

## Penyuluhan Gizi Seimbang Pra-Sekolah di Masa Pandemi Covid-19 *Pre-School Balanced Nutrition Education During the Covid-19 Pandemic*

Dyah Izmah Azyzah<sup>1\*</sup>, Fauza Rizqiya<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Prodi Gizi, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, Indonesia

### **Abstract**

*The rate of transmission of Covid-19 in the Jakarta area is the highest with a percentage of 25,4%. Efforts need to be made to reduce the rate of transmission of Covid-19, one of which is by consuming foods with balanced nutrition so that the immune system increases and can avoid the Covid-19 virus. The lack of knowledge of the parents of students at Daarul Adzkiyya Kindergarten, Central Jakarta regarding a balanced nutritional diet for preschool children is the background for counseling activities regarding a balanced preschool nutritional diet. This activity that has been carried out aims to provide insight to the parents of students at Daarul Adzkiyya kindergarten regarding a balanced nutrition diet during the pandemic. Pre-test and Post-test were given to 12 target people. There was an increase in knowledge seen from the post-test results of participants after counseling.*

**Keywords:** Covid-19, balanced nutrition, counseling

### **Abstrak**

Tingkat penularan Covid-19 di wilayah Jakarta merupakan yang tertinggi dengan presentase sebesar 25,4%. perlu dilakukan upaya untuk menurunkan angka terjadinya penularan Covid-19, salah satunya dengan mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang agar sistem kekebalan tubuh meningkat dan dapat terhindar dari virus Covid-19. minimnya pengetahuan wali murid di TK Daarul Adzkiyya, Jakarta Pusat mengenai pola makan gizi seimbang pada anak pra sekolah melatarbelakangi kegiatan penyuluhan mengenai pola makan gizi seimbang pra sekolah. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan wawasan kepada wali murid di TK Daarul Adzkiyya mengenai pola makan gizi seimbang pra sekolah di masa pandemi ini. Metode yang dilakukan yaitu penyuluhan dengan media *power point*. *Pre-test* dan *post-test* diberikan kepada 12 orang sasaran. Terjadi peningkatan pengetahuan dilihat dari hasil *post-test* peserta setelah dilakukan penyuluhan.

**Kata Kunci:** Covid-19, gizi seimbang, penyuluhan

\*Penulis Korespondensi:

Dyah Izmah Azyzah, email: [izmahazyzah@gmail.com](mailto:izmahazyzah@gmail.com)



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

## PENDAHULUAN

COVID-19 mulai menyebar pada bulan Desember 2019, dan pertama kali ditemukan di Wuhan Provinsi Hubei. Awalnya penyakit ini dinamakan sementara sebagai 2019 *novel coronavirus* (2019-nCoV), kemudian baru ditetapkan sebagai *Coronavirus Disease* pada 11 Februari 2020 oleh WHO. COVID-19 disebabkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SAES-CoV-2). Virus ini dapat ditularkan dari manusia ke manusia dan telah menyebar secara luas di China dan lebih dari 190 negara dan teritori lainnya. WHO mengumumkan COVID-19 sebagai pandemik pada 12 Maret 2020 (Susilo *et al*, 2020).

Pandemi Covid-19 yang terus meningkat menyebabkan krisis kesehatan dunia, virus ini juga dapat menyerang berbagai golongan usia mulai dari bayi, balita, anak-anak, remaja, orang dewasa, bahkan golongan lanjut pralansia dan lansia (Romadhoni, 2020). Tahun pra sekolah merupakan tahun terpenting dari seluruh tahapan usia sehingga disebut *golden age periode*. Periode ini membutuhkan dukungan gizi yang cukup, kesehatan anak serta pendidikan dan pengasuhan yang baik dan benar agar anak dapat tumbuh kembang secara optimal (Ambari *et al*, 2018).

Pengetahuan seorang ibu dibutuhkan dalam perawatan anaknya, dalam hal pemberian dan penyediaan makanannya, sehingga anak tidak menderita kekurangan gizi. Pemilihan makanan anak dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan ibu tentang makanan. Tingkat pengetahuan ibu ini dapat membentuk sikap positif terhadap masalah gizi yang tinggi sehingga mendorong seseorang untuk menyediakan makanan anak sesuai dengan jumlah dan kualitas gizi yang dibutuhkan (Lestari, 2017).

Pada umumnya masalah kesehatan yang dialami oleh anak adalah kurang gizi, pola makan. Gizi sangat mempengaruhi perkembangan anak. Masalah pola makan sangat berpengaruh apalagi dimasa ini sudah banyak tersedia makanan cepat saji (instan), yang didalamnya terdapat zat kimia yang jika dikonsumsi terus menerus dalam jangka Panjang dapat berbahaya bagi kesehatan (Saijah *et al*, 2015).

Zat-zat gizi yang berperan dalam tubuh diperoleh dari makanan yang dikonsumsi oleh anak, zat gizi tersebut antara lain adalah karbohidrat, lemak, protein, mineral, asam folat, dan lain-lain. Selain zat gizi tersebut, zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, anak juga memerlukan olahraga, membiasakan mengonsumsi sayuran, buah-buahan, ikan, dan menghindari makanan dengan mutu buruk, berpengawet, dan tinggi gula (Sumiatun *et al*, 2021). Asupan makanan yang dikonsumsi sangat penting untuk membantu tubuh mengatasi infeksi, saat terjadi infeksi tubuh penderita akan mengalami demam. Kondisi ini membutuhkan energi dari asupan yang dikonsumsi. Menjaga pola makan sehat bergizi dan seimbang adalah bagian penting untuk mendukung daya tahan tubuh (Amalia *et al*, 2020).

Jakarta merupakan provinsi penyumbang kasus konfirmasi Covid-19 terbanyak dari 34 Provinsi yang ada di Indonesia, berdasarkan laporan Satgas Covid-19 per tanggal 20 November 2020 Provinsi DKI Jakarta memiliki jumlah kasus terbanyak di Indonesia dengan presentase sebesar 25,4% (Triana *et al*, 2021). Perlu dilakukan upaya untuk menurunkan angka terjadinya penularan Covid-19, salah satunya dengan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang agar sistem kekebalan tubuh meningkat dan dapat terhindar dari virus Covid-19. edukasi perlu dilakukan kepada orangtua murid TK Daarul Adzkiyya terkait asupan gizi seimbang pra sekolah untuk menjaga imunitas tubuh.

Kegiatan edukasi dan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai asupan gizi seimbang sehingga murid TK Daarul Adzkiyya

memiliki imunitas yang kuat dan terhindar dari kemungkinan terinfeksi virus Covid-19.

### METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 5 Juli 2021 sampai dengan 7 Juli 2021. Kegiatan pengabdian ini terdiri dari dua rangkaian yaitu memberikan edukasi mengenai cara mencuci tangan yang baik dan penyuluhan. Penyuluhan dilakukan secara langsung dengan media *power point*. Sasaran pada kegiatan ini adalah wali murid TK Daarul Adzkiyya. Lokasi tersebut dipilih karena lokasi ini masuk kedalam Kawasan zona merah Covid-19.

Terdapat 12 orang peserta yang mengikuti kegiatan ini. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berusia 20-30 tahun (Kategori Dewasa). Pemberian edukasi diawali dengan memberikan *pre-test* kepada sasaran. Edukasi dilakukan dengan memberikan presentasi mengenai makanan gizi seimbang untuk anak pra-sekolah dan diakhiri dengan pengisian *post-test* oleh sasaran. Dilakukan analisis secara deskriptif untuk melihat peningkatan penilaian *pre-test* dan *post-test*.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian *pre-test* dan *post-test* kepada sasaran bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan pengetahuan pada saat sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan. Berikut tabel hasil *pre-test* dan *post-test* :

**Tabel 1. Perbandingan Pengetahuan Wali Murid Sebelum dan Sesudah Kegiatan**

Kategori	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	n	%	n	%
<b>Kurang</b>	5	41.6	1	8.4
<b>Baik</b>	7	58.4	11	91.6
<b>Total</b>	12	100	12	100

Tabel 1 menunjukkan hasil *pre-test* dan *post-test* peserta. Berdasarkan Tabel 1 terdapat 12 orang peserta yang mengikuti kegiatan ini, rentang umur peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah 20-30 tahun (kategori Dewasa). Hasil test pengetahuan peserta mengenai pola makan gizi seimbang sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan yaitu 5 orang (41,6%) memiliki pengetahuan kurang dan 7 orang (58,4%) memiliki pengetahuan yang baik, sedangkan setelah dilakukan penyuluhan mengenai pola makan gizi seimbang hasil *post-test* yang didapatkan yaitu, terjadi peningkatan pengetahuan kepada peserta yaitu peserta dengan pengetahuan yang baik menjadi 11 orang (91,6%) sementara peserta dengan pengetahuan yang kurang menjadi 1 orang (8,4%).

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan sesuai dengan yang telah direncanakan. Penyampaian materi kepada wali murid TK Daarul Adzkiyya menjadi mudah dipahami dengan gambar yang sesuai pada setiap materi yang disampaikan. Kegiatan penyuluhan ini memberikan pengetahuan mengenai pola makan gizi seimbang yang dapat meningkatkan imunitas anak di masa pandemi Covid-19, dimana menurut Tapung *et al*, (2020) status gizi seimbang tersebut sangat ditentukan oleh penyediaan, pengolahan, konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi yang baik akan meningkatkan kualitas hidup dimasa yang akan datang dan meningkatkan daya tahan tubuh yang sangat diperlukan dimasa pandemi Covid-19 ini.



**Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Pola Makan Gizi Seimbang Pra-Sekolah**

Dilihat dari hasil *pre-test*, terdapat wali murid yang masih kurang paham mengenai pola makan gizi seimbang. Setelah dilakukan *post-test* pada program pengabdian masyarakat ini, didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan pada orangtua wali murid mengenai pola makan gizi seimbang yang dapat meningkatkan imunitas di masa pandemi Covid-19. Hasil penyuluhan ini selaras dengan penyuluhan yang telah dilakukan oleh (Eka Puji Hastuti *et al*, 2021) dimana terjadinya peningkatan pengetahuan orangtua mengenai gizi seimbang anak usia 1-6 tahun yang pada awalnya sebanyak 50% menjadi 83.4%.



**Gambar 2. Media Penyuluhan Mengenai Gizi Seimbang Pra Sekolah**

## KESIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan wali murid pada pelaksanaan penyuluhan mengenai pola makan gizi seimbang pada usia pra sekolah di TK Daarul Adzkiyya berdasarkan pada hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah diberikan. Diharapkan wali murid dapat mengaplikasikan ilmu tersebut dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan imunitas murid di TK Daarul Adzkiyya pada masa pandemi Covid-19.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis artikel pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada kepala sekolah dan guru di TK Daarul Adzkiyya yang telah mengizinkan pelaksanaan pengabdian masyarakat di TK Daarul Adzkiyya, orangtua murid TK Daarul Adzkiyya yang telah berpartisipasi pada kegiatan ini, serta semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, sehingga dapat diselesaikan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia HAR, Destanto R, Anan Y, Rina S, Denis A, Nurwansyah, Azzahra VR. 2020. Sosialisasi Meningkatkan Imunitas Tubuh Anak Dalam Menghadapi COVID-19 Dengan Pola Makan Sehat dan Bergizi. [Artikel]. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Ambari RP, Lita LL, Khamidun KK. 2018. Perubahan Perilaku Anak Prasekolah dalam Pemenuhan Asupan Gizi Seimbang melalui Penerapan PAUD Sadar Gizi di TK-IT Mutiara Hati Kota Semarang. *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 2(2):1–6.
- Lestari D. 2017. Pemahaman Orangtua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Lunch Box (Bekal Makanan) di Kelompok Bermain It Sekargading. [Skripsi]. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Puji Hastuti E, Setiasari R, dan Oktariani L. 2021. Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang Untuk Anak 1-6 Tahun Melalui penyuluhan Pada Orang Tua. *Syntax Idea*. 3(3):505–512.
- Romadhoni WN, Sari DP, Serafina M, Ginting B, RI Mahendra, T Khoiriyah, Y Gusda. 2020. Pentingnya Pola Makan Bergizi Dan Seimbang Di Era Pandemi Covid-19. *Lapakunnes*. 1(2):2–6.
- Saijah, Sri Lestari AY. 2015. Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*. 4(9):1–13.
- Sumiatun, Koesmadi DP, dan Wijayanti A. 2021. Peningkatan Gizi Seimbang Melalui Kegiatan Kreasi Makanan. *Jurnal Pelita PAUD*. 5(2):178–183.
- Susilo A, Rumende CM, Pitoyo CW, Widayat DS, Mira Y, Herikurniawan H, Robert S, Gurmeet S, Leonard N, Erni JN, Lie KC, Alvina W, Edwin W, Bramantya W, Maradewi M, Firda A, Cynthia OMJ, Evy Y. 2020. Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*. 7(1):45.
- Tapung MM, Regus M, Payong M R, Rahmat S T, Jelahu FM. 2020. Bantuan sosial dan pendidikan kesehatan bagi masyarakat pesisir yang terdampak sosial-ekonomi selama patogenesis Covid-19 di Manggarai. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 16(1):12–26.

Triana M, Munandar AI. 2021. Kebijakan Pemerintah Dki Jakarta Menangani Pandemi Covid-19. Jurnal Ilmu Pemerintahan. 14(1):1-9.