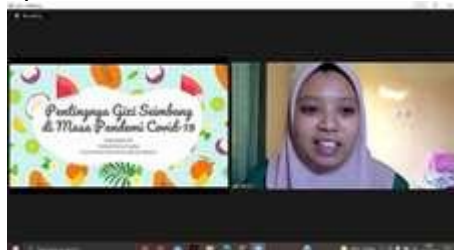
Kategori	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Kurang	14	45,16%	1	3,23%
Baik	17	54,84%	30	96,77%
TOTAL	31	100 %	31	100 %

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat form pre test dan post test di isi oleh 31 orang Siswi SMA Plus PGRI Cibinong. telah disimpulkan bahwa Sebelum diberikan penyuluhan, hampir sebagian siswi mempunyai kemampuan Kurang sebanyak 14 siswi (45,16%) dan kemampuan Baik sebanyak 17 orang (54,84%). Sedangkan sesudah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan yang baik sebanyak 30 Siswi (96,77%), dan berpengetahuan kurang sebanyak 1 siswi (3,23%).

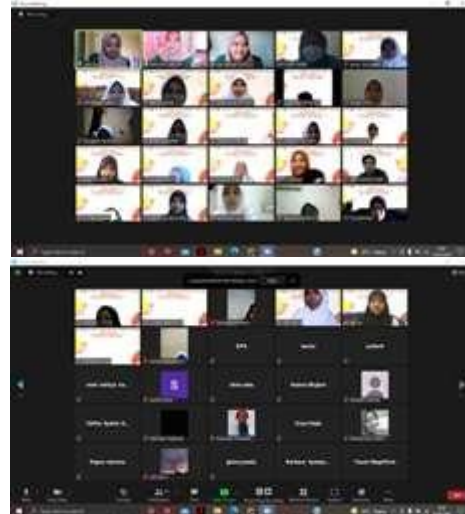
Kegiatan Webinar ini dilakukan sesuai dengan perencanaan. Sebagaimana bisa dilihat dari tabel, penyuluhan mampu memberikan dampak peningkatan pengetahuan pada siswi SMA Plus PGRI Cibinong dibandingkan sebelumnya.

Kegiatan webinar ini memberikan dampak perubahan pengetahuan tentang Pentingnya gizi seimbang saat pandemic covid-19. Pada awal kegiatan dan hasil pre test hampir sebagian Siswi masih kurang paham tentang Pentingnya gizi seimbang saat pandemic covid-19.

Webinar pun dimulai dengan memberikan materi tentang Pentingnya gizi seimbang saat pandemic covid-19, hal ini dilihat dari sangat antusiasnya siswi dengan materi yang disampaikan oleh pemateri yang disertai dengan sesi diskusi di akhir pemaparan.



Gambar 1. Pemaparan Materi Pentingnya Gizi Seimbang di Masa Pandemi Covid-19



Gambar 2. Peserta mengikuti Pemaparan Materi Pentingnya Gizi Seimbang di Masa Pandemi Covid-19

5. KESIMPULAN

Setelah dilakukan edukasi melalui webinar tentang gizi seimbang terdapat peningkatan yang signifikan mengenai pengetahuan siswa studentday tataboga terhadap pentingnya gizi seimbang di masa pandemic Covid-19 saat ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada SMA Plus PGRI Cibinong dan para guru khususnya guru studentday tataboga yang telah membantu dalam pelaksanaan webinar ini dan turut mendukung penelitian yang kami lakukan.

DAFTAR PUSTAKA

Dieny FF. (2014). Permasalahan Gizi pada Remaja Putri [Internet]. Graha Ilmu; 2014 [cited 2021 Juli 25]. Available from: <https://docplayer.info/48112195-Permasalahan-gizi-pada-remaja-putri-oleh-fillah-fithra-dieny-s-gz-m-si-hak-cipta-2014-pada-penulis.html>

Februhartanthy, J. (2005). Nutrition education: It has never been an easy case for Indonesia. *Food and nutrition bulletin*, 26(2), 267–274. Diakses dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16075577>.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Permenkes No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang

- [Internet]. Available from: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/119080/permenkes-no-41-tahun-2014>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Kenali Masalah Gizi yang Ancam Remaja Indonesia [Internet]. [cited 2021 Juli 25]. Available from: <https://www.kemkes.go.id/article/print/18051600005/kenali-masalah-gizi-yang-ancam-remaja-indonesia.html>
- Mulyani EY. (2020). Asupan Gizi dalam Upaya Meningkatkan Imunitas di Masa Pandemi Covid-19 [Internet]. [cited 2021 Juli 25]. Available from: <https://www.esaunggul.ac.id/asupan-gizi-dalam-upaya-meningkatkan-imunitas-di-masa-pandemi-covid-19/>
- Muthmainah FN, Khomsan A, Riyadi H, Prasetya G, Masyarakat DG, Manusia FE, et al. (2019). Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMP sebagai Implementasi Pedoman Gizi Seimbang Vegetables and Fruits Consumption in Junior High School Student as the Implementation of Indonesian Balanced-Nutrition Guidelines. *J Media Kesehat Masy Indones* [Internet]. 2019;15(2):178–87. Available from: https://www.researchgate.net/publication/337353160_Konsumsi_Sayur_dan_Buah_pada_Siswa_SMP_sebagai_Implementasi_Pedoman_Gizi_Seimbang
- Setyawati VAV, Rimawati E. (2016). Pola Konsumsi Fast Food dan Serat sebagai Faktor Gizi Lebih pada Remaja. *Unnes J Public Heal*. 2016;5(3):275.
- Wahyuni Hafid SH. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Kampurui J Kesehat Masy*. 2019;1(1):6–10.