

PENYULUHAN ONLINE PEDOMAN GIZI SEIMBANG DAN UMJ PEDULI DI KELURAHAN KAMPUNG RAWA KECAMATAN JOHAR BARU KOTA JAKARTA PUSAT

Bela Aprilia¹, Zulfikar Ali Akbar², Andika Julio³, Laely Farokhah^{4*}

¹Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 10640

²Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Bogor, 16820

³Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 10550

⁴Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta

*laely.farokhah@umj.ac.id

ABSTRAK

Covid-19 pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China. Covid-19 adalah virus yang menyerang sistem pernapasan manusia. Tingkat penularan Covid-19 masih cukup tinggi khususnya di wilayah DKI Jakarta menjadi perhatian untuk dilakukan upaya dalam membantu masyarakat agar terhindar dari Covid-19. Masih kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap penularan Covid-19 menjadi salah satu faktor penyebab penularan Covid-19 menjadi tinggi. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka diperlukan adanya upaya sosialisasi berupa kegiatan penyuluhan serta pembagian masker dan vit C untuk mencegah penularan Covid-19. Kegiatan ini dilakukan di wilayah RT 11 RW 03 Kelurahan Kampung Rawa Kota DKI Jakarta Pusat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat di masa pandemi Covid-19. Kegiatan ini dilakukan dalam beberapa yang meliputi penyuluhan, pembagian masker, dan pembagian vit C. Hasil yang dicapai dari kegiatan pengabdian ini yaitu (1) Pengetahuan dan Wawasan masyarakat meningkat tentang menerapkan pedoman gizi seimbang di masa pandemi Covid-19, (2) Masyarakat memiliki masker medis sebagai alat pelindung diri untuk mencegah penularan Covid-19, (3) Masyarakat memiliki kapsul Vit C sebagai vitamin untuk meningkatkan imunitas tubuh, (4) Kesadaran masyarakat meningkat untuk saling mengajak satu sama lain agar menjaga diri dari penularan Covid-19. Program kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada masyarakat sehingga dapat mencegah penularan Covid-19.

Kata kunci: Penyuluhan, Gizi, UMJ Peduli, Masyarakat

ABSTRACT

Covid-19 was first discovered in the city of Wuhan, China. Covid-19 is a virus that attacks the human respiratory system. The level of transmission of Covid-19 is still quite high, especially in the DKI Jakarta area, it is a concern to make efforts to help the community to avoid Covid-19. Based on these problems, socialization in the form of counseling and distribution of masks and vitamin C is needed to prevent the distribution of Covid-19. This activity was carried out in the area of RT 11 RW 03, Kampung Rawa Village, Central Jakarta City. This activity aims to increase public knowledge and awareness during the Covid-19 pandemic. This activity was carried out in several ways which included counseling, distribution of masks, and distribution of vitamin C. The results achieved from this activity were (1) Increased public knowledge and insight about implementing balanced nutrition guidelines during the Covid-19 pandemic, (2) People having masks medical devices as personal protective equipment to prevent the transmission of Covid-19, (3) People have Vitamin C capsules as vitamins to increase body immunity, (4) Public awareness increases to invite each other to protect themselves from Covid-19 transmission. This program is expected to provide benefits to the community so that it can prevent the transmission of Covid-19.

Keywords: Counseling, Nutrition, UMJ Cares, Community

1. PENDAHULUAN

Covid-19 pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Cina. Covid-19 adalah virus yang menyerang sistem pernapasan manusia. Virus ini cepat menyebar sehingga menyebabkan angka kematian sangat tinggi pada tahun 2019. Indonesia merupakan salah satu negara yang terkena Virus Covid-19. Menurut WHO (World Health Organization) Pandemi adalah penyebaran penyakit baru ke seluruh dunia (World Health Organization, 2020). Penyakit dipilih secara empiris untuk mencerminkan spektrum etiologi, mekanisme penyebaran, dan era kegawatdaruratannya, beberapa penyakit yang pernah menjadi pandemi antara lain: acute hemorrhagic conjunctivitis (AHC), AIDS, kolera, demam berdarah, influenza dan SARS (Morens, Folkers and Fauci, 2009).

Kota DKI Jakarta merupakan salah satu wilayah yang menjadi zona dengan tingkat penularan Covid-19 yang cukup tinggi. Kondisi wilayah kota DKI Jakarta merupakan salah satu ibu kota yang memiliki mobilitas warga yang cukup tinggi sehingga rentan dalam penularan Virus Covid-19. Menanggapi hal tersebut masyarakat kota DKI Jakarta perlu memiliki kesadaran dan pengetahuan tentang mengkonsumsi makanan pola gizi seimbang serta pola hidup bersih dan sehat dimasa pandemi seperti ini. Hal ini diperlukan upaya untuk menanggulangi penularan Virus Covid-19.

Wilayah yang cukup terdampak dari Virus Covid-19 yaitu Kelurahan Kampung Rawa, Secara geografis, Kelurahan Kampung Rawa Terletak di Kecamatan Johar Baru Kota DKI Jakarta Pusat. Kelurahan Kampung Rawa Memiliki Luas Wilayah 0.30 (Km²). Kelurahan Kampung Rawa memiliki letak yang strategis karena berbatasan dengan kelurahan tanah tinggi, kelurahan Galur dan kelurahan Johar baru. Lokasi Kelurahan yang strategis inilah yang menjadi fokus untuk pencegahan Covid-19.

Secara Spesifik, Masyarakat yang menjadi fokus untuk dilakukan kegiatan penyuluhan serta pembagian masker dan vit C yaitu Masyarakat RT 11 RW 03 Kelurahan Kampung Rawa Kota DKI Jakarta Pusat. Secara Aspek Prekonomian Pada mata pencaharian masyarakat cukup beragam

diantaranya sebagai guru, karyawan swasta, pedagang dan lainnya. Kampung Rawa merupakan salah satu kelurahan untuk pemberian edukasi berupa penyuluhan kepada masyarakat tentang Pedoman Gizi Seimbang serta Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan diberikan juga masker serta Vit C dikalangan masyarakat Kelurahan Kampung Rawa kota DKI Jakarta Pusat.

Tingkat penularan Covid-19 di wilayah DKI Jakarta masih menjadi perhatian pemerintah dikarenakan DKI Jakarta masih menjadi zona yang angkanya cukup tinggi maka diperlukan upaya untuk membantu masyarakat agar memiliki kesadaran dalam mencegah terjadinya Covid-19. Masih kurangnya pengetahuan dan kesadaran pada masyarakat terhadap penularan Covid-19 menjadi salah satu faktor penyebab penularan Covid-19 masih tinggi.

Seiring berjalan waktu kasus Positif Covid-19 di DKI Jakarta masih berada di zona tinggi, pemerintah sudah berupaya untuk melakukan kegiatan sebaik mungkin seperti sosialisasi, bantuan baksos, maupun kegiatan yang lainnya untuk mencegah penularan Virus Covid-19. Menurut Hasil penelitian Zahrotunnimah (2020) menunjukkan bahwa pemerintah sudah berupaya dalam melakukan komunikasi kepada masyarakat di wilayah masing-masing baik dalam memberikan instruksi ataupun himbauan kepada masyarakat untuk mencegah penularan virus covid-19 semakin tinggi. Namun, upaya ini tentu membutuhkan dukungan agar hasil yang diharapkan bisa tercapai khususnya dalam upaya menurunkan angka penularan Virus covid-19. Maka dari itu dalam rangka mendukung upaya pemerintah untuk mencegah virus covid-19. Tim pengabdian dosen mengajukan beberapa program untuk edukasi masyarakat terkait Penyuluhan Menerapkan Pola Gizi Seimbang Dan UMJ Peduli dengan Membagikan Masker serta Vit C di masa pandemi Covid-19. Bertujuan untuk membantu masyarakat khususnya RT 11 RW 03 Kelurahan Kampung Rawa dalam mencegah penularan Covid-19.

Dalam menangani penularan Covid-19 maka perlu dilakukan upaya pencegahan pada masyarakat. Hasil penelitian Sari dan

Atiqoh (2020) menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan masyarakat dengan menggunakan masker sebagai upaya pencegahan penularan Virus Covid-19. Agar tercapainya hasil penelitian, maka diperlukan edukasi berupa penyuluhan kepada masyarakat terkait pencegahan penularan Virus Covid-19 di antaranya wajib menggunakan masker setiap beraktivitas diluar rumah. Salah satu cara yang baik dilakukan yaitu dengan melakukan kegiatan promosi kesehatan berupa penyuluhan untuk memberikan masyarakat wawasan terkait bahaya penularan Virus Covid-19 (Kemenkes, 2020).

Berbagai media informasi yang biasa digunakan berupa daring. Pada masa pandemi seperti ini masyarakat akan lebih mudah mendapatkan informasi secara daring atau Online . Hal ini menjadi peluang yang baik untuk melakukan promosi kesehatan tentang bahaya penularan Virus Covid-19. Promosi kesehatan yang dilakukan berbasis daring atau online tentang pencegahan Covid-19 agar memberikan masyarakat kesadaran dan wawasan bahwa upaya dalam menerapkan protokol kesehatan untuk mencegah covid-19 sangat penting untuk dilakukan (Suhadi, dkk, 2020).

Berdasarkan Analisis Permasalahan yang terjadi di lingkungan masyarakat khususnya RT 11 RW 03 Kelurahan Kampung Rawa. Hal ini merupakan solusi yang baik yang diambil oleh tim pengabdian masyarakat kepada mitra yaitu RT 11 RW 03 Kelurahan Kampung Rawa Kecamatan Johar Baru Kota Jakarta Pusat di antaranya yaitu (1) masyarakat belum terbiasa menerapkan disiplin protokol kesehatan Covid-19, (2) wawasan pengetahuan masyarakat tentang pola Konsumsi Makanan gizi seimbang untuk dikonsumsi pada saat pandemi masih kurang dan diperlukan untuk memberikan penyuluhan kepada masyarakat, dan (3) masyarakat masih terbatasnya wawasan pengetahuan tentang PHBS pada masa pandemi masih kurang, (4) masyarakat masih terbatas dalam menggunakan fasilitas pelindung diri seperti contohnya penggunaan masker kain ketika beraktivitas di luar rumah.

2. METODE PELAKSANAAN

Jenis kegiatan yang dilakukan kelompok kami adalah Memberikan masker dan tablet

Vitamin C kepada masyarakat yang membutuhkan atau terdampak Covid-19 dengan tema “UMJ Peduli”, serta mengadakan penyuluhan tentang Peran gizi dalam meningkatkan imunitas untuk mencegah Covid-19. Metode edukasi dilakukan secara Daring dengan memberikan penjelasan kepada peserta dengan metode penyampaian materi, diskusi dan tanya jawab. Adapun metode yang dilaksanakan ialah mengisi Pre-Test pada masing – masing peserta sebelum penyampaian materi. Kemudian setelah selesai penyampaian materi, peserta melaksanakan mengisi Post-Test.

Peserta yang mengikuti kegiatan Penyuluhan ini adalah 15 orang dari kampung Rawa sawah dan 5 orang dari mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jakarta.

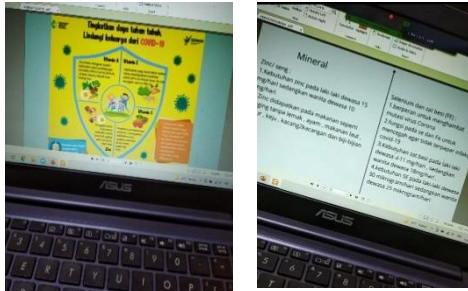
Evaluasi pelaksanaan Kuliah kerja Nyata ialah suatu tolak ukur untuk mengetahui sejauh mana program ini berjalan dengan baik. program kerja yang telah dilaksanakan secara online via Zoom meeting yang diikuti oleh masyarakat Desa kampung rawa sawah dan mahasiswa UMJ ini berjalan dengan baik. Hal ini dikarenakan adanya kerja sama yang baik adengan pihak mitra, yaitu Ketua RT 11 RW 03 kampung rawa sawah.

responsivitas para peserta dalam program penyuluhan peran gizi dalam meningkatkan imunitas untuk mencegah Covid-19 secara keseluruhan belum berjalan dengan baik. Hal tersebut bisa dilihat dari kurang aktifnya peserta untuk bertanya didalam sesi diskusi dan mengikuti kegiatan sampai selesai.

Kami menganggap program kerja ini masih ada beberapa kekurangan dan perlu mendapat perhatian khusus. Beberapa contoh kekurangan dan hambatan dalam program ini adalah tidak semua peserta yang bertahan mengikuti kegiatan sampai selesai dan jumlah peserta yang mengisi pretest lebih banyak dibandingkan yang mengisi post test. Hal ini dikarenakan kami tidak bisa memantau peserta yang keluar dari zoom meeting. Kegiatan KKN kelompok ini di evaluasi menggunakan teknik diskusi internal kelompok, DPL, dan Mitra.

3. HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

A. Penyuluhan “Tangkis” (Terapkan Gizi Seimbang Untuk Imunitas Dan Kesehatan) Cegah Covid-19

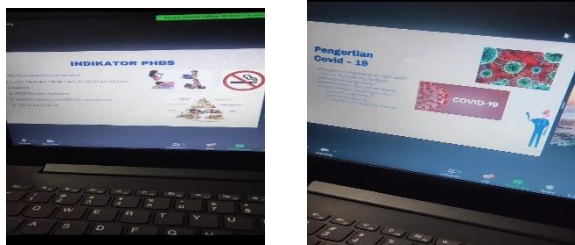


Gambar 1. Penyuluhan Online “Tangkis”

Penyuluhan ini bertujuan memberikan edukasi kepada masyarakat untuk membantu agar masyarakat mengetahui bahwa menerapkan gizi seimbang pada masa pandemi Covid-19 ini sangat penting dikarenakan pada masa pandemi Covid-19 saat ini memang dibutuhkan untuk mengkonsumsi makanan bergizi dengan meningkatkan sistem imunitas tubuh agar tidak terkena penyakit .

Kegiatan ini dilaksanakan pada Hari Sabtu, tanggal 17 Juli 2021, sasarannya adalah masyarakat Kampung Rawa sawah RT 11 RW 03 disampaikan melalui Zoom Meeting. Dalam pelaksanaan kegiatan, kami bekerjasama dengan Ketua RT setempat untuk meminta kesediaan dari masyarakat untuk mengikuti penyuluhan ini dengan cara memberikan Sembako bagi masyarakat yang bersedia mengikuti penyuluhan.

B. Penyuluhan Penerapan PHBS dalam mencegah Covid-19



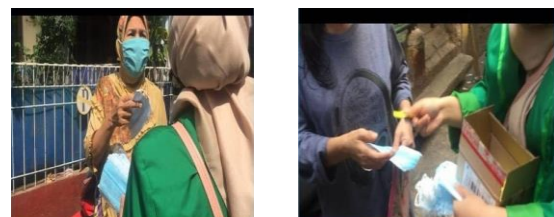
Gambar 2. :Penyuluhan Online PHBS Dalam Mencegah Covid -19

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk pencegahan virus COVID-19 dapat

berupa cara mencuci tangan yang baik dan benar, cara menerapkan etika batuk, cara melakukan Physical Distancing (menjaga jarak fisik), dan cara menjaga kebersihan diri. Pemberian edukasi mengenai PHBS ini dapat dilakukan dengan penyuluhan. Lingkungan yang bersih dan sehat akan sangat membantu masyarakat yang tinggal di dalamnya untuk merasa aman, nyaman, tenang dan bahagia. Tubuh yang sehat dapat diperoleh dengan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bersih dan sehat serta bergizi lengkap.

Penyuluhan Penerapan PHBS dalam mencegah Covid-19 ini bertujuan untuk membantu masyarakat terhindar dari Covid-19 dan penyakit infeksi lainnya, serta meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga lingkungan dan diri sendiri agar tetap sehat. Kegiatan ini dilaksanakan pada Hari Sabtu, tanggal 17 Juli 2021, sasarannya adalah masyarakat Kampung Rawa sawah RT 11 RW 03 disampaikan melalui Zoom Meeting. Dalam pelaksanaan kegiatan, kami bekerjasama dengan Ketua RT setempat untuk meminta kesediaan dari masyarakat untuk mengikuti penyuluhan ini dengan cara memberikan Sembako bagi masyarakat yang bersedia mengikuti penyuluhan.

C. Pembagian Masker dan Tablet Hisap Vitamin C



Gambar 3 : Pemberian masker dan Vit C

Pemberian masker dan Tablet Hisap vitamin C kepada masyarakat dengan tema “UMJ Peduli” bertujuan untuk meminimalisir penyebaran Covid-19 di kalangan masyarakat, serta membantu meningkatkan daya imunitas tubuh. Kegiatan ini dilaksanakan pada Hari Minggu, tanggal 18 Juli 2021 Di Kampung Rawa sawah RT 11 RW 03

Dalam pelaksanaan kegiatan UMJ Peduli, kami bekerjasama dengan Ketua RT setempat. Untuk pembagiannya, dilakukan

dengan cara memberikan masker dan Tablet hisap vitamin C kepada masyarakat yang sedang melintas di lingkungan tersebut.

Pelaksanaan kegiatan KKN Universitas Muhammadiyah Jakarta Kelompok 66 Tahun Akademik 2020-2021 sebagian besar dilakukan secara online karena kondisi pandemi Covid 19, hal ini dimaksudkan agar semua pihak dapat terhindar dari wabah Covid-19.

Namun ada Sebagian program tetap dapat dilaksanakan secara langsung di lapangan dengan tetap menggunakan protokol kesehatan. Program KKN Online Universitas Muhammadiyah Jakarta kelompok 66 terdiri dari program wajib. program wajib dalam kegiatan ini adalah berupa UMJ Peduli yang terdiri atas 2 bentuk kegiatan antara lain : Penyuluhan kesehatan untuk mencegah terpapar Covid-19 dan Membagikan masker dan tablet hisap Vitamin C

Secara keseluruhan program KKN Online Universitas Muhammadiyah Jakarta Kelompok 66 dapat terlaksana dengan baik sesuai rencana dengan tetap mematuhi standar protokol kesehatan Covid-19. Keberhasilan program kegiatan KKN ini tidak lepas dari dukungan, partisipasi dan peran serta dari semua pihak terkait, khususnya kerjasama dari seluruh peserta KKN Kelompok 66 dan juga Dosen Pendamping Lapangan (DPL) yang selalu mensupport, membimbing dan mengarahkan agar pelaksanaan program kegiatan KKN Kelompok 66 berlangsung efektif dan efisien. Di samping itu peran serta dari mitra dan masyarakat yang telah memberikan kesempatan kepada Kelompok 61 untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat.

Setiap keberhasilan dan kesuksesan tidak selalu berlangsung dengan kemudahan, hambatan dan kendala biasanya selalu muncul pada setiap kegiatan, termasuk dalam pelaksanaan kegiatan KKN Kelompok 66 ini. Hambatan dan kendala yang terjadi dalam pelaksanaan program kegiatan KKN ini antara lain lebih banyak dari intern kelompok antara lain : peserta KKN Kelompok 66 masih sering kurang menghargai waktu hal tersebut dibuktikan pada setiap pelaksanaan kegiatan baik itu dalam koordinasi, persiapan,

pelaksanaan kegiatan peserta selalu tidak tepat waktu.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan menerapkan pedoman gizi seimbang merupakan kegiatan yang sangat penting dilakukan sebagai pengabdian dosen dan mahasiswa dalam membantu mencegah penularan Covid-19, khususnya di wilayah RT 11 RW 03 Kelurahan Kampung Rawa Kota DKI Jakarta Pusat. Kegiatan ini meliputi Penyuluhan, Pembagian masker dan Vit C. Seluruh kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran bagi masyarakat mitra yaitu RT 11 RW 03 Kelurahan Kampung Rawa Kota DKI Jakarta Pusat. Kegiatan ini dilaksanakan dengan lancar serta tetap dengan protokol kesehatan Covid-19. Hasil yang didapatkan dari kegiatan ini bisa menjadi pengetahuan dan kesadaran kepada masyarakat terhadap bahaya penularan covid-19 serta meningkatkan protokol kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Harapan kedepannya, program ini bisa memberikan manfaat kepada masyarakat sehingga masyarakat dapat terhindar dari penularan virus Covid-19.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan banyak-banyak terima kasih kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Jakarta, Dosen pembimbing, Ketua RT 11 RW 03 (Kel. Kampung Rawa, Kec. Johar Baru Kota Jakarta Pusat) dan juga Masyarakat (RT 11 RW 03) Kelurahan Kampung Rawa Kecamatan Johar Baru Kota Jakarta Pusat, serta seluruh pihak yang sudah membantu dalam proses kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Laely Farokhah, Dkk. 2020. Penyuluhan Disiplin Protokol Kesehatan Covid-19 Di Kelurahan Gandul Kecamatan Cinere Kota Depok. Universitas Muhammadiyah Jakarta. Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ. Sumber : <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
- Humaira Dinda Mulyadi, Laras Nurbaeti Aziza. 2020. *Pentingnya Penerapan PHBS dalam menghadapi pandemi*

- Covid-19 di lingkungan masyarakat.*
Universitas Negeri Semarang. Sumber
<https://kkn.unnes.ac.id>
- Ni Putu Emy Darma Yanti, I Made Arie
Dharma Putra Nugraha. 2020.
*Gambaran pengetahuan masyarakat
tentang Covid-19 dan perilaku
masyarakat di masa pandemi Covid-19.*
Universitas Udayana Bali. Sumber
<https://jurnal.unimus.ac.id>
- Kemendes. (2020). Pedoman Pencegahan dan
Pengendalian Coronavirus Disease
(Covid-19). Jakarta : Kementerian
Kesehatan.
- Morens, D. M., Folkers, G. K. and Fauci, A.S.
(2009) „What Is a Pandemic?“, *The
Journal of Infectious Diseases*, 200(7),
pp. 1018–1021. doi: 10.1086/644537.
- Sari, D. P dan Atiqoh, N. S. (2020). Hubungan
antara Pengetahuan Masyarakat dengan
Kepatuhan Penggunaan Masker sebagai
Upaya Pencegahan Penyakit Covid-19
di Ngronggah. *Jurnal Infokes* 10(1),52-
55. Retrieved from
[https://ojs.uadb.ac.id/index.php/infokes/ar
ticle/view/850/755](https://ojs.uadb.ac.id/index.php/infokes/article/view/850/755).
- Suhadi, dkk. (2020). Promosi Kesehatan
Berbasis Daring Mengenai Perilaku
Pencegahan Covid-19 Bagi Masyarakat
Kota Kendari. *Jurnal Anoa* 1 (3), 245-
255. Retrieved from
[http://ojs.uho.ac.id/index.php/anoa/articl
e/view/13664](http://ojs.uho.ac.id/index.php/anoa/article/view/13664).
- World Health Organization (2020) „WHO |
What is a pandemic?“, World Health
Organization.
- Zahrotunnimah. (2020). Langkah Taktis
Pemerintah Daerah dalam Pencegahan
Penyebaran Virus Corona Covid-19
di Indonesia. *Jurnal Sosial dan Budaya
Syar’I* 7 (3), 247-260. Retrieved from
[http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/sala
m/article/view/15103/pdf](http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/salam/article/view/15103/pdf)