



SOSIALISASI INFORMASI GIZI REMAJA DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN DI MASA PANDEMI COVID-19 TERKAIT ANEMIA DAN DIET RENDAH SERAT DI DESA SEMBUNGAN KASIHAN BANTUL YOGYAKARTA

Oleh

Riskha Dora Candra Dewi¹, Christa Dyah Utami², Descha Giatri Cahyaningrum³

¹Manajemen Informasi Kesehatan, Politeknik Negeri Jember,

²Teknologi Produksi Tanaman Pangan, Politeknik Negeri Jember,

³Produksi Tanaman Perkebunan, Politeknik Negeri Jember

E-mail: ¹riskhadora@polije.ac.id, ²christadyahutami@polije.ac.id,

³descha.giatri@polije.ac.id

Article History:

Received: 04-04-2022

Revised: 18-04-2022

Accepted: 20-05-2022

Keywords:

Anemia, Diet Rendah Serat,
Covid 19.

Abstract: *Perilaku hidup sehat perlu ditingkatkan dalam mencegah penularan Covid 19 yaitu berolahraga, tidak merokok dan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi. Desa Sembungan Kasihan Bantul Yogyakarta memiliki populasi sebanyak 1299 jiwa dimana tingkat pendidikan masyarakat yang masih rendah sehingga sangat rentan dalam pemahaman akan gizi yang baik dimana sebagai salah satu senjata utama untuk menangkal penyebaran Covid 19. Metode Pelaksanaan berupa sosialisasi kepada remaja disampaikan dalam bentuk ceramah yang didukung dengan program power point dan leaflet untuk memudahkan penyampaian informasi. Berdasarkan kegiatan sosialisasi yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa sosialisasi tentang anemia serta diet rendah serat sangat diperlukan bagi masyarakat khususnya masyarakat Desa Sembungan yang minim fasilitas pendidikan dan kesehatan. Dan teknik penyampaian sosialisasi terhadap kondisi dan karakter peserta menjadi kunci utama tingkat keberhasilan masuknya materi di pemahaman peserta.*

PENDAHULUAN

Saat ini Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi (triple burden) yaitu stunting, wasting dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun.

Berdasarkan baseline survey UNICEF pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja. Sebagian besar remaja menggunakan waktu luang mereka untuk kegiatan tidak aktif, sepertiga remaja makan cemilan buatan pabrik atau



makanan olahan, sedangkan sepertiga lainnya rutin mengonsumsi kue basah, roti basah, gorengan, kerupuk. Perubahan gaya hidup juga terjadi dengan semakin terhubungnya remaja pada akses internet, sehingga remaja lebih banyak membuat pilihan mandiri. Pilihan yang dibuat seringkali kurang tepat sehingga secara tidak langsung menyebabkan masalah gizi.

Coronavirus Disease (Covid 19) adalah penyakit yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 yang ditemukan pada manusia yang berasal dari Wuhan, China pada tahun 2019. Penyakit ini merupakan salah satu penyakit pernapasan akut yang dapat menular melalui droplet, udara, dan juga permukaan yang telah terkontaminasi virus Covid 19. Pemerintah mengambil kebijakan untuk memutus rantai penularan Covid 19 ini berupa Gerakan 3M, yaitu menjaga jarak, menggunakan masker dan mencuci tangan. Perilaku hidup sehat perlu ditingkatkan dalam mencegah penularan Covid 19 yaitu berolahraga, tidak merokok dan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi (Atmadja, 2020). Gizi yang tidak maksimal berhubungan dengan kesehatan yang buruk, serta meningkatkan risiko terinfeksi penyakit. Oleh karena itu diperlukan untuk selalu menjaga pola hidup dengan gizi seimbang.

Salah satu manfaat gizi seimbang adalah meningkatkan sistem imun atau kekebalan tubuh. Sistem imun merupakan keadaan tubuh dalam menolak kuman penyakit yang masuk dengan cara pencegahan masuknya mikroorganisme patogen ke dalam tubuh. Gizi seseorang yang tercukupi ditandai dengan status gizi yang baik, sehingga seseorang dapat menghindari infeksi virus. Status gizi yang baik ditandai dengan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi untuk tubuhnya (Thamaria, 2017).

Anemia juga merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia. Risiko anemia gizi besi ini dapat menyebabkan produktivitas kerja rendah, daya tahan tubuh terhadap penyakit menurun, kemampuan belajar anak sekolah rendah, peningkatan bobot badan ibu hamil rendah dan kelahiran bayi prematur. Jalan pintas untuk penentuan anemia menggunakan Hb sebagai indikator telah disarankan oleh WHO dan anemia gizi ditetapkan sebagai masalah kesehatan masyarakat Indonesia secara universal. Penyebab anemia tersering adalah defisiensi zat-zat nutrisi. Seringkali defisiensinya bersifat multipel dengan manifestasi yang disertai infeksi, gizi buruk atau kelainan herediter. Namun penyebab mendasar anemia nutrisi meliputi asupan yang tidak cukup, absorpsi yang tidak adekuat, bertambahnya zat gizi yang hilang dan kebutuhan yang berlebihan.

Pada dekade terakhir ini telah terungkap oleh para ilmuwan bahwa serat yang terdapat pada bahan pangan ternyata mempunyai efek positif bagi sistem metabolisme manusia. Awalnya serat dikenal oleh ahli gizi hanya sebagai pencakar dan tidak memberi reaksi apapun bagi tubuh. Pandangan akan serat mulai berubah, setelah dilaporkan bahwa konsumsi rendah serat menyebabkan banyak kasus penyakit kronis seperti jantung koroner, apendikitis, divertikulosis dan kanker kolon, serat yang memiliki efek fisiologis tersebut kemudian disebut sebagai serat pangan atau dietary fiber (Santoso, 2011).

Desa Sembungan Kasihan Bantul Yogyakarta memiliki populasi sebanyak 1299 jiwa yang terdiri dari 645 laki-laki dan 645 wanita. Di desa ini hanya memiliki satu tempat pendidikan yaitu berupa 1 buah Taman Kanak-Kanak. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan masyarakat yang masih rendah sehingga sangat rentan dalam pemahaman akan gizi yang baik dimana sebagai salah satu senjata utama untuk menangkal penyebaran Covid 19.



METODE

Kegiatan sosialisasi informasi gizi remaja dalam meningkatkan kesehatan di masa pandemi Covid 19 terkait anemia dan diet rendah serat di lakukan di desa Sembungan Kasihan Bantul, Yogyakarta. Subjek sosialisasi adalah remaja desa tersebut dengan usia antara 15- 18 tahun. Metode Pelaksanaan berupa sosialisasi kepada remaja disampaikan dalam bentuk ceramah yang didukung dengan program power point dan leaflet untuk memudahkan penyampaian informasi. Setelah penyampaian informasi, kemudian dilaksanakan umpan balik berupa diskusi terkait materi yang telah disampaikan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara/tanya jawab secara langsung dengan peserta penyuluhan. Metode wawancara yang digunakan adalah tanya jawab tidak terstruktur. Pada metode ini, peserta penyuluhan dapat mengajukan pertanyaan secara spesifik terkait dengan materi penyuluhan. Dalam kegiatan penyuluhan, teknik pengumpulan data menggunakan metode tanya jawab dalam membangun hubungan dan memotivasi peserta penyuluhan. Data yang dikumpulkan berupa pertanyaan-pertanyaan dari peserta terkait dengan materi penyuluhan. Setiap pertanyaan yang disampaikan oleh peserta kemudian dianalisis terlebih dahulu oleh tim pengabdian sebelum diberikan jawaban. Berdasarkan kegiatan penyuluhan tersebut, peserta penyuluhan sangat tanggap terhadap penyampaian materi, hal ini dibuktikan oleh keaktifan bertanya dan jumlah pertanyaan yang disampaikan.

HASIL

Waktu dan tempat sosialisasi adalah pada hari Sabtu, 5 Februari 2022 dimulai dari jam 10.00 WIB hingga selesai, bertempat di ruang balai Desa Sembungan. Adapun peserta yang hadir adalah para remaja sebanyak 14 orang yang terdiri dari 2 laki-laki dan 12 wanita. Sosialisasi dilakukan secara bergilir oleh 2 orang petugas dan didampingi oleh Dokter. Ahli Gizi dan bidan dari Klinik Kasih Bunda. Tiga hari sebelum melaksanakan kegiatan sosialisasi, petugas sosialisasi melakukan koordinasi secara langsung dengan pihak Desa dalam hal ini Kepala Desa dan Sekretaris Desa agar sosialisasi dapat dilaksanakan dengan tetap menerapkan protokol kesehatan.

Adapun materi sosialisasinya adalah :

1. Anemia. Dengan menjelaskan definisinya, penyebabnya, tanda dan akibatnya bagi tubuh dalam kondisi normal dan dalam kondisi saat pandemi Covid 19.
2. Diet Rendah Serat. Dengan menjelaskan definisinya, tujuannya, prinsipnya serta makanan yang dianjurkan dan yang harus dihindari dan hubungannya dengan Covid 19.
3. Selain itu juga dipaparkan contoh menu sehari-hari yang memenuhi gizi seimbang khususnya dalam hal mencegah anemia dan makanan yang mengandung serat.

Pertama-tama, penyuluh mengadakan perkenalan terlebih dahulu pada peserta sosialisasi. Sebelum pemberian materi, dilakukan penayangan video pendek. Penyuluh memberikan materi dengan slide, yang diawali dengan penjelasan materi dengan menggunakan power point. Setelah pemberian materi selesai, dilakukan tanya jawab. Peserta sosialisasi cukup antusias dan terdapat 3 orang yang memberikan pertanyaan dan sharing pengalaman pribadi terkait dengan materi sosialisasi. Terdapat pula 2 orang yang bersedia merangkum keseluruhan materi di depan ruang balai desa ini. Pihak Desa juga sangat mendukung pencegahan anemia dan peningkatan gizi masyarakat melalui makanan berserat. Terlihat peningkatan pemahaman peserta dari rangkuman materi dan studi kasus



yang diberikan. Di akhir kegiatan, penyuluh meminta feedback atau pesan dan kesan dari peserta penyuluhan terhadap pemberian materi yang telah dilakukan.

DISKUSI

Evaluasi kegiatan dinilai dari dukungan pihak Klinik Kasih Bunda, ketepatan waktu pelaksanaan, sarana yang dipergunakan, jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan dan partisipasi dari peserta. Dalam menghubungi pihak Desa telah membantu merencanakan serta memberi masukan selama persiapan hingga hari pelaksanaan sosialisasi. Pihak Desa juga telah membantu menyediakan waktu untuk melakukan sosialisasi, tempat sosialisasi yaitu di balai desa dan juga menyediakan media penyuluhan berupa microphone wireless, speaker, LCD, dan proyektor. Penyuluhan berdurasi 1 jam 30 menit, dimulai pada pukul 10.00 WIB dan berakhir pada pukul 12.00 WIB.

Sarana yang dipergunakan dalam penyuluhan yaitu LCD proyektor, serta laptop, video, dan slide presentasi yang telah disiapkan sebelumnya oleh tim penyuluh dapat berfungsi dengan baik sehingga mendukung kelancaran jalannya penyuluhan, dan soal untuk diskusi kasus yang telah dipersiapkan sebelumnya oleh penyuluh dapat dimanfaatkan dengan maksimal sehingga dapat membantu meningkatkan pemahaman bagi peserta mengenai materi yang dibahas. Dari segi peserta, jumlah peserta yang mengikuti sosialisasi tidak mencapai target awal yaitu 30 orang peserta yang datang berjumlah 17 orang. Hal ini dikarenakan adanya kekhawatiran akan tertular Covid 19.

Perhatian dan respon peserta penyuluhan secara umum baik dan dapat dilihat dari keantusiasan peserta saat diskusi kasus dan saat penyuluh meminta respon peserta dengan memberi pertanyaan di sela-sela pemberian materi. Para peserta berani bertanya dan juga antusias dalam memberikan timbal balik terhadap jawaban yang diberikan oleh penyuluh. Salah seorang peserta juga sharing pengalaman orang disekitarnya terkait kehjian anemia yang terjadi dilingkungan rumahnya.

Dari segi proses sosialisasi yang meliputi pemberian materi dan sesi diskusi, pemberian materi dan diskusi berlangsung dengan baik terlihat dari adanya komunikasi antara peserta dengan penyuluh dimana peserta berani untuk menjawab pertanyaan dari diskusi kasus. Feedback dan pesan-kesan yang diberikan diakhir penyuluhan juga baik dan mendukung adanya sosialisasi yang dilakukan.

Keberhasilan sosialisasi dinilai dengan adanya peningkatan pengetahuan peserta akan dampak anemia dan diet rendah serat yang dinilai berdasarkan ketepatan dalam menjawab quiz dengan beberapa pilihan jawaban secara lisan setelah dilakukan penyuluhan dibanding sebelum dilakukan penyuluhan. Pertanyaan yang diajukan antara lain:

1. Apa itu anemia dan diet rendah serat terkait dengan Covid 19
2. Dampak apa saja yang disebabkan anemia dan diet rendah serat terkait dengan Covid 19
3. Cara mencegaCovid 19 melalui konsumsi gizi seimbang

Dari penilaian yang dilakukan, didapatkan peningkatan pengetahuan peserta dilihat ketepatan peserta dalam menjawab pertanyaan selingan setelah pemberian materi dibanding sebelum pemberian materi. Selain dari pertanyaan tersebut, penilaian keberhasilan sosialisasi juga dapat dilihat dari pertanyaan yang diajukan saat tanya jawab. Terdapat peserta yang bertanya dengan pertanyaan yang bervariasi dan diajukan secara serius saat sesi tanya jawab. Peserta juga dapat merangkum materi dengan baik dan menyampaikannya kembali di depan balai desa secara jelas. Hal ini dapat menunjukkan



antusiasme peserta penyuluhan terhadap materi yang diberikan.

Dalam pelaksanaan penyuluhan, hambatan yang dirasakan oleh penyuluh adalah kesulitan dalam menentukan hari dilaksanakannya penyuluhan dikarenakan remaja masih khawatir dengan penularan dari Covid 19 tersebut.

Manfaat yang penyuluh rasakan dari melaksanakan kegiatan sosialisasi ini adalah bagaimana merencanakan dan proses dalam melakukan sosialisasi dimasa pandemi. Penyuluh juga belajar menjadi pemberi materi yang baik, sehingga dapat membuat peserta menjadi tertarik akan materi, dan memiliki keinginan yang tinggi untuk berpartisipasi. Selain itu, penyuluh juga belajar mengenai cara menyampaikan materi agar dapat dimengerti dan sesuai dengan bahasa bagi masyarakat, sehingga nantinya diharapkan para peserta remaja ini dapat menyebar luaskan materi yang telah di dapat ke teman-teman yang lainnya.

Manfaat yang didapat oleh peserta adalah diharapkan dapat menambah pengetahuan mereka tentang kehamilan usia dini sehingga mencegah terjadinya anemia serta dampak diet rendah serat. Dengan menyebarnya informasi yang sudah tepat tersebut diharapkan dapat mengurangi kasus penularan dan membantu penyembuhan Covid 19. Manfaat bagi pemegang program adalah dapat dijadikan referensi metode baru dalam pemberian sosialisasi anemia dan diet rendah serat, dampak, dan cara pencegahannya atau dalam pemberian materi lainnya bagi peserta dengan karakteristik remaja.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan sosialisasi yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan :

1. Sosialisasi tentang anemia serta diet rendah serat sangat diperlukan bagi masyarakat khususnya masyarakat terlebih remaja Desa Sembungan yang minim fasilitas pendidikan dan kesehatan.
2. Teknik penyampaian sosialisasi terhadap kondisi dan karakter peserta menjadi kunci utama tingkat keberhasilan masuknya materi di pemahaman peserta.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENT

Segala puji kepada Allah SWT Juga terima kasih atas dukungan Perangkat Desa Sembungan, Klinik Pratama Rawat Inap Kasih Bunda Yogyakarta dan berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan dalam jurnal ini.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Atmadja, T.F.A. (2020). Gambaran sikap dan gaya hidup sehat masyarakat Indonesia selama pandemi COVID-19. *Action: Aceh Nutrition Journal*, (5)2, 195-202
- [2] Ir. Agus Santoso, MP (2011). Serat Pangan (dietary fiber) dan manfaatnya bagi kesehatan. *Magistra No. 75 Th. XXIII Maret 2011*
- [4] Thamaria, N. (2017). *Bahan ajar: penilaian status gizi*. Jakarta: Kemenkes RI



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN