

Edukasi Mengenai Gizi Seimbang dan Peran Milenial dalam Pencegahan dan Penanganan Covid-19 pada Karang Taruna Remaja RW 15 Depok

Maryatul Qhibtia^{1,*}, Afiah Fakhira², Nechita Dinda Febytia³,

¹Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas, Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten, 15419

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

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

*mqhibtia0405@gmail.com, fakhiraaa03@gmail.com,
nechita.febytia22@gmail.com

ABSTRAK

Karang Taruna Remaja RW 15 merupakan mitra dalam melaksanakan program kerja kelompok KKN 69. Karang taruna tersebut didirikan pada tahun ini berdasarkan keinginan RW setempat yang menginginkan agar para remaja di RW tersebut aktif dalam melakukan pembangunan. Oleh karena itu, kelompok 69 melakukan penyuluhan kepada karang taruna tersebut guna membimbing, mengedukasi dan memberikan pengarahan mengenai peran milenial di masa sekarang. Penyuluhan ini dilakukan di masa pandemi Covid-19, maka tema yang diambil dari penyuluhan ini yaitu Covid-19 dengan Gizi Seimbang, Peran Remaja dalam Penanganan Covid-19, Serta Perspektif Sosial Terkait Covid-19. Tema tersebut diambil karena edukasi mengenai langkah- langkah pencegahan dan penanganan sangat penting di masa pandemi Covid-19. Tujuan diambilnya tema tersebut, agar dapat mengedukasi, membimbing, serta memberikan arahan kepada karang taruna tersebut dapat membantu masyarakat dalam upaya pencegahan dan penanganan Covid-19.

Kata kunci: Karang Taruna, Penyuluhan, Covid-19

ABSTRACT

Karang Taruna Remaja RW 15 is a partner in implementing the work program of the KKN 69 group. The youth organization was established this year based on the wishes of the local RW who wanted the youth in the RW to be active in development. Therefore, group 69 conducted counseling to these youth groups to guide, educate and provide direction on the role of millennials today. This counseling was carried out during the Covid-19 pandemic, so the themes taken from this counseling were Covid-19 with Balanced Nutrition, the Role of Youth in Handling Covid-19, and Social Perspectives Related to Covid-19. The theme was taken because education about prevention and handling measures is very important during the Covid-19 pandemic. The purpose of the theme is to be able to educate, guide, and provide direction to the youth groups so that they can help the community in efforts to prevent and handle Covid-19.

Keywords: Youth Organization, Counseling, Covid-19

1. PENDAHULUAN

Pengabdian terhadap masyarakat dapat dilakukan dalam berbagai macam kegiatan. Kemdiknas (2004) dalam (Anwas, 2011) merinci ada empat program kegiatan

pengabdian kepada masyarakat .Pertama, Program Vocer yaitu kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penerapan dan pengembangan hasil penelitian di Perguruan Tinggi. Kedua, program Vocer Multi Tahun adalah kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penerapan dan pengembangan hasil penelitian oleh Perguruan Tinggi yang berlangsung selama tiga tahun karena komoditas yang dihasilkan harus dapat diekspor dan dijual antar pulau. Ketiga, Unit Usaha dan Industri adalah program untuk mendukung upaya pengembangan otonomi Perguruan Tinggi. Keempat, Potensi Masyarakat Sinergi Pemberdayaan merupakan realisasi dari kebijakan pemerintah tentang otonomi daerah dan upaya meningkatkan sinergi pemberdayaan masyarakat yang memerlukan strategi integratif berbagai pihak.

Kerja Nyata (KKN) yang dilakukan oleh kelompok 69 yaitu kegiatan penyuluhan kepada karang taruna remaja rw 15 dengan tema “Covid-19 dengan Gizi Seimbang, Peran Remaja dalam Penanganan Covid-19, Serta Perspektif Sosial Terkait Covid-19”. Maksud dari penyuluhan adalah upaya penyampaian pesan kepada masyarakat dengan cara penggunaan komunikasi informasi secara sadar yang bertujuan mendorong masyarakat membentuk pendapat mereka sendiri dan mengambil keputusan dengan baik (Maryani & Nainggolan, 2019). Kegiatan penyuluhan mengenai Covid-19 dilakukan karena berdasarkan artikel Kompas yang ditulis oleh Azanella (2021), kasus peningkatan penularan Covid-19 pada awal bulan Juli 2021 mencapai 10 kali lipat dibandingkan dengan bulan-bulan sebelumnya. Peningkatan jumlah kasus tersebut tidak hanya terjadi di DKI Jakarta, melainkan di seluruh bagian pulau Jawa dan Bali terutama di kota-kota besar seperti Jabodetabek. Akibat dari peningkatan jumlah

kasus tersebut, pemerintah pun memutuskan untuk melaksanakan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) secara darurat untuk membatasi mobilitas dan membatasi aktivitas masyarakat.

Selain itu, dengan meningkatnya kasus penularan Covid-19 membuat hampir seluruh rumah sakit yang khusus menangani pasien Covid-19 menjadi penuh. Oleh karena itu, bagi masyarakat yang terkena penularan Covid-19 namun memiliki gejala ringan dianjurkan untuk melakukan isolasi mandiri di rumah saja dengan melakukan penanganan dan pengobatan yang dianjurkan.

Berdasarkan hal tersebut, kelompok 69 pun memutuskan untuk melakukan penyuluhan kepada Karang Taruna Remaja RW 15, dimana karang taruna tersebut berlokasi di kota Depok yang merupakan salah satu kota besar yang berstatus zona merah dan terkena dampak PPKM. Dengan adanya penyuluhan, diharapkan dapat menambah pengetahuan anggota karang taruna mengenai pencegahan dan penanganan Covid-19 sehingga wawasan tersebut dapat dipergunakan untuk membantu masyarakat sekitar.

Pada tanggal 25 Juli kelompok KKN 69 melakukan penyuluhan kepada salah satu organisasi karang taruna yang berada di kota Depok. Karang taruna tersebut bernama Karang Taruna Remaja RW 15. Karang taruna tersebut baru saja didirikan pada tahun 2021 dalam upaya untuk membuat para remaja menjadi aktif dalam melakukan pembangunan di wilayah RW tersebut.

Dalam membantu pengembangan karang taruna tersebut, kelompok 69 mengadakan penyuluhan berupa bimbingan, edukasi, dan pengarahannya kepada anggota karang taruna. Penyuluhan dilakukan secara online melalui media Zoom, karena pada saat tersebut sedang ada program PPKM yang dilakukan pemerintah dalam menurunkan kasus penularan Covid-19 yang mana dilarang membuat kerumunan.

Para remaja atau yang biasa disebut sebagai generasi milenial memiliki kelebihan dalam memahami teknologi lebih baik, sehingga para remaja sebagai agent of change lah yang bisa membantu dan membimbing keluarga dan masyarakat dalam melakukan pencegahan dan penanganan Covid-19. Saat ini, sangat sedikit generasi milenial yang melakukan gerakan dalam upaya pencegahan dan penanganan Covid-19, padahal generasi milenial yang masih memiliki jiwa pemuda pemudi didalam dirinya seharusnya memiliki semangat tinggi dalam menghadapi permasalahan dalam pandemi Covid-19. Dengan adanya penyuluhan dengan tema besar Covid-19 ini diharapkan dapat mendorong dan memotivasi, serta meningkatkan semangat anggota karang taruna dalam melakukan upaya

pencegahan dan penanganan Covid-19 pada lingkungan disekitarnya.

Dalam upaya melakukan pencegahan terjadinya penularan Covid-19, masyarakat diharuskan untuk tetap di rumah saja, menerapkan 5M yaitu menjaga jarak, menggunakan masker, mencuci tangan dengan sabun, membatasi mobilitas, serta menjaga jarak. Selain itu, upaya lain dalam mengurangi terjadinya penularan Covid-19 yaitu dengan meningkatkan imun tubuh, salah satunya dengan menerapkan pola hidup sehat yaitu penerapan gizi seimbang. Gizi seimbang yang baik, dapat membuat imun tubuh jadi meningkat sehingga resiko terkena penularan Covid-19 menjadi menurun. Meskipun begitu, resiko terjadinya penularan tetap ada, oleh karena itu masyarakat tetap dianjurkan untuk tetap di rumah saja jika tidak ada kepentingan dan tetap melakukan 5M jika memang keadaan mendesak untuk keluar rumah.

Menurut Makarim (2021) yang di maksud dengan gizi seimbang adalah susunan asupan makanan sehari-hari berdasarkan jenis dan jumlah zat gizinya disesuaikan dengan kebutuhan harian tubuh. Kebutuhan gizi dini dipenuhi dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup

bersih, dan mempertahankan berat badan normal (Makarim, 2021).

Berdasarkan hal tersebut, kelompok 69 mengambil tema “Covid-19 dengan Gizi Seimbang, Peran Remaja dalam Penanganan Covid-19, Serta Perspektif Sosial Terkait Covid-19”. Tujuan dari diambilnya tema tersebut agar dapat mengedukasi kepada anggota karang taruna sehingga dapat diaplikasikan secara langsung kepada masyarakat sekitar. Selain itu, pada masa PPKM kasus penularan Covid-19 meningkat drastis dari biasanya yang menyebabkan tenaga kesehatan menjadi kewalahan dalam menangani pasien yang terpapar Covid-19. Oleh karena itu, kelompok 69 membimbing anggota karang taruna agar senantiasa melakukan pencegahan Covid-19 pada lingkungan masyarakat.

Dalam penyuluhan terdapat 3 materi yang dibahas oleh 3 pembicara. Pertama, ibu Dr. Lusi Andriyani, S.I.P, M. Si. yang merupakan ketua dari KKN Universitas Muhammadiyah Jakarta pada tahun 2021. Materi yang beliau sampaikan mengenai “Peran Millenial dalam Upaya Percepatan Perubahan Perilaku Hidup Sehat Di era Pandemi Covid 19”. Kedua, kak Nechita Dinda Febytia yang merupakan mahasiswa dari Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta. Materi yang disampaikan oleh pemateri kedua yaitu mengenai “Panduan Gizi Seimbang Saat Pandemi Covid-19”. Ketiga, kak Afiah Fakhira yang merupakan mahasiswa dari Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Muhammadiyah Jakarta. Materi yang disampaikan oleh pemateri ketiga yaitu mengenai “Peran Remaja dalam Penanganan Covid-19”. Penyuluhan tersebut di moderatorkan oleh mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Jakarta yaitu Maryatul Qhibtia.

2. METODE

Metode pelaksanaan kelompok KKN 69 dilakukan dengan cara mengadakan penyuluhan dengan menggunakan media Zoom sebagai sarana komunikasi antara kelompok KKN dengan mitra yaitu Karang

Taruna Remaja RW 15 dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab.

Adapun metode yang dilaksanakan antara lain pre - test dan post – test. Pre – test dilakukan sebelum memulai materi, setelah pemberian materi pada akhir kegiatan diberikan pre – test.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan edukasi melalui penyuluhan secara online dengan tema “Covid-19 dengan Gizi Seimbang, Peran Remaja dalam Penanganan Covid-19, Serta Perspektif Sosial Terkait Covid-19” kegiatan diikuti oleh 20 partisipan dengan rentang usia 16 – 25 tahun.

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. Selanjutnya pada tahap kedua yaitu pemberian materi yang disampaikan dengan media powerpoint. Pada akhir materi diadakan diskusi yaitu tanya jawab yang dilakukan oleh pemateri dan peserta.

Tahap ketiga setelah penyampaian materi peserta diminta untuk mengisi post – test yang diberikan dengan tujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan materi.

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

Kategori	Pre - test		Post - test	
	N	%	N	%
Kurang	7	78 %	4	44%
Baik	2	22 %	5	56%
Jumlah	9	100%	9	100%

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat sebanyak 9 peserta mengisi pre-test dan post-test dari hasil tersebut didapatkan bahwa tingkat pengetahuan peserta dengan kategori kurang yaitu sebanyak 7 peserta (78%) sedangkan pada tingkat pengetahuan baik sebanyak 2 peserta (22%). Kemudian terdapat peningkatan setelah diberikan materi

yaitu tingkat pengetahuan kategori baik sebanyak 5 peserta (56%) dan tingkat pengetahuan kurang yaitu 4 peserta (44%).

Kegiatan penyuluhan ini memberikan dampak perubahan tingkat pengetahuan para peserta dari sebelum diberikan materi dan setelah diberikan materi terkait peran gizi seimbang dalam pencegahan covid 19 dan peran remaja dalam penanganan covid 19.

Dengan diadakannya penyuluhan ini diharapkan para peserta dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari – hari seperti perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), mengenakan masker saat keluar rumah dan mengubah pola makan menjadi gizi seimbang untuk menghindari tertular covid – 19.



Gambar 1 Pemberian materi



Gambar 2. Peserta Penyuluhan Online



Gambar 3. Pemberian cendramata berupa masker dan handsintizer



Gambar 4. Penyerahan sertifikat kepada mitra

4. KESIMPULAN

Penyuluhan ini kami lakukan untuk memberi pengetahuan dan informasi yang luas dan pentingnya dalam pencegahan covid-19. Dalam penyuluhan kami pun membuat prepost test agar mengetahui tingkat pengetahuan responden setelah dan sebelum diberikan materi. Setelah data prepost test diolah dihasilkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan dari responden dan diharapkan adanya dampak baik yang muncul dari para responden untuk melakukan pencegahan covid-19

UCAPAN TERIMAKASIH

Artikel ini kami susun secara cepat dengan bantuan dan dukungan berbagai pihak diantaranya;

1. Dr. Ma'mun Murod Al-Barbasy, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan KKN Berbasis Online.
2. Dr. Lusi Andriyani, SIP., M.Si., selaku Ketua Pelaksana kegiatan KKN UMJ Berbasis Online 2021.
3. Fatma Nurmulia, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Lapangan KKN UMJ Kelompok 69 yang telah membimbing, mengarahkan serta meluangkan waktunya dalam proses kegiatan KKN Berbasis Online.
4. Vicky Devianto, Hisyam Aulia Darmawan dan anggota dari Karang Taruna Remaja RW 15 kota Depok yang

telah membantu dan melancarkan kegiatan KKN Berbasis Online.

5. Rekan-rekan KKN UMJ Berbasis Online Kelompok 69 yang telah bekerja sama dalam menyelesaikan program kerja dengan penuh dedikasi demi suksesnya kegiatan KKN Berbasis Online.

Oleh karena itu kami sampaikan terima kasih atas waktu, tenaga dan pikirannya yang telah diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwas, O. M. (2011). Kuliah Kerja Nyata Tematik Pos Pemberdayaan Keluarga Sebagai Model Pengabdian Masyarakat Di Perguruan Tinggi. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. 17(5).
- Azanella, L. A. (2021). Awal Juli, angka pemakaman Covid-19 DKI Jakarta meningkat tajam. [Internet]. Di ambil dari <https://www.kompas.com/tren/read/2021/07/07/133000665/awal-juli-angka-pemakaman-covid-19-dki-jakarta-meningkat-tajam?page=all#page2>
- Makarim, F. R. (2021). Pola Hidup Sehat dengan Menerapkan Pedoman Gizi Seimbang. [Internet]. Diambil dari <https://www.halodoc.com/artikel/pola-hidup-sehat-dengan-menerapkan-pedoman-gizi-seimbang>