

Pemberian Wawasan Tentang Gizi Seimbang Dan Pencegahan Covid-19 Terhadap Anak

Annisa Febriyani¹, Citra Ayu Amelia², M. Haykal Rasyid³, Sa'diyah^{4*}, Siti Rohmah⁵

¹Prodi Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Cirendeup Ciputat Tangerang Selatan, 15419

²Prodi Ilmu komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Cirendeup Ciputat Tangerang Selatan, 15419

³Prodi Ilmu komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Cirendeup Ciputat Tangerang Selatan, 15419

⁴Dosen Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Cirendeup Ciputat Tangerang Selatan, 15419

⁵Dosen Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Cirendeup Ciputat Tangerang Selatan, 15419

* E-mail : sadiyah@umj.ac.id

ABSTRAK

Selama pandemi Covid-19 banyak sekali dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari, salah satunya dalam dunia Pendidikan anak-anak diminta untuk sementara ini belajar secara daring di rumah masing-masing. Namun belajar secara daring atau online, setiap orang tidak dapat selalu mengawasi dan membimbing mereka karena anak-anak zaman sekarang sudah dekat dengan yang namanya smartphone sehingga kegiatan mereka selama di rumah adalah bermain aplikasi seperti TikTok. Ketidaktahuan masyarakat baik orang dewasa maupun anak-anak dalam menerapkan gizi seimbang di waktu makan setiap harinya. Tujuan dari Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini adalah agar anak-anak menjadi tau bahwa gizi seimbang sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang mereka. Dalam Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) kelompok kami memberikan penyuluhan kepada anak-anak dengan judul "Pemberian Wawasan Tentang Gizi Seimbang dan Pencegahan Covid 19 Terhadap Anak". Kegiatan yang dilakukan dalam program ini pengenalan empat pilar gizi seimbang, mengenal warna-warna yang terdapat dalam buah dan sayur, mewarnai gambar dengan bentuk makanan yang mengandung gizi seimbang, penimbangan berat badan setiap peserta dan pengetahuan dalam pencegahan Covid-19.

Kata kunci: Covid-19, Gizi seimbang, wawasan, KKN, anak-anak

ABSTRACT

During the Covid-19 pandemic, there were many impacts on daily life, one of which was in the world of education, children were asked to temporarily study online at their respective homes. However, studying online or online, everyone cannot always supervise and guide them because today's children are close to what is called a smartphone, so their activity while at home is playing applications such as TikTok. The ignorance of the community, both adults and children, in implementing balanced nutrition at mealtimes every day. The purpose of this Real Work Lecture Program (KKN) is for children to know that balanced nutrition is very influential on their growth and development. In the Real Work Lecture Program (KKN) our group gave an overview to children with the title "Giving Insights About Balanced Nutrition and Prevention of Covid 19 to Children". The activities carried out in this program are the introduction of the four pillars of balanced nutrition, recognizing the colors found in fruits and vegetables, coloring pictures with the form of foods that contain balanced nutrition, weighing each participant's weight and knowledge in preventing Covid-19.

Keywords: Covid-19, balanced nutrition, insight, KKN, children

1. PENDAHULUAN

Salah satu penyakit menular berbahaya dan dapat menyebabkan kematian yang disebabkan oleh virus adalah *Corona Virus Disease* atau yang biasa kita sebut dengan Covid 19. Menurut WHO penyakit ini dapat ditularkan dari penderita ke orang lain melalui droplet air liur atau bahkan cairan yang dikeluarkan dari mulut atau hidung ketika sedang berbicara atau batuk. Gejala yang ditimbulkan dari penyakit ini adalah demam tinggi, batuk, hidung tersumbat, kelelahan jangka panjang, cemas, sakit perut dan yang paling sering adalah menyebabkan gangguan pernafasan yang parah sehingga penderita covid 19 ini merasa sesak dan dapat berujung dengan kematian. Penyakit ini masih menjadi wabah dan masalah utama bagi dunia karena menyebabkan angka kematian terus meningkat dan angka perekonomian terus menurun. Bahkan di Indonesia sendiri kasus covid 19 ini masih sangat tinggi. Hal ini disebabkan karena kurangnya kesadaran masyarakat tentang bahayanya covid 19 dan pentingnya menjaga protokol kesehatan. Kurangnya pengetahuan dan akses masyarakat tentang covid 19 mengakibatkan banyaknya masyarakat yang menganggap covid 19 itu hanya konspirasi belaka. Masalah ini yang mengakibatkan terusnya bertambah kasus penularan covid 19 setiap harinya, yang biasanya paling tinggi kasusnya itu di daerah-daerah yang masyarakatnya tidak mempercayai adanya covid 19. Hal ini menuntut pemerintah mengambil tindakan yang tegas seperti memberlakukan PSBB dan PPKM yang diperpanjang terus menerus sampai kasus covid 19 menurun drastis. Karena selama pandemi Covid-19 banyak sekali dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari, salah satunya dalam dunia Pendidikan anak-anak diminta untuk sementara ini belajar secara daring di rumah masing-masing. Namun belajar secara daring atau online, setiap orang tidak dapat selalu mengawasi dan membimbing mereka karena anak-anak zaman sekarang sudah dekat dengan yang namanya smartphone sehingga kegiatan mereka selama di rumah adalah bermain aplikasi seperti TikTok. Ketidaktahuan masyarakat baik orang dewasa maupun anak-anak dalam menerapkan gizi seimbang di waktu makan setiap harinya.

Gizi adalah salah satu aspek yang sangat penting untuk pertumbuhan anak dan perkembangan anak. Makanan sehari-hari yang dikonsumsi berkaitan erat dengan perkembangan anak. Pengetahuan gizi seimbang yang sudah dijelaskan dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang disusun oleh Dinas Kesehatan yang bermanfaat memberikan informasi atau pedoman kepada masyarakat agar mengkonsumsi dan menerapkan prinsip-prinsip gizi seimbang yang telah dijelaskan dalam isi pedoman tersebut.

Pada tahun 1955 PUGS sendiri telah diimplementasikan di Indonesia. Namun pada saat itu istilah atau slogan yaitu "4 Sehat 5 Sempurna". Ada beberapa pesan-pesan yang terdapat dalam PUGS yang terbaru yaitu :

- 1) Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan,
- 2) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan,
- 3) Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi,
- 4) Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok,
- 5) Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak,
- 6) Biasakan Sarapan,
- 7) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman,
- 8) Biasakan membaca label pada kemasan pangan,
- 9) Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir,
- 10) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal (Depkes, 2014)

Manfaat yang dapat didapatkan dari makanan yang mengandung gizi seimbang ialah dapat mengoptimalkan kesehatan serta perkembangan anak. Pangan sehari-hari di dalamnya mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sudah sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat serta mempertahankan berat badan normal dalam mencegah masalah gizi (Depkes, 2014).

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh yaitu jenis kelamin, umur dan status kesehatan. Gizi seimbang bagi anak sekolah dipenuhi setiap hari dengan makanan yang beraneka ragam. Bahwa pentingnya pemberian pengenalan konsep gizi sejak dini, pengenalan konsep tersebut juga dimulai dari yang terdekat dari anak tersebut. Dengan adanya pengenalan konsep tersebut juga diharapkan

anak dapat membiasakan hidup sehat dan memahami tentang gizi seimbang.

Sedangkan, pengetahuan tentang kebersihan diri dan lingkungan pada anak sejak usia dini adalah suatu usaha dalam membentuk komitmen dasar dalam merawat diri dan lingkungan sekitar. Kurangnya pengetahuan tentang cara mencuci tangan pada anak yang baik dan benar jelas dapat menjadi permasalahan yang saat ini sedang dihadapi (Megawati dalam Wardhani *et al.*, 2020)

Berdasarkan pemaparan diatas, kelompok kami membuat suatu program pemberian wawasan gizi seimbang dan pencegahan covid-19 terhadap anak.

2. TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari pelaksanaan Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) kami di lingkungan Perumahan Griya Cendikia BPPT antara lain :

- Mengedukasi anak – anak tentang pentingnya gizi seimbang
- Mengenalkan 4 Pilar gizi seimbang kepada anak – anak
- Melatih stimulasi anak dan mengenalkan warna ketika proses mewarnai
- Mengedukasi tentang bahaya Covid-19 kepada anak - anak
- Menumbuhkan kesadaran anak – anak tentang menjaga diri dari bahaya Covid 19

3. METODE

Metode yang digunakan dalam program ini adalah penyeluruhan atau pemberian wawasan kepada anak-anak. Dengan cara memberikan informasi atau materi yang sudah dipilih haruslah menarik dan mudah dicerna oleh anak - anak sehingga anak - anak dapat menangkap informasi yang disampaikan dengan sebaik baiknya.

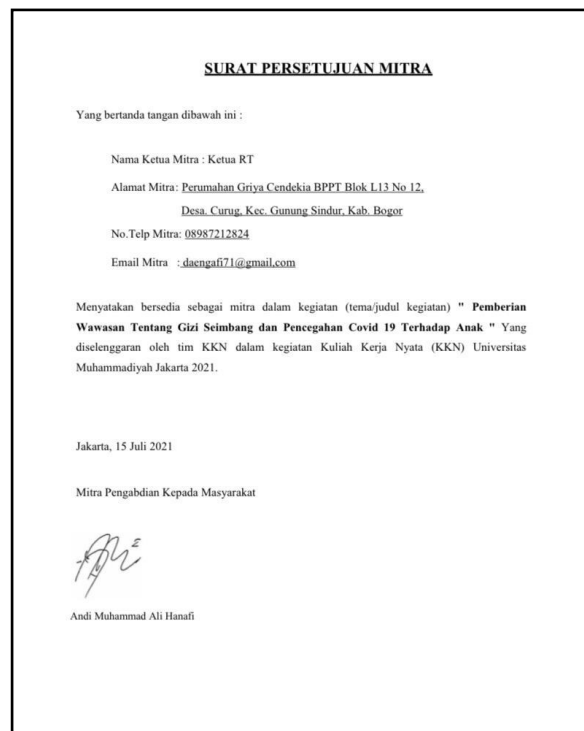
Proses penyampaian dilakukan dengan cara yang menyenangkan, anak - anak diajak untuk bernyanyi lagu tentang 4 pilar gizi sambil pengenalan tentang Gizi seimbang. Hal tersebut dilakukan agar anak - anak tertarik untuk menyimak materi dan mudah mengingatnya.

Peserta Program Kulliah Kerja Nyata (KKN) kami terdiri dari :

1. Ketua RT 06 Perumahan Griya Cendikia BPPT : Bapak Andi Muhammad Ali Hanafi
2. 3 (Tiga) Orang Mahasiswa dari Universitas Muhammadiyah Jakarta : Citra Ayu Amelia, Annisa Febriyani, M. Haykal Rasyid.
3. 5 (Lima) Orang anak dari Lingkungan Perumahan Griya Cendikia BPPT : Rafid, Kiki, Kalila, April dan Azam

Tahapan yang dilakukan program ini :

Pertama, dilakukan pertemuan dengan mitra. Pada tahap ini dilakukan pertemuan dengan mitra untuk membina hubungan dan menggali informasi kepada mitra sebagai ketua RT. Proses pertemuan dan persetujuan dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2021 yang bertempat di kediaman Bapak Andi Muhammad Ali Hanafi selaku Ketua RT di lingkungan tersebut yang beralamat di Perumahan Griya Cendikia BPPT Blok L, Gunung Sindur. Bogor.



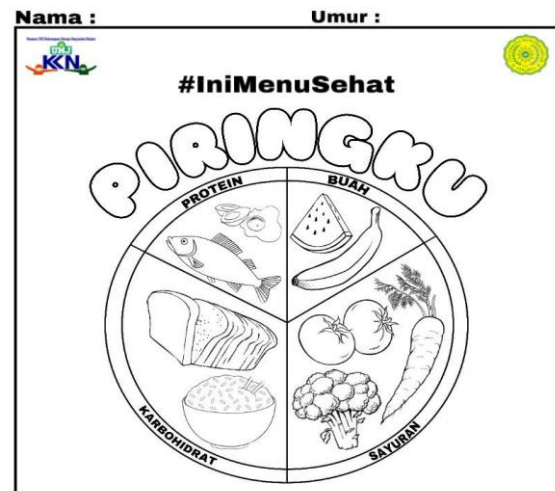
Gambar 1. Surat Permohonan Mitra



Gambar 2. Proses penyerahan surat permohonan mitra

Kedua, menyebarkan pesan broadcast menggunakan aplikasi WhatsApp Messenger kepada beberapa nomor kepala keluarga yang memiliki anak usia 5-10 tahun yang bertempat tinggal di Perumahan Griya Cendikia BPPT Blok L. Pesan broadcast tersebut berisi undangan dan informasi waktu pelaksanaan serta kegiatan dari program Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan Judul “ Pemberian Wawasan Tentang Gizi Seimbang dan Pencegahan Covid 19 Terhadap Anak “ pengiriman broadcast Whatsapp tersebut dilakukan dengan persetujuan oleh Ketua RT Bapak Andi Muhammad Ali Hanafi.

Ketiga, Membuat sketsa gambar dan mencetak gambar. Pada tahap ini kami mencetak gambar yang sudah dibuat oleh Citraayu untuk digunakan pada saat program Kuliah Kerja Nyata (KKN) berlangsung. Gambar tersebut berisi jenis – jenis makanan dan sayuran serta buah – buahan yang mengandung vitamin dan nutrisi yang melengkapi gizi seimbang. Gambar tersebut akan di warnai oleh anak-anak peserta pada saat selesainya pemberian materi tentang gizi seimbang. Hal ini dilakukan agar anak – anak mengetahui apa saja makanan yang mempunyai vitamin dan termasuk dalam kategori 4 sehat 5 sempurna.



Gambar 2. Sketsa Gambar untuk diwarnai oleh peserta

Keempat, Menyiapkan Materi materi yang akan disampaikan kepada anak-anak pada tahap ini, haruslah jelas dan mudah diterima oleh anak-anak. Dikarenakan anak seusia mereka belum banyak mengetahui tentang kosa kata atau istilah istilah tentang gizi seimbang dan covid 19.



Gambar 4 . Pedoman materi yang akan digunakan.



Gambar 5. Pedoman materi yang akan digunakan.

Kelima, Pembuatan Snack, snack diberikan dengan tujuan sebagai rasa terima kasih, *reward* atau hadiah untuk anak – anak peserta Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Kami yang berjudul “ Pemberian Wawasan Tentang Gizi Seimbang dan Pencegahan Covid 19 Terhadap Anak “ snack yang dipilih untuk anak-anak adalah snack yang aman dan tidak berbahaya untuk anak, terdiri dari Aneka Biskuit, Wafer, Susu dan Sereal. Snack yang kami buat yang akan diberikan pada saat selesainya program Kuliah Kerja Nyata (KKN) kami.



Gambar 6. Snack yang akan dibagikan.

Keenam, Pada hari dilaksanakan program Kuliah Kerja Nyata (KKN). Sebelum dimulainya acara dilakukan pembersihan dan pensterilan tempat yang akan digunakan. Para peserta Kuliah Kerja Nyata (KKN) DARI Universitas Muhammadiyah Jakarta juga memakai Alat Pelindung Diri berupa masker dan selalu menggunakan *handsanitizer*. Adik – adik peserta Program kami pun diwajibkan menggunakan masker dan datang sehabis mandi. Dan Penyemprotan *handsanitizer* kepada adik peserta sebelum memasuki tempat acara demi menjaga protocol kesehatan selama proses acara berlangsung.



Gambar 6. Penyemprotan Handsanitizer oleh Annisa

Ketujuh, Perkenalan dan Pemberian materi kepada anak-anak. Pada tahap ini kami memperkenalkan diri kepada adik – adik peserta Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan Judul “Pemberian Wawasan Tentang Gizi Seimbang dan Pencegahan Covid 19 Terhadap Anak “ .

Dan meminta mereka untuk memperkenalkan nama dan umur mereka. Setelah itu kami mulai memberikan materi tentang gizi seimbang dan pencegahan covid-19 kepada anak-anak diselingi dengan menyanyikan lagu tentang 4 pilar gizi seimbang yang dilakukan oleh annisa dan cara cuci tangan yang benar selama 20 detik menggunakan sabun dan air mengalir.

Serta dilakukannya tanya jawab singkat kepada adik-adik untuk mengetahui apakah

materi yang kami sampaikan tentang penerapan gizi seimbang dan pencegahan covid 19 dapat diterima oleh mereka dengan baik atau tidak.

Dan mereka diberikan kesempatan untuk bertanya tentang apapun yang ingin mereka ketahui tentang program Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan Judul “Pemberian Wawasan Tentang Gizi Seimbang dan Pencegahan Covid 19 Terhadap Anak “ yang kami buat.



Gambar 8. Pengenalan dan Pemberian Materi.

Kedelapan, Proses Menimbang Berat Badan. Pada tahap ini kami menimbang berat badan para Adik – Adik Peserta Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan Judul “Pemberian Wawasan Tentang Gizi Seimbang dan Pencegahan Covid 19 Terhadap Anak “.

Untuk diambil sampelnya dan melihat apakah berat badannya sudah ideal atau belum. Dan memberikan penjelasan tentang berat badan yang ideal kepada mereka.

Dan hasil dari penimbangan berat badan yang kami lakukan terkumpul jum;ah berat dan umur dari masing – masing peserta adalah :

- Rafid, 7 Tahun = 29 KG
- Kalila, 8 Tahun = 20 KG
- Azzam, 5 Tahun = 17 KG
- April, 9 Tahun = 22 KG
- Kiki, 9 Tahun = 22 KG



Gambar 9 . Penimbangan Berat Badan.



Gambar 10 . Penimbangan Berat Badan.

Kesembilan, Kegiatan Mewarnai. Pada tahap ini, kami mengajak anak-anak untuk mewarnai gambar yang sudah kami diberikan sambil menjelaskan secara singkat tentang vitamin dan nutrisi yang terkandung disetiap gambar yang ada pada sketsa gambar.



Gambar 11. Proses Mewarnai yang didampingi oleh Citra

Dan yang terakhir, Foto Bersama. Setelah kegiatan selesai, diadakan foto bersama anak-anak peserta yang telah mengikuti Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan Judul “Pemberian Wawasan Tentang Gizi Seimbang dan Pencegahan Covid 19 Terhadap Anak “ didalam foto tersebut memperlihatkan hasil mewarnai Adik-adik peserta dan snack yang kami berikan, terlihat wajah gembira mereka setelah mengikuti program Kuliah Kerja Nyata Kami.



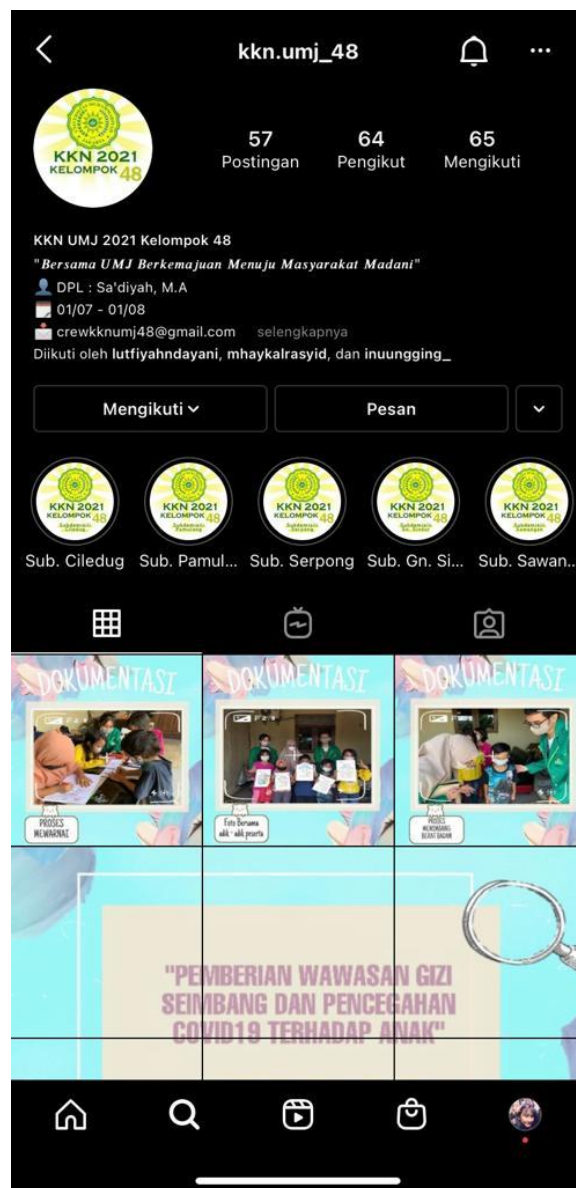
Gambar 112 . Foto – Foto adik peserta Program dengan hasil mewarnai mereka.



Gambar 13. Foto Adik – adik peserta dengan Snack yang kami berikan.

Setelah acara selesai kami mengunggah dokumentasi kegiatan hari itu di social media

yang kami punya. Sebagai bukti sudah terlaksananya Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan Judul “Pemberian Wawasan Tentang Gizi Seimbang dan Pencegahan Covid 19 Terhadap Anak “.



Dan adapun pembagian tugas setiap anggota yang berbeda pada saat melaksanakan Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan Judul “Pemberian Wawasan Tentang Gizi Seimbang dan Pencegahan Covid 19 Terhadap Anak “, tugasnya adalah Annisa Febriyani bertugas menyiapkan dan memberikan materi kepada anak-anak. Citra Ayu bertugas membuat sketsa gambar untuk kemudian diwarnai oleh anak-anak dan seksi dokumentasi pada saat program

berlangsung dan megunggahnya kedalam social media. Dan Muhammad Haykal Rasyid bertugas sebagai pihak administrasi yang mengurus permohonan ijin kepada mitra untuk pelaksanaan program.

4. PEMBAHASAN DAN HASIL

Pembahasan merupakan bagian terpenting dari keseluruhan isi artikel ilmiah. Tujuan pembahasan adalah: menjawab masalah penelitian, menafsirkan temuan-temuan, mengintegrasikan temuan dari penelitian ke dalam kumpulan pengetahuan yang telah ada dan menyusun teori baru atau memodifikasi teori yang sudah ada.

Hasil merupakan bagian utama artikel ilmiah, berisi : hasil proses analisis data, hasil pengujian hipotesis. Hasil dapat disajikan dengan table atau grafik, untuk memperjelas hasil secara verbal.

Program KKN yang kami laksanakan pada hari Minggu, 18 Juli 2021 yang sebelumnya sudah mendapatkan izin dari Bapak Andi Muhammad Ali Hanafi selaku ketua RT Perumahan Griya Cendikia Blok L. Awalnya tempat pelaksanaan acara kegiatan yang akan kami lakukan, bertempat di kediaman Ketua RT Bapak Andi Muhammad Ali Hanafi sendiri, namun dikarenakan pada saat hari pelaksanaan, Bapak RT tidak bias ikut serta di karenakan sibuk mengurus kasus warganya yang baru terkena Covid-19 yang harus melakukan persiapan Isolasi Mandiri.

Akhirnya Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan Judul “Pemberian Wawasan Tentang Gizi Seimbang dan Pencegahan Covid 19 Terhadap Anak” dilaksanakan di salah satu kediaman anggota peserta Kuliah Kerja Nyata (KKN) yaitu Muhammad Haykal Rasyid. Tentunya sebelum pelaksanaan, tempat dibersihkan dan disterilakan dengan disemprot menggunakan cairan disinfektan.

Undangan kami buat dan sebarakan melalui *Broadcast* pesan lewat aplikasi *WhatsApp Messenger* ke nomor masing-masing kepala keluarga yang ada di Perumahan Griya Cendikia BPPT Blok L.

Pada saat waktu program kami dimulai belum ada anak yang datang hingga setengah jam

lebih, tetapi akhirnya ada satu anak yang pertama datang, dan mengajak kami untuk menjemput teman-temannya. Kami mengunjungi setiap rumah dalam satu blok, dan dari semua rumah yang kami kunjungi ada satu rumah yang menolak program ini dikarenakan alasan protokol kesehatan. Dan tentu kami memakluminya, dan dari total anak yang kami dapatkan untuk berpartisipasi dalam program KKN kami adalah 5 orang.

Akhirnya Pelaksanaan Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan Judul “Pemberian Wawasan Tentang Gizi Seimbang dan Pencegahan Covid-19 terhadap Anak Di Perumahan Griya Cendikia BPPT Gunung Sindur” dapat dilakukan dengan lancar dan baik. Proses kegiatan dilakukan dengan seru dan menyenangkan sehingga anak-anak yang ikut berpartisipasi dalam program kali ini tidak merasa bosan dan dapat menyerap pengetahuan dengan baik.

Tetapi dengan adanya kendala berupa jumlah anak yang ikut serta harus dibatasi dan waktu yang sangat singkat karena adanya peraturan Protokol Kesehatan RT setempat, menjadikan proses penyampain program ini menjadi kurang maksimal ke semua anak yang ada di lingkungan sekitaran Perumahan Griya Cendikia BPPT.

Hasil dari program KKN ini adalah kami menemukan bahwa anak-anak masih belum begitu paham tentang gizi seimbang, dan isi piring mereka untuk memenuhi kebutuhan 4 sehat 5 sempurna. Namun, kebanyakan dari mereka suka dan kenal dengan beberapa macam buah dan sayur.

Sementara itu soal pencegahan Covid-19, beberapa anak sudah mengerti betapa pentingnya menjaga protokol kesehatan seperti menggunakan masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan. Namun setelah terlaksananya Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan Judul “Pemberian Wawasan Tentang Gizi Seimbang dan Pencegahan Covid-19 terhadap Anak” kami, anak – anak menjadi lebih tahu tentang pentingnya gizi seimbang dan pentingnya pencegahan covid 19.

Dan hasil dari evaluasi pelaksanaan Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) kami selaku peserta KKN Universitas Muhammadiyah Jakarta mempunyai inovasi yang mungkin akan membantu mitra dalam proses penyampaian “Pemberian Wawasan Terhadap Gizi Seimbang dan Pencegahan Covid 19 terhadap Anak di Perumahan Griya Cendikia BPPT Gunung Sindur antara lain :

- Memanfaatkan aplikasi zoom untuk proses penyampaian “Pemberian Wawasan Terhadap Gizi Seimbang Dan Pencegahan Covid-19 Terhadap Anak”
- Membuat video singkat menarik yang membahas tentang gizi seimbang dan pencegahan Covid-19
- Membuat akun media sosial untuk lingkungan RT tersebut sebagai wadah pemberian informasi terkait “Pemberian Wawasan Terhadap Gizi Seimbang dan Pencegahan Covid-19 Terhadap Anak” seperti Whatsapp, Youtube, dan Instagram.

Sehingga Warga atau Anak – anak setempat dapat mendapatkan informasi terkait Gizi Seimbang dan Pencegahan Covid-19 terhadap Anak dengan baik dan dapat dilakukan dirumah sehingga tetap menjaga Protokol Kesehatan dan mengurangi mobilitas warga untuk berkumpul dan berkerumun.

Dan manfaat adanya Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) kami untuk anak - anak antara lain :

- Anak – anak dapat mengetahui tentang jenis makanan yang bergizi serta sehat.
- Anak – anak dapat mengetahui tentang 4 pilar gizi seimbang.
- Anak – anak lebih tertarik untuk makan makanan yang sehat dan bergizi.
- Anak – anak dapat mengetahui lebih banyak warna – warna sayuran dan buah menjadi lebih kreatif.
- Anak – anak dapat mengetahui tentang bahaya dari Covid-19 dan cara pencegahan Covid-19 yang benar.

5. KESIMPULAN

Dapat disimpulkan, bahwa kesadaran masyarakat terhadap gizi seimbang masih kurang. Sehingga anak – anak yang tidak mengetahui tentang empat pilar gizi seimbang.

Oleh karena itu diperlukan lebih banyak lagi penyeluruhan. Peran RT dan lingkungan sekitar juga sangat berpengaruh akan tingkat kesadaran masyarakatnya, Dan diharapkan pemerintah dapat lebih memperhatikan kembali tentang hal ini dan membantu setiap masyarakat yang kurang mampu perekonomiannya agar dapat memenuhi kebutuhannya dan memenuhi gizi yang diperlukan untuk keluarganya.

Dan juga anak - anak belum sepenuhnya memahami bagaimana pencegahan covid 19 yang baik dan benar. Mereka cenderung hanya mengetahui memakai masker dan cuci tangan adalah cara pencegahan covid 19. Tetapi tidak mengetahui bagaimana harus menjaga jarak dan kontak fisik seperti apa yang dapat menimbulkan kemungkinan terjadinya penularan covid 19 serta etika batuk yang harus dilakukan ketika sedang sakit .

Peran RT dan orang tua dirumah sekali lagi dibutuhkan untuk menjelaskan kepada anak - anak bagaimana cara pencegahan covid 19 secara benar dan rinci agar terciptanya masyarakat yang patuh dengan protokol kesehatan yang dapat mempersingkat masa waktu pandemi yang sedang kita hadapi.

6. SARAN

Saran kami Untuk Mahasiswa agar menggunakan waktu yang ada selama program Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan baik, Mencerminkan sikap mahasiswa yang disiplin dan tepat waktu. Serta Menjalin kerja sama dan komunikasi yang baik antar sesama mahasiswa baik didalam Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) maupun diluar program. Menahan ego masing – masing dan mengedepankan keberhasilan kelompok juga sangat baik untuk dilakukan demi menghindari konflik antar anggota kelompok peserta Program Kuliah Kerja Nyata (KKN). Tak lupa Selalu menjaga sikap sopan santun dan nama Universitas pada saat berada di lokasi Program Kuliah Kerja Nyata (KKN). Sedangkan untuk masyarakat Perumahan Griya Cendikia BPPT Blok L agar dapat meneruskan kegiatan program yang dibuat oleh peserta Kuliah Kerja Nyata (KKN).

Tetap menjalin hubungan yang baik dengan peserta Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Universitas. Dan saran kami untuk Universitas Muhammadiyah Jakarta untuk selalu

memperhatikan dan membantu mahasiswa dalam proses pelaksanaan Program Kuliah Kerja Nyata (KKN). Serta memperbanyak pendalaman materi sebelum pelaksanaan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) dilakukan terutama untuk mahasiswa karyawan atau P2K.

Semoga adanya program Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan judul "Pemberian Wawasan Terhadap Gizi Seimbang Dan Pencegahan Covid 19 Terhadap Anak" dapat bermanfaat bagi para peserta Program dan Anak - Anak di lingkungan Perumahan Griya Cendikia BPPT Blok L 12.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami haturkan kepada pihak yang membantu proses pelaksanaan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) kami yang berjudul " Pemberian Wawasan Terhadap Gizi Seimbang dan Pencegahan Covid 19 Terhadap Anak " :

1. Allah Swt, yang telah memberikan Hidayat dan RahmatNya . Sehingga kami dapat menyelesaikan Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Laporan Akhir KKN dengan baik.
2. Rektor Universitas Muhammadiyah Jakarta, Bapak Dr. Ma'mun Murod, M . Si, beserta jajarannya.
3. Tim Panitia pelaksanaan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Muhammadiyah Jakarta.
4. Ibu Sa'adiyah, S.Ag, M.A selaku Dosen Pembimbing Lapangan.
5. Bapak Andi Muhammad Ali Hanafi selaku ketua RT Perumahan Griya Cendikia BPPT Blok L yang telah bersedia menjadi mitra kami sehingga kami dapat melaksanakan kegiatan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan judul "Pemberian Wawasan Terhadap Gizi Seimbang Dan Pencegahan Covid 19 Terhadap Anak" di lingkungan sekitar perumahan tersebut.
6. Orang tua tercinta yang telah memberikan dukungan yang tak putus-putusnya
7. Adik - Adik peserta program Kuliah Kerja Nyata (KKN) "Pemberian Wawasan Terhadap Gizi Seimbang dan Pencegahan Covid 19 Terhadap Anak" .
8. Dan Teman - teman Peserta Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Muhammadiyah Jakarta. Serta seluruh pihak terkait yang membantu kelancaran program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan RI. (2014). Pedoman Umum Gizi Seimbang. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Departemen Kesehatan RI. (2013). Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang. Jakarta: Direkokerat Standarisasi Produk Pangan.
- Wardhani, D. K. *et al.* (2020) 'Edukasi Pencegahan Penularan COVID-19 Pada Anak Usia Dini Melalui Media Pembelajaran Audio Visual', *Jurnal Abdidas*, 1(3), pp. 131–136. doi: 10.31004/abdidas.v1i3.33.
- Suharmanto, Suharmanto. (2020) "Perilaku Masyarakat Dalam Pencegahan Penularan Covid 19", *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, Vol . 4 No. 2 , doi : doi.org/10.23960/jk%20unila.v4i2.2868