

# Penyuluhan Virtual Pentingnya Gizi Seimbang pada Kondisi Pandemi Covid-19 untuk Siswa SMK Pratidina Makassar

<sup>1\*</sup>Rezeki Nur, <sup>2</sup>Dewi Hestiani

<sup>1,2</sup>Prodi Keperawatan, Akper Mappa oudang

Korespondensi: rhenu@gmail.com

**Abstract:** The Covid-19 pandemic that has occurred in the last 2 years has not only threatened the safety of human life, public health, but also affected the food sector, starting from production, distribution, to consumption. The purpose of this community service is to provide education to the community about balanced nutritional intake so that the results of community service in the form of virtual counseling on the importance of balanced nutrition can be felt directly by the community with the criteria that the community previously did not know the importance of fulfilling nutrition but after counseling their knowledge increased. It is hoped that the community even though in a pandemic condition will still pay attention to and meet the need of balanced nutrition.

**Keywords:** Pandemic, Counseling, Balanced nutrition.

**ABSTRAK:** Pandemi Covid-19 yang terjadi hampir 2 tahun belakangan ini tidak hanya mengancam keselamatan jiwa manusia, kesehatan masyarakat tetapi juga berpengaruh pada pangan dimulai dari produksi, distribusi, hingga konsumsi. Tujuan Pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai asupan gizi seimbang sehingga hasil pengabdian masyarakat berupa penyuluhan virtual pentingnya gizi seimbang dapat dirasakan langsung oleh masyarakat dengan kriteria hasil masyarakat tadinya kurang mengetahui pentingnya pemenuhan gizi namun setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan mereka meningkat. Diharapkan kepada masyarakat meskipun dalam kondisi pandemi tetap memperhatikan dan memenuhi kebutuhannya yang seimbang.

**Kata Kunci:** Pandemi, Konseling, Gizi Seimbang.

## PENDAHULUAN

Indonesia saat ini sedang dilanda pandemi wabah virus yang tidak terjadi hanya di Indonesia tapi di seluruh dunia. Hal ini sangat berpengaruh di berbagai negara di seluruh dunia. World Health Organization (WHO) memberi nama virus ini Sindrom Coronavirus 2 (SARSCoV2) dan penyakitnya adalah penyakit coronavirus 2019 (Covid19)<sup>1</sup>. Pandemi COVID-19 berdampak secara sosial dan ekonomi. Dalam hal ini Indonesia secara khusus harus waspada dan merespon dengan cepat karena virus corona diidentifikasi sebagai pandemi dampaknya akan sangat luas mencakup politik, ekonomi, sosial, budaya, kebijakan pertahanan keamanan dan kesejahteraan<sup>2</sup>.

Indonesia tidak dapat hanya mengandalkan petugas medis saja akan tetapi keterlibatan masyarakat akan mendukung sistem perawatan kesehatan. Indonesia dalam upayanya mengendalikan dan memutus mata rantai covid 19 sangat membutuhkan kesadaran dari masyarakat untuk mengindahkan himbauan dari pemerintah maupun tenaga kesehatan serta meningkatkan kesadaran diri dalam mencegah penyebaran virus covid-19<sup>3</sup>.

Pandemi ini tidak hanya mengancam keselamatan, kesehatan masyarakat, akan tetapi meneror sektor pangan, dimulai dari produksi, distribusi, hingga konsumsi. Pemenuhan kebutuhan pangan dengan menjaga pola makan dengan gizi seimbang pada masa pandemi Covid-19 menjadi urgensi. Sistem kekebalan tubuh dapat meningkat dengan konsumsi makanan dengan gizi seimbang serta menurunkan resiko penyakit kronis dan penyakit infeksi<sup>4</sup>.

Menurut Rosidin dalam Susantyo bahwa penerapan hidup bersih dan sehat oleh setiap individu disebut cara yang paling efektif dalam mencegah infeksi dan penyebaran Covid-19 di masa pandemi<sup>5</sup>. menjaga pola makan yang baik dan sehat menjadi hal yang penting selama pandemi COVID-19<sup>6</sup>.

Selama masa pandemi konsumsi protein perlu ditingkatkan karena membantu pembentukan immunoglobulin yang berperan melawan virus secara spesifik melalui IgM dan IgG. Selain itu tubuh sangat membutuhkan asam lemak tidak jenuh ganda untuk meningkatkan kekebalan tubuh melawan inflamasi<sup>7</sup>. hal ini menjadi tolak ukur pentingnya memberikan edukasi berupa penyuluhan kesehatan terkait gizi seimbang yang perlu dikonsumsi masyarakat pada masa pandemi. Berdasarkan penelitian terdahulu menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara penyuluhan dengan perubahan pengetahuan dan sikap responden<sup>9</sup>. Penelitian lain menyatakan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan status gizi remaja dalam masa pandemi COVID-19 yang ditunjukkan oleh p-value adalah sebesar 0,007 ( $p\text{-value} < 0,05$ )<sup>10</sup>. Penyuluhan ini dilakukan pada tingkat sekolah menengah kejuruan jurusan keperawatan dengan tujuan memberikan edukasi yang baik kepada siswa calon perawat tentang gizi seimbang dan sekaligus dapat membantu percepatan informasi kepada masyarakat luas tentang pentingnya mengetahui gizi seimbang dalam menghadapi pandemic covid 19.

## **METODE PELAKSANAAN**

### Tahap Persiapan

Kegiatan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat sangat penting dilakukan, mengingat kesadaran mereka akan bahaya covid-19 masih sangat kurang<sup>8</sup>. sehingga perlu dilakukan persiapan yang matang dalam pelaksanaannya. Pada tahap persiapan dimulai dengan membuat rancangan penyuluhan yang akan dilakukan secara daring dimulai dari :

#### a. Mengenal Masalah, Wilayah dan Sasaran

Pada tahap ini dilakukan observasi awal terhadap masalah-masalah terkait kondisi pandemi yang dialami oleh siswa SMK Pratidina melalui group kelas siswa. SMK Pratidina Makassar memiliki 10 kelas dengan jumlah siswa 327 orang. Dari hasil observasi yang dilakukan ditemukan beberapa masalah yaitu siswa belum mengetahui makanan yang baik dikonsumsi saat kondisi pandemi, cara yang tepat melakukan isolasi mandiri, cara penggunaan masker yang baik dan cara mencegah terjadinya penularan covid 19.

#### b. Menentukan Prioritas

Dari beberapa masalah yang ditemukan maka akan difokuskan pada masalah siswa belum mengetahui makanan yang baik dikonsumsi saat kondisi pandemi.

#### c. Menentukan Tujuan

Untuk memberikan edukasi tentang pentingnya gizi seimbang untuk dikonsumsi pada kondisi Covid-19

#### d. Menentukan Sasaran

Siswa SMK Pratidina Makassar

#### e. Menentukan Isi, Metode, Media

Penyuluhan Kesehatan akan dilakukan melalui virtual zoom menggunakan media PPT dan video pembelajaran yang berisikan tentang pentingnya konsumsi gizi seimbang pada kondisi pandemi.

#### f. Rencana Pelaksanaan

Pelaksanaan diawali dengan mengajukan izin penyuluhan dan bekerja sama dengan pihak sekolah untuk menghadirkan siswa dalam kegiatan penyuluhan, Menyiapkan media yang akan digunakan serta alat yang diperlukan dalam penyuluhan virtual.

### Tahap Pelaksanaan

- a. Pemberian materi penyuluhan tentang pentingnya gizi seimbang untuk dikonsumsi pada masa pandemi covid 19.
- b. Pemutaran video penyajian gizi seimbang.

## Evaluasi

Kegiatan penyuluhan akan dievaluasi dengan mengetahui seberapa besar pemahaman siswa terhadap materi yang dipaparkan oleh penyaji mengenai gizi seimbang dan pandangan pengelola terkait kegiatan yang dilakukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.  
Bentuk Kegiatan yang Telah Dilakukan dalam Pengabdian Kepada Masyarakat Di SMK Pratidina Makassar

No	Bentuk Kegiatan	Waktu	Tempat
1.	Persiapan	November	SMK Pratidina
2.	Sosialisasi	November	SMK Pratidina
3.	Persiapan materi, Zoom dll	November	Zoom
4.	Pelaksanaan Penyuluhan	Desember	Zoom
5.	Evaluasi	Desember	Zoom
6.	Penyusunan Laporan	Desember	

## Peserta

Peserta yang berpartisipasi dalam mengikuti kegiatan ini adalah siswa SMK Pratidina Makassar mulai dari kelas X sampai Kelas XII dengan jumlah partisipan 125 orang.

## Pemateri

Pemateri memberikan Penyuluhan Kesehatan melalui zoom tentang pentingnya gizi seimbang untuk dikonsumsi pada kondisi covid 19 melalui pemaparan slide dan video dilanjutkan sesi tanya jawab.

## Evaluasi Kegiatan

- Melakukan diskusi langsung dengan siswa SMK Pratidina Makassar
- Berdiskusi dengan pengelola SMK Pratidina Makassar tentang masukan dan harapan yang diinginkan untuk kelanjutan program kegiatan secara berkesinambungan
- Antusias para siswa dalam mengikuti kegiatan penyuluhan disertai dengan beberapa pertanyaan yang dilakukan secara aktif.
- Pihak pengelola SMK Pratidina Makassar memberikan support yang baik dalam pelaksanaan kegiatan

## Pengaruh penyuluhan Kesehatan terhadap tingkat pengetahuan siswa SMK Pratidina

Pengetahuan siswa SMK Pratidina Makassar mengalami peningkatan dari sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan, mengalami peningkatan secara bermakna (nilai  $p=0,000$ ). Nilai rata-rata pengetahuan saat awal adalah  $77,53 \pm 10,82$  dan saat akhir setelah edukasi adalah  $82,31 \pm 9,93$ . dapat dilihat pada tabel (Tabel 2). Peningkatan pengetahuan juga dapat terjadi karena media yang digunakan dalam penyuluhan sudah tepat sesuai dengan peserta penyuluhan, teknik penyuluhan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh peserta dengan dibantu oleh moderator untuk memudahkan tanya jawab sekaligus memandu dalam penggunaan bahasa daerah setempat dan Lingkungan tempat dilakukannya penyuluhan sangat mendukung keberhasilannya<sup>9</sup>.

Penelitian Lainnya juga membenarkan bahwa dengan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat<sup>10,11</sup>.

Tabel 2  
Gambaran pengetahuan siswa SMK Pratidina Makassar

Variabel	Min	Max	Mean	Standar Deviasi	Nilai P
Pengetahuan					
Sebelum	52	93	77,53	10,82	0,000
Sesudah	61	96	82,31	9,93	

#### Hambatan

- Belum maksimalnya kehadiran dari siswa SMK Pratidina.
- Belum dapat dilaksanakan secara tatap muka sehingga dapat dioptimalkan dalam menegevaluasi secara menyeluruh tingkat pengetahuan dan dan sikap yang ditunjukkan oleh siswa SMK Pratidina Makassar.

#### KESIMPULAN

Kegiatan ini dapat terlaksana sesuai dengan apa yang menjadi target capaian, kegiatan ini mendapatkan sambutan yang hangat dari pihak pengelola SMK Pratidina Makassar dan mendapatkan antusias yang baik dari para siswa dalam menerima materi penyuluhan. Diharapkan kegiatan ini akan berkelanjutan sehingga dapat mendukung program pengabdian kepada masyarakat.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim menghaturkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan penyuluhan ini baik dari pihak pengelola SMK Pratidina Makassar maupun dari pihak lain yang membantu secara langsung maupun tidak langsung.

#### DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization (WHO). Dashboard Covid 19. 2020 [cited 2020 Sep 7];1. Available from: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Kemkes RI. Covid 19. Kementrian Kesehat Republik Indones [Internet]. 2020 [cited 2020 Sep 7]; Available from: <https://www.kemkes.go.id/>
- Putri RN. Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. J Ilm Univ Batanghari Jambi.2020;20(2):705.
- Lidia K, Levina E, Setianingrum S, Folamauk C, Riwu M, Lidesna A, et al. Peningkatan Kesehatan dengan Suplemen dan Gizi Seimbang di Era Pandemi Covid-19. J Lemb Pengabdi Kpd Masy Undana [Internet]. 2020;14(2):63–8. Available from:<http://ejurnal.undana.ac.id/jlppm/article/view/3445>
- Susantyo BT, Malonda NSH, Ratag BT, Kesehatan F, Universitas M, Ratulangi S. Gambaran Penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang Pada Tenaga Pendidik Dan Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Pada Masa Pandemi Covid-19. 2020;9(6):27–34.
- Akbar DM, Aidha Z. Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. J Menara Med. 2020;3(1):15–21.
- Pare UMP. Optimisme Menghadapi Pandemi Covid 19. 1st ed. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management; 2021.
- Amir H, Taqiyah Y. Pengaruh Covid-19 kepada masyarakat. Pros Has Pengabdi Masy Tahun 2021. 2021;1–5.
- Mayasari R, Sitorus H, Ambarita LP. Dampak Penyuluhan Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Masyarakat Tentang Malaria Di Desa Sukajadi Kabupaten Oku. J Pembang Mns. 2012;6(3):197–205.
- Amir H, Batara AS, Sudarman S, Asfar A. Covid19 pandemic: management and global response. J Kesehat Lingkung.2020;12(1):121–8.