

PENERAPAN ASUPAN NUTRISI SEHAT SEBAGAI BENTUK KETAHANAN TUBUH DALAM MENGHADAPI NEW NORMAL PADA MURID DAN WALI MURID TK KABUPATEN JEMBER

Hendro Prasetyo¹, Dony Setiawan Hendyca Putra², Moh. Zaenal Abidin³, Widatul Wahidah⁴

¹³ *Program Studi D4 Kebidanan Jember, Poltekkes Kemenkes Malang, Malang, Indonesia*

² *Program Studi Rekam Medik, Politeknik Negeri Jember, Jember, Indonesia*

⁴ *Taman Kanak Kanak, Dinas Pendidikan Kabupaten Jember, Jember, Indonesia*

Email : dony_shp@polije.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang gizi seimbang dalam upaya meningkatkan ketahanan tubuh dalam menghadapi new normal di masa pandemi covid-19 ini, serta memberikan tips agar keluarga tetap bisa beraktivitas tanpa merasa tidak berdaya. Pelaksanaan kegiatan direncanakan 2 kali kegiatan selama 2 minggu dan dimulai setelah rab disetujui anggarannya. Dengan adanya penyuluhan kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu dalam menyediakan menu makanan dengan gizi seimbang untuk keluarga, terutama menu bagi putra-putrinya yang sekolah di TK Darut Tauhid Al-Islami Bunder Desa Sumberpinang Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember. Selain orang tua wali murid, yang tidak kalah pentingnya yaitu guru dan lembaga pendidikan serta yayasan sebagai publik figur dalam membiasakan murid agar terjadi perubahan perilaku hidup sehat dalam menghadapi new normal, maka selain pengetahuan dan perilaku hidup sehat juga harus tersedia sarana-prasarana yang mencerminkan pola perilaku hidup sehat sesuai dengan protokol kesehatan dalam menghadapi new normal. Metode yang dilakukan adalah dengan memberi bantuan nutrisi berupa bahan makanan untuk meningkatkan daya tahan tubuh bagi putra dan putrinya yang sekolah di TK serta diberikan edukasi dan penyuluhan kepada ibu-ibu wali murid, pihak lembaga yaitu guru dan yayasan serta murid-murid yang ada di TK Darut Tauhid Al-Islami Bunder Desa Sumberpinang kecamatan Pakusari. Evaluasi yang diberikan adalah tentang gizi seimbang, kebiasaan hidup sehat pada masa pandemi covid-19 melalui pre test dan post test. Untuk mengetahui peningkatan kesehatan fisik dan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang yaitu dengan observasi dan kuesioner pada ibu-ibu wali murid. Hasil luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah laporan yang telah dipublikasikan di jurnal pengabmas, modul pembelajaran kepada masyarakat dan peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta sosialisasi penerapan asupan nutrisi sehat sebagai bentuk ketahanan tubuh dalam menghadapi new Normal pada murid dan wali murid TK Darut Tauhid Al-Islami dusun Bunder, desa Sumberpinang, Pakusari, Kabupaten Jember.

Kata Kunci : Guru TK, Murid TK, Asupan Nutrisi Sehat.

PENDAHULUAN

Covid-19 adalah penyakit infeksi yang disebabkan oleh jenis virus corona terbaru (novel coronavirus). Virus dan penyakit ini diketahui pertama kali pada saat terjadi wabah di kota Wuhan, Cina sejak Desember 2019. Coronavirus-19 (COVID-19) telah dinyatakan sebagai pandemi oleh WHO (WHO, 2020).

Per tanggal 3 Mei 2020, jumlah kasus penyakit ini mencapai angka 3.272.202 jiwa yang tersebar di 213 negara, termasuk Indonesia. Sementara itu, di Indonesia COVID-19 telah menyebabkan setidaknya 845 kematian. Penyebaran virus ini sudah melanda semua provinsi dan penambahan korban yang begitu cepat telah menjadi fokus seluruh lapisan masyarakat

dan pemerintah Indonesia.

Menanggapi situasi penyebaran COVID-19 yang begitu cepat, Presiden Republik Indonesia telah menyatakan status Tanggap Darurat pada tanggal 17 Maret 2020. Pemerintah juga menetapkan Status Kedaruratan Kesehatan Masyarakat melalui Kepres no 11 tahun 2020 dan Peraturan Pemerintah (PP) nomor 21 tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam Rangka percepatan Penanganan COVID-19. Pembatasan kegiatan sebagaimana dimaksud PP Nomor 21, pada ayat (1) huruf c, dilakukan dengan memperhatikan pemenuhan kebutuhan dasar penduduk, antara lain kebutuhan pelayanan kesehatan, kebutuhan pangan, dan

kebutuhan kehidupan sehari-hari lainnya.

Dengan terjadinya pandemi COVID-19, status tanggap darurat yang diikuti dengan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) akan berdampak signifikan tidak hanya pada aktivitas masyarakat tetapi juga terhadap kondisi ekonomi sebagian besar masyarakat yang bekerja pada sektor informal. Kondisi tersebut dikhawatirkan akan berpengaruh terhadap menurunnya akses dan daya beli masyarakat terhadap pemenuhan pangan bergizi. Jika hal tersebut tidak diantisipasi maka akan terjadi kerawanan pangan dan gizi terutama di wilayah-wilayah yang teridentifikasi rentan. Kerawanan pangan dan gizi meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi akut (gizi kurang dan gizi buruk) pada kelompok rentan, bahkan masalah gizi kronik (stunting) pun mungkin akan meningkat jika penetapan tanggap darurat COVID-19 berlangsung dalam waktu yang cukup lama (prolonged emergency situation).

Oleh karena itu, pelayanan gizi bertujuan untuk meningkatkan mutu gizi perseorangan dan masyarakat dengan prioritas pada kelompok rawan, yaitu bayi dan balita, remaja putri, ibu hamil dan ibu menyusui pada situasi pandemi COVID-19 diharapkan dapat tetap berjalan dengan melakukan beberapa penyesuaian terkait dengan kebijakan pembatasan sosial yang diatur oleh pemerintah daerah setempat untuk mencegah terjadinya penularan COVID-19.

Berdasarkan uraian tsb diatas TK Darut Tauhid Al-Islami desa Sumberpinang kecamatan Pakusari kabupaten Jember, sangat mengharapkan uluran tangan dari pemerintah, swasta dan lain-lain untuk ikut berpartisipasi dalam membenahi TK dimaksud. Berdasarkan data yang disampaikan oleh sekolah bahwa jumlah guru 4 orang, jumlah murid keseluruhan kurang lebih 40 anak. Dari data tersebut baik anak maupun wali murid dan guru tidak menggunakan masker, tidak menggunakan pelindung wajah, tidak tersedia tempat cuci tangan, termasuk asupan nutrisi belum mendapat perhatian.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka masalah yang muncul adalah :

Dengan adanya pandemic covid-19 berdampak tidak hanya pada aktivitas masyarakat tetapi juga dikhawatirkan berpengaruh terhadap menurunnya akses dan daya beli masyarakat terhadap pemenuhan pangan bergizi untuk anak usia prasekolah, khususnya di TK Darut Tauhid Al-Islami dusun Buner, desa Sumberpinang, kec. Pakusari, kab. Jember.

Tujuan Pengabmas

Tujuan program kegiatan pengabmas ini adalah memberikan konseling/ penyuluhan pada murid dan wali murid serta tokoh masyarakat disekitar TK dan pemberian suplementasi gizi pada anak TK . Selain itu, memberikan konseling mengenai pentingnya mentaati protokol kesehatan.

KAJIAN LITERATUR

Ilmu yang mempelajari tentang gizi yaitu ilmu gizi. Ilmu gizi merupakan suatu ilmu yang mempelajari tentang zat gizi yang terkandung dalam makanan serta penggunaannya dalam tubuh yang meliputi penyerapan, interaksi, penyimpanan, pemasukan, pencernaan, pengangkutan atau transpor, metabolisme, dan pengeluaran yang semuanya tergolong dalam proses zat gizi dalam tubuh.

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Empat Pilar Gizi Seimbang

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur.

1. Mengonsumsi aneka ragam pangan
2. Membiasakan perilaku hidup bersih

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang. Sebaliknya pada keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme pada orang yang menderita infeksi terutama apabila disertai panas. Pada orang yang menderita penyakit diare, berarti mengalami kehilangan zat gizi dan cairan secara langsung akan memperburuk kondisinya. Demikian pula sebaliknya, seseorang yang menderita kurang gizi akan mempunyai risiko terkena penyakit infeksi karena pada keadaan kurang gizi daya tahan tubuh seseorang menurun, sehingga kuman penyakit lebih mudah masuk dan berkembang. Kedua hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan kurang gizi dan penyakit infeksi adalah hubungan timbal balik.

3. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh.

4. Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

GERAKAN 3 M

1. Memakai Masker

Fungsi :

- Melindungi diri sendiri
Masker mencegah masuknya droplet yang keluar saat kita batuk/bersin/berbicara sehingga kita tidak tertular.
- Melindungi Orang Lain
Masker menahan droplet yang keluar saat kita batuk/bersin/berbicara sehingga tidak menularkan virus kepada orang lain.

Panduan Memakai Masker :

- Sebelum memakai masker, cuci tangan pakai sabun dan air mengalir (minimal 20 detik). Bila tidak tersedia air, gunakan cairan pembersih tangan (minimal alkohol 60%).
- Pasang masker untuk menutupi mulut dan hidung.
- Pastikan tidak ada sela antara wajah dan masker.
- Hindari menyentuh masker saat digunakan.
- Jangan sentuh atau buka-tutup masker saat digunakan.
- Ganti masker yang basah atau lembab dengan masker baru. Masker medis hanya boleh digunakan satu kali saja.

2. Menjaga Jarak dan Menghindari Kerumunan

Fungsi :

Dengan menjaga jarak, kita bisa mengurangi risiko tertular/menulari. Droplet yang keluar saat kita batuk, jika tanpa masker bisa meluncur sampai 2 meter. Saat berbicara tanpa masker, aerosol (uap air) bisa meluncur sejauh 2 meter. Saat bersin tanpa masker, droplet bisa meluncur sejauh 6 meter.

Hal penting yang dapat dilakukan dalam usaha untuk menjaga jarak sebagai berikut:

- Menghindari kerumunan
- Menghindari penggunaan transportasi yang tidak memenuhi standar protokol kesehatan
- Mengurangi aktivitas dalam ruangan ber-ac yang tertutup dan banyak orang dalam waktu lebih dari 2 jam
- Tetap berada di rumah sesuai panduan pemerintah, kecuali ada keperluan mendesak. Bekerja, belajar dan beribadah di rumah.

3. Mencuci Tangan Pakai Sabun

Fungsi :

Virus ini mati dengan sabun dan air mengalir. Lakukan 6 langkah cuci tangan dengan benar, yaitu cuci tangan pakai sabun dan air mengalir selama minimal 20 detik, atau cuci tangan dengan hand sanitizer dengan kandungan alkohol minimal 60%.

GERAKAN 3R

1. Hindari ruang sempit dan tertutup
2. Hindari ramai-ramai
3. Hindari rapat atau rumpi jarak dekat

METODE

Rancangan pelaksanaan kegiatan

Kegiatan Pengabdian ini berbentuk sosialisasi dan penerapan pemenuhan gizi seimbang di TK Darut Tauhid Al-Islami dengan menggunakan beberapa metode yaitu :

- a. Ceramah, tanya jawab
- b. Pemberian Tugas
- c. Praktek Penerapan Pemenuhan Gizi Seimbang dan Protokol Kesehatan

Dalam pelaksanaan program sosialisasi ini melalui beberapa tahapan. Tahapan Pra pelaksanaan dilakukan untuk mempersiapkan pelaksanaan sosialisasi dan penerapan. Kegiatan yang termasuk dalam tahapan ini adalah memfokuskan dan membuat pokok-pokok materi yang akan dibahas dalam sosialisasi.

Pada pelaksanaannya berkoordinasi dengan pemilik TK Darut Tauhid Al-Islami Bunder Desa Sumberpinang Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember, Ketua Yayasan TK Darut Tauhid Al-Islami, kepala sekolah, guru-guru sekolah yang bersangkutan, kepala puskesmas dan bidan wilayah setempat. Selanjutnya para guru TK yang bersangkutan, kepala puskesmas dan bidan wilayah diundang untuk mengikuti sosialisasi selama 2 kali kegiatan. Hari pertama dilaksanakan sosialisasi mengenai pemenuhan gizi seimbang pada anak usia prasekolah dan wali murid, panitia pelaksana menyiapkan dan membagikan alat tulis dan modul gizi seimbang kepada peserta sosialisasi. Kegiatan selanjutnya dilaksanakan pada hari kedua yaitu sosialisasi dan praktek mengenai penerapan protokol kesehatan dimasa pandemi covid-19 langsung kepada murid dan wali murid disekolahnya. dan dibimbing/ didampingi oleh panitia pengabmas.

Rancangan Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui keberhasilan kegiatan dengan cara metode pre dan post test kegiatan yang diberikan kepada sasaran. Selain itu juga evaluasi dilakukan untuk mengetahui kekurangan yang terjadi selama proses pelaksanaan program. Proses pendampingan juga dibutuhkan untuk guru – guru di TK, sehingga dapat menjadi bahan evaluasi perkembangan anak didik.

Tahap monitoring dilakukan agar proses keberlanjutan oleh tim dan guru serta orang tua masih membutuhkan pembimbingan dalam proses pelaksanaan program. Adapun tujuan dari tahap monitoring adalah sebagai berikut :

- a. Melihat perkembangan program yang telah dilaksanakan
- b. Mengetahui kendala yang ada dalam proses pelaksanaan program

- c. Mencari solusi terhadap masalah yang ada sehingga sasaran menjadi lebih efektif dan maksimal dalam menyerap pengetahuan yg ada.

Tahap pelaporan disesuaikan dengan hasil yang telah dicapai selama pelaksanaan. Memaparkan proses pelaksanaan program dari awal sampai akhir serta perkembangan dari setiap program yang ada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan Sosialisasi Gizi Seimbang di Masa Pandemi Covid-19

Tabel 4.1 : Hasil evaluasi pengetahuan dan pemahaman peserta sebelum dan sesudah diberikan sosialisasi Gizi

Berdasarkan Tabel 4.1 diatas, menunjukkan perbedaan yang signifikan mengenai pengetahuan sebelum dilaksanakan sosialisasi gizi seimbang dan setelah

Pengetahuan	Sosialisasi Gizi Seimbang			Keterangan
	Sebelum	Sesudah	Beda	
Baik	4 (10 %)	28 (70 %)	+14	
Cukup	6 (15 %)	10 (25 %)	+4	
Kurang	30 (75 %)	2 (5 %)	-28	
Jumlah	40	40	-10	

dilaksanakan sosialisasi gizi seimbang. Yang ditunjukkan dengan data pada tabel diatas bahwa sebelum dilakukan penyuluhan tentang gizi pengetahuannya kurang sebesar 75% peserta dan setelah dilakukan penyuluhan tentang gizi seimbang pengetahuannya dinyatakan baik sebesar 70% peserta.



Hasil Kegiatan Sosialisasi Penerapan Protokol kesehatan di Masa Pandemi Covid-19

Tabel 4.2 : Hasil evaluasi pengetahuan dan pemahaman peserta sebelum dan sesudah diberikan sosialisasi penerapan Protokol Kesehatan sosialisasi Gizi

Pengetahuan	Sosialisasi Penerapan Protokol Kesehatan			Keterangan
	Sebelum	Sesudah	Beda	
Baik	2 (5 %)	15 (37,5 %)	+14	
Cukup	2 (5 %)	15 (37,5 %)	+4	
Kurang	36 (90 %)	10 (25 %)	-28	
Jumlah	40	40	-10	

Berdasarkan Tabel 4.2 diatas, menunjukkan perbedaan yang signifikan mengenai pengetahuan sebelum dilaksanakan sosialisasi gizi seimbang dan setelah dilaksanakan sosialisasi gizi seimbang. Yang ditunjukkan dengan data pada tabel diatas bahwa sebelum dilakukan penyuluhan tentang gizi pengetahuannya kurang sebesar 75% peserta dan setelah dilakukan penyuluhan tentang gizi seimbang pengetahuannya dinyatakan baik sebesar 70% peserta.

Dari tampilan tabel data tersebut, menunjukkan bahwa terjadi perubahan yg signifikan mengenai pengetahuan sebelum dilaksanakan sosialisasi dan setelah dilaksanakan sosialisasi penerapan protokol kesehatan.



Pembahasan Hasil Kegiatan Sosialisasi Gizi seimbang.

Setelah dilaksanakan kegiatan sosialisasi tentang gizi seimbang dan penerapan protokol kesehatan kepada murid dan wali murid sebanyak 40 peserta termasuk guru Taman Kanak-Kanak, sudah bisa menyampaikan bagaimana menyiapkan menu gizi seimbang dan contoh pelaksanaan cara cuci tangan yang baik dan benar sesuai dengan yang diajarkan.

Dari tampilan data tabel 1 tersebut, menunjukkan bahwa terjadi perubahan yg signifikan mengenai pengetahuan sebelum dilaksanakan sosialisasi dan setelah dilaksanakan sosialisasi. Hal tersebut terbukti setelah diberikan sosialisasi pengetahuan peserta menunjukkan 70 % baik, 25 % cukup, dan hanya 5 % pengetahuannya kurang.

Oleh karena itu pengetahuan peserta tentang gizi seimbang ini perlu ditingkatkan dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan keluarga terutama dalam memberikan asupan nutrisi pada anak.



Pembahasan Hasil Kegiatan Sosialisasi Penerapan Protokol Kesehatan.

Berdasarkan data tabel hasil kegiatan, menunjukkan bahwa terjadi perubahan dari pengetahuan sebelum dilaksanakan sosialisasi dan setelah dilaksanakan sosialisasi penerapan protokol kesehatan. Hal tersebut terbukti setelah diberikan sosialisasi pengetahuan peserta menunjukkan 37,5 %

baik dan cukup, dan masih 25 % pengetahuannya kurang. Hal tersebut yg membuat perubahan pengetahuan menjadi lebih baik masih belum maksimal dikarenakan para peserta masih belum terbiasa menerapkan protokol kesehatan.



KESIMPULAN

Dengan adanya sosialisasi Gizi Seimbang dan Penerapan Protokol Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19 dalam kegiatan pengabmas ini, hasil evaluasi terdapat perubahan pengetahuan, dari tidak tau menjadi tau, dari tidak biasa menjadi biasa, walaupun masih belum sempurna.

SARAN

Saran untuk Sekolah

Dengan adanya bekal ilmu dan ketrampilan ini disarankan kepada guru dalam proses pembelajaran bisa menerapkan konsep gizi seimbang bagi anak usia prasekolah dan selalu menerapkan protocol kesehatan setiap harinya dalam berbagai kegiatan.

Saran untuk instansi terkait dan masyarakat

Diharapkan kepada instansi terkait dan masyarakat ada dukungan dana untuk sosialisasi gizi seimbang dan penerapan protokol kesehatan di tatanan pendidikan dan masyarakat, sehingga akan timbul kebiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah dan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*.
Kemenkes RI: Jakarta.
- Arifin, Z. (2015). *Gambaran Pola Makan Anak Usia 3-5 Tahun dengan Gizi Kurang di Pondok Bersalin Tri Sakti Balong Tani Kecamatan Jabon –Sidoarjo*. *Midwiferia*, 1(1), 17-29.
- Fitriyanti, L. & Sutiejo I. (2018). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Sulit Makan Pada Anak Usia Pra Sekolah di Tk At Nurus Sholihah Kebagusan Pasar Minggu Jakarta Selatan*. *Jurnal Ilmiah Kesehata*, 10 (1), 58-67.
- Aizah, S. (2009). *Faktor-Faktor Penyebab Kesulitan Makan Pada Anak Usia Pra Sekolah di Dusun Pagut Desa Blabak Kecamatan Pesantren Kota Kediri*. Diakses pada 29 Mei 2021, dari [http://lp2m.unpkediri.ac.id/jurnal/pages/efektor/Nomor 15/siti aiz.pdf](http://lp2m.unpkediri.ac.id/jurnal/pages/efektor/Nomor%2015/siti_aiz.pdf)
- Mardalena, I. (2016). *Ilmu Gizi Keperawatan Komprehensif*. Jakarta Selatan: PPSDM Kesehatan. Tersedia dari <http://bppsdmk.kemkes.go.id>.
- Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini. (2017). *Layanan Kesehatan, Gizi, dan Perawatan*. Jakarta. Kemendikbud. Diakses dari <https://banpaudpnf.kemdikbud.go.id>
- Fitri, R. (2019). *Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini*. Diakses pada 27 Mei 2021, <https://www.slideshare.net/RamadhiniFitri/kesehatan-dan-gizi-anak-usia-dini>
- Platinum, M. (2020), *5 Penyakit yang Disebabkan oleh Kekurangan Gizi.*, Diakses pada 29 Mei 2021, dari <https://morinagaplatinum.com/id/milestone/5-penyakit-yang-disebabkan-oleh-kurang-gizi>
- Raditya, N. (2020). Diakses pada 28 Mei 2021, dari <https://tirto.id/apa-itu-3m-untuk-mencegah-menekan-penularan-virus-covid-19-f5tV>