

## Penyuluhan standar kecukupan gizi pada konsumsi rumah tangga dan jajanan sekolah

Yahmi Ira Setyaningrum<sup>a,1\*</sup>, Kanthi Arum Widayati<sup>b</sup>, Tinia Leyli Shofia Ahmad<sup>c</sup>, Sri Surtipti<sup>d</sup>

<sup>a</sup> Institut Teknologi dan Kesehatan Malang Widya Cipta Husada, Jl Jenderal Sudirman (Sidotopo) No 11, Kepanjen, Kabupaten Malang, Indonesia 65163

<sup>b</sup> Department Biologi, FMIPA Institut Pertanian Bogor, Jl Agatis Kampus IPB Dramaga, Bogor, Indonesia 16680

<sup>c</sup> MAN 9 Jakarta, Jl H. Dogol No. 54 Pondok Bambu Duren Sawit, Jakarta Timur, Indonesia, 13430

<sup>d</sup> MAN 4 Jakarta, Jl Ciputat Raya, Pondok Pinang, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan, Indonesia, 12310

<sup>1</sup> [rasetyrum@yahoo.co.id](mailto:rasetyrum@yahoo.co.id)\*

\*korespondensi penulis

Informasi artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel: Diterima : 2 Februari 2022 Revisi : 29 Maret 2022 Dipublikasikan : 30 Maret 2022	Pandemi COVID 19 telah menyebar luas di Indonesia, sehingga diperlukan usaha meningkatkan sistem imun melalui kecukupan gizi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kerjasama Prodi Gizi STIKes Widya Cipta Husada dengan MGMP Biologi MA DKI Jakarta dan Departemen Biologi IPB untuk meningkatkan pengetahuan guru tentang standar kecukupan gizi. Metode yang digunakan adalah ceramah secara <i>online (webminar)</i> , pengukuran skor pengetahuan dan sikap menggunakan kuesioner di <i>google form</i> . Pelatihan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan peserta sebanyak 8,42 poin. Nilai rata-rata pengetahuan peserta sebelum pelatihan 63,01, sedangkan nilai setelah pelatihan meningkat menjadi 71,43. Penilaian peserta seminar menyatakan bahwa acara berlangsung dengan baik dengan nilai rata-rata 3,5 (skala tertinggi 4). Pembicara memberikan materi dengan baik dengan nilai rata-rata 3,7 (skala 4). Materi yang diberikan mudah untuk dimengerti dengan nilai 3,6 (skala 4). Panitia sangat membantu proses kelancaran webinar dengan nilai rata-rata 3,5 (skala 4), Peserta merasa puas setelah mengikuti webinar dengan nilai rata-rata 3,5 (skala 4). Pertanyaan pretes dan post tests mewakili materi dengan nilai rata-rata 3,6 (skala 4). Peserta <i>webminar</i> baru mengetahui standar angka kecukupan gizi, dan akan disampaikan kepada peserta didiknya. Pentingnya program pengabmas ini sebagai salah satu promosi kesehatan untuk menyampaikan pesan gizi seimbang.

### Kata kunci:

Webminar; pengetahuan; COVID 19

### Keyword:

Webminar; knowledge; COVID-19

### ABSTRACT

*The COVID-19 pandemic has spread widely in Indonesia, so efforts are needed to improve the immune system through adequate nutrition. The purpose of the STIKes Widya Cipta Husada Nutrition Study Program community service activity in collaboration with the DKI Jakarta MGMP Biology MA and the Biology Department of IPB is to increase teacher knowledge about nutritional adequacy standards. Method used is an online lecture, knowledge score measure by questioner google form. The training was proven to be able to increase participants' knowledge by 8.42 points. The average value of participants' knowledge before the training was 63.01, while the score after the training increased to 71.43. The evaluation of the seminar participants stated that the event was going well with an average score of 3.5 (highest scale 4). The speaker gave the material well with an average score of 3.7 (scale 4). The material provided is easy to understand with a score of 3.6 (scale 4). The committee was very helpful in the smooth process of the Webminar with an average score of 3.5 (scale 4). Participants were satisfied after participating in the Webminar with an average score of 3.5 (scale 4). The pre-test and post-test questions represent the material with an average score of 3.6 (scale 4). New Webminar participants know the nutritional adequacy rate standard, and it will be delivered to their students. The importance of this community service program as a health promotion to convey a message of balanced nutrition.*

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



## Pendahuluan

Virus Corona tergolong dalam *betacoronavirus*, sub genus *sarbecovirus*, sub famili *orthocoronavirinae* (1). Virus ini memiliki protein *spike* (S), *envelope* (E), *membrane* (M) dan *nukleoprotein* (N) (2). *Spike protein* begitu mudah berikatan dengan membran sel inang, sehingga penyebaran virus ini sangat cepat dan sangat mudah menular (3). Hal inilah yang menjadi suatu alasan COVID 19 menjadi isu kesehatan global yang sangat penting dengan tingkat mortalitas dan morbiditas yang sangat tinggi.

Virus SARS COV 19 adalah penyebab penyakit yang menyerang sistem pernafasan yang akut yang saat ini dikenal dengan istilah COVID (*Coronavirus Disease*) (4). Virus ini pertama kali ditemukan di Wuhan Cina, saat ini menyebar ke seluruh dunia termasuk Indonesia. Kasus COVID di Indonesia pertama kali diumumkan di bulan Maret 2020 di Jakarta, saat ini menyebar di sejumlah propinsi di Indonesia (5). Bahkan BNPB (Badan Nasional Pencegahan Bencana) menetapkan pandemi ini sebagai kejadian luar biasa bencana non alam (6). Pemerintah menerapkan kebijakan *social distance*, sehingga proses pembelajaran di sekolah melalui daring, bekerja dari rumah (*Work from Home/ WFH*). Pencegahan virus ini dapat dilakukan dengan cara vaksinasi, personal hygiene yang baik, menggunakan masker, ventilasi, menghindari kerumunan, mencuci tangan (7). Vaksin sudah tersedia, perilaku hidup bersih dan sehat sudah banyak dipromosikan melalui berbagai media. Selain perilaku hidup bersih dan sehat juga diperlukan upaya untuk meningkatkan sistem imun tubuh.

Virus yang masuk dalam tubuh manusia memicu respon imun dalam tubuh (8). Upaya untuk meningkatkan sistem imun perlu dilakukan untuk meningkatkan kekebalan tubuh. Sistem imun dapat ditingkatkan melalui berbagai macam cara, salah satunya melalui konsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang. Kebutuhan gizi setiap orang berbeda, tergantung umur, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, kondisi fisiologisnya. Angka kecukupan gizi (AKG) yang dianjurkan untuk masyarakat telah tercantum dalam peraturan Menteri Kesehatan tahun 2019. AKG meliputi kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, air, vitamin, dan mineral. Penyuluhan tentang standar kecukupan gizi pada konsumsi rumah tangga dan jajanan sekolah perlu diberikan kepada guru SMA/MA, terutama yang mengajar kelas XI pada bab pencernaan ada perhitungan standar kebutuhan gizi. Selain untuk promosi kesehatan upaya meningkatkan sistem imun, program pengmas ini juga memberikan pelatihan pada guru untuk menghitung standar kecukupan gizi.

Berdasarkan hal tersebut prodi S1 Ilmu Gizi STIKes Widya Cipta Husada (STIKes WCH) bekerjasama dengan Departemen Biologi FMIPA untuk memberikan pelatihan kepada guru Biologi dan IPA se Indonesia melalui forum MGMP. Mengingat kondisi pandemi sehingga pelaksanaan pelatihan dilakukan secara daring. Hal ini dilakukan mengikuti instruksi Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 Tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease* 2019 (Covid-19) dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 Tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease* 2019 (Covid-19). Metode daring memiliki kelebihan untuk menekan penyebaran, membatasi kerumunan orang, membatasi pergerakan orang, dalam melakukan proses belajar mengajar di rumah dengan media yang paling efektif, lebih mudah, tanpa memerlukan biaya transportasi dan mengikuti peraturan pemerintah. Kelemahan metode seminar daring antara lain ada kendala gangguan sinyal, beberapa daerah terpencil yang tidak memiliki akses internet tidak dapat mengikuti, kurang adanya interaksi langsung, adanya jeda atau *delay*. Akan tetapi melihat begitu banyak kelebihannya dipilih kegiatan seminar daring melalui "Webminar nasional pendalaman materi seri 2: standar kecukupan gizi pada konsumsi rumah tangga dan jajanan sekolah bekerja sama dengan Departemen Biologi FMIPA IPB dan MGMP Biologi MA Propinsi DKI Jakarta". Tujuan pengabdian adalah untuk meningkatkan pengetahuan guru akan standar kecukupan gizi pada konsumsi rumah tangga dan jajanan sekolah.

## Metode

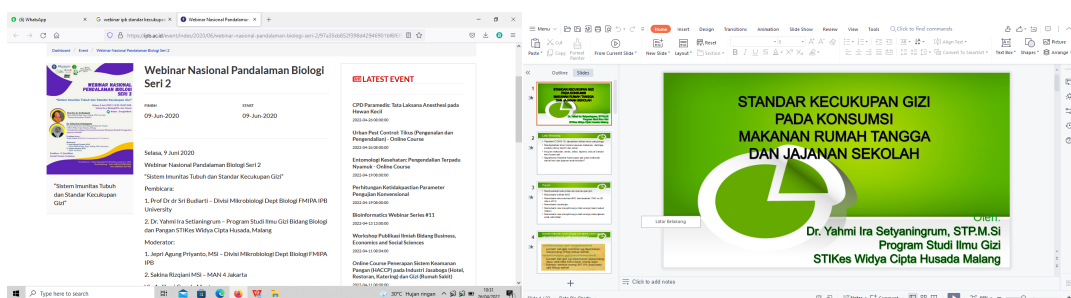
Kegiatan panitia dan pemateri dilakukan di 3 lokasi secara online yaitu di STIKes WCH, IPB, Panitia KKM MAN Jakarta. Peserta mengakses kegiatan webinar dari kediaman masing-masing. Kegiatan mulai tahap perencanaan, koordinasi, gladi kotor, gladi bersih, *webinar*, dan penyusunan. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu pendidikan masyarakat dan pelatihan menghitung standar kecukupan gizi pada konsumsi rumah tangga dan jajanan sekolah.

Kegiatan awal yang dilakukan mulai bulan Maret-Mei 2021. Tahap persiapan dalam kegiatan ini adalah perencanaan, penyusunan proposal, koordinasi bersama departemen Biologi IPB, dan pengurus MGMP MA Biologi Jakarta melalui WA grup dan rapat *online* via *zoom*. Hasil koordinasi diperlukan *flyer* untuk promosi kegiatan webinar, CV pemateri, soal soal pre-test dan post-test, materi dalam bentuk *ppt*. Hasil rapat juga diperlukan anggaran untuk memberi doorprize kepada peserta dan akan dikirimkan melalui ekspedisi pengiriman barang. Hasil rapat juga memutuskan pembagian tugas untuk moderator, pengadaan sertifikat, pembagian hadiah, Bahan dan alat yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa *laptop*, *hp*, *log book*, dan kamera untuk dokumentasi kegiatan. Pendaftaran *webinar* dilakukan bulan Mei-Juni 2021.

Inti dari kegiatan ini adalah *webinar* dan pelatihan pada mitra (guru dan dosen). Adapun metode pelaksanaan kegiatan adalah kuliah, ceramah, dan diskusi. Sebelum kegiatan webinar dilakukan gladi kotor pada 6 Juni 2021. Kegiatan gladi bersih dilakukan pada 8 Juni 2021. Kegiatan *webinar* dilaksanakan pada 9 Juni 2021. Sebelum dan setelah mengikuti webinar, peserta dipersilahkan untuk mengisi soal-soal pre-test dan post-test. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner yang berisi pertanyaan seputar materi antara lain definisi kecukupan gizi, definisi kebutuhan gizi, perbedaan antara kebutuhan dan kecukupan gizi, kebutuhan zat gizi/orang/hari menurut usia dan jenis kelamin, cara menghitung kalori pada beberapa makanan. Analisa data yang digunakan secara deskriptif dengan menghitung frekuensi (%), rata-rata dan standar deviasi. Hasil analisis data disajikan dalam bentuk diagram. Pengisian soal pre dan post-test digunakan sebagai persyaratan untuk mendapatkan sertifikat.

## Hasil dan Pembahasan

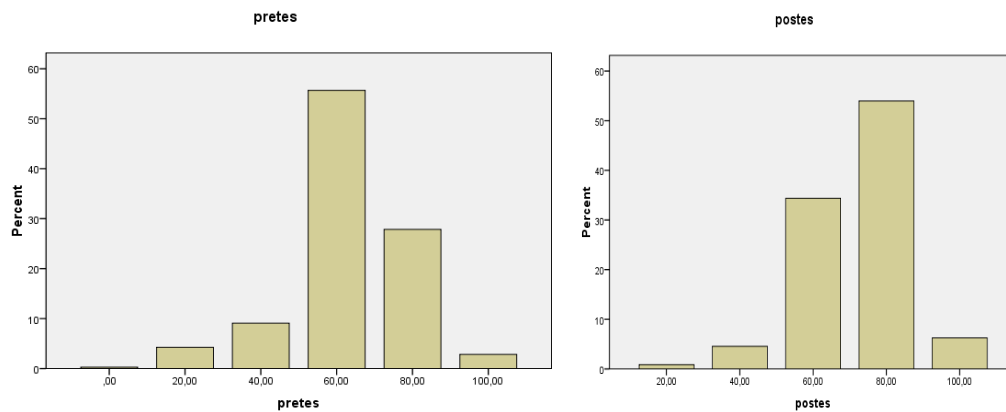
Pelatihan dalam bentuk webinar diselenggarakan berskala nasional yang terdiri dari dua sesi materi. Materi yang pertama dengan judul sistem imunitas tubuh yang dibawakan oleh Prof. Dr. dr. Sri Budiarti. Materi yang kedua berjudul standar kecukupan gizi pada konsumsi Rumah Tangga dan Jajanan Sekolah oleh Dr. Yahmi Ira Setyaningrum, STP.M.Si. Adapun dokumentasi kegiatan tercantum pada Gambar 1. Peserta yang mengikuti webinar sejumlah 352 orang peserta. Panitia sejumlah 15 orang dari MGMP Biologi DKI Jakarta, 5 orang dari Departemen Biologi IPB, dan 5 orang dari S1 Ilmu Gizi STIKes WCH Malang. Peserta *webinar* berasal dari kalangan akademisi dan umum di seluruh Indonesia secara *online* melalui aplikasi *google meet*. Akademisi yang mengikuti *webinar* berasal dari guru biologi dan IPA sebanyak 263 orang (74,72%), dosen sebanyak 23 orang (6,53%), mahasiswa, pelajar, dan alumni IPB sebanyak 23 orang (6,53%), tenaga kesehatan sebanyak 1 orang (0,28%), pengawas dan kepala sekolah sebanyak 17 orang (4,83%), dan peneliti sebanyak 1 orang (0,82%). Peserta umum meliputi karyawan sebanyak 23 orang (6,53%), dan wiraswasta sebanyak 1 orang (0,28%).





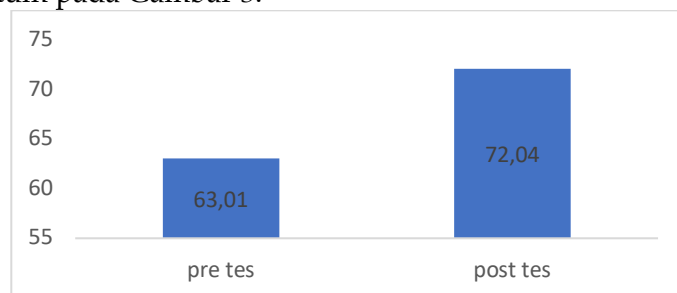
Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Pelatihan didesain untuk guru biologi dan IPA untuk meningkatkan kompetensi sistem imun dan standar kecukupan gizi dalam menularkan ilmu ke peserta didik. Hal ini menjadi suatu sebab peserta terbanyak adalah guru (sebanyak 74,72%). Data yang diukur melalui kuesioner menggunakan *platform google form* antara lain tingkat pengetahuan dan sikap terhadap *webminar*. Adapun persentase hasil pengukuran terhadap tingkat pengetahuan peserta tercantum pada Gambar 2.



Gambar 2. Skor pengetahuan peserta *webminar* sebelum (*pre-test*) dan sesudah pelatihan (*post-tes*)

Pengukuran skor pengetahuan dilakukan dengan memberikan soal tentang materi pelatihan yang dilakukan sebelum pelatihan (*pre-tes*) dan setelah pelatihan (*post-test*). Tingkat pengetahuan peserta *webminar* sebelum pelatihan menunjukkan rentang 0-100, sedangkan setelah pelatihan 20-100. Skor 0 berarti jawaban yang diberikan salah semua, sedangkan skor 100 berarti semua jawaban bernilai benar. Persentase terbanyak skor pengetahuan pre-tes 60 (53%), sedangkan post-test pada skor 80 sebanyak 51%. Hal ini menunjukkan peningkatan pengetahuan dari yang kurang menjadi cukup, maupun dari yang cukup menjadi baik. Hal ini juga didukung dai nilai rata-rata pengetahuan yang meningkat setelah mengikuti pelatihan yang tercantum pada Gambar 3.

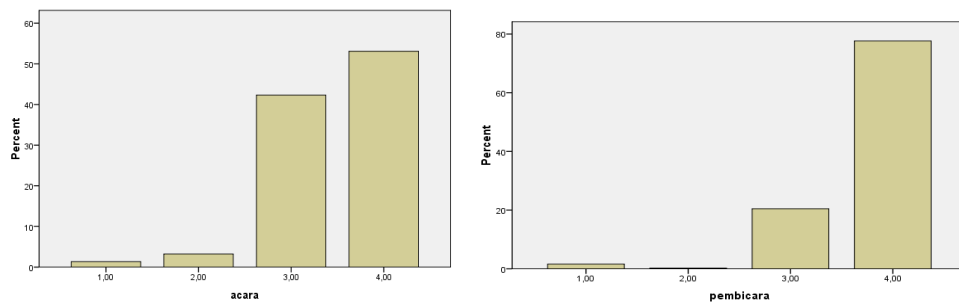


Gambar 3. Skor rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan

Nilai rata-rata pengetahuan peserta sebelum pelatihan (*pre-tes*) adalah 63,01 dengan standar deviasi 16,22, sedangkan nilai setelah pelatihan (*post-tes*) meningkat menjadi 72,04 dengan standar deviasi 14,50. Hal ini menunjukkan pelatihan terbukti mampu meningkatkan

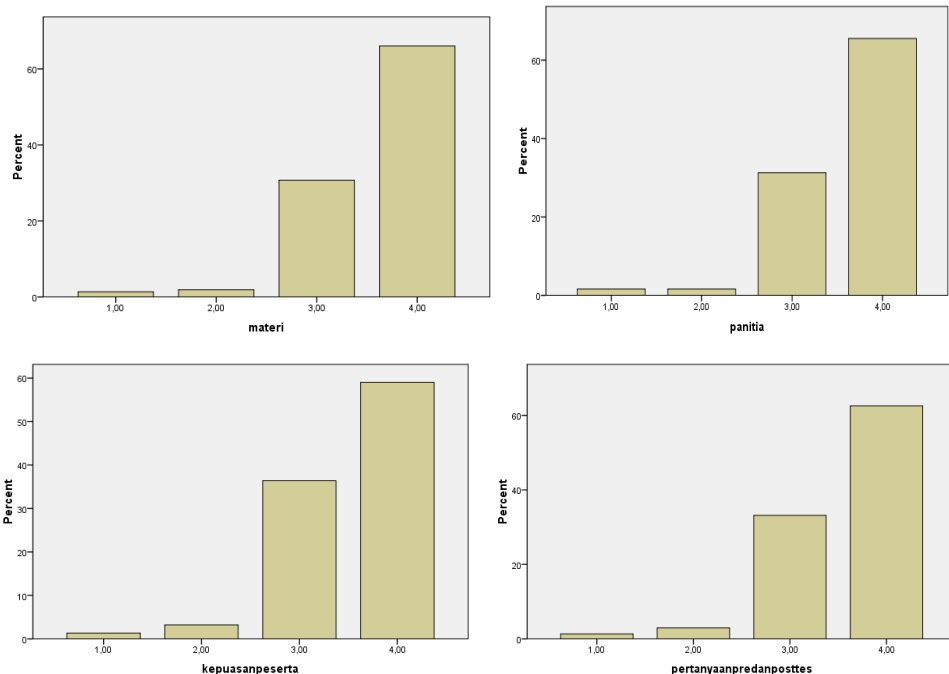
pengetahuan peserta sebanyak 9,02 poin. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (9), yang menyatakan edukasi Gizi seimbang meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku menerapkan prinsip gizi seimbang. Edukasi dan praktik melalui pembelajaran online mampu meningkatkan pengetahuan guru sebanyak 20 poin, dari skor 60 menjadi skor 80 (10). Edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang, serta meningkatkan implementasi praktik gizi seimbang sampai 70% (11).

Sikap peserta pelatihan diukur menggunakan kuesioner dengan jumlah pertanyaan sebanyak 6 soal dan skala jawaban 1-4. Skala jawaban 1 menyatakan kurang, 2 cukup, 3 baik dan 4 sangat baik. Adapun hal yang ditanyakan meliputi keberlangsungan acara, materi yang diberikan pembicara, materi yang diberikan mudah untuk dimengerti, panitia dalam proses kelancaran webinar, kepuasan peserta setelah mengikuti webinar, pertanyaan pretes dan post tes mewakili materi. Rekapitulasi sikap peserta terhadap acara dan pembicara tercantum pada Gambar 4.



Gambar 4. Analisis Data sikap peserta webinar terhadap acara dan pembicara

Berdasarkan Gambar 4, terlihat bahwa hampir 53% peserta sangat puas terhadap acara, hanya 1% yang merasa kurang puas. Pembicara mendapatkan penilaian sangat baik dari sebagian besar peserta (76%). Penilaian peserta *webminar* menyatakan bahwa acara berlangsung dengan baik dengan nilai rata-rata 3,5 (skala tertinggi 4). Pembicara memberikan materi dengan baik dengan nilai rata-rata 3,7 (skala 4).



Gambar 5. Data sikap peserta webinar terhadap materi, panitia, kepuasan dan pertanyaan pre-tes dan post-tes

Berdasarkan Gambar 5, dapat disimpulkan bahwa mayoritas peserta memberikan penilaian yang sangat baik terhadap materi (66%), panitia (65%), kepuasan peserta (59%), dan pertanyaan pretes dan post tes (63%). Materi yang diberikan mudah untuk dimengerti dengan

nilai rata-rata 3,6 (skala 4). Panitia sangat membantu proses kelancaran *webminar* dengan nilai rata-rata 3,5 (skala 4), Peserta merasa puas setelah mengikuti *webminar* dengan nilai rata-rata 3,5 (skala 4). Pertanyaan pretes dan post tests mewakili materi dengan nilai rata-rata 3,6 (skala 4). Berdasarkan penilaian sikap peserta dapat disimpulkan bahwa peserta *webminar* telah puas terhadap penyelenggaraan *webminar* ini.

### Kesimpulan

STIKes WCH telah memberikan bantuan narasumber dari prodi S1 Ilmu Gizi. Narasumber sebelum memberikan materi standar kecukupan gizi terlebih selama pandemi diperlukan gizi yang cukup untuk meningkatkan imunitas tubuh telah melakukan kajian bersama dosen gizi dengan kepakaran gizi klinik dan gizi pangan. Acara *webminar* berlangsung lancar tanpa kendala yang berarti. Peserta *webminar* telah mampu meningkatkan pengetahuan tentang standar kecukupan gizi dan jajanan anak sekolah. Harapannya pengetahuan ini dapat disebarluaskan ke peserta didik, sehingga upaya peningkatan sistem imun lebih baik lagi. Sikap peserta terhadap *webminar* juga sangat baik dan mendukung acara.

### Acknowledgement

Ucapan terima kasih disampaikan kepada STIKes WCH, Departemen Biologi Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam IPB dengan MGMP Biologi Madrasah Aliyah DKI Jakarta yang telah memberikan dana dan fasilitas yang mendukung terlaksananya program pengmas.

### Daftar Pustaka

1. Zhu N, Zhang D, Wang W, Li X, Yang B, Song J, et al. A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China, 2019. *N Engl J Med.* 2020;382(8):727–33.
2. González JM, Gomez-Puertas P, Cavanagh D, Gorbalenya AE, Enjuanes L. A comparative sequence analysis to revise the current taxonomy of the family Coronaviridae. *Arch Virol.* 2003;148(11):2207–35.
3. Vankadari N, Wilce JA. Emerging WuHan (COVID-19) coronavirus: glycan shield and structure prediction of spike glycoprotein and its interaction with human CD26. *Emerg Microbes Infect.* 2020;9(1):601–4.
4. Gao Q, Hu Y, Dai Z, Xiao F, Wang J, Wu J. The Epidemiological Characteristics of 2019 Novel Coronavirus Diseases (COVID-19) in Jingmen, China. *SSRN Electron J.* 2020;2(8):113–22.
5. Tosepu R, Gunawan J, Effendy DS, Ahmad LOAI, Lestari H, Bahar H, et al. Correlation between weather and Covid-19 pandemic in Jakarta, Indonesia. *Sci Total Environ.* 2020;725.
6. Kemenkes RI. Situasi Terkini Perkembangan (COVID-19). Kemenkes [Internet]. 2020;19(September):17–9. Available from: [https://covid19.kemkes.go.id/download/Situasi\\_Terkini\\_050520.pdf](https://covid19.kemkes.go.id/download/Situasi_Terkini_050520.pdf)
7. Wan Y, Shang J, Graham R, Baric RS, Li F. Receptor Recognition by the Novel Coronavirus from Wuhan: an Analysis Based on Decade-Long Structural Studies of SARS Coronavirus. *J Virol.* 2020;94(7):1–9.
8. Du L, He Y, Zhou Y, Liu S, Zheng BJ, Jiang S. The spike protein of SARS-CoV - A target for vaccine and therapeutic development. *Nat Rev Microbiol.* 2009;7(3):226–36.
9. Agustina M, Sarwili I, Masyaroh S, Purnamasari R. Pemanfaatan Tanaman Herbal Jahe Menjadi Minuman Jahe untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh di Era Pandemi Covid-19. 2021;1(1):8–11.
10. Maratis J, Alfian, Wiharto M, Rosyid A. Pemberdayaan Guru Dengan Postural Control

- Dan Critical Learning Dalam Pembelajaran Online. *Ikraith-Abdimas*. 2022;5(9):14–20.
11. BTDK, Asikin H, Limbong T. Implementasi Edukasi Gizi pada Ibu Balita di Puskesmas Paccerakkang Implementation of Nutrition Education for Toddlers at Puskesmas Peccerakkang. 2022;6(1):211–8.