

Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Peran Gizi Seimbang Dengan Komposisi Isi Piringku Pada Masa Pandemi Covid-19

Increased People's Knowledge About The Role of Balanced Nutrition With The Composition of The Contents of My Plate During the Covid-19 Pandemic

¹Anjar Briliannita, ¹Merinta Sada, ²Mustika A. Matto

¹Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Sorong, Kota Sorong, Papua Barat

² Staf Gizi, Dinas Kesehatan Kabupaten Sorong, Papua Barat

Korespondensi: A. Briliannita, abriliannita@gmail.com

Naskah Diterima: 7 Mei 2021. Disetujui: 4 Nopember 2021. Disetujui Publikasi: 30 April 2022

Abstract. In Sorong city, West Papua Province shows that the results of laboratory tests for covid-19 in November 2020, there were an additional 25 positive Covid-19 people, 19 people from Sorong City, and six people from Manokwari Regency. Total positive cases covid-19 in West Papua increased to 4,640 people or 17,3% of the total number of people who had been examined, as many as 26,813. Balanced nutrition is a good step for people in Klamono Village, Klawana Village, to find out how to improve the immune system and prevent contracting Covid-19. This community service aims to increase public knowledge about the role of balanced nutrition during the Covid-19 pandemic. The subjects of this community service are adults and the elderly, as many as 30 people aged between 20 - 51 years. The methods used in this community service are lecture, observation, and documentation. The results of this community service showed that the percentage of previous participants' knowledge was 55,32%. Furthermore, the post-test results showed that the participants' knowledge had increased to 100%. They understood balanced nutrition with the composition of the contents of my plate as a form of prevention of Covid-19—positive response from participants in the discussion. Nutrition balanced with the contents of my plate is a substitute for four healthy five perfect, which is very easy to understand and apply by participants in their daily life. Consuming balanced nutritious food and drinks with the composition of the contents of my plate will help maintain the body and improve the body's immune system during the Covid-19 pandemic.

Keywords: *Knowledge, balanced nutrition, contents of my plate, people, covid-19.*

Abstrak. Di Kota Sorong, Provinsi Papua Barat menunjukkan bahwa hasil pemeriksaan laboratorium covid-19 pada bulan november tahun 2020, terdapat penambahan 25 orang positif covid-19, yang berasal dari Kota Sorong 19 orang, dan Kabupaten Manokwari 6 orang, total kasus positif covid-19 di Papua Barat bertambah menjadi 4.640 orang atau 17,3% dari total jumlah orang yang telah diperiksa sebanyak 26.813 orang. Gizi seimbang merupakan langkah baik bagi masyarakat di Kelurahan Klamono, Kampung Klawana untuk mengetahui cara meningkatkan sistem imun dan pencegahan tertular covid-19. Pengabmas ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan masyarakat tentang peran gizi seimbang pada masa pandemi covid-19. Subjek pada pengabmas ini adalah orang dewasa dan lansia, sebanyak 30 orang, berusia antara 20 - 51 tahun. Metode yang digunakan pada pengabmas ini adalah metode ceramah menggunakan power point, dan diberikan *pre-post test* kepada peserta, serta dokumentasi. Hasil pengabmas ini menunjukkan bahwa presentase pengetahuan peserta sebelumnya sebesar 55,32% dan hasil *post test* menunjukkan bahwa pengetahuan peserta meningkat menjadi 100% setelah diberikan ceramah, peserta telah memahami gizi seimbang

dengan komposisi isi piringku. Respon positif dari peserta dengan adanya pertanyaan dan diskusi. Gizi seimbang dengan isi piringku merupakan pengganti 4 sehat lima sempurna, yang sangat mudah dipahami dan diterapkan oleh peserta dalam kehidupan sehari-hari. Mengonsumsi makanan dan minuman bergizi seimbang dengan komposisi isi piringku akan membantu menjaga tubuh dan meningkatkan sistem imunitas tubuh pada masa pandemi covid-19.

Kata Kunci: Pengetahuan, gizi seimbang, isi piringku, masyarakat, covid-19.

Pendahuluan

Gizi seimbang dengan komposisi isi piringku merupakan acuan bagi masyarakat dalam mengonsumsi makanan dan minuman dengan seimbang. Dapat menurunkan fatalitas dari infeksi covid-19, karena pasien yang terpapar covid-19 mudah mengalami malnutrisi. Ada hubungan sinergis antara kekurangan gizi dengan infeksi yang dapat meningkat dalam kondisi pandemi covid-19 (Permatasari dkk., 2020).

Gizi merupakan kebutuhan dasar manusia yang amat penting, gizi dibutuhkan untuk mempertahankan kelangsungan hidup dan memberikan bahan bakar bagi berbagai proses tubuh dalam mencapai kualitas hidup. Gizi juga dipandang sebagai faktor penentu yang penting dalam upaya mempertahankan kesehatan dan mencegah penyakit. Setiap orang harus makan-makanan yang beranekaragam dan memenuhi syarat gizi. Menurut panduan umum gizi seimbang (PUGS) susunan hidangan harus terdiri dari nasi, lauk, sayur dan buah-buahan yang secara alamiah sangat tinggi nilainya yaitu makanan pokok sebagai sumber energi, lauk sebagai sumber protein dan lemak, sayuran dan buah sebagai sumber mineral dan vitamin (Hoffman dkk., 2020).

Slogan Isi piringku mengacu pada PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang) terdiri dari makanan pokok : 2/3 dari ½ piring, Lauk pauk : 1/3 dari ½ piring, Sayur : 2/3 dari ½ piring, buah : 1/3 dari ½ piring, Air Putih : 8 Gelas Sehari, Aktifitas Fisik, dan Cuci Tangan Pakai Sabun (Rahmy dkk., 2020). Banyak kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang isi piringku, seperti pada pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh (Wahyuni, 2019) menunjukkan bahwa *Health education* isi piringku dapat menentukan perilaku ibu dalam pemenuhan nutrisi pada anak pra sekolah (3-5 tahun). Sehingga pada kegiatan ini, disampaikan kepada peserta tentang slogan isi piringku.

Pengetahuan merupakan tahap awal dalam perubahan sikap dan perilaku. Kurangnya pengetahuan mengenai gizi akan berdampak pada timbulnya masalah gizi yaitu kekurangan zat gizi atau bahkan kelebihan zat gizi. (Yuniarti & Susanto, 2021). Metode ceramah kepada peserta dapat membantu meningkatkan pengetahuan peserta, seperti pada pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh (Rohita & Maulida, 2021) menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan pengetahuan pada aspek mengenal Rasulullah SAW sebesar 31.82%; dan terjadi peningkatan kemampuan orangtua dalam menanamkan nilai tauhid pada ketiga aspek tersebut sebesar 77.27%.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat membantu meningkatkan pengetahuan peserta berkaitan dengan peran gizi seimbang dengan komposisi isi piringku pada masa pandemi covid-19. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada wilayah Kelurahan Klamono, Kampung Klawana, Kabupaten Sorong dikarenakan wilayah Kelurahan Klamono, Kabupaten Sorong memiliki prevalensi stunting pada balita yang masih tinggi > 24,1%. Sehingga, kelurahan tersebut termasuk sebagai lokus stunting, dimulai pada tahun 2020 (Dinkes Kabupaten Sorong, 2019).

Menurut Satgas Covid -19 Kabupaten Sorong, kejadian covid-19 pada bulan November tahun 2020 mengalami penambahan 3 kluster baru covid-19. Persentase kesembuhan dari covid-19 sebesar 93,59%, kematian sebesar 2,51%. Penderita covid-19 di Kelurahan Klamono, Kampung Klawana sebanyak 5 orang. Kampung

Klawana merupakan kampung yang berada dekat dengan kantor Distrik Klamono, sarana dan prasarana kesehatan serta akses untuk masyarakat lebih mudah. Sehingga, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Kantor Distrik Klamono, Kampung Klawana, Kelurahan Klamono.

Metode Pelaksanaan

Tempat dan Waktu. Tempat dilaksanakan kegiatan ini di Kantor Kelurahan Klamono, Kampung Klawana, Kabupaten Sorong. Waktu pelaksanaan kegiatan ini pada tanggal 20 November 2020.

Khalayak Sasaran. Khalayak sasaran pada kegiatan ini adalah peserta berusia antara 20 tahun – 51 tahun, berjenis kelamin pria dan wanita, sebanyak 30 peserta dikarenakan peserta yang antusias mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat sekitar 30 peserta, sesuai dengan kriteria inklusi yaitu usia antara 20 tahun – 55 tahun, berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, dapat membaca dan menulis, serta mengikuti kegiatan hingga selesai. Adapun peserta yang tidak termasuk peserta PkM karena tidak memenuhi kriteria inklusi. Penggunaan kriteria inklusi dan eksklusi dalam penentuan sasaran juga digunakan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Hilmarni, dkk., 2021.

Metode Pengabdian. Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian ini yaitu metode ceramah dengan menggunakan media power point. Sebelum peserta mendapatkan ceramah tentunya peserta diminta untuk mengisi kuesioner pre test dan setelah diberikan ceramah, peserta mengisi kuesioner *post test*. Selanjutnya diskusi, dan dokumentasi.

Indikator Keberhasilan. Indikator keberhasilan dalam kegiatan PKM ini adalah meningkatnya pengetahuan dan pemahaman peserta berkaitan dengan peran gizi seimbang dengan komposisi isi piringku, dengan kategori presentasi pengetahuan mengikuti Arikunto, 2010 dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat oleh Syakurah dkk.(2020), yaitu: (Baik (>75%), Cukup (56%-75%), dan Kurang (<=55%) pada masa pandemi covid-19 dan diberikan pertanyaan-pertanyaan dan kuesioner *post test* terkait dengan materi yang diberikan di akhir sesi.

Metode Evaluasi. Metode evaluasi kegiatan secara keseluruhan dilaksanakan setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung dengan melibatkan seluruh anggota Tim PKM Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Sorong. Untuk mencatat masukan dan pertanyaan dari para peserta, kemudian dapat dipertimbangkan selanjutnya sebagai bahan evaluasi. Selain itu, untuk mengetahui indikator keberhasilan kegiatan PKM, dilakukan tanya jawab di akhir sesi yang melibatkan pemateri dan para peserta terkait pengetahuan yang didapatkan selama kegiatan berlangsung. Serta pengisian kuesioner *post test* oleh peserta di akhir sesi setelah pemberian materi. Hal ini merujuk pada pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Karminingtyas, dkk., (2020) dan Sunarto, dkk., (2020), menggunakan kuesioner pre test di awal sebelum pemberian sosialisasi dan kuesioner *post test* di akhir sesi setelah pemberian sosialisasi, sebagai bahan evaluasi dan indikator keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Hasil dan Pembahasan

A. Ceramah dan Tanya Jawab

Kegiatan ini diawali dengan pembukaan dari Kepala Puskesmas Klamono, Direktur Poltekkes Kemenkes Sorong, sebelum dilaksanakan ceramah kepada peserta (Gambar 1).

Selanjutnya, metode ceramah dilakukan selama kegiatan berlangsung dengan menyampaikan materi terkait peran gizi seimbang dengan komposisi isi piringku pada masa pandemi covid-19 (Gambar 2). Setelah peserta mengisi kuesioner *pre test*.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan Pengabmas oleh Kepala Puskesmas Klamono dan Direktur Poltekkes Kemenkes Sorong

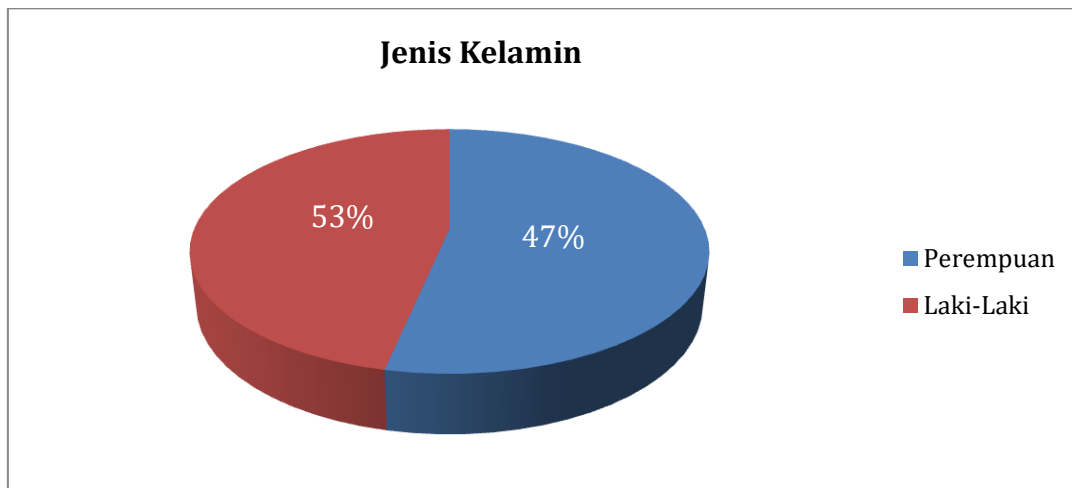


Gambar 2. Pemberian Materi dan Setelah Peserta Mengisi Kuesioner



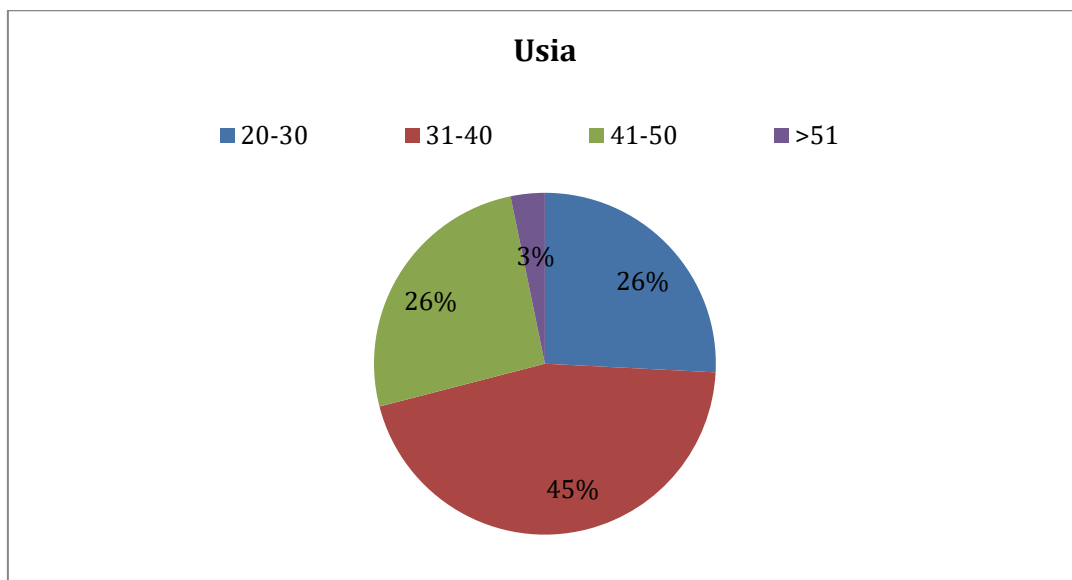
Gambar 3. Peserta mendapatkan perlengkapan protokol kesehatan covid-19

Pada pemberian materi ini, para peserta diminta untuk menyaksikan video berkaitan dengan isi piringku mengacu pada pedoman umum gizi seimbang. Materi yang disampaikan dengan santai dan jelas, dikarenakan peserta ada yang sudah lansia. Setelah penyampaian materi, para peserta dipersilahkan bertanya berkaitan dengan materi dan berdiskusi. Para peserta mendapatkan perlengkapan protokol kesehatan covid-19 (Gambar 3). Para peserta dalam mengikuti kegiatan ini menggunakan masker, mencuci tangan dan duduk menjaga jarak, hal ini sesuai dengan protokol kesehatan covid-19. Setelah penyampaian materi, para peserta mengisi kuesioner post test. Karakteristik peserta berdasarkan usia dan jenis kelamin yang mengikuti kegiatan pengabdian ini, yaitu :



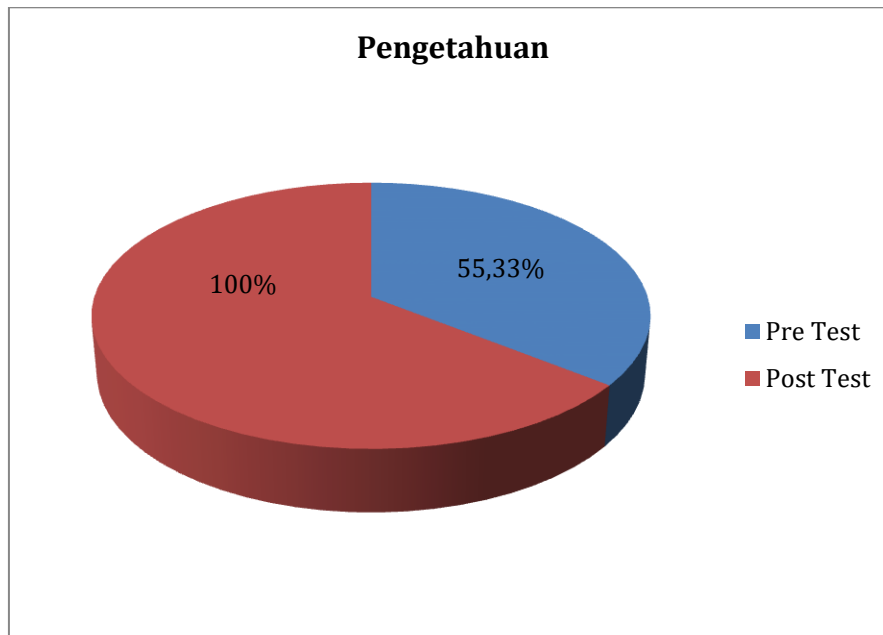
Gambar 4. Karakteristik Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin

Pada gambar 4. Menunjukkan bahwa peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian ini rata-rata paling banyak adalah perempuan (53%) dan pria (47%).



Gambar 5. Karakteristik Peserta Berdasarkan Usia

Pada gambar 5. Menunjukkan bahwa peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian ini rata-rata paling banyak berusia 31-40 tahun sebanyak 45%, dan paling sedikit berusia 51 tahun (3%).



Gambar 6. Hasil Pre -Post Test

Pada gambar 6. Menunjukkan bahwa peserta sebelum mengikuti kegiatan ini, masih belum paham berkaitan dengan peran gizi seimbang dengan komposisi isi piringku pada masa pandemi covid-19, sebesar 55,33% dan setelah peserta mendapatkan materi maka, adanya peningkatan pengetahuan menjadi 100%. Dan pada sesi tanya jawab dan diskusi, para peserta memberikan respon positif dengan dapat menerima materi yang diberikan dan berdiskusi.

C. Keberhasilan

Setelah dilakukan pemberian materi, keberhasilan yang didapatkan dari kegiatan ini, yaitu : Peserta dapat memahami dan mengalami peningkatan pengetahuan menjadi 100% berkaitan dengan peran gizi seimbang dengan komposisi isi piringku pada masa pandemi covid -19; Peserta antusias dalam bertanya, misalnya peserta bertanya tentang kebiasaan makan mie dilingkungan masyarakat dan bahan makanan mie, jika dilihat dari bahan makanan penukar mie 200 gram sama dengan nasi 100 gram, memiliki kalori sebanyak 175 kalori, 4 gram protein dan 40 gram karbohidrat. Peserta pun bertanya berkaitan dengan kebiasaan makan mie di saat kondisi ekonomi belum mencukupi. Maka, peserta dapat menggantikan nasi dengan karbohidrat lokal seperti sagu, ubi talas, pisang rebus sebagai pengganti nasi, dan sayuran hijau seperti sayur katuk, sayur kangkung dll yang mudah didapatkan dan murah di lingkungan setempat. Karena untuk memenuhi gizi seimbang dapat dipenuhi dari pangan lokal yang tersedia dan diolah menjadi makanan padat gizi dan tinggi protein bermanfaat bagi kesehatan.

Kesimpulan

Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, para peserta dapat memahami materi yang diberikan. Dan terjadi peningkatan pengetahuan gizi peserta terkait materi yang diberikan menjadi 100%. Peserta pun antusias dan menerima materi dengan baik. Salah satu faktor untuk mengubah perilaku gizi seimbang pada masyarakat ,dapat melalui edukasi atau pemberian materi gizi seimbang. Sehingga mata rantai covid-19 dapat dicegah dengan senantiasa mengonsumsi makanan dan minuman bergizi seimbang dengan komposisi isi piringku.

Ucapan Terima Kasih

Penulis ucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Klamono Kabupaten Sorong dan Direktur Poltekkes Kemenkes Sorong yang telah memberikan dukungan dan izinnya sehingga kegiatan pengaduan ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

Referensi

- Abdullah, N. (2019). Program Kemitraan Edukasi Tentang Slogan “Isi Piringku” Dalam Aspek Peningkatan Konsumsi Buah dan Sayuran Pada Siswa SDN Mawar 8 Kota Banjarmasin. *AL Khidmah*, 29(2), 22–29. <https://doi.org/10.1201/9781315274508-20>
- Dinkes Provinsi Papua (2020). Buletin Bulanan Surveilans & Imunisasi Provinsi Papua. Bidang P2P Dinas Kesehatan Prov. Papua, 5, 3–6. <http://p2pdinkesprovpapua.wordpress.com>
- Dinkes Kabupaten Sorong (2020). Kabupaten Sorong 2020 Masuk Dalam Lokus Stunting. <https://sorongkab.go.id/berita/kabupaten-sorong-2020-masuk-dalam-locus-stunting/>. Di akses pada tanggal 18 September 2021
- Hilmarni, H., Suweni, I., & Wahid, N. (2021). Pemberian Pemahaman Mengenai Dagusibu Di Jorong Caruak Kecamatan Iv Koto Kabupaten Agam. *Aptekmas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1).
- Karminingtyas, S. R., Furdianti, N. H., & Vifta, R. L. (2020). Pencegahan Bahaya Narkoba Bagi Siswa Sma Negeri I Ungaran Melalui Edukasi Pathway Game “Anti Narkoba”. *Indonesian Journal Of Community Empowerment (IJCE)*, 2(2).
- Permatasari, T. A. E., Turrahmi, H., & Illavina. (2020). Edukasi Gizi Seimbang bagi Kader Posyandu pada Masa Pandemi Covid-19 sebagai Pencegahan Balita Stunting di Kabupaten Bogor. *AS-SYIFA: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 67–77.
- Rahmy, H. A., Prativa, N., & Andrianus, R.(2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagarin Membangun*. 2(3), 162–172.
- Rohita, & Maulida, R. (2021). Peningkatan Pengetahuan dan Kemampuan Orangtua dalam Menanamkan Nilai Tauhid pada Anak Usia Dini Increased Knowledge and Ability of Parents to Embed Tauhid Value in Early Childhood. *Jurnal Panrita Abdi*. 5(3), 282–292.
- Sunarto, S., Prasetya, F. S., & Bachtiar, E. (2020). Sosialisasi Pemanfaatan Senyawa Bioaktif Dari Mikroalga Diatom Dalam Praktik Budidaya Perikanan Berkelanjutan Di Kabupaten Indramayu. *Dharmakarya*, 9(2), 117–120.
- Syakurah, R. A., & Moudy, J. (2020). Pengetahuan terkait usaha pencegahan Coronavirus Disease (COVID-19) di Indonesia. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 4(3), 333–346.
- Wahyuni, C. (n.d.). Health Education Isi Piringku Terhadap Perilaku Ibu dalam Pemenuhan Nutrisi Pada Anak Pra Sekolah (3-5 Tahun) Di RA Al-Fajar Kandat Kecamatan Kandat. 118–125.
- Yuniarti, H., & Susanto, E. (2021). Improvement Of Balanced Nutritional Knowledge And Skills Through The Demonstration Of Isi Piringku In. 4(2), 495–503.

Penulis:

Anjar Briliannita, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Sorong, Kota Sorong. Email:

abriliannita@gmail.com.

Merinta Sada, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Sorong, Kota Sorong E-mail:

abriliannita@gmail.com.

Mustika A. Matto, Staf Gizi, Dinas Kesehatan Kabupaten Sorong, Papua Barat. E-mail:

abriliannita@gmail.com.

Bagaimana men-sitasi artikel ini:

Briannita, A, Sada, M., & Matto, A.M. (2022). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Peran Gizi Seimbang Dengan Komposisi Isi Piringku Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Panrita Abdi*, 6(2), 420-427.