

SOSIALISASI GIZI SEIMBANG DI MASA PANDEMI COVID 19 KEPADA SISWA SISWI SMP TRIYASA UJUNG BERUNG BANDUNG *SECARA DARING (ONLINE VIA ZOOM MEETING)*

Mukti**, TR Aulia^{1*}, AA Shalsabilla², DF Syabani³

**Dosen Pembimbing Lapangan Kelompok 55 KKN Universitas Muhammadiyah Jakarta
Jakarta

¹Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

²Sarjana Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

³Sarjana Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

⁴Sarjana pendidikan islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

[*desifadia@gmail.com](mailto:desifadia@gmail.com)

ABSTRAK

Permasalahan kesehatan dan gizi remaja akan memengaruhi kualitas hidupnya pada usia produktif dan usia selanjutnya. Masalah gizi (baik gizi kurang maupun gizi lebih) dapat meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, khususnya risiko terjadinya penyakit tidak menular. Pandemi Covid-19 memberikan dampak yang signifikan pada kehidupan sebagian besar keluarga di Indonesia. Sekitar 3 juta orang kehilangan pekerjaan mereka, sebagian keluarga kesusahan untuk membeli makanan sehari-hari, dan anak-anak sekolah tidak dapat mengakses program pemberian makanan bergizi. Pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) juga mengakibatkan perubahan pola konsumsi masyarakat dimana keberagaman konsumsi pangan berkurang, terjadi peningkatan konsumsi makanan siap saji, dan pengurangan konsumsi makanan bergizi, termasuk buah dan sayuran segar. Padahal, pemenuhan gizi seimbang dan aman menjadi hal penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mengurangi risiko penyakit kronis atau penyakit infeksi. Sasaran pada program ini adalah siswa siswi SMP Triyasa Bandung yang dimana mengalami penurunan pola konsumsi makan akibat adanya pandemi covid 19, kami menggunakan metode isi kuisioner terhadap 29 siswa dan siswi SMP Triyasa dan juga ada sesi diskusi tanya jawab setelah pemaparan materi. Remaja di Indonesia perlu dipersiapkan sebagai investasi terciptanya generasi penerus bangsa yang unggul. Indonesia membutuhkan remaja yang sehat, terbebas dari tiga beban masalah gizi, produktif, kreatif, serta kritis demi Indonesia yang lebih kuat. Remaja akan menjadi SDM yang berkualitas jika terpenuhi kebutuhan gizinya. Oleh karena itu, dibutuhkan kolaborasi dari berbagai pihak untuk memastikan perbaikan status gizi remaja Indonesia, terutama di masa pandemi Covid-19.

Kata kunci: gizi seimbang, pandemi covid 19, remaja

ABSTRACT

Adolescent health and nutrition problems will affect their quality of life at productive age and later in life. Nutritional problems (both undernutrition and overnutrition) can increase susceptibility to disease, particularly the risk of non-communicable diseases. The Covid-19 pandemic has had a significant impact on the lives of most families in Indonesia. About 3 million people have lost their jobs, some families are struggling to buy daily food, and school children are unable to access nutritious feeding programs. The implementation of Large-Scale Social Restrictions (PSBB) has also resulted in changes in people's consumption patterns where the diversity of food consumption is reduced, there is an increase in consumption of fast food, and a reduction in consumption of nutritious foods, including fresh fruit and vegetables. In fact, the fulfillment of balanced and safe nutrition is important in boosting the immune system and reducing the risk of chronic disease or infectious disease. The targets for this program are Triyasa Junior High School students, Bandung, who experienced a decrease in food consumption patterns due to the COVID-19 pandemic, we used the questionnaire method for 29 Triyasa Junior High School students and students and there was also a question and answer discussion session after the presentation of the material. Teenagers in Indonesia need to be prepared as an investment in the creation of a superior nation's next generation. Indonesia needs teenagers who are healthy, free from the three burdens of nutrition problems, productive, creative, and critical for a stronger Indonesia. Adolescents will become qualified

human resources if their nutritional needs are met. Therefore, collaboration from various parties is needed to ensure the improvement of the nutritional status of Indonesian youth, especially during the Covid-19 pandemic.

Keywords: *balanced nutrition, covid 19 pandemic, teenager*

1. PENDAHULUAN

Pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas dan berdaya saing tidak hanya difokuskan pada perbaikan gizi di periode 1000 HPK, namun juga pada usia remaja. Remaja adalah SDM yang potensial dalam pembangunan negara apalagi beberapa tahun mendatang Indonesia semakin mendekati komposisi penduduk dengan bonus demografi. Program perbaikan gizi remaja diarahkan untuk mengatasi tiga beban masalah gizi (*triple burden*) di Indonesia yaitu gizi kurang (contohnya stunting dan wasting), gizi lebih (obesitas) serta kekurangan zat gizi mikro (contohnya anemia).¹

Permasalahan kesehatan dan gizi remaja akan memengaruhi kualitas hidupnya pada usia produktif dan usia selanjutnya. Masalah gizi (baik gizi kurang maupun gizi lebih) dapat meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, khususnya risiko terjadinya penyakit tidak menular. Berdasarkan data Riskesdas 2018, 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Kemudian data menunjukkan bahwa 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun memiliki kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun.² Bila masalah ini berlanjut hingga dewasa, akan timbul masalah kesehatan pada janin yang dikandungnya sehingga rantai intergenerasi masalah gizi tidak akan berhenti.

Pandemi Covid-19 memberikan dampak yang signifikan pada kehidupan sebagian besar keluarga di Indonesia. Sekitar 3 juta orang kehilangan pekerjaan mereka, sebagian keluarga kesusahan untuk membeli makanan sehari-hari, dan anak-anak sekolah tidak dapat mengakses program pemberian makanan bergizi. Pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) juga mengakibatkan perubahan pola konsumsi masyarakat dimana keberagaman konsumsi pangan berkurang, terjadi peningkatan konsumsi makanan siap saji, dan pengurangan konsumsi makanan

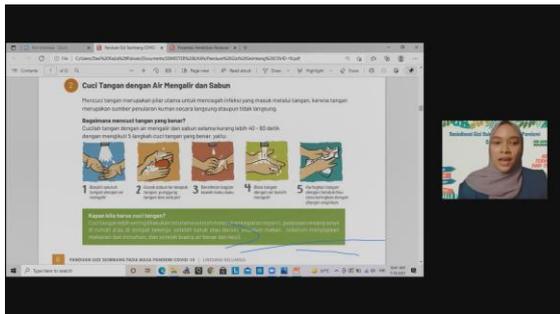
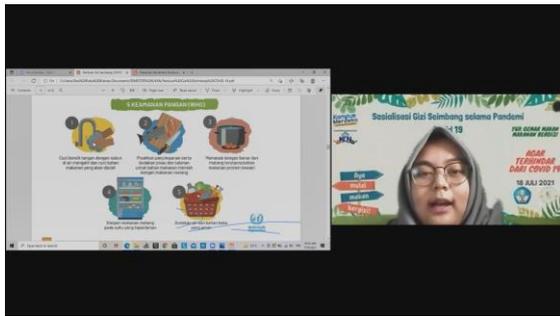
bergizi, termasuk buah dan sayuran segar. Padahal, pemenuhan gizi seimbang dan aman menjadi hal penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mengurangi risiko penyakit kronis atau penyakit infeksi.³

Gizi seimbang artinya makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal. Konsumsi sayur dan buah sangat disarankan untuk menjaga daya tahan tubuh. Kandungan antioksidan dari sayur dan buah dapat membantu melawan radikal bebas, kandungan vitamin dapat menjaga fungsi tubuh, dan kandungan mineral dapat menjaga kinerja tubuh dan organ.⁴

Selain itu, masalah gizi yang cukup tinggi di Indonesia adalah anemia. Anemia yang menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia adalah Anemia Gizi Besi (AGB). AGB akibat kekurangan mikronutrien zat besi (Fe) dan kurangnya asupan protein. Berdasarkan Riskesdas tahun 2018, sebanyak 32% atau 3 – 4 dari 10 remaja di Indonesia mengalami anemia.² Anemia dapat mengakibatkan rasa letih, sesak napas, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan kinerja kognitif. Remaja putri lebih rentan terhadap anemia karena mengalami menstruasi tiap bulannya. Jika dibiarkan berkelanjutan hingga dewasa, mereka lebih berisiko mengalami komplikasi kehamilan dan persalinan, seperti perdarahan pasca-persalinan, melahirkan bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), bayi lahir prematur, atau kelahiran mati. Selain itu, anak-anak yang dilahirkan dari ibu yang anemia berisiko lebih tinggi untuk mengalami stunting.⁵

Remaja di Indonesia perlu dipersiapkan sebagai investasi terciptanya generasi penerus bangsa yang unggul. Indonesia membutuhkan remaja yang sehat, terbebas dari tiga beban masalah gizi, produktif, kreatif, serta kritis demi Indonesia yang lebih kuat. Remaja akan menjadi SDM yang berkualitas jika terpenuhi kebutuhan gizinya. Oleh karena itu,

dibutuhkan kolaborasi dari berbagai pihak untuk memastikan perbaikan status gizi remaja Indonesia, terutama di masa pandemi Covid-19.



Gambar 1 dan 2. Penjelasan terkait gizi seimbang dan juga cuci tangan yang baik

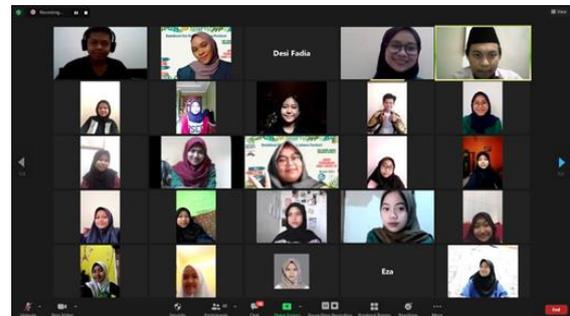
2. METODE

Metode Pelaksanaan kegiatan KKN Online Universitas Muhammadiyah Jakarta Kelompok 55 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. Peserta kegiatan yang

berjumlah 29 orang yang berasal dari siswa dan siswi SMP Triyasa Bandung. Sosialisasi Gizi Seimbang Selama Masa Pandemi Covid 19, yang dilaksanakan pada hari Minggu 18 Juli 2021.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid 19 yang dilaksanakan di SMP Triyasa Bandung berlangsung dengan pemaparan materi oleh nara sumber Alda Ayu Salsabilla dan Desi Fadia Syabani Ridwan. Dalam Program Sosialisasi ini terdapat 29 Siswa terdiri dari 22 Siswi Perempuan 7 Siswa laki-laki, rata-rata Usia yang mengikuti Sosialisasi ini adalah 13 dan 14 tahun.



Gambar 3. Dokumentasi kegiatan sosialisasi bersama siswa-siswi SMP Triyasa Bandung

Tabel 1. Hasil Kenaikan *Post Test* Siswa Siswi Triyasa Ujung Berung Bandung

Jawaban Responden	Pre Test	Post Test	Kenaikan
Soal 1	82,8%	86,2%	3,4%
Soal 2	86,2%	96,6%	10,4%
Soal 3	69%	96,6%	27,6%
Soal 4	79,3%	72,4%	-
Soal 5	69%	82,8%	13,8%

Berdasarkan Hasil Pre test dan Post test yang dikerjakan Oleh 29 Siswa SMP Triyasa Ujung Berung Bandung mengalami Peningkatan pengetahuan ditandai dengan bertambahnya jumlah soal Kuesioner yang dapat di jawab dengan persen rata-rata peningkatan yaitu sebesar 2,20%.

Evaluasi Program

Evaluasi dari Program ini itu keterbatasan jarak, dikarenakan tempat yang jauh dan juga adanya Pandemic jadi sosialisasi tidak bisa di lakukan secara maksimal khususnya siswa-siswi yang sedang menjalani isolasi mandiri

Selanjutnya, untuk pretest an postest nya belum memiliki peningkatan skor dikarenakan factor dari kurangnya respon selama sosialisasi sedang berlangsung, diharapkan adanya pemebrian informasi lebih terkait Gizi Seimbang dan Pandemic Covid-19 oleh pihak sekolah.

4. KESIMPULAN

Pada titik tertentu atau pada kondisi normal, masyarakat banyak yang kurang memperhatikan asupan gizi yang mereka konsumsi sehari-hari. Begitupun yang terjadi pada siswa dan siswi SMP Triyasa Bandung. Dimana masih ada beberapa siswa yang melewatkan sarapan pagi dan juga kurang memperhatikan gizi yang terdapat dalam makanannya.

Kelompok 55 mencoba untuk menjadi pihak yang setidaknya bisa memberi pengetahuan serta masukan kepada siswa dan siswi sasaran. Mulai dari memberikan sosialisasi mengenai pentingnya sarapan pagi, serta asupan gizi yang baik pada masa pandemic covid 19 ini. Pada masa pandemic sekarang ini alangkah baiknya kita tetap menjaga dan memperhatikan makanan yang kita makan. Dari mulai segi kebersihannya, dan juga gizinya. Dengan begitu, kita dapat menjaga imunitas tubuh kita selama masa pandemic agar terhindar dari penyakit. Dari hasil kegiatan program selama melaksanakan KKN Berbasis Online mulai dari tanggal 01 Juli 2021 hingga 31 Juli 2021 baik secara individu maupun kelompok dapat disimpulkan bahwa kegiatan KKN Berbasis Online dapat

berjalan dengan lancar sesuai harapan dan tepat waktu. Kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan merupakan sarana berbagi secara kemanusiaan maupun memberdayakan masyarakat melalui program IKM dengan tujuan meringankan beban masyarakat yang terdampak covid-19. Ketika penulis berada langsung dilapangan sangat jauh berbeda dibanding saat perkuliahan. Pembelajaran yang didapat merupakan hidup bermasyarakat sosial ketika terjun langsung dalam mensosialisasikan tentang Gizi Seimbang. Nilai etika, estetika dan keberagaman merupakan hal penting yang penulis dapatkan selama menjalani program KKN Berbasis Online.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih banyak kepada ibu Fera mauliani selaku guru yang mengajar di SMP Triyasa Bandung yang telah memperbolehkan kami untuk melakukan sosialisai kepada siswa dan siswa SMP Triyasa Bandung. Dan juga kepada teman – teman kelompok 55 yang telah banyak membantu sehingga acara dan program sosialisai ini berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan. 2020 Terdapat pada: <https://www.kemkes.go.id/article/view/20012600004/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan.html>
- Kemenkes 2018. Hasil Utama Riskesdas 2018. Terdapat pada: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf
- United Nations Indonesia. 2020. Pernyataan Bersama tentang Ketahanan Pangan dan Gizi dalam Konteks Pandemi COVID-19 di Indonesia. Terdapat pada: <https://www.unicef.org/indonesia/media/4901/file/Pernyataan%20Bersama%20tentang%20Ketahanan%20Pangan%20dan%20Gizi.pdf>
2020. Panduan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi Covid-19. Terdapat

pada: <https://covid19.go.id/storage/app/media/Materi%20Edukasi/2020/Mei/fin-al-panduan-gizi-seimbang-pada-masa-covid-19-1.pdf>

Riskesdas. Laporan Kesehatan Indonesia. 2013. Tersedia di: www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf

