

Pelatihan Pengelolaan Gizi Seimbang Di Masa Pandemi Covid-19 Di Kotagede Yogyakarta

Sri Sularsih Endartiwi

Prodi Kesehatan Masyarakat STIKes Surya Global Yogyakarta

E-mail: tiwinafla2@gmail.com

ABSTRAK

Selama pandemi Covid-19, makanan yang dikonsumsi dianggap sangat penting untuk menjaga imunitas tubuh supaya dapat mencegah penyakit yang diakibatkan oleh virus Covid-19. Untuk meningkatkan kesehatan dan imunitas dalam tubuh, diperlukan adanya gizi yang seimbang dalam sebuah makanan. Ibu-ibu PKK di Perumahan Winong Prenggan Kotagede Yogyakarta, mereka selama masa pandemi Covid-19 menyiapkan makanan untuk keluarga seadanya. Hal ini karena ibu-ibu membeli bahan makanan di pasar atau warung sayur tidak setiap hari dan sekali belanja dipersiapkan untuk beberapa hari serta menyimpan bahan makanan di kulkas. Makanan yang disajikan untuk keluarga terdiri dari makanan pokok yaitu nasi, lauk seperti daging ayam, telur, ikan, tahu dan tempe. Tujuan: peserta dapat mengetahui tentang gizi seimbang dan dapat melakukan pengelolaan gizi seimbang di masa pandemi covid-19. Metode: Penyuluhan dan pelatihan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan *pre-test* dan *post-test* kepada peserta. Hasil: pengetahuan peserta tentang gizi seimbang adalah baik yaitu sebanyak 95% peserta. Selain itu 100% peserta sudah berpengetahuan baik di dalam pengelolaan gizi seimbang di masa pandemi covid-19. Kesimpulan: Ibu-ibu PKK Perumahan Winong Prenggan Kotagede mempunyai pengetahuan yang baik serta mengetahui manfaat gizi seimbang serta dapat melakukan pengelolaan gizi seimbang selama pandemi Covid-19.

Kata kunci: gizi seimbang, masa pandemi

ABSTRACT

During the Covid-19 pandemic, the food consumed is considered very important to maintain the body's immunity in order to prevent diseases caused by the Covid-19 virus. To improve health and immunity in the body, it is necessary to have a balanced diet in a diet. The women at the Winong Prenggan Housing in Kotagede Yogyakarta, during the Covid-19 pandemic, they prepared food for their families. This is because mothers do not buy groceries at the market or vegetable stalls every day and once shopping is prepared for several days and stores food in the refrigerator. The food served for the family consists of staple foods, namely rice, side dishes such as chicken, eggs, fish, tofu and tempeh. Objective: participants can know about balanced nutrition and be able to manage balanced nutrition during the covid-19 pandemic. Methods: Extension and training. Evaluation is done by giving pre-test and post-test to participants. Results: participants' knowledge of balanced nutrition was good, as many as 95% of participants. In addition, 100% of the participants have good knowledge in managing balanced nutrition during the COVID-19 pandemic. Conclusion: The women at Winong

Prenggan Kotagede Housing have good knowledge and know the benefits of balanced nutrition and can manage balanced nutrition during the Covid-19 pandemic.

Keywords: *balanced nutrition; pandemic period*

PENDAHULUAN

Masa pandemi penyakit yang diakibatkan oleh virus corona (Covid-19) sudah mengubah kehidupan sebagian besar keluarga di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Adanya pemberhentian sementara untuk segala aktivitas di sekolah, serta pergerakan yang terbatas sudah menjadikan orang tua diharuskan untuk membuat seimbang kehidupan dengan berbagai peran di rumah selama hampir sepanjang hari seperti mengasuh anak, bekerja, dan menyelesaikan pekerjaan lainnya. Pada kondisi seperti ini, di dalam keluarga diperlukan untuk membuat menu makan untuk keluarga menjadi tidak mudah. Kondisi ini serasa bertambah berat karena sebagian orang membeli dalam jumlah yang banyak (*panic buying*) stok makanan untuk keluarga, sementara sistem pasokan pangan terganggu. Hal ini sudah mengakibatkan kelangkaan berbagai jenis bahan pangan di pasar. Banyak masyarakat juga yang merasakan adanya masalah bukan hanya terkait dengan penyediaan pangan di tingkat rumah tangga, akan tetapi kondisi perekonomian atau finansial. Kondisi ini disebabkan oleh karena kehilangan pekerjaan dan pendapatan yang tetap pada saat ini. Selain itu, adanya pengeluaran tambahan yang harus dikeluarkan oleh keluarga misalnya untuk membeli masker, *handsanitizer*, vitamin dan lain-lain, yang tidak pernah dibeli pada waktu sebelum pandemi. Pada situasi dan kondisi yang tidak mudah ini seperti adanya masa pandemi, dapat dipahami jika orang tua cenderung lebih senang menyediakan makanan siap saji atau makanan olahan sebagai pilihan yang cepat dan terjangkau bagi anak-anaknya dan juga anggota keluarga lainnya. Akan tetapi, masih ada pilihan makanan sehat yang tidak kalah praktis dan murah untuk disajikan (Unicef.org/Indonesia, 2021).

Selama pandemi Covid-19, makanan yang dikonsumsi merupakan suatu hal yang dinilai sangat penting untuk daya tahan tubuh supaya karena dianggap dapat dijadikan upaya preventif terhadap penyakit yang diakibatkan oleh virus Covid-19. Untuk meningkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh, maka dibutuhkan penerapan gizi yang seimbang dalam sebuah menu makanan supaya dapat memperkuat daya tahan tubuh yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung protein maupun mineral seperti daging, ikan, ayam, telur, tahu, tempe, dan kacang-kacangan dengan jumlah yang cukup. Di samping itu, makanan yang dianggap

seimbang juga disarankan untuk mengkonsumsi makanan pokok yang mengandung karbohidrat setiap hari misalnya nasi, roti, jagung, kentang, dan umbi-umbian. Di samping itu juga perlu mengkonsumsi buah dan sayur sebagai sumber vitamin dan mineral.

Ibu-ibu PKK di Perumahan Winong Prenggan Kotagede Yogyakarta, mereka selama masa pandemi Covid-19 menyiapkan makanan untuk keluarga seadanya. Hal ini karena ibu-ibu membeli bahan makanan di pasar atau warung sayur tidak setiap hari dan sekali belanja dipersiapkan untuk beberapa hari serta menyimpan bahan makanan di kulkas. Makanan yang disajikan untuk keluarga terdiri dari makanan pokok yaitu nasi, lauk seperti daging ayam, telur, ikan, tahu dan tempe. Sebagian dari ibu-juga juga menyediakan buah, akan tetapi sebagian lagi tidak menyediakan buah untuk dikonsumsi oleh anggota keluarganya. Hal ini dikarenakan keterbatasan ekonomi keluarga. Kondisi tersebut bisa berdampak pada kurangnya pemenuhan kebutuhan gizi selama pandemi, padahal selama pandemi Covid-19 diharapkan mengkonsumsi makanan yang bergizi cukup agar dapat meningkatkan kekebalan atau daya tahan tubuh terhadap serangan virus Covid-19.

METODE PELAKSANAAN

Bentuk kegiatan ini adalah pelatihan pengelolaan gizi seimbang di masa pandemi covid-19 di Kotagede Yogyakarta yang meliputi:

1. Penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang di masa pandemi covid-19
2. Praktek pengelolaan gizi seimbang di masa pandemi covid-19.
3. Diskusi dan tanya jawab tentang pengelolaan gizi seimbang di masa pandemi covid-19.

Metode penyuluhan dengan ceramah dengan alat bantu yaitu LCD proyektor kemudian dilanjutkan dengan praktek pengelolaan gizi seimbang di masa pandemi covid-19. Setelah itu dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Ceramah dan praktek pengelolaan gizi seimbang di masa pandemi covid-19 dilaksanakan selama 90 menit dan tanya jawab selama 30 menit serta peserta diskusi yang berhasil menjawab diberikan *reward*. Sasaran dalam kegiatan pelatihan ini adalah warga masyarakat anggota PKK di Perumahan Winong Prenggan Kotagede Yogyakarta. Guna mengetahui perubahan pengetahuan yang dimiliki oleh peserta kegiatan penyuluhan dan pelatihan tentang pengelolaan gizi seimbang di masa pandemi covid-19 di Kotagede Yogyakarta dilakukan dengan memberikan *pre-test* dan *post-test* kepada peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini adalah pelatihan tentang pengelolaan gizi seimbang di masa pandemi covid-19 pengelolaan gizi seimbang di masa pandemi covid-19 di Kotagede Yogyakarta yang meliputi:

- a) Penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang di masa pandemi covid-19
- b) Praktek pengelolaan gizi seimbang di masa pandemi covid-19.
- c) Diskusi dan tanya jawab tentang pengelolaan gizi seimbang di masa pandemi covid-19.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 13 Desember 2021 yang dihadiri oleh 18 warga Anggota PKK di Perumahan Winong Prenggan Kotagede Yogyakarta. Kegiatan ini mendapatkan dukungan dan tanggapan yang baik dari pihak Ketua PKK maupun anggota PKK yang menghadiri acara tersebut karena kegiatan tersebut belum pernah dilakukan di daerah tersebut.

Berdasarkan hasil dari *pre-test* dan tanya jawab sebelum diadakan kegiatan penyuluhan dan pelatihan diketahui bahwa sebanyak 85% peserta belum mengetahui tentang gizi seimbang. Di samping itu, kurang lebih 90% peserta belum mengetahui tentang pengelolaan gizi seimbang di masa pandemi covid-19, padahal penerapan gizi seimbang dapat meningkatkan daya tahan atau kekebalan tubuh sehingga dapat mencegah terinfeksi virus Covid-19.

Pelatihan dilakukan dengan memberikan contoh tentang cara menyusun menu yang sesuai dengan gizi seimbang. Kemudian peserta diminta untuk mempraktekkan dengan melakukan penyusunan menu sesuai dengan gizi seimbang yang bisa diterapkan untuk keluarganya. Selain itu juga dilakukan praktek mengisi isi piringku dengan menggunakan bahan makanan yang sudah disediakan.

Kegiatan pelatihan pengelolaan gizi seimbang di masa pandemi covid-19 di Kotagede Yogyakarta berlangsung kurang lebih selama 2 jam. Setelah penyuluhan dan pelatihan kemudian diberikan *post-test* kepada peserta. Hasilnya dapat diketahui bahwa pengetahuan peserta tentang gizi seimbang adalah baik yaitu sebanyak 95% peserta. Selain itu 100% peserta sudah berpengetahuan baik di dalam pengelolaan gizi seimbang di masa pandemi covid-19.

Hal-hal yang dapat dilakukan guna mendapatkan gizi yang baik pada anak maka diperlukan suatu pengetahuan gizi yang baik dari ibu supaya bisa menyediakan menu makanan yang beraneka ragam serta memenuhi gizi seimbang. Tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh seorang dapat berpengaruh terhadap perilaku ataupun kebiasaan di dalam pemilihan makanan dan menu makanan bagi keluarganya. Jika seorang ibu berpengetahuan serta mempunyai

kebiasaan gizi yang kurang maka sangat mempengaruhi terhadap status gizi anaknya serta kesulitan di dalam melakukan pemilihan makanan yang bergizi untuk anaknya (Devi, 2012).

Pengetahuan ibu tentang gizi seimbang sangat penting, hal ini dikarenakan kedudukan sebagai seorang ibu dalam keluarga adalah sebagai pengelola manajemen makanan di tingkat rumah tangga. Jika ibu tidak mempunyai pengetahuan tentang gizi makanan, maka dapat dipastikan akan menyajikan makanan yang tidak seimbang gizinya baik untuk anak maupun seluruh anggota keluarga yang lainnya. Jika seorang ibu mempunyai banyak pengetahuan tentang gizi pastinya akan memperhitungkan terkait macam serta jumlah makanan yang layak untuk dikonsumsi. Jadi, pengetahuan tentang gizi yang baik sangat menentukan dalam pemilihan makanan yang layak untuk keluarga (Sediaoetama, 2010).

Gizi seimbang didefinisikan sebagai 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 berbagai kesehatan terutama masalah gizi. Prinsip gizi seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yaitu berupa rangkaian upaya dan tindakan untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan dilakukan pemantauan berat badan secara teratur. Salah satu empat pilar tersebut adalah mengkonsumsi aneka ragam pangan. Makanan yang beraneka ragam ini terdiri dari makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur dan buah (Permenkes RI, 2014).

Pada waktu pandemi covid-19, diharuskan untuk meningkatkan imunitas tubuh karena hal ini adalah sebagai kekuatan pertahanan tubuh melawan virus, bakteri dan organisme penyebab penyakit, yang mungkin masuk lewat makanan yang dikonsumsi maupun udara yang dihirup setiap hari. Dengan peningkatan imunitas tubuh merupakan salah satu kunci agar tidak tertular virus Covid-19 (RSUP Dr Sardjito, 2021).

Pada waktu pandemi yang masih belum berakhir, seluruh masyarakat tidak hanya dituntut untuk mengikuti protokol kesehatan tetapi juga harus tetap menjaga serta meningkatkan sistem imunitas tubuh. Hal yang bisa dilakukan misalnya dengan menjaga pola hidup sehat dan konsumsi makanan yang bergizi sehingga dapat mencapai gizi yang seimbang. Gizi seimbang merupakan asupan nutrisi yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah sesuai dengan kebutuhan individu, melalui penekanan prinsip keanekaragaman makanan

maupun minuman, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), rutin melakukan aktifitas fisik seperti olahraga, dan memantau berat badan secara teratur. Hal ini penting dilakukan di tengah pandemi guna menjaga kekebalan tubuh dan terhindar dari kerentanan penyakit terutama virus covid-19 (Maudisha, 2022).

WHO sebagai organisasi kesehatan dunia sudah merekomendasikan untuk menyiapkan dan mengonsumsi menu yang memenuhi kriteria gizi seimbang di tengah pandemi covid-19. Hal ini menunjukkan bahwa, di setiap menu makanan harus mengandung zat gizi yang lengkap yang dibutuhkan oleh tubuh, baik zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, lemak, maupun zat gizi mikro misalnya vitamin dan mineral. Namun, untuk membuat dasar atau landasan daya tahan tubuh yang kuat (*building block*), maka dapat difokuskan pada asupan protein. Protein merupakan salah satu zat gizi yang berfungsi untuk membentuk zat imunoglobulin untuk daya tahan tubuh, selain itu protein juga berfungsi untuk memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak. Jadi protein sangat penting untuk dikonsumsi oleh masyarakat pada masa pandemi covid-19 saat ini (WHO, 2020).

Mengonsumsi berbagai jenis makanan yang bergizi sangat penting untuk membangun daya tahan tubuh yang kuat agar terlindung dari penyakit infeksi virus khususnya covid-19, serta memberikan perlindungan ekstra bagi tubuh. Dalam isi piring makan sehari-hari sebaiknya terdiri dari (Kemenkes RI, 2020):

- 1) Sumber makanan pokok yang merupakan sumber karbohidrat, yang dapat terdiri dari nasi, kentang, jagung, dan umbi-umbian seperti singkong dan ubi.
- 2) Sumber lauk pauk yang merupakan sumber protein, dan mineral. Lauk pauk dibedakan menjadi 2 jenis yaitu lauk hewani dan lauk nabati. Lauk hewani adalah lauk pauk yang berasal dari hewan atau binatang seperti daging, ikan, ayam, dan telur. Lauk nabati adalah lauk pauk yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti tahu, tempe dan kacang-kacangan.
- 3) Sayur-sayuran dan buah-buahan yang merupakan sumber vitamin, mineral dan serat. Diutamakan sayuran dan buah yang berwarna, misalnya warna hijau, merah, kuning, ungu yang banyak mengandung vitamin. Vitamin ini mempunyai fungsi sebagai antioksidan misalnya vitamin A, C dan E. Selain itu juga disarankan untuk minum air putih sebanyak 8 gelas/hari. Masyarakat juga dihimbau untuk selalu mencukupi asupan sayuran dan buah-buahan untuk mencegah tertular penyakit covid-19.

Kecukupan akan zat gizi terutama yang merupakan zat vitamin dan mineral sangat diperlukan di dalam mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang optimal bagi setiap orang.

Sayuran dan buah-buahan adalah bahan makanan yang terbaik sebagai penghasil vitamin, mineral dan serat. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh dan membantu meningkatkan imunitas tubuh. Dengan imunitas tubuh yang meningkat akan membantu dalam pencegahan wabah Covid-19.

Dengan mengkonsumsi makan makanan yang bergizi dengan memperhatikan gizi yang seimbang diharapkan masyarakat semakin terjaga kualitas kesehatannya dan bisa menjadi benteng pertahanan dari serangan agent penyakit. Pada masa pandemi ini tentu saja dapat untuk menangkal virus covid-19. Selain dengan mengkonsumsi makanan sesuai dengan gizi seimbang juga harus melakukan aktivitas fisik agar kondisi tubuh menjadi sehat. Pada dasarnya mencegah lebih baik daripada mengobati.

KESIMPULAN DAN SARAN

Ibu-ibu PKK Perumahan Winong Prenggan Kotagede mempunyai pengetahuan yang baik dan mengetahui manfaat penerapan gizi seimbang, dapat melakukan pengelolaan gizi seimbang yang baik setelah dilakukan kegiatan penyuluhan dan pelatihan tentang pengelolaan gizi seimbang selama pandemi Covid-19. Saran: meningkatkan konsumsi makanan dengan menerapkan pola makan sesuai gizi seimbang untuk meningkatkan kesehatan dan kekebalan atau daya tahan tubuh sehingga tidak rentan terkena penyakit khususnya Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Devi, Nirmala. 2010. Nutrition and Food Gizi untuk Keluarga. Jakarta: *PT Kompas Media Nusantara*.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19
- Maudisha. 2022. Pentingnya Gizi Seimbang dan Pola Hidup Sehat di Masa Pandemi. <https://www.ui.ac.id/pentingnya-gizi-seimbang-dan-pola-hidup-sehat-di-masa-pandemi/>
- Permenkes RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 41 tahun 2014. Pedoman Gizi Seimbang.
- RSUP Dr Sardjito. 2021. Gizi Seimbang di Masa Pandemi Covid-19. <https://sardjito.co.id/2021/11/18/gizi-seimbang-di-masa-pandemi-covid-19/>
- Sediaoetama, Achmad, D. 2010. Ilmu Gizi. Jakarta : Dian Rakyat.

Unicef.org/Indonesia. 2021. Tips menyiapkan makanan yang praktis, ekonomis, dan sehat pada masa pandemi virus corona: *Bantu keluarga menjaga pola makan sehat dan bergizi*.
https://www.unicef.org/indonesia/id/coronavirus/tips-menyiapkan-makanan-yang-praktis-ekonomis-dan-sehat-pada-masa-pandemi-covid-19?gclid=CjwKCAjw-L-ZBhB4EiwA76YzOVWtg-tRlmwPTRuNNce1tOBffkgT9JvNywdpZl882aCJy0OTC5Z_8xoCyHIQAvD_BwE

WHO. 2020. Penanganan nutrisi pada masa pandemi covid-19.