

Literasi gizi seimbang untuk wanita usia subur pada masa pandemic COVID-19

Tri Siswati ^{a,1*}, Khoirunnisa Rahmawati ^{a,2*}

^a Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl Tata Bumi No 3, Sleman, Indonesia 55293

¹trisiswati14@gmail.com, ²krahmawati9@gmail.com

*korespondensi penulis

Informasi artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel: Diterima : 26 Februari 2021 Revisi : 29 Maret 2021 Dipublikasikan : 30 Maret 2021	Gizi seimbang pada masa pandemic COVID-19 sangat penting, mendukung kesehatan dan meningkatkan daya tahan tubuh. Literasi merupakan upaya perubahan perilaku manusia melalui pendekatan edukatif yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan terarah. Kegiatan pengabmas ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang pada masa pandemic COVID-19. Kegiatan dilakukan pada tanggal 23-25 Januari 2021 Desa Wirokerten, Kabupaten Bantul, DIY. Literasi dilakukan melalui daring dengan link google-meet. Partisipan adalah wanita usia subur sebanyak 20 orang. Materi yang diberikan berupa gizi seimbang, makanan yang meningkatkan daya tahan tubuh serta pemanfaatan pekarangan untuk penyediaan pangan keluarga. Untuk mengukur keberhasilan program maka dilakukan pre-posttest pengetahuan partisipan melalui google-form. Hasil kegiatan menyatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan partisipan sebanyak 40 poin. Artinya literasi merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang, makanan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan pemanfaatan pekarangan untuk penyediaan pangan keluarga pada masa pandemi COVID-19.
Kata kunci: Penyuluhan; pandemic COVID-19, gizi seimbang	ABSTRACT <i>In pandemic COVID-19, implementing balanced nutrition is fundamental, it support people health and improve endurance. Education, information, and communication is method to change human behaviour. This was a community engagement to facilitate participant increase knowledge and awareness of balanced diet especially during pandemic COVID-19. The event was held on the January 23rd-25th 2021 in Wirokerten village, Bantul district, DI Yogyakarta. Education carried out online with a link google-meet. The participants were women reproductive age as many as 20 people. Material education were balanced nutrition, food against COVID-19 and increase food security using planting of vegetable and local fruit. Pre and post-test were implemented to identify the program evaluation. Result show that education, information, and communication increase knowledge by 40%. Virtual Education, information and communication is an effective method to increase participant's knowledge during COVID-19 pandemic.</i>
Keyword: Information; COVID-19 pandemic; nutrition balance	

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



Pendahuluan

Corona virus adalah subfamili virus yang disebabkan oleh penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Corona virus adalah jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama Severe Acute Respiratory Syndrome Corona virus 2 (SARS-COV2), dan menyebabkan penyakit Coronavirus Disease-2019 COVID-19 (1,2)

Kebutuhan energi, makronutrien, mikronutrien, cairan, dan zat-zat gizi yang bisa meningkatkan sistem immuno modulator, anti inflamasi, anti oksidan dan probiotik menjadi acuan dalam penyusunan protokol terapi gizi pada pasien COVID-19. Gizi Seimbang adalah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi 5 kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan

Gizi merupakan hal yang menjadi perhatian penting dalam menjaga sistem kekebalan tubuh. Gizi yang terpenuhi dan baik diperlukan agar sel berfungsi optimal. Sistem kekebalan yang “diaktifkan”, dalam hal ini menjadi semakin tinggi asupan energi selama periode infeksi, dengan pengeluaran energi basal yang lebih besar.

Sistem imun atau sistem kekebalan tubuh adalah kondisi seseorang untuk bisa menolak penyakit tertentu terutama melalui mencegah pengembangan mikroorganisme patogen atau dengan menangkal efek produknya. Sistem imun terdiri atas dua yaitu innate immune dan adaptive immune. Innate-immune yang merupakan sistem pertahanan awal (first defense), tidak fleksibel yang terdiri dari hambatan fisik, faktor terlarut dan fagositosis sel(3). Pandemi COVID-19 (corona virus) menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Untuk itu gizi yang baik merupakan faktor yang sangat untuk melawan infeksi dan virus.

Masyarakat mempunyai tanggungjawab dalam menjaga pola makan yang baik dan sehat utamanya pada masa pandemi COVID-19. Pola makan yang baik dan gizi seimbang mempunyai peran dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik(4,5) sehingga menurunkan resiko penyakit kronis dan penyakit infeksi(1,2). WHO telah merekomendasikan menu gizi seimbang ditengah pandemi COVID-19. Artinya, disetiap menu makanan harus mencakup nutrisi lengkap, baik itu makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien dari vitamin dan mineral. Namun, untuk membuat fondasi daya tahan tubuh yang kuat (building block), masyarakat perlu asupan protein yang cukup dan berkualitas(6).

Penyelesaian masalah COVID-19 ini pada dampak sosial tidak bisa hanya diserahkan pada pemerintah tetapi setiap keluarga harus berusaha untuk mengatasi masalah terutama pangan. Karena jika pangan tersedia tidak akan terjadi kelaparan dan masalah sosial lanjutan(4). Masyarakat harus membiasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok, membatasi konsumsi makanan yang manis, asin, dan berlemak, memenuhi kecukupan aktivitas fisik, mempertahankan berat badan ideal dan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi. Disamping itu masyarakat perlu memenuhi kebutuhan buah dan sayur sebagai sumber vitamin. Asupan makanan yang bisa dan dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang harus terpenuhi selama pandemi COVID-19(5).

Pandemi COVID-19 berdampak pada semua bidang kehidupan manusia termasuk dalam hal pemenuhan kebutuhan pangan(7). Dampak tersebut meliputi ketersediaan pangan, pola makan, akses terhadap makanan hingga malnutrisi(4,7,8). Untuk itu komunikasi, informasi dan edukasi pada masyarakat sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang gizi dan kesehatan.

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi. Pengetahuan mendasari masyarakat dalam bersikap, persepsi dan berperilaku tentang makanan dan gizi. Lebih jauh persepsi dan perilaku akan mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat(9,10). Seperti contoh pengetahuan memilih, mengolah, memberikan makan dan mencari pertolongan kesehatan akan mempengaruhi seseorang dalam berperilaku tentang hal tersebut (9,10). Pemberdayaan perempuan melalui komunikasi, informasi dan edukasi merupakan upaya penting dalam memerangi pandemic COVID-19 khususnya dalam hal gizi seimbang penyediaan pangan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang, makanan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan pemanfaatan pekarangan untuk penyediaan pangan keluarga pada masa pandemi COVID-19.

Metode

Kegiatan ini merupakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan literasi kepada partisipan tentang gizi dan kesehatan pada masa pandemic COVID-19. Kegiatan dilakukan secara *virtual*, yakni dengan *google-meet* dan konseling melalui *whatapps*. Intervensi penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi interaktif, curah

pendapat, dan konseling. Untuk mengukur keberhasilan program maka dilakukan evaluasi melalui pre post test melalui google meet. Kegiatan dilaksanakan selama 3 hari, yakni tanggal 23 – 25 Januari 2021. Mitra kegiatan ini adalah masyarakat Desa Wirokerten, bantul, DI Yogyakarta. Partisipan adalah 20 orang wanita usia subur. Adapun kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahapan, mulai dari rekrutmen partisipan hingga pelaksanaan penyuluhan, konseling dan diskusi serta evaluasi. Secara detail pada Tabel 1.

Tabel 1. Tahapan Kegiatan Penyuluhan

Tahap	Waktu	Kegiatan
Persiapan	23 Januari 2021	Rekrutmen calon partisipan
	23 Januari 2021	Penyusunan materi penyuluhan
	23 Januari 2021	Membuat grup <i>Whatsapp</i>
	24 Januari 2021	Penyusunan Pre post-test dan mensosialisasikan <i>link</i> pertemuan
Pelaksanaan	25 Januari 2021	Pretest
		Pelaksanaan penyuluhan
		Diskusi interaktif dan konseling
Evaluasi	25 Januari 2021	Post test Evaluasi kegiatan

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Wirokerten, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul. Desa Wirokerten meliputi 8 padukuhan yaitu Grojogan, Botokenceng, Sampangan, Wirokerten, Kepuh Weten, Kepuh Kulon, Glondong, dan Mutihan, dengan total KK sebanyak ± 4.420 . Desa Wirokerten merupakan salah satu desa di Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dengan batas desa sebelah utara: Desa Singosaren, selatan: Desa Pleret dan Desa Wonokromo, sebelah barat: Desa Tamanan dan sebelah timur Desa Potorono, Desa Jambidan dan Desa Baturetno.



Gambar 1. Foto kegiatan

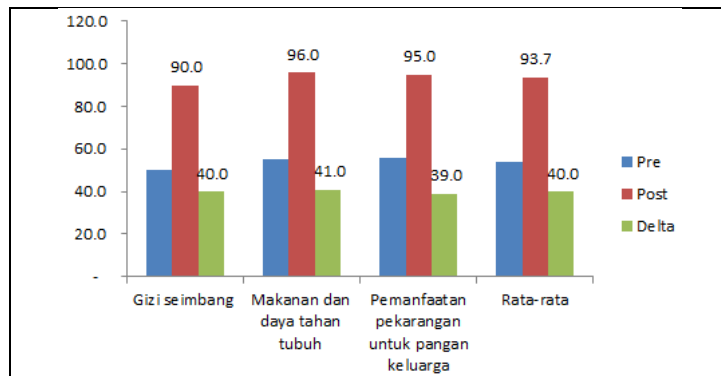
Karakteristik Partisipan

Rata-rata usia partisipan adalah $29,8 \pm 4,8$ tahun dengan rentang 24-42 tahun. Tingkat pendidikan partisipan sebagian besar SMA (75%) dengan sebaran partisipan tiap dusun seimbang. Semua peserta belum pernah mendapatkan literasi serupa sebelumnya. Secara detail pada Tabel 2.

Tabel 2. Karakteristik Partisipan

Karakteristik	Jumlah	%
Usia (tahun)		
20-29	6	30
30-39	8	40
> 40	6	30
Pendidikan		
SMP	2	10
SMA	15	75
PT	3	15

Hasil literasi menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan partisipan sebesar 40 point. Secara detail pada Gambar 2.



Gambar 2. Hasil pre-post test pengetahuan partisipan

Selain melalui pertemuan virtual, kegiatan penyuluhan dan diskusi interaktif dilakukan melalui WhatsApp selama 2 hari. Pada era pandemic COVID-19, penyuluhan virtual merupakan edukasi yang efektif karena dapat mencapai target indikator keberhasilan yang ditetapkan. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa pada masa pandemi, layanan kesehatan jarak jauh (misalnya telekonseling) merupakan cara yang sesuai, disarankan, dapat diterima pada semua populasi dengan jangkauan internet yang memadai serta memberikan layanan secara efektif dan langsung kepada masyarakat yang memerlukan(11,12). Hal ini sesuai dengan literasi kesehatan remaja pada remaja di Kalurahan Argodadi, Kapanewon Sedayu Kabupaten Bantul, DI Yogyakarta(13)

Kegiatan ini cukup berhasil karena pengetahuan partisipan meningkat cukup banyak (40 poin). Beberapa support keberhasilan program antara lain pendidikan partisipan yang cukup, yakni tingkat SMA. Pendidikan merupakan faktor fundamental bagi masyarakat untuk memutuskan mata rantai penyakit, mempunyai persepsi dan perilaku kesehatan yang baik untuk derajat kesehatan yang buruk. Dengan pendidikan yang memadai mereka mampu menerima informasi yang baru dan mendapatkan pemahaman yang baik(14,15). Disamping itu literasi melalui daring disertai dengan penguatan melalui tele-health konseling dengan fasilitas whatsapp grup, sehingga mereka dapat bertukar pikiran, dan mendapatkan informasi sesuai dengan kebutuhannya secara spesifik(11,12). Partisipan juga dapat membaca dan mempelajari kembali materi pada whatsapp grup sehingga meningkatkan retensi pengetahuan yang diperoleh. Upaya pengabdian untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang ini sejalan dengan upaya peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada siswa SD di Padang (16).

Kesimpulan

Literasi tentang gizi seimbang dengan metode daring dan memberi penguatan melalui whatsapp grup cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan partisipan. Metode ini dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk memberikan penyuluhan untuk peningkatan pengetahuan subyek sekaligus sebagai upaya memutuskan mata rantai penularan COVID dengan menghindari tatap muka langsung.

Daftar Pustaka

1. Kemenkes RI. Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi COVID-19. *J Kesehat.* 2020;1.
2. Kemenkes RI. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID19. *Artikel Kesehatan*; 2020.
3. Ery Yudhya Mulyani SM. Asupan Gizi dalam Upaya Meningkatkan Imunitas di Masa Pandemi COVID-19. *J Kesehat.* 2020;1.
4. Picchioni F, Goulao LF, Roberfroid D. The impact of COVID-19 on diet quality, food security and nutrition in low and middle income countries: A systematic review of the evidence. *Clin Nutr.* 2021;(January).
5. Galanakis CM, Aldawoud TMS, Rizou M, Rowan NJ, Ibrahim SA. Food Ingredients and Active Compounds against the Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic: A Comprehensive Review. *Foods.* 2020;9(11):1701.
6. Wu. Amino acids: metabolism, functions, and nutrition. *Amino Acids.* 2009;37(1):1–17.
7. Huizar MI, Arena R, Laddu DR. The global food syndemic: The impact of food insecurity, Malnutrition and obesity on the healthspan amid the COVID-19 pandemic. 2021;(January):19–22.
8. Ling N, Peng W, Fhong C, Fairus M, Hassim N. COVID-19 pandemic in the lens of food safety and security. 2020;(January).
9. Bakhtiar M, Masud-ur-Rahman M, Kamruzzaman M, Sultana N, Rahman SS. Determinants of nutrition knowledge, attitude and practices of adolescent sports trainee: A cross-sectional study in Bangladesh. *Heliyon* [Internet]. 2021;7(4):e06637. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06637>
10. Chowdhury S, Chakraborty P pratim. Knowledge, attitude, and practices regarding dietary supplements in Saudi Arabia. *J Fam Med Prim Care* [Internet]. 2017;6(2):169–70. Available from: <http://www.jfmprc.com/article.asp?issn=2249-4863;year=2017;volume=6;issue=1;spage=169;epage=170;aulast=Faizi>
11. Byrne MD. Telehealth and the COVID-19 PandemiC. 2020;(January).
12. Monaghesh E, Hajizadeh A. The role of telehealth during COVID-19 outbreak: A systematic review based on current evidence. 2020;4:1–9.
13. Siswati T, Prayogi AS, Olfah Y. Pemberdayaan masyarakat untuk mencegah anemi, stunting dan obesitas melalui pelatihan kader posyandu remaja. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan 23 Oktober 2021*, Hal. 1559-1568 e-ISSN: 2686-2964
14. Khan A, Shaikh BT, Baig MA. Knowledge, Awareness, and Health-Seeking Behaviour regarding Tuberculosis in a Rural District of Khyber Pakhtunkhwa, Pakistan. *Biomed Res Int.* 2020;2020.
15. Robert A. Hahn and Benedict I. Truman1. Improves, Education Health, Public Equity, Promotes Health. *HHS Public Acces.* 2015;45(4):1–21.
16. Ahriyasna, R., Laila, W. & Ilham, D. Penyuluhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Penurunan Kejadian Beban Gizi Ganda Siswa SDN 21 Sungai Bangek Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. *J. Abdimas Kesehat. Perintis.*2020;1:46–49.