

Menjaga Kesehatan di Masa Pandemi Melalui Gizi Seimbang Bagi Mahasiswa PJKR FKIP Universitas Palangka Raya

Zuly Daima Ulfa*¹, Jeff Agung Perdana¹

¹Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Palangka Raya
Email: zuly.daima@fkip.upr.ac.id

Abstrak

Pandemi covid-19 memberikan dampak secara menyeluruh termasuk ketersediaan pangan. Ketersediaan pangan berpengaruh dalam pemenuhan kebutuhan gizi. Konsumsi gizi seimbang diperlukan untuk meningkatkan kekebalan tubuh, menjaga tubuh tetap produktif, menurunkan resiko terjangkitnya penyakit infeksi termasuk covid-19. Kebutuhan gizi seimbang dapat dipenuhi dengan memanfaatkan bahan makanan di sekitar. Namun disisi lain karena kurangnya pemahaman dan kondisi lain, asupan gizi seimbang kurang terpenuhi di lingkungan PJKR FKIP UPR. Tujuan kegiatan adalah peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang di masa pandemi untuk meningkatkan imunitas. Solusi yang ditawarkan adalah edukasi online tentang menjaga kesehatan di masa pandemi covid-19 melalui gizi seimbang. Metode kegiatan adalah memberikan edukasi tentang secara online pada bagi Mahasiswa PJKR FKIP Universitas Palangka Raya. Peserta memperoleh informasi tentang perilaku yang mendukung peningkatan daya tahan tubuh, menjaga gizi makanan dan keamanan pangan, peningkatan daya tahan tubuh dari asupan makanan. Kegiatan ini melibatkan peserta secara aktif dalam diskusi dan quiz tentang gizi seimbang di masa pandemi. Evaluasi kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat dipraktikkan dalam kegiatan sehari-hari sehingga mampu menjaga kesehatan di masa pandemi dengan meningkatkan imunitas melalui gizi seimbang.

Kata kunci: Buah, Imunitas, Sayur, Vitamin, Mineral

Abstract

The Covid-19 pandemic has an overall impact including the amount of food. Food availability has an effect in meeting nutritional needs. Consumption of nutrients needed to improve body health, keep the body productive, reduce the risk of contracting diseases including Covid-19 infection. Nutritional needs can be met by utilizing local food ingredients. But on the other hand, due to a lack of understanding and other conditions, balanced nutritional intake is not fulfilled in the PJKR FKIP UPR environment. The aim of the activity is to increase knowledge about balanced nutrition during a pandemic to increase immunity. The solution offered is online education about health care during the Covid-19 pandemic through balanced nutrition. The method of activity is to provide online education to PJKR FKIP Palangka Raya University students. Participants who received information about behaviors that support increased endurance, food control and food safety, increased body power from food intake. This activity involves participants actively in discussions and quizzes about balanced nutrition during a pandemic. Evaluation of activities to increase knowledge about balanced nutrition. Increasing knowledge is expected to be practiced in daily activities so that it can maintain health during a pandemic by increasing immunity through balanced nutrition.

Keywords: Fruits, Immunity, Vegetables, Vitamins, Minerals

INTRODUCTION

Pandemi covid-19 memberikan dampak secara menyeluruh, terhadap kesehatan, sosial dan ekonomi, pendidikan yang tentu memberikan dampak dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Perkuliahan dilakukan secara online, fasilitas umum dibatasi, secara umum berdampak pada putaran perekonomian, termasuk ketersediaan pangan. Ketersediaan pangan berpengaruh dalam penyiapan kebutuhan pangan dan gizi keluarga.

Gizi seimbang merupakan 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 mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Konsumsi makanan dengan gizi seimbang diperlukan untuk meningkatkan kekebalan tubuh, menjaga tubuh tetap produktif, menurunkan resiko terjangkitnya penyakit infeksi (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Penelitian pada mahasiswa program pascasarjana Universitas Sam Ratulangi bahwa terdapat pengaruh pandemi Covid-19 terhadap aktivitas fisik dan penerapan prinsip gizi seimbang dimana aktivitas fisik menurun dan penerapan prinsip gizi seimbang meningkat saat pandemi (Nurmidin, Fatimawali, & Posangi, 2020). Namun penelitian pada mahasiswa FKIP Universitas Palangka Raya, Sebanyak 45.8% mahasiswa justru mengalami penurunan dalam pemenuhan kebutuhan makan karena uang saku atau penghasilan berkurang, sehingga harus menghemat pengeluaran (Ulfa & Mikdar, 2020).

Edukasi diperlukan untuk meningkatkan pemahaman bahwa gizi seimbang tidak harus mahal. Edukasi gizi secara online perlu dilakukan dalam upaya perbaikan kesehatan khususnya di masa pandemic Covid-19 termasuk di lingkungan kampus. Edukasi secara online dengan pemaparan materi dan diskusi lebih lanjut, didapat bahwa adanya peningkatan pemahaman dan sikap terhadap asupan gizi dan imunitas masing-masing sebesar 78.1% dan 71.6% (Mulyani, Ummanah, & Anwar, 2020).

Tujuan edukasi "Menjaga Kesehatan di Masa Pandemi melalui Gizi Seimbang bagi Mahasiswa PJKR FKIP Universitas Palangka Raya" adalah memberikan informasi tentang upaya pemenuhan gizi seimbang bagi mahasiswa agar dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Kegiatan ini sebagai solusi yang ditawarkan terkait keterbatasan pengetahuan terkait pemenuhan gizi seimbang di masa pandemi. Pemenuhan gizi seimbang merupakan salah satu usaha menjaga kesehatan (promotif) yang sangat bermanfaat di masa pandemi ini.

METHODS

Metode yang digunakan adalah ceramah, demonstrasi dan simulasi. Kegiatan dilakukan secara *online* menggunakan aplikasi *zoom*. Metode ceramah digunakan untuk materi edukasi "Gizi Seimbang di Masa Pandemi" disertai simulasi dan diskusi terkait Menjaga Kesehatan di Masa Pandemi melalui Gizi Seimbang. Kegiatan

dirancang dengan kegiatan lain yang mendukung konsep gizi seimbang terutama berkaitan dengan aktivitas fisik.

Media yang digunakan adalah *flyer* terkait gizi seimbang di masa pandemi. Flyer dipilih untuk menampilkan gambar pendukung sehingga materi lebih mudah dipahami. Peserta terlibat aktif dalam kegiatan melalui diskusi dan quiz tentang gizi di masa pandemi. Media dishare dalam media sosial sehingga memudahkan peserta untuk mempelajari kembali materi yang telah disampaikan pada program edukasi ini.



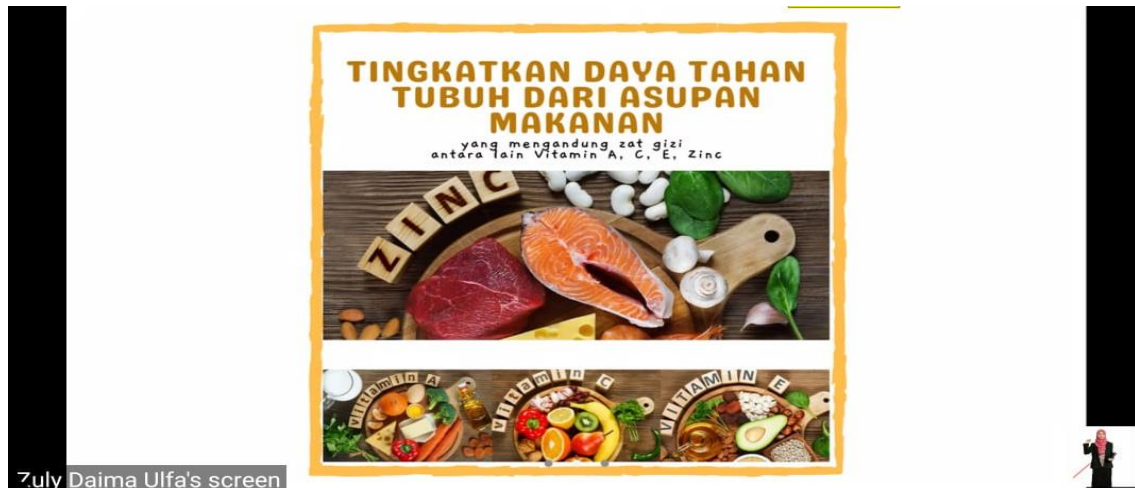
Gambar 1. Media Edukasi Gizi di Masa Pandemi

RESULTS AND DISCUSSION

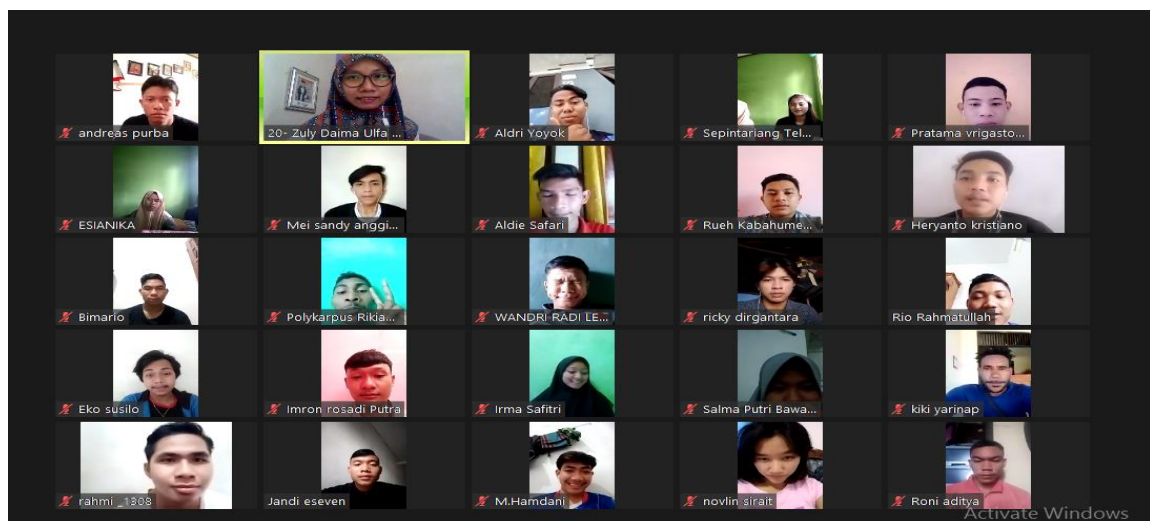
Pelaksanaan kegiatan secara online, diikuti peserta dari tempat atau rumah masing-masing. Kegiatan dilaksanakan secara online karena mengingat anjuran pemerintah untuk melakukan proses pembelajaran dari rumah. Selain itu proses penyampaian materi secara online terbukti dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa (Nopiyanto et al, 2021). Peserta adalah mahasiswa PJKR FKIP UPR sebanyak 35 peserta. Rangkaian kegiatan dimulai dengan *pretest*, dilanjutkan penyampaian materi dan diskusi kemudian *posttest*. Materi yang disampaikan terdiri dari perilaku yang mendukung peningkatan daya tahan tubuh, menjaga gizi makanan dan keamanan pangan, peningkatan daya tahan tubuh dari asupan makanan.

Kegiatan dimulai dengan *pretest* yang disajikan dalam *google form*. Pertanyaan *pretest* berkaitan dengan pengetahuan gizi seimbang dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Masing-masing peserta mengisikan sesuai dengan pemahaman dan praktiknya masing-masing. Pengetahuan peserta berdasarkan hasil *pretest* memiliki rata-rata 58.6. Pemaparan informasi gizi di masa pandemi disampaikan agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi di masa pandemi. Sistem kekebalan perlu ditingkatkan di masa pandemi karena merupakan kekuatan pertahanan tubuh dalam melawan bakteri, virus dan organisme penyebab penyakit yang mungkin tersentuh, dimakan atau dihirup dalam keseharian kita. Hal yang dapat meningkatkan kekebalan adalah gizi seimbang, mencuci tangan dan rutin olahraga

(Kemenkes, 2020; Nopiyanto et al, 2020). Selain gizi yang seimbang, seseorang perlu melakukan olahraga secara rutin pada masa pandemi untuk mempertahankan imun tubuh (Kardi et al, 2020). Pemaparan materi secara online dapat dilihat pada gambar 2 di bawah ini.

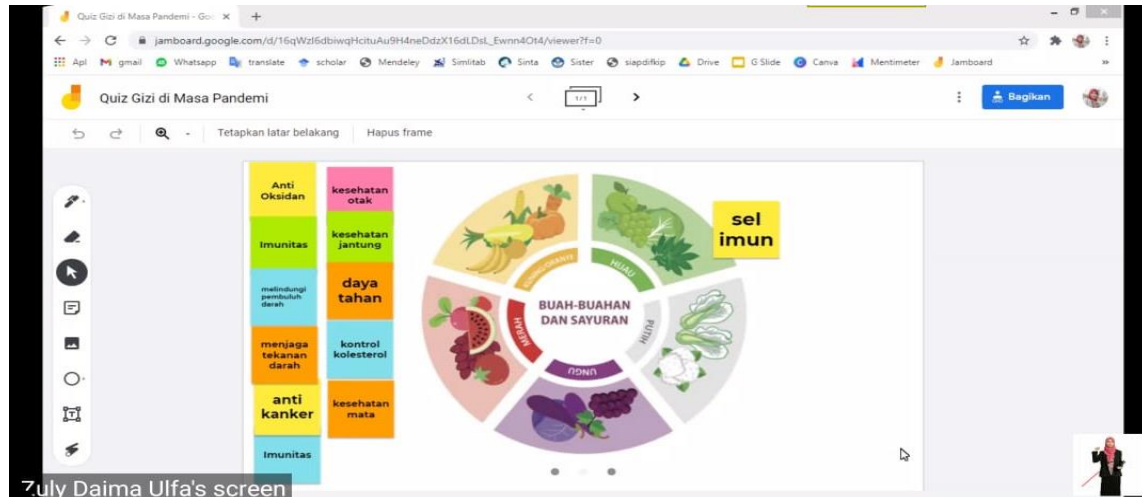


Gambar 2. Pemaparan Materi Edukasi Gizi di Masa Pandemi



Gambar 3. Peserta mengikuti Pemaparan Materi Edukasi Gizi di Masa Pandemi

Materi disampaikan dengan metode ceramah yang dimodifikasi secara menarik dan melibatkan peran serta peserta secara aktif melalui diskusi dan quiz. Diskusi terkait tanya jawab tentang sediaan makanan sehari-hari yang memenuhi konsep gizi seimbang di masa pandemi. Kuiz diberikan untuk meningkatkan keterlibatan peserta dilakukan dengan menggunakan *jamboard* melalui link <http://bit.ly/QuizGizi5>. Penggunaan metode ceramah dan diskusi terbukti efektif untuk menyampaikan gagasan, ide, dan mampu meningkatkan pemahan peserta mengenai materi yang disajikan (Nopiyanto & Raibowo, 2020). Proses diskusi peserta dapat dilihat melalui gambar 3.



Gambar 3. Peserta Berpartisipasi dalam Quiz

Peserta mengikuti kegiatan dengan penuh antusias. Mereka mengetahui perlunya konsumsi sayur dan buah untuk meningkatkan imunitas tubuh, dalam kondisi pandemi imunitas sebagai kunci dalam pencegahan penularan covid-19. Makanan gizi seimbang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah serta dilengkapi dengan cukup minum air putih minimal 8 gelas sehari. Peserta juga mengerti jenis vitamin dan mineral yang mendukung daya tahan tubuh dan fungsi lain serta contoh makanannya. Evaluasi pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan *posttest* yang diisi masing-masing peserta melalui *google form*. Evaluasi perlu dilaksanakan dalam kegiatan ini untuk mengetahui keberhasilan dari kegiatan yang dilaksanakan (Raibowo & Nopiyanto, 2020). Pengetahuan rata-rata peserta tentang gizi seimbang di masa pandemi covid-19 sebesar 70.5. Peserta mengisikan berdasarkan pemahaman setelah mengikuti kegiatan edukasi. Hasil diperoleh terdapat peningkatan pengetahuan tentang gizi di masa pandemi dengan selisih rata-rata pengetahuan sebesar 11.9.

Kegiatan serupa yaitu edukasi online asupan gizi dan imunitas di lingkungan kampus Universitas Esa Unggul menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan penilaian sikap sebelum dan sesudah kegiatan edukasi yaitu sebesar 78,1% dan 71,6%. Edukasi online yang bersifat rutin dan berkelanjutan untuk lebih meningkatkan pemahaman terhadap asupan gizi dan imunitas (Mulyani et al., 2020). Kegiatan ini juga serupa dengan edukasi peran telegizi dilakukan kepada petugas gizi. Kegiatan dilakukan dengan pemberian edukasi melalui sistem online. Hasil yang diperoleh peserta dapat menerima dengan baik dan berdiskusi tentang pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Peserta memahami materi sehingga dapat menerapkan *telegizi* dalam pelaksanaan asupan gizi pada masa pandemi Covid-19 (Briliannita, Irene Marlissa, & Kamaruddin, 2020).

CONCLUSION

Kegiatan edukasi ini memberikan peningkatan pengetahuan tentang gizi di masa pandemi. Peserta memperoleh informasi tentang perilaku yang mendukung

peningkatan daya tahan tubuh, menjaga gizi makanan dan keamanan pangan, peningkatan daya tahan tubuh dari asupan makanan. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat dipraktikkan dalam kegiatan sehari-hari sehingga mampu menjaga kesehatan di masa pandemi dengan meningkatkan imunitas melalui gizi seimbang.

REFERENCES

- Briliannita, A., Irene Marlissa, I., & Kamaruddin, M. (2020). Pemberian Edukasi tentang Peran Telegizi Masa Pandemi Corona Virus Disease-19 (Covid-19) pada Petugas Gizi. *Jurnal Abmas Negeri*, 1(1), 29-36. <https://doi.org/10.36590/jagri.v1i1.91>
- Kardi, I. S., Nasri, N., Ibrahim, I., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Penerapan Aktivitas Fungsional Rekreasi Pada Masa New Normal Untuk Menjaga Kesehatan Lanjut Usia. *Jurnal Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti*, 1(1), 62-70. <https://doi.org/10.26753/empati.v1i1.490>
- Kemendes. (2020). *Panduan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi Covid-19*. Kementerian Kesehatan RI.
- Mulyani, E. Y., Ummanah, & Anwar, N. (2020). Peningkatan Pengetahuan Mahasiswa Melalui Edukasi Online Gizi Dan Imunitas Saat Pandemic Covid-19. *Senada Vol.1 No.1, Juni 2020, Hal. 70-78*, 0(0), 70-78. Retrieved from https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-15671-11_0428.pdf%0Ahttps://digilib.esaunggul.ac.id/UEU-Journal-11_0428/15671
- Nopiyanto, Y. E., Sutisyana, A., Raibowo, S., & Yarmani, Y. (2021). Blended Learning with Jigsaw in Increasing Interest, Motivation, and Learning Outcomes in Sports Sociology Learning. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 26-34. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i1.13905>
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Sugihartono, T., & Yarmani, Y. (2020). Pola Hidup Sehat Dengan Olahraga dan Asupan Gizi Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Menghadapi Covid-19. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 18(2), 90-100. <https://doi.org/10.33369/dr.v18i2.13008>
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2020). Penerapan model pembelajaran Jigsaw untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar mahasiswa penjas pada mata kuliah filsafat penjas dan olahraga. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(2), 61-69. <http://dx.doi.org/10.31258/jope.2.2.61-69>
- Nurmidin, M., Fatimawali, & Posangi, J. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Aktivitas Fisik dan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang pada Mahasiswa Pascasarjana. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 28-32.
- Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan pada SMP Negeri Se-Kabupaten Mukomuko melalui Pendekatan Model Context, Input, Process & Product (CIPP). *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 146-165.
- Ulfa, Z. D., & Mikdar, U. Z. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Perilaku Belajar, Interaksi Sosial dan Kesehatan bagi Mahasiswa FKIP Universitas Palangka Raya. *Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 124-138. Retrieved from <http://journal.unesa.ac.id/index.php/jossae/index>