



---

## PENDIDIKAN DIET SEHAT DI ERA PANDEMI COVID-19 DENGAN MEDIA KOMIK DAN KARTU GIZI PADA ANAK DI WILAYAH KECAMATAN PANCENG, GRESIK

Oleh

Ika Nur Pratiwi<sup>1</sup>, Lingga Curnia Dewi<sup>2</sup>, Lailatun Ni'Mah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

E-mail: <sup>1</sup>[ikanurpratiwi@fkp.unair.ac.id](mailto:ikanurpratiwi@fkp.unair.ac.id)

---

### Article History:

Received: 01-09-2021

Revised: 16-10-2021

Accepted: 28-10-2021

**Keywords:** Healthy Lifestyle, Diet, Covid-19, Nutrition Cards.

**Abstract:** The government issued an online learning model policy as an effort to minimize the transmission of COVID-19 in children. However, the transmission of COVID-19 is still affecting children. To prevent the spread of the virus with the immune system through a balanced nutritional lifestyle. The purpose of this community service (PKM) is to provide education on a healthy diet for children in the era of the COVID-19 pandemic using comics and nutrition cards. Location of PKM activities at UPT SD Negeri 314 Gresik with due observance of strict health protocols. The PKM method uses a Community Based Research (CBR) approach through education and nutrition card games. Final evaluation of the PKM program by comparing the pre-test and post-test scores on knowledge about balanced nutrition. The results of PKM, there are 69 students (33 male students and 36 female students) where there is a difference in knowledge  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) before and after education. Empowerment of elementary school students through education about a healthy diet and balanced nutrition can be an effort to increase body resistance in the pandemic era.

---

## PENDAHULUAN

Novel coronavirus 2019 atau yang dikenal COVID-19 sangat menular, dengan kekuatan lebih dari dua kali lipat dari flu musiman<sup>1</sup>. Diperkirakan ada lebih dari 245.484 kasus yang terkonfirmasi secara global, dan tingkat fatalitas kasus dalam wilayah diperkirakan 4,68%<sup>2</sup>. Kejadian COVID-19 pada anak usia 10-19 tahun sebanyak 549/72.314 atau 1% dari seluruh kasus; sedangkan kelompok usia <10 tahun sebanyak 416/72.314 (0,9%) kasus<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Fauci AS, Paules CI, Marston HD, "Coronavirus Infections-More than Just the Common Cold," *Journal of the American Medical Association* 2020; [Epub ahead of print]. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.0757>. (2020).

<sup>2</sup> "Coronavirus Disease (COVID-2019) Situation Reports," [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports\(accessed19/03/2020\)](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports(accessed19/03/2020)) (2020).

<sup>3</sup> Zunyou Wu Wu and Jennifer McGoogan, "Characteristics of and Important Lessons From the Coronavirus Disease



Untuk meminimalisir penularan COVID-19 pada anak, maka pemerintah mengeluarkan kebijakan belajar di rumah melalui model daring (Surat Edaran Kemendikbud Dikti No. 1 tahun 2020) <sup>4</sup>. Tetapi, penularan COVID-19 ternyata masih mengenai anak usia sekolah dan remaja. Tercatat data COVID-19 pada anak usia 6 – 18 tahun sebanyak 6,8 % dari total kasus konfirmasi (143.043 kasus per 18 Agustus 2020); 6,7 % dari total kasus dirawat/diisolasi; 7,2 % dari total kasus sembuh serta 1,3 % dari total kasus meninggal <sup>5</sup>. Untuk mencegah penyebaran virus ini harus disertai dengan sistem imun yang kuat, tentunya dengan meningkatkan pola hidup dengan makanan dengan gizi seimbang. Pola makan sebagai salah satu indikator gaya hidup, memiliki pengaruh terhadap sistem imun seseorang. Pola makan sehat, yaitu tinggi serat dan rendah lemak, dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh manusia. Pola makanan yang sehat dan kaya akan serat, protein, dan asupan gizi seimbang sangat perlu diterapkan tengah pandemic COVID-19, sekaligus untuk mendukung pemerintah mengurangi penyebaran COVID-19 <sup>6</sup>.

Saat ini kegiatan belajar-mengajar beberapa Sekolah Dasar (SD) di wilayah kerja Kabupaten Gresik termasuk Desa Pantenan dilakukan kombinasi yaitu daring dan luring. Kegiatan tersebut mengikuti keputusan pemerintah daerah berdasarkan data kasus penyebaran COVID-19. Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada beberapa guru di UPT SD Negeri 314 Gresik menyatakan bahwa tidak semua siswa memahami tentang penyakit COVID-19, belum ada sosialisasi dan edukasi khusus tentang manajemen diet maupun anjuran diet sehat di masa pandemi pada anak sekolah sehingga menimbulkan kekhawatiran tersendiri pada guru jika siswanya akan mudah sakit. Beberapa siswa yang ditemui banyak yang terlihat makan bersama jajanan snack dan konsumsi makanan belum memenuhi kaidah gizi sehat terutama dalam situasi pandemi guna meningkatkan imunitas dan menurunkan resiko penularan COVID-19.

Pola makanan memiliki pengaruh terhadap sistem kekebalan tubuh di masa pandemi COVID-19. Maka perlu diadakanya sosialisasi tentang pola makanan bergizi dan seimbang sebagai salah satu upaya mengurangi orang yang terjangkit COVID-19. Berbagai pedoman pola makan bergizi dan seimbang sudah diperkenalkan dari tahun 1952 di Indonesia dengan slogan 4 sehat 5 sempurna, namun pada era pandemi covid 19 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengeluarkan panduan terbaru tentang pola makanan bergizi dan seimbang yang mencakup 4 poin yaitu makan dengan komposisi lengkap, batasi asupan lemak, gula dan garam, penuhi kebutuhan cairan, serta selalu menjaga kebersihan <sup>7</sup>. Upaya pendidikan kesehatan perlu adanya strategi yang menarik agar mudah diterima salah

2019 (COVID-19) Outbreak in China: Summary of a Report of 72 314 Cases From the Chinese Center for Disease Control and Prevention,” *JAMA* 323, no. 13 (2020): 1239–1242.

<sup>4</sup> Ali Sadikin et al., “Pembelajaran Daring Di Tengah Wabah Covid-19 ( Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic ),” *BIODIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi* 6, no. 1 (2020): 214–224.

<sup>5</sup> Sonya Hayu Indraswari, “PENGARUH PENDIDIKAN GIZI DENGAN POSTER DAN KARTU GIZI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP ANAK TENTANG GIZI SEIMBANG DI SDN PLOSO I-172 SURABAYA,” *The Indonesian Journal of Public Health* 14, no. 2 (2019): 210–220, <https://e-journal.unair.ac.id/IJPH/article/view/6043>.

<sup>6</sup> Dara Maulidini Z Akbar and Zuhrina Aidha, “PERILAKU PENERAPAN GIZI SEIMBANG MASYARAKAT KOTA BINJAI PADA MASA PANDEMI COVID-19 TAHUN 2020,” *Jurnal Menara Medika* 3, no. 1 (2020): 15–21, <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>.

<sup>7</sup> Kementerian Kesehatan, “Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19 ‘Lindungi Keluarga,’” in *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19 ‘Lindungi Keluarga,’* 2020, 12–30.



satunya adalah pendidikan kesehatan dengan metode yang menarik.

Upaya mengubah perilaku dan pengetahuan pada anak-anak diberikan melalui pendidikan gizi yang dikaitkan dengan perubahan perilaku dan pengetahuan tentang diet, penelitian dalam permainan kartu bergambar pada anak-anak terdapat peningkatan pemahaman tentang buah dan sayuran penting karena banyak mengandung vitamin A, vitamin C, vitamin E, serat, dan air<sup>8</sup>. Penelitian permainan kartu bergambar pada anak sekolah dasar dapat meningkatkan skor pengetahuan dan sikap sarapan sehat dibandingkan dengan media power point, wayang dan drama. Komik memiliki fungsi media visual yang baik dalam membantu menyalurkan materi pelajaran<sup>9</sup>. Kombinasi dari keduanya diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan akan diet sehat di era pandemi serta akan terjadi peningkatan dan perubahan perilaku untuk mengonsumsi buah dan sayuran<sup>10</sup>.

Berdasarkan pada penjelasan di atas dan sebagai bagian dari tri darma perguruan tinggi, maka kami merancang kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Pendidikan Diet Sehat di Era Pandemi COVID-19 dengan Media Komik dan Kartu Gizi pada Anak Di Wilayah Kecamatan Panceng, Gresik” sebagai upaya peningkatan pengetahuan tentang diet gizi seimbang di era pandemic untuk siswa sekolah dasar.

## METODE

Program pengabdian Kepada Masyarakat ini menggunakan metode pendidikan dan pelatihan tentang pentingnya Diet Sehat di Era Pandemi COVID-19 dengan Media Komik dan Kartu Gizi pada Anak telah dimodifikasi untuk siswa sekolah dasar dan disesuaikan dengan kondisi anak di wilayah tersebut. Pelaksanaan program kerja pengabdian masyarakat ini akan melibatkan kerjasama dengan Dinas Pendidikan Kota Gresik dan Kepala sekolah UPT SD Negeri 314 Gresik. Peran partisipasi mitra (siswa UPT SD Negeri 314 Gresik Jawa Timur) yaitu mengikuti seluruh kegiatan pendidikan kesehatan dari awal sampai akhir sesuai dengan kontrak waktu yang ditentukan serta menyediakan tempat pelaksanaan kegiatan yang representatif serta mematuhi seluruh protokol kesehatan yang telah ditetapkan pada situasi pandemi COVID-19 yaitu menjaga jarak, selalu menggunakan masker, menggunakan faceshield, dan pengecekan suhu.

Metode PKM ini melalui pendekatan Community Based Research (CBR) ditandai oleh prinsip-prinsip kolaboratif, berorientasi pada perubahan, dan inklusif. Mitra masyarakat dan pakar akademik bekerja bersama untuk mengembangkan pendidikan dan pelatihan yang responsif terhadap kebutuhan masyarakat, menentukan metode pengumpulan data yang tepat, dan mengembangkan strategi penyebaran pengetahuan yang efektif. Pengembangan metode tersebut dengan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan cara sebagai berikut:

### 1. Tehnologi Informasi Pengetahuan

<sup>8</sup> Arie Nugroho, “Pengaruh Media Pendidikan Gizi (Komik) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Perubahan Berat Badan Pada Anak Sekolah Dasar Dengan Obesitas,” *Jurnal Kesehatan* 9, no. April (2018): 57–63, <http://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>.

<sup>9</sup> H Johan, PR Dian, and N Siti, “Pengaruh Penyuluhan Media Audio Visual Video Terhadap Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Siswa Kelas III Di SDN 027 Samarinda,” *Jurnal Husada Mahakam* 4, no. 6 (2018): 352–356.

<sup>10</sup> H Hafizhatunnisa, Amilia Yuni Damayanti, and Darni Joyeti, “The Effect of Healthy Breakfast Education with Islamic Comic Media on The Level of Knowledge of Elementary School Students,” *Nutri-Sains* 2, no. 2 (2018): 53–59.



Kegiatan ini menggunakan ceramah dengan media powerpoint untuk penjelasan dan dilanjutkan dengan diskusi kepada masyarakat (murid sekolah dasar). Kemudian dilakukan pemantapan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur pemahaman responden terkait materi yang disampaikan dan hasilnya dituliskan melalui pelaporan.

## 2. Teknologi Pemantapan sikap

Melalui simulasi dan diskusi akan diperoleh pemantapan dengan mengidentifikasi menu makanan bergizi seimbang menggunakan kartu gizi terkait materi yang diajarkan sehingga muncul penerimaan sikap. Khalayak sasaran dirangsang untuk meningkatkan kepedulian dalam pencegahan dan perawatan.

Materi penyuluhan yang diberikan menggunakan media Komik dan Kartu Gizi meliputi: pentingnya Diet Sehat di Era Pandemi COVID-19, macam-macam zat gizi utama (pilar gizi seimbang) berdasarkan fungsi dan sumbernya, pemilihan makanan dan minuman yang sehat dan aman dengan pada Anak serta cara menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh di era pandemi. Sebagai khalayak sasaran adalah siswa UPT SD Negeri 314 Gresik (Kelurahan Ketanen, Kecamatan Panceng, Gresik, Jawa Timur) sebanyak 69 orang, yang diperoleh dengan cara melakukan koordinasi lanjutan dengan Kepala sekolah UPT SD Negeri 314 Gresik. Situasi pandemi akibat COVID-19 mengharuskan setiap kegiatan dimasyarakat harus memperhatikan protokol kesehatan yang ketat. Dalam tahap pelaksanaan ini kegiatan terdiri dari beberapa sesi, pertama yaitu pre test kemudian pemberian materi, permainan menggunakan kartu gizi dan diskusi kemudian diakhiri dengan post-test.

Kegiatan pre-test dan post-test untuk mengetahui tingkat pemahanan terkait diet sehat sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan. Terdapat 10 pertanyaan pada kuesioner tingkat pengetahuan berupa pertanyaan positif benar salah terkait dengan materi yang akan disampaikan. Pertanyaan kuesioner meliputi komponen gizi seimbang, macam-macam sumber utama gizi seimbang dan hal-hal yang dapat dilakukan untuk menjaga daya tahan tubuh. Para siswa juga diminta membentuk kelompok untuk melakukan permainan kartu gizi, memilih menu makanan gizi seimbang dan menyebutkan kandungan gizi utama yang ada didalamnya. Di akhir permainan kartu, peserta juga diberikan komik gizi sebagai panduan melaksanakan pilar gizi seimbang di rumah.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan berfokus pada pendidikan dimana materi disampaikan oleh tim pelaksana kegiatan. Tahap akhir yaitu melakukan evaluasi untuk mengetahui apakah kegiatan pengabdian ini mencapai tujuan atau tidak. Evaluasi dilakukan dengan cara membandingkan rata rata nilai tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilaksanakan penyuluhan dan permainan kartu gizi. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariate menggunakan bantuan SPSS. Analisis univariat dimaksudkan untuk untuk mengetahui penyebaran katagori tingkat pengetahuan dan sikap terhadap pencegahan serta perbedaan rata rata nilai sebelum dan sesudah dilaksanakan penyuluhan. Sedangkan analisis bivariat untuk mengetahui peranan karakteristik dalam meningkatkan pengetahuan khalayak sasaran. Hasil kegiatan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

## HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan menyasar pada kelompok masyarakat yang resiko tinggi terkena COVID-19 yaitu anak-anak. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan tanggal 18 September 2021 yang dihadiri oleh 69 siswa yang terdiri 33 orang siswa laki-laki dan 36 orang siswa perempuan. Adapun sebaran kelas



terdiri dari siswa kelas 1 (6 orang), kelas 2 (13 orang), kelas 3 (7 orang), kelas 4 (14 orang), kelas 5 (13 orang) dan kelas 6 (16 orang) dengan menerapkan protokol keamanan untuk COVID-19 yang ketat yaitu waktu pelaksanaan kegiatan yang tidak terlalu lama, melakukan physical distancing penataan kursi untuk peserta, seluruh peserta wajib menggunakan masker, mencuci tangan teratur dengan disediakan handsanitizer oleh penyaji, pengukuran suhu tubuh peserta yang hadir di ruangan serta selalu membuka pintu dan jendela untuk memaksimalkan ventilasi. Pada kegiatan ini, tim juga di bantu oleh mahasiswa dan juga guru sekolah untuk menjaga ketertiban pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat oleh siswa.

Berdasarkan riwayat melaksanakan pola hidup sehat di era pandemi, mayoritas peserta menyatakan melakukan olahraga rutin setiap minggu (88,4%), selalu menggunakan masker ketika keluar rumah (98,6%), selalu mencuci tangan setelah keluar dari rumah (100%), menyatakan sudah mendapatkan informasi terkait COVID-19 (88,4%) dan menerapkan tidur disiang hari (66,7%). Pelaksanaan kegiatan ini dengan memperhatikan protokol kesehatan yang ketat dimana di peroleh rerata suhu tubuh peserta sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dimulai adalah 36,62 C dan pada saat peserta akan pulang rerata suhu tubuh peserta yaitu 36,65 C yang mengindikasikan seluruh peserta dalam kondisi suhu tubuh yang normal.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan pre-test

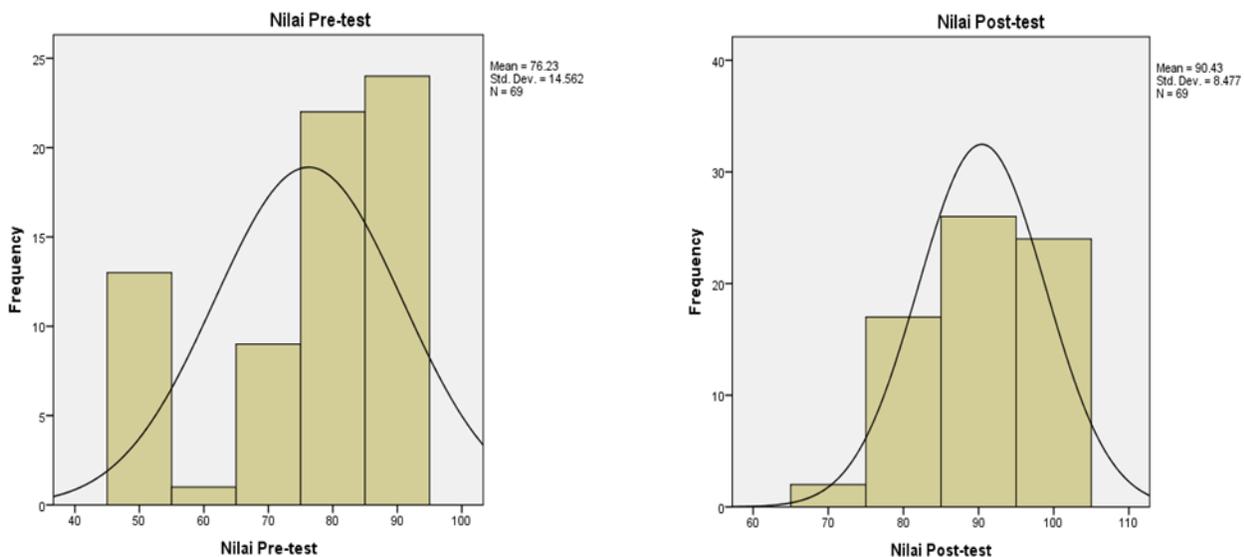
Adapun hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil tingkat pengetahuan terhadap materi pelatihan

	n (jumlah peserta)	Mean (minimum-maksimum)	p
Pengetahuan sebelum penyuluhan	69	76,23 (50-90)	0,000*
Pengetahuan sesudah penyuluhan	69	90,43 (70-100)	

\*Uji Wilcoxon

Berdasarkan tabel 1 diatas diperoleh nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan Diet Sehat di Era Pandemi COVID-19 dengan Media Komik dan Kartu Gizi dengan rincian terdapat 47 orang mempunyai pengetahuan yang lebih baik dari sebelum penyuluhan dan 12 orang dengan nilai sama dengan sebelum penyuluhan.



Gambar 2. Diagram frekuensi tingkat pengetahuan peserta penyuluhan

Berdasarkan gambar 2 di atas diperoleh frekuensi tingkat pengetahuan peserta penyuluhan yang menunjukkan sebelum penyuluhan rerata nilai peserta PKM sebesar 76,23 dan setelah penyuluhan didapatkan rerata nilai sebesar 90,43. Peningkatan rata rata nilai tersebut sangat mungkin karena kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan sangat disesuaikan dengan kebutuhan peserta penyuluhan. Materi penyuluhan dikemas dengan sesuai konten yang diperlukan pada situasi saat ini sehingga menjadi bahan informasi yang sangat mudah untuk dipahami dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh siswa.

## DISKUSI

Pola makan anak usia sekolah cenderung tinggi makanan jajanan dan rendah buah dan sayuran <sup>11</sup>. National Health and Medical Research Council (NHMRC) Australia menyatakan bahwa setelah mulai masuk lingkungan sekolah, anak mulai membuat pilihan makanan mereka sendiri <sup>12</sup>. Masalah konsumsi pangan yang belum sesuai dengan pola makan gizi seimbang tersebut dapat dipengaruhi oleh pengetahuan dan praktik gizi yang rendah. Sosialisasi pola makan gizi seimbang untuk anak sekolah diperlukan untuk mengatasi permasalahan tersebut <sup>13</sup>.

<sup>11</sup> Gagat Ekasakti Pertiwi et al., "Komik Edukasi Jajanan Sehat," *Demandia* 1, no. 1 (2016): 82–95.

<sup>12</sup> [NHMRC] National Health and Medical Research Council, *Australian Dietary Guidelines*, 2013.

<sup>13</sup> Hayda Irnani and Tiurma Sinaga, "Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan, Praktik Gizi Seimbang Dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar," *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)* 6, no. 1 (2017): 6–13.



Gambar 3. Kegiatan pemaparan materi

Peningkatan pengetahuan gizi merupakan salah satu hal penting dalam pendidikan kesehatan dimana pengetahuan kesehatan akan berpengaruh kepada perilaku sebagai hasil jangka menengah (intermediate impact) dari pendidikan kesehatan<sup>14</sup>. Siswa usia sekolah dasar cenderung tidak menyukai buku teks yang tidak disertai gambar dan ilustrasi yang menarik, dan secara empiris siswa cenderung menyukai buku bergambar, dan divisualisasikan dalam bentuk realistis atau kartun<sup>15</sup>.



<sup>14</sup> A Ridha, TP Dian, and NM Putriasti, "Pengaruh Media Komik Terhadap Pengetahuan Kesehatan Mata Pada Anak," *Jurnal Vokasi Kesehatan* 3, no. 2 (2017): 34–42.

<sup>15</sup> Janine D Coulthard, Luigi Palla, and Gerda K Pot, "Breakfast Consumption and Nutrient Intakes in 4 – 18-Year-Olds : UK National Diet and Nutrition Survey Rolling Programme ( 2008 – 2012 )," *Br J Nutr* 118, no. 4 (2017): 280–290.



Gambar 4. Komik Gizi

Buku komik berjudul “Belajar Pedoman Gizi di era pandemi COVID-19 Bersama Dayu dan Teman-teman”. Buku komik berjumlah 21 halaman yang terdiri atas sampul, prolog, pengenalan tokoh dan isi komik. Ringkasan singkat isi komik tentang Dayu seorang murid sekolah dasar kelas 5 di sebuah SD Negeri di Kota Gresik. Sekolah Dayu mewajibkan seluruh siswa membawa bekal makanan sehat setiap hari selama masa pandemi COVID-19. Bekal makanan sehat komplit dengan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah-buahan, karena bekal makanan yang dibawa Dayu tidak ada sayur sehingga Ibu guru menasehatinya dengan pedoman gizi diet sehat di era pandemi COVID-19 serta siswa harus menerapkan pola hidup sehat untuk senantiasa menjaga daya tahan tubuh. Komik dapat berperan sebagai media yang berfungsi untuk menyampaikan informasi ilmiah dengan cara visual yang menghibur <sup>16</sup>.



Gambar 5. Permainan kartu gizi

Setelah diberikan komik gizi, maka anak akan diberikan kartu gizi yang harus dipilih sesuai dengan pemahaman yang telah didapatkan. Kecenderungan dalam memilih kartu gizi yang tepat disesuaikan dengan materi pendidikan gizi yang akan diberikan adalah gizi seimbang, triguna makanan, empat pilar gizi seimbang dan 10 pedoman umum gizi seimbang <sup>17</sup>. Kartu gizi dilakukan oleh 3-5 orang pemain, cara bermainnya adalah mengumpulkan kartu yang berisi bahan makanan pada anjuran piring makanku, yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah. Setiap pemain diberikan lima kartu secara acak pada awal permainan, sisa kartu diletakkan di tengah para pemain, lalu dengan bergantian pemain mengambil kartu yang ada ditengah untuk menukar kartu yang tidak diinginkan dan membuang kartu tersebut ke pemain berikutnya. Pemain berikutnya memiliki hak untuk mengambil kartu buangan dari pemain sebelumnya atau mengambil kartu ditengah (pilih salah satu), begitu pula pemain berikutnya, sampai salah satu dari pemain memiliki lima kartu lengkap yang berisi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah <sup>18</sup>.

<sup>16</sup> Agnaldo Arroio, “Comics as a Narrative in Natural Science Education,” *Western Anatolia Journal of Educational Science, special issue* (2011): 93–98, [http://webb.deu.edu.tr/baed/giris/baed/ozel\\_sayi/93-98.pdf](http://webb.deu.edu.tr/baed/giris/baed/ozel_sayi/93-98.pdf).

<sup>17</sup> Joyeti Darni, “The Effect of Providing Education of Comic ‘Isi Piringku’ on Knowledge and Fat Intake among Overweight Children,” *Darussalam Nutrition Journal* 4, no. 1 (2020): 7–15.

<sup>18</sup> Witri Priawantiputri, Mamat Rahmat, and Asep Iwan Purnawan, “Efektivitas Pendidikan Gizi Dengan Media Kartu Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Makanan Jajanan Anak Sekolah



Gambar 5. Antusiasme Peserta Pengabdian Masyarakat

Pendidikan gizi di lingkungan sekolah dapat memberikan pengaruh positif terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan anak-anak. Metode dan media yang digunakan dalam pemberian edukasi gizi menjadi faktor yang penting dalam keberhasilan program pendidikan gizi<sup>19</sup>. Salah satu media yang dapat digunakan dalam memberikan pendidikan gizi adalah kartu edukasi gizi. Kartu ini berisi pesan singkat mengenai keamanan makanan jajanan yang disertai dengan gambar yang menarik. Sehingga dengan adanya media ini akan menarik perhatian siswa dan memudahkan dalam memahami materi pendidikan gizi yang diberikan yang telah terbukti manfaatnya dalam beberapa penelitian<sup>20</sup>.

Tim pelaksana melakukan koordinasi dengan UPT SD Negeri 314 Gresik untuk monitoring dan evaluasi untuk keberlanjutan program ini dengan harapan program Pendidikan Diet Sehat di Era Pandemi COVID-19 dengan Media Komik dan Kartu Gizi pada Anak dapat diinformasikan kepada masyarakat luas baik oleh guru dan siswa itu sendiri sehingga tercipta generasi penerus bangsa yang sehat dan terhindar dari penularan COVID-19.

## KESIMPULAN

Pendidikan diet sehat di era pandemi COVID-19 dengan media komik dan kartu gizi pada anak dapat meningkatkan pengetahuan pada anak-anak tentang pentingnya gizi seimbang dan menerapkan pola hidup sehat di era pandemi. Kombinasi dari media yang digunakan yaitu komik dan kartu gizi diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan terjadi perubahan perilaku untuk mengonsumsi buah dan sayuran. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dapat membentuk mengembangkan sekelompok masyarakat yang membantu menciptakan ketentraman, kenyamanan dalam kehidupan bermasyarakat

Dasar,” *Jurnal Kesehatan* 10, no. 3 (2019): 374–381, <http://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>.

<sup>19</sup> Stojan Kostanjevec, Janez Jerman, and Verena Koch, “The Effects of Nutrition Education on 6 Th Graders Knowledge of Nutrition in Nine-Year Primary Schools in Slovenia,” *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education* 7, no. 4 (2011): 243–252, <https://www.ejmste.com/download/the-effects-of-nutrition-educationon-6th-graders-knowledge-ofnutrition-in-nine-year-primaryschools-4221.pdf>.

<sup>20</sup> Dodik Briawan, “Perubahan Perilaku Perilaku, Dan Praktik Jajanan Anak Sekolah Dasar Peserta Program Edukasi Pangan Jajanan,” *Jurnal Gizi Pangan* 11, no. 3 (2016): 201–210; N.P. Wahyuningsih, “Engaruh Media Visual Nutrition Card Terhadap Perubahan Perilaku, Perilaku Dan Tindakan Anak Sekolah Dasar Di SDN Keputih No.245 Surabaya,” *Media Gizi Indonesia* 10, no. 1 (2015): 20–31, <https://ejournal.unair.ac.id/MGI/article/view/3122p>.



yang sehat di wilayah Gresik yang dalam hal ini bekerjasama dengan mitra UPT SD Negeri 314 Gresik yang memfasilitasi terlaksananya kegiatan penyuluhan ditengah situasi pandemi akibat COVID-19 dengan menerapkan protocol kesehatan yang ketat.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan Program Pengabdian Masyarakat ini. Secara khusus penulis ingin mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada: Rektor Universitas Airlangga dan Dekan fakultas Keperawatan Universitas Airlangga atas kesempatan dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis untuk dapat melaksanakan kegiatan Program Pengabdian Masyarakat ini. Penulis juga menyampaikan terimakasih kepada Kepala Sekolah dan guru di UPT SD Negeri 314 Gresik, serta para peserta PKM atas kesempatan dan partisipasinya dalam pelaksanaan kegiatan Program Pengabdian Masyarakat ini. Semoga Allah SWT membalasnya. Amin

## DAFTAR REFERENSI

- [1] [NHMRC] National Health and Medical Research Council. *Australian Dietary Guidelines*, 2013.
- [2] Akbar, Dara Maulidini Z, and Zuhrina Aidha. "PERILAKU PENERAPAN GIZI SEIMBANG MASYARAKAT KOTA BINJAI PADA MASA PANDEMI COVID-19 TAHUN 2020." *Jurnal Menara Medika* 3, no. 1 (2020): 15–21. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menamedika/index>.
- [3] Arroio, Agnaldo. "Comics as a Narrative in Natural Science Education." *Western Anatolia Journal of Educational Science, special issue* (2011): 93–98. [http://webb.deu.edu.tr/baed/giris/baed/ozel\\_sayi/93-98.pdf](http://webb.deu.edu.tr/baed/giris/baed/ozel_sayi/93-98.pdf).
- [4] Briawan, Dodik. "Perubahan Perilaku Perilaku, Dan Praktik Jajanan Anak Sekolah Dasar Peserta Program Edukasi Pangan Jajajan." *Jurnal Gizi Pangan* 11, no. 3 (2016): 201–210.
- [5] Coulthard, Janine D, Luigi Palla, and Gerda K Pot. "Breakfast Consumption and Nutrient Intakes in 4 – 18-Year-Olds : UK National Diet and Nutrition Survey Rolling Programme ( 2008 – 2012 )." *Br J Nutr* 118, no. 4 (2017): 280–290.
- [6] Darni, Joyeti. "The Effect of Providing Education of Comic 'Isi Piringku' on Knowledge and Fat Intake among Overweight Children." *Darussalam Nutrition Journal* 4, no. 1 (2020): 7–15.
- [7] Hafizhatunnisa, H, Amilia Yuni Damayanti, and Darni Joyeti. "The Effect of Healthy Breakfast Education with Islamic Comic Media on The Level of Knowledge of Elementary School Students." *Nutri-Sains* 2, no. 2 (2018): 53–59.
- [8] Indraswari, Sonya Hayu. "PENGARUH PENDIDIKAN GIZI DENGAN POSTER DAN KARTU GIZI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP ANAK TENTANG GIZI SEIMBANG DI SDN PLOSO I-172 SURABAYA." *The Indonesian Journal of Public Health* 14, no. 2 (2019): 210–220. <https://e-journal.unair.ac.id/IJPH/article/view/6043>.
- [9] Irnani, Hayda, and Tiurma Sinaga. "Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan, Praktik Gizi Seimbang Dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar." *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)* 6, no. 1 (2017): 6–13.
- [10] Johan, H, PR Dian, and N Siti. "Pengaruh Penyuluhan Media Audio Visual Video Terhadap Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Siswa Kelas III Di SDN 027



- Samarinda." *Jurnal Husada Mahakam* 4, no. 6 (2018): 352–356.
- [11] Kementerian Kesehatan. "Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19 'Lindungi Keluarga.'" In *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19 "Lindungi Keluarga,"* 12–30, 2020.
- [12] Kostanjevec, Stojan, Janez Jerman, and Verena Koch. "The Effects of Nutrition Education on 6 Th Graders Knowledge of Nutrition in Nine-Year Primary Schools in Slovenia." *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education* 7, no. 4 (2011): 243–252. <https://www.ejmste.com/download/the-effects-of-nutrition-educationon-6th-graders-knowledge-ofnutrition-in-nine-year-primaryschools-4221.pdf>.
- [13] Nugroho, Arie. "Pengaruh Media Pendidikan Gizi (Komik) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Perubahan Berat Badan Pada Anak Sekolah Dasar Dengan Obesitas." *Jurnal Kesehatan* 9, no. April (2018): 57–63. <http://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>.
- [14] Paules CI, Marston HD, Fauci AS. "Coronavirus Infections-More than Just the Common Cold." *Journal of the American Medical Association* 2020; [Epub ahead of print]. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.0757>. (2020).
- [15] Pertiwi, Gagat Ekasakti, I Dewa Alit, Dwija, W Widiatmoko, and Didit Soewardikoen. "Komik Edukasi Jajanan Sehat." *Demandia* 1, no. 1 (2016): 82–95.
- [16] Priawantiputri, Witri, Mamat Rahmat, and Asep Iwan Purnawan. "Efektivitas Pendidikan Gizi Dengan Media Kartu Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar." *Jurnal Kesehatan* 10, no. 3 (2019): 374–381. <http://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>.
- [17] Ridha, A, TP Dian, and NM Putriasti. "Pengaruh Media Komik Terhadap Pengetahuan Kesehatan Mata Pada Anak." *Jurnal Vokasi Kesehatan* 3, no. 2 (2017): 34–42.
- [18] Sadikin, Ali, Afreni Hamidah, Kampus Pinang, Masak Jl, Jambi Ma, Bulian Km, Mendalo Indah, Kec Jaluko, Kab Muarojambi-jambi Kode, and Pos Indonesia. "Pembelajaran Daring Di Tengah Wabah Covid-19 ( Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic )." *BIODIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi* 6, no. 1 (2020): 214–224.
- [19] Wahyuningsih, N.P. "Engaruh Media Visual Nutrition Card Terhadap Perubahan Perilaku, Perilaku Dan Tindakan Anak Sekolah Dasar Di SDN Keputih No.245 Surabaya." *Media Gizi Indonesia* 10, no. 1 (2015): 20–31. <https://ejournal.unair.ac.id/MGI/article/view/3122p>.
- [20] Wu, Zunyou Wu, and Jennifer McGoogan. "Characteristics of and Important Lessons From the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in China: Summary of a Report of 72 314 Cases From the Chinese Center for Disease Control and Prevention." *JAMA* 323, no. 13 (2020): 1239–1242.
- [21] "Coronavirus Disease (COVID-2019) Situation Reports." [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports\(accessed19/03/2020\)](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports(accessed19/03/2020)) (2020).



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN