



PENYULUHAN DAN EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI MAJELIS TA`LIM NURUL IKHWAN

Oleh

Nurul Azizah Tri Yulianti¹, Sugiatmi²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Jakarta

E-mail: ¹nurulaty05@gmail.com, ²sugiatmi@umj.ac.id

Article History:

Received: 10-02-2022

Revised: 22-02-2022

Accepted: 25-03-2022

Keywords:

Covid-19, Edukasi

Abstract: Munculnya pandemi covid-19 memberikan dampak terhadap beberapa aspek salah satunya yaitu aspek Pendidikan pada anak-anak. Seperti pada Majelis Ta`lim Nurul Ikhwan, diketahui bahwa terdapat beberapa siswa yang mengalami keterbatasan selama pembelajaran online. Maka intervensi kegiatan yaitu Penyuluhan Pola Hidup Bersih dan Sehat. Tujuannya untuk meningkatkan kesadaran anak-anak dalam menghadapi situasi pandemic covid-19. Melalui edukasi cuci tangan dan gizi seimbang diharapkan anak-anak di Majelis Ta`lim Nurul Ikhwan dapat menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat di kehidupan sehari-hari guna menghindari serta mengurangi pravelensi terpaparnya virus covid-19 pada anak-anak. Metode yang digunakan yaitu ceramah dan diskusi. Penyampaian materi penyuluhan menggunakan media poster dan video edukasi. Pada kegiatan ini dilakukan pre-test dan post-test melalui kuesioner untuk melihat peningkatan pengetahuan responden. Hasil pre-test dan post-test kemudian dibandingkan dan diolah secara analisa deskriptif. hasil test menunjukkan bahwa terjadi kenaikan pengetahuan dari hasil pre-test sebesar 67% menjadi 83% dari hasil post-test yang menandakan mengalami peningkatan sebesar 17%.

PENDAHULUAN

Corona virus disease 2019 atau yang biasa disebut dengan Covid-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 dan telah ditetapkan sebagai pandemi oleh World Health Organization. Resiko penyebaran serta penularan virus Covid-19 masih terbilang tinggi. Munculnya varian baru virus Covid-19 merupakan suatu ancaman bagi masyarakat. Maka dari itu dibutuhkan strategi efektif untuk mencegah serta mengendalikan penyebaran dan paparan virus Covid-19 salah satunya dengan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan dengan meningkatkan imunitas tubuh. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia)

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Corona Virus Disease atau Covid-19 merupakan famili virus corona yang menularkan penyakit pada manusia dan juga hewan. Penyakit yang timbul pada manusia biasanya yaitu infeksi saluran pernafasan, flu,



Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan sindrom pernafasan akut berat/Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS), corona virus merupakan varian baru yang ditemukan pada manusia yang pertama kali ditemukan di Wuhan China, dan menyebabkan penyakit Corona Virus Disease-2019 (Covid-19).(Abidin et al.)

Pandemi covid-19 merupakan suatu wabah penyakit yang memberikan dampak bagi seluruh manusia di dunia. Beberapa aspek kehidupan mulai terganggu salah satunya aspek pendidikan. Karena pandemi covid-19 semakin meningkat kemudian mengakibatkan beberapa negara mengambil keputusan untuk menutup sekolah secara sementara. Kemudian pemerintah memberlakukan pembelajaran jarak jauh atau daring sebagai solusi agar para siswa dapat mengakses serta mendapatkan ilmu. (Yunitasari and Hanifah)

Indonesia merupakan salah satu negara yang sudah menetapkan sistem pembelajaran jarak jauh. Di Indonesia, pembelajaran jarak jauh atau daring ini dilakukan dari rumah masing-masing siswa tanpa harus datang ke sekolah. Dengan adanya pembelajaran jarak jauh atau daring diharapkan para tenaga pengajar dapat menguasai ilmu teknologi agar pembelajaran daring berjalan dengan lancar serta efektif. Metode yang digunakan dalam pembelajaran online yaitu ceramah, diskusi dan praktikum. Dilaksanakan secara virtual dengan memanfaatkan media grup online yang tersedia seperti whatsapp, google classroom, dan juga zoom meeting.

Pelaksanaan pembelajaran jarak jauh atau daring harus memperhatikan beberapa aspek pada peserta didik dan pengajar antara lain yaitu aspek kesehatan fisik maupun psikologis. Pembelajaran daring pada siswa sekolah dasar di masa pandemi covid-19 ini belum mencapai tujuan pembelajaran. Hal ini dikarenakan selama pembelajaran daring berlangsung, kebanyakan siswa sekolah dasar tidak mengerti materi yang disampaikan oleh guru, sehingga perlu dijelaskan kembali oleh orang tuanya maupun saudaranya. Dengan begitu sering sekali ditemukan bahwa orang tua lah yang mengikuti pembelajaran sedangkan anaknya bermain. (Rahma et al.)

Masa pandemi covid-19 telah berlangsung di Indonesia hampir tiga tahun lamanya. Pandemi mengharuskan seluruh masyarakat untuk menjaga kesehatan tubuh tanpa terkecuali pada anak-anak. Pembelajaran secara daring, dapat membentuk pola hidup sedentari pada anak, yaitu pola hidup dimana anak-anak lebih sering berdiam diri. Atau dapat diartikan dengan kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak teratur. Dikarenakan kegiatan belajar mengajar dilakukan dengan menggunakan sistem online melalui komputer dan aktivitas fisik menjadi minim.

Anak-anak tidak lagi bisa leluasa keluar rumah untuk bermain dengan teman sebaya, termasuk berolahraga yang mana sudah menjadi kegiatan rutin saat sekolah berlangsung. Sehingga hal ini dapat meningkatnya risiko berbagai masalah kesehatan. Orang tua seringkali tidak menyadari adanya perubahan gaya hidup sedentari pada anak. Kurangnya pengetahuan orang tua dan anak mengenai masalah gaya hidup sedentari dapat memberikan dampak terhadap sikap dan pola konsumsi anak. Terutama pada masa pandemi ini, segala aktivitas fisik terhambat yaitu hanya bisa di rumah saja. Oleh karena itu dibutuhkan edukasi gizi untuk memberikan perubahan positif yang dapat mempengaruhi perubahan sikap dan pola konsumsi anak.(Tampubolon)

Dengan adanya permasalahan tersebut, kami melakukan intervensi berupa pengabdian masyarakat di Majelis Ta'lim Nurul Ikhwan, Munjul Jakarta Timur. Kami melakukan pendekatan dengan cara memberikan penyuluhan serta edukasi kepada anak-



anak mengenai Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19. Tahapan-tahapan yang ada di program kami yaitu Penyuluhan Hidup Bersih dan Sehat “Cuci Tangan Dan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19”. Pembagian poster bertemakan penerapan protokol kesehatan, memberikan materi seputar tips cara menjaga imunitas tubuh selama amasa pandemic dengan mengkonsumsi gizi seimbang dan juga rutin melakukan aktivitas fisik, kemudian menonton video edukasi PHBS, dan yang terakhir melakukan praktek mencuci tangan.

Tujuan dilaksanakannya program ini yaitu untuk meningkatkan kesadaran pada orang tua dan anak terhadap pentingnya menjaga Kesehatan tubuh pada masa pandemi covid-19. Memberikan edukasi kepada anak-anak mengenai gizi seimbang yang cocok untuk dikonsumsi selama masa pandemi, menerapkan pola hidup bersih dan sehat dengan rutin melakukan aktivitas fisik, dan membiasakan anak-anak untuk mencuci tangan dengan benar untuk mencegah kuman ataupun virus yang akan masuk ke dalam tubuh kita.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal Senin, 19 Juli 2021 di Majelis Ta’lim Nurul Ikhwan Jl. Raya Munjul, Rt.08/Rw.01 Kec. Cipayung, Kota Jakarta Timur. Jenis kegiatan yang kami laksanakan berbentuk penyuluhan dan praktek yaitu dengan tema Penyuluhan Hidup Bersih Dan Sehat “Edukasi Cuci Tangan Dan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemic Covid-19”.

Kegiatan ini berjalan dengan lancar dengan melibatkan anak-anak. Kegiatan tersebut terdiri dari penyuluhan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), edukasi mengenai gizi seimbang pada masa pandemi covid-19, praktek mencuci tangan dengan enam langkah. Peserta kegiatan kami merupakan anak-anak TPA majelis ta’lim nurul ikhwan yang memang tinggal dalam lingkungan disana dan berjumlah 11 orang. Tahapan operasional kegiatan terdiri dari:

1. Penyuluhan Hidup Bersih dan Sehat “Cuci Tangan Dan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19”

Program ini berisikan tentang edukasi, penyuluhan akan pentingnya menjaga pola hidup bersih di masa pandemi. Karena kita semua ketahui bahwasannya virus COVID-19 ini menyebar begitu cepat dan melalui media apa saja seperti udara, dll. Pemerintah pun sudah menghimbau bagi rakyatnya untuk selalu menerapkan protokol kesehatan seperti menjaga jarak, mencuci tangan, memakai masker, dan lainnya. Program ini dilakukan dengan mematuhi protokol kesehatan, dibuka dengan penjelasan mengenai konsep hidup bersih dan sehat, lalu kaitannya dengan penerapan protokol kesehatan di masa pandemi. Selain penjelasan, diadakan juga tanya jawab sebagai bentuk interaktif kepada peserta kegiatan dan menguji pengetahuan peserta akan pentingnya penerapan hidup bersih dan sehat. Dari penjelasan materi ini pun kami amati bahwa peserta mempunyai bekal pengetahuan yang cukup baik, mereka bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh pembawa acara.

2. Pembagian poster dan banner bertemakan penerapan protokol Kesehatan
Setelah mengadakan penyuluhan tentang konsep menjaga pola hidup bersih dan sehat, kami memberikan beberapa poster kepada anak-anak TPA. Kami harap anak-anak tersebut menerapkan pola hidup bersih dan sehat dengan mencuci tangan makan makanan yang gizi seimbang.
3. Melakukan Praktek Mencuci Tangan



Untuk mengetahui anak-anak tersebut sudah memahami materi yang telah kami jelaskan maka kami mengadakan praktek cuci tangan dengan baik dan benar, dan anak-anak tersebut dapat menerapkannya dalam sehari-hari.

HASIL

1. Penyuluhan hidup bersih dan sehat “Edukasi Cuci Tangan Dan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19”

Pemaparan materi terhadap anak TPA mengenai konsep kebersihan yang sebenarnya sudah diajarkan dan gizi yang seimbang agar sehat. Serta kolerasinya dengan penerapan protokol kesehatan yang diterapkan pemerintah.



Gambar 1. Pemaparan materi dan edukasi

2. Pembagian poster tentang hidup bersih dan sehat “Edukasi Mencuci Tangan dan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19”

Pembagian poster ini diharapkan agar semua anak TPA dapat membaca dan memahami bahwa menjaga kesehatan dan makan gizi yang seimbang itu sangat penting untuk tubuh kita.



Gambar 2. Pembagian poster

3. Menonton video tentang cuci tangan dan gizi seimbang
Sesi menonton Bersama video tentang cara cuci tangan yang benar dan makan dengan gizi seimbang. Agar anak-anak tersebut dapat memahami isi dari contoh video tersebut.



Gambar 3. Menonton video edukasi cuci tangan dan gizi seimbang

4. Praktek Mencuci tangan

Dengan adanya praktek setelah pemaparan materi, anak tersebut dapat mengingatnya dan melakukannya setiap hari saat ingin melakukan sesuatu dan setelah melakukan sesuatu.



Gambar 4. Praktek mencuci tangan

5. Foto bersama bersama anak TPA dan Penyerahan sertifikat kepada Mitra (Ummi salamah)

Adanya foto bersama dan penyerahan sertifikat, kami mengucapkan terimakasih banyak atas partisipasi dan kehadiran dari anak-anak TPA, dan ummi salamah sebagai ketua TPA yang telah mengizinkan kami menyelesaikan program kami. Alhamdulillah acara berjalan dengan lancar tanpa halangan.



Gambar 5. Foto bersama mitra



6. Evaluasi keberhasilan kegiatan

Kegiatan penyuluhan dan edukasi gizi seimbang pada masa pandemi covid-19 di majelis ta'lim nurul ikhwan diawali dengan pengisian formulir pre test kemudian diakhiri dengan post test yang dilakukan untuk melihat keberhasilan mitra dalam memahami materi yang disampaikan oleh tim pelaksana. Hasil pre test dan post test ini menunjukkan pengetahuan mitra mengalami peningkatan yang cukup baik.

Tabel. 1 Presentase Hasil Pre test dan Post test

No.	Jenis Pertanyaan	Pre test (%)	Post test (%)	Peningkatan (%)
1	Apakah kalian pernah mendengar apa itu Gizi Seimbang?	78%	100%	22%
2	Apa itu makanan Bergizi Seimbang?	56%	44%	-11%
3	Apa contoh makanan yang Bergizi Seimbang?	100%	89%	-11%
4	Apa contoh makanan yang mengandung protein?	0%	67%	67%
5	Berapa banyak kita minum air putih dalam sehari?	67%	89%	22%
6	Manakah dibawah ini buah yang mengandung vitamin C?	44%	67%	22%
7	Apakah manfaat dari makan makanan bergizi?	100%	100%	0%
8	Apa yang harus kita lakukan agar tetap sehat?	100%	100%	0%
Rata-Rata (%)		68%	82%	14%

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis pre-test dan post-test, dapat diketahui bahwa anak-anak di Majelis Ta'lim Nurul Ikhwan sudah mampu untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) pada kehidupan sehari-hari. Hasil presentase pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan mengenai pengetahuan anak-anak sebesar 14%. Hal ini sesuai dengan tujuan dilakukannya penyuluhan dan edukasi gizi seimbang pada masa pandemic covid-19. Setelah program penyuluhan ini berlangsung diharapkan anak-anak dapat menerapkan ilmu yang didapat sebagai langkah promotif dan preventif pada masa pandemic covid-19.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Dosen Pembimbing yaitu Ibu Dr. Sugiati, SP, MKM yang telah membimbing, memberikan saran serta mendukung. Tak lupa penulis pun berterimakasih kepada Ummi Salamah selaku mitra pengurus Majelis Ta'lim Nurul Ikhwan yang telah bersedia bekerja sama.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Abidin, Zainal, et al. "Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Pandemi Covid-19." Research and Development Journal of Education, vol. 1, no. 1, 2020, p. 131,



- doi:10.30998/rdje.v1i1.7659.
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. “Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Hk.01.07/Menkes/4641/2021 Tentang Panduan Pelaksanaan Pemeriksaan, Pelacakan, Karantina, Dan Isolasi Dalam Rangka Percepatan Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) Dengan.” KMK/ Nomor HK ,01,07/MENKES/4641/2021, vol. 169, no. 4, 2021, pp. 308–11.
- [3] Rahma, Fatimah Nur, et al. “Pengaruh Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 Bagi Psikologis Siswa Sekolah Dasar.” Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan, vol. 3, no. 5, 2021, pp. 2470–77, <https://edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/864>.
- [4] Tampubolon, N. R. “Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Anak Dengan Gaya Hidup Sedentari Di Masa Pandemi Di Kecamatan Medan Area.” Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA), vol. 3, no. 2, 2021, pp. 2019–22, <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/jamunar/article/view/448>.
- [5] Yunitasari, Ria, and Umi Hanifah. “Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Minat Belajar Siswa Pada Masa COVID 19.” Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan, vol. 2, no. 3, 2020, pp. 232–43, doi:10.31004/edukatif.v2i3.142.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN