



EDUKASI MENU GIZI SEIMBANG DI MASA PANDEMI COVID-19 DENGAN MEDIA LEAFLET DI DESA WULONGGERE KECAMATAN POLINGGONA KABUPATEN KOLAKA

**Febriana Muchtar¹, Ramadhan Tosepu², Devi Savitri Effendy³,
 Hariati Lestari⁴, Hartati Bahar⁵, Pitrah Asfian⁶**

¹⁻⁶Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Kendari
 Post-el: febrianamuchtar9@uho.ac.id

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Coronavirus Disease 2019 atau COVID-19 adalah penyakit infeksi yang disebabkan oleh virus. Covid-19 berawal di kota Wuhan China dan menyebabkan gangguan pernapasan serta radang pada organ paru-paru. Covid-19 telah dinyatakan sebagai pandemi oleh Badan Kesehatan Dunia (WHO) pada tanggal 11 Maret 2020. Di Indonesia kasus Covid-19 pertama kali ditemukan pada tanggal 2 Maret 2020. Upaya pencegahan terus dilakukan baik oleh pemerintah pusat maupun daerah. Salah satu pencegahan adalah dengan menerapkan pola makan gizi seimbang yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Tujuan kegiatan pengabdian ini untuk memberikan edukasi menu gizi seimbang kepada masyarakat sebagai salah satu upaya pencegahan covid-19. Edukasi dilakukan dengan membagikan leaflet dari rumah ke rumah disertai penjelasan singkat tentang contoh menu sehari-hari dengan prinsip gizi seimbang. Kegiatan pengabdian sangat direspon oleh masyarakat desa Wulonggere dan mereka berkomitmen untuk menerapkan dalam menyiapkan menu sehari-hari.</i></p>	<p>Diajukan : 22-4-2024 Diterima : 4-6-2024 Diterbitkan : 17-07-2024</p> <p>Kata kunci: <i>Covid-19, Gizi Seimbang, Leaflet</i></p> <p>Keywords: <i>Covid-19, Balanced Nutrition, Leaflet</i></p>
<p>Abstract</p>	
<p><i>Coronavirus Disease 2019 or COVID-19 is an infectious disease caused by a virus. Covid-19 started in the Chinese city of Wuhan and causes respiratory problems and inflammation of the lungs. Covid-19 was declared a pandemic by the World Health Organization (WHO) on March 11 2020. In Indonesia the first case of Covid-19 was discovered on March 2 2020. Prevention efforts continue to be carried out by both the central and regional governments. One way to prevent this is by adopting a balanced nutritional diet which aims to increase the body's endurance. The aim of this service activity is to provide education on a balanced nutritional menu to the community as an effort to prevent Covid-19. Education was carried out by distributing leaflets from house to house accompanied by a brief explanation of an example of a daily menu with the principles of balanced nutrition. The community of Wulonggere village responded very well to the service activities and they were committed to implementing them in preparing the daily menu.</i></p>	
<p>Cara mensitasi artikel:</p>	
<p>Muchtar, F., Tosepu, R., Effendy, D.S., Lestari, H., Bahar, H., & Asfian, P. (2024). Edukasi Menu Gizi Seimbang di Masa Pandemi Covid-19 dengan Media Leaflet di Desa Wulonggere Kecamatan Polinggona Kabupaten Kolaka. <i>IJCD: Indonesian Journal of Community Dedication</i>, 2(2), 285-291. https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJCD</p>	

PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia, *World Health Organization* (WHO) telah menetapkan Covid-19 sebagai pandemi, karena telah menyebar dengan cepat ke berbagai negara di

seluruh dunia serta menjangkiti banyak orang dengan penyakit yang disebut Covid-19. (Zhou, 2020) menyatakan sejak wabah covid-19 merebak ke seluruh dunia, kasus terkonfirmasi melebihi kejadian SARS pada tahun 2003. Hal ini memberikan gambaran bahwa tingkat kegawatan yang disebabkan oleh covid-19. (Mona, 2020) menyatakan bahwa corona merupakan virus jenis baru yang menyebabkan penyakit infeksi covid-19. Wabah corona pertama kali menyerang manusia di China, tepatnya di provinsi Wuhan. Sebagai pandemi, virus corona dengan cepat menyebar dan terjadi secara *contagious*. *Contagious* merupakan suatu istilah yang mengacu pada penyebaran penyakit infeksi dalam jaringan secara cepat.

Wabah *Corona virus Disease* (Covid-19) menjadi Isu kesehatan yang paling menghebohkan seluruh dunia, termasuk Indonesia. Penanggulangan ekstrem seperti *Lockdown* suatu daerah bahkan suatu negara pun dilakukan sebagai upaya untuk meminimalisir penyebaran penyakit tersebut (Zahrotunnimah, 2020). Negara-negara di dunia telah mengambil tindakan untuk melindungi warga dari infeksi corona virus. Hampir semua negara di dunia menetapkan berbagai aturan untuk mencegah terjadinya penyebaran virus ini (Sakharina, 2020).

Kasus covid-19 pertama di Indonesia teridentifikasi pada tanggal 2 Maret 2020. Berdasarkan data dari sumber resmi covid19.go.id total kasus di Indonesia pada tanggal 30 Desember 2020 adalah 735.124 orang, sembuh 603.741 orang dan meninggal 21.944 orang. Data kasus covid-19 di Sulawesi Tenggara, berdasarkan sumber data yang berasal dari sultraprov.go.id pada tanggal 30 Desember 2020 pukul 17.00 WITA adalah jumlah penderita positif 7857, sembuh 6895 dan meninggal 147. Dari sumber yang sama, kasus covid-19 di Kabupaten Kolaka adalah positif covid-19 sebanyak 652 kasus, sembuh 457 dan meninggal 6.

Berbagai upaya preventif dilakukan untuk memutus rantai penyebaran virus corona. Himbuan untuk menjaga jarak (*social distancing*) yang kini menjadi *physical distancing* (menjaga jarak fisik), di rumah saja dengan bekerja dari rumah, belajar dari rumah hingga beribadah di rumah terus digaungkan. Hal ini terkait sifat virus yang dapat menular antar manusia melalui percikan (*droplet*) saat bersin atau batuk. Masyarakat pun sudah melakukan berbagai cara pencegahan mulai dari mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir, menggunakan masker dan tidak bersalaman.

Upaya pencegahan penyebaran COVID-19 dihindarkan kepada semua masyarakat. Beberapa hal yang perlu dilakukan yaitu menjaga jarak (*Social distance*), melakukan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar juga isolasi mandiri. Setiap anggota masyarakat bertanggungjawab untuk dapat mencegah penyebaran COVID-19. Melalui penerapan protokol kesehatan diharapkan dapat memutus penyebaran infeksi karena COVID-19 (Zahra *et al.*, 2023).

Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan mengonsumsi makanan sehat. Makanan yang kita konsumsi tidak hanya sekedar mengenyangkan, tetapi terdapat fungsi lain yang tak kalah pentingnya yaitu fungsi fisiologis. Fungsi fisiologis berkaitan dengan peran makanan dalam tubuh untuk memelihara kesehatan tubuh, termasuk meningkatkan imunitas tubuh atau kekebalan tubuh. Asupan gizi seimbang memegang peranan penting untuk mempertahankan kondisi tubuh agar tetap sehat. Konsumsi makanan yang bergizi dapat mencegah tertular berbagai macam penyakit. Untuk itu selama pandemi, asupan makanan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi

sebaiknya menjadi perhatian setiap orang. Pola makan sehat harus diterapkan sesuai prinsip gizi seimbang yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan RI.

Edukasi pada masyarakat terus dilakukan mengingat pandemi masih berlangsung hingga kini. Edukasi dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai media. (Kisman, 2020) menyatakan bahwa edukasi dengan menggunakan berbagai media bertujuan untuk mengembangkan perilaku individu maupun kelompok bahkan masyarakat agar dapat berperilaku hidup sehat. Salah satu cara untuk meningkatkan perilaku dapat dilakukan dengan edukasi menggunakan berbagai media seperti media cetak atau leaflet dan dapat dilakukan dengan metode perorangan atau dari rumah ke rumah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan mengedukasi masyarakat di desa Wulonggere dengan media leaflet tentang pencegahan covid-19 melalui konsumsi menu gizi seimbang.

METODE

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilakukan di desa Wulonggere kecamatan Polinggona, kabupaten Kolaka. Metode yang digunakan dalam bentuk edukasi menggunakan media leaflet tentang menu gizi seimbang. Terdapat 2 (dua) tahapan yang dilakukan pada pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, yaitu :

1. Tahap Persiapan

Tahap awal kegiatan pengabdian adalah mengunjungi lokasi kegiatan dengan tujuan untuk melakukan analisis situasi dan mengidentifikasi masalah pada mitra kegiatan. Pada tahap ini juga dilakukan pengurusan administrasi berupa permohonan izin melakukan kegiatan dari pemerintah desa Wulonggere. Diskusi dilakukan untuk mempersiapkan materi leaflet serta penetapan tanggal pelaksanaan kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan selama 2 hari yaitu pada tanggal 16 dan 17 Desember 2020. Edukasi masyarakat dengan media leaflet tentang gizi seimbang serta contoh menu sehari-hari berdasarkan prinsip gizi seimbang. Pelaksanaan edukasi dengan melakukan kunjungan rumah kelompok sasaran (*door to door*) pada rumah tangga di desa Wulonggere Kecamatan Polinggona kabupaten Kolaka. Selama kegiatan pengabdian berlangsung tetap memperhatikan dan menerapkan protokol kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Covid-19 telah menjadi pandemi dengan mewabahnya virus corona yang melanda di seluruh dunia tidak terkecuali wilayah Indonesia. Penyebaran virus yang sangat cepat menyebabkan peningkatan kasus infeksi di hampir semua negara di dunia. Virus dapat menginfeksi terhadap siapa saja. Pencegahan dari infeksi Virus Corona dengan menerapkan pola hidup sehat. Pencegahan berupa penerapan kebersihan terhadap diri sendiri, lingkungan dan meningkatkan daya tahan tubuh. Peningkatan daya tahan tubuh atau imunitas dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan melakukan olah raga secara rutin. Seperti yang diketahui, Virus Corona menyerang manusia dengan imunitas tubuh yang rendah, sehingga imunitas tubuh memang harus ditingkatkan untuk mencegah virus tersebut masuk ke dalam tubuh. Dalam mencegah terinfeksi dari Virus Corona sangat penting untuk mengonsumsi berbagai makanan yang

dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Tubuh yang memiliki ketahanan tinggi akan dapat mencegah kemungkinan terjangkit penyakit akibat serangan bakteri maupun virus.

Secara umum, pengertian gizi seimbang adalah susunan asupan sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh. (Permatasari, 2017) menyatakan bahwa Penerapan konsumsi makanan yang beraneka ragam dan mengandung zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh sangat penting untuk diterapkan. Ketentuan pola konsumsi makan dan pola hidup sehat lainnya tercantum dalam Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang dikukuhkan dengan Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2014.

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur. Menurut (Witari *et al.*, 2015) bahwa makanan yang sehat mengandung pengertian bahwa konsumsi zat gizi harus berimbang dan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Sumber bahan pangan yang bervariasi sangat dianjurkan karena makanan yang bervariasi dapat memberi manfaat yang lebih besar terhadap kesehatan. Selanjutnya menurut (Santoso & Chian, 2021) bahwa konsumsi makanan bergizi seimbang dengan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh dapat membentuk imunitas tubuh sehingga dapat mencegah terjadinya penularan COVID-19.

Prinsip menu gizi seimbang merupakan pola makan sehat dalam hal ini bergizi diartikan sebagai makanan yang dikonsumsi mengandung zat gizi makro dan mikro, seimbang diartikan sebagai zat gizi asupan zat gizi sesuai dengan kebutuhan, beragam artinya makanan yang dikonsumsi beraneka ragam karena tidak ada satu pun jenis makanan yang mengabdung zat gizi lengkap, serta aman yaitu makanan yang dikonsumsi bebas dari bahan berbahaya, baik bahaya biologis, mikrobiologi, kimia maupun bahaya fisik. yang memenuhi kebutuhan gizi. Oleh karena itu prinsip menu gizi seimbang sangat perlu diterapkan terutama untuk meningkatkan imunitas tubuh.

Tabel 1. Contoh Menu Sehari-hari dengan Prinsip Gizi Seimbang

No	Waktu Makan	Contoh Menu
1	Sarapan	Nasi goreng telur tomat
2	Snack siang	Pisang rebus dan teh tawar hangat
3	Snack sore	Kolak labu
4	Siang/malam	Nasi putih Ikan goreng lombok Tempe kecap Sayur bening bayam, wortel dan jagung sisir Buah pisang

Secara visual, leaflet sebaiknya dirancang dengan menarik dengan pesan yang mudah dipahami oleh masyarakat, hal ini merupakan faktor yang dapat mempengaruhi penyampaian pesan yang ingin disampaikan. Menurut (Aryani *et al.*, 2024) *leaflet* merupakan media informasi yang digunakan untuk edukasi yang berisi kalima-kalimat disertai gambar. *Leaflet* harus didesain dengan teliti, didukung dengan berbagai ilustrasi

serta menggunakan bahasa yang mudah dipahami. Media leaflet sering digunakan karena efektif, mudah dan dapat digunakan dengan cepat. Selanjutnya (Lestari *et al*, 2021) menyatakan bahwa leaflet termasuk media yang sering digunakan oleh petugas kesehatan dalam lakukan edukasi. Leaflet memiliki keunggulan yaitu pesan yang disampaikan singkat, padat dan mudah dipahami oleh sasaran karena didukung dengan berbagai gambar berwarna.



Gambar 1. Leaflet yang digunakan dalam Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat



Gambar 2. Pembagian Leaflet Gizi Seimbang pada Rumah Tangga

Edukasi gizi dengan menu berdasarkan prinsip gizi seimbang ini ditujukan pada rumah tangga di Desa Wuloggere Kecamatan Polinggona Kabupaten Kolaka. Kegiatan ini merupakan kegiatan edukasi dalam konsumsi makanan sehari-hari dengan menggunakan media leaflet. (Herman *et al*, 2020) menyatakan bahwa proses edukasi dapat menggunakan media dan alat peraga yang akan mendukung proses berlangsungnya

edukasi gizi. Leaflet merupakan salah satu media yang dapat digunakan, hal ini disebabkan karena leaflet bersifat visual sehingga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi. Mata merupakan panca indera yang paling banyak menyalurkan informasi ke otak. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Jaji, 2020) bahwa terdapat perbedaan signifikan untuk pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media leaflet.

Pedoman gizi seimbang perlu diperkenalkan dengan tujuan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap makanan. Dengan pengetahuan akan dapat mempengaruhi sikap dan praktik dalam menerapkan gizi seimbang (Yurni & Sinaga, 2017). Media penyuluhan dapat merangsang pikiran, perhatian serta perasaan dari kelompok yang menerima materi penyuluhan. Sekitar 75% materi dari media penyuluhan dapat diserap oleh kelompok sasaran, dengan demikian diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap serta perilakunya (Usmaran *et al.*, 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang diperoleh setelah melakukan kegiatan pengabdian pada masyarakat adalah kegiatan berlangsung lancar dan masyarakat kooperatif dan antusias dalam menerima informasi tentang menu gizi seimbang pada masa pandemi covid-19. Kegiatan pembagian leaflet dengan menerapkan protokol kesehatan. Sebagai saran Perlu dilakukan edukasi secara terus agar masyarakat menerapkan pola makan dengan memenuhi prinsip gizi seimbang yang terdiri dari makanan pokok sebagai sumber karbohidrat, lauk hewani dan nabati sebagai protein, beberapa jenis makanan sebagai sumber lemak, serta buah dan sayur sebagai sumber vitamin dan mineral.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami haturkan kepada Pemerintah Desa Wulonggere, Kecamatan Polinggona Kabupaten Kolaka yang bersedia menerima kami serta mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini serta masyarakat yang dapat bekerja sama dan berpartisipasi pada kegiatan pengabdian dengan selalu menerapkan protokol kesehatan.

DAFTAR RUJUKAN

- Aryani, D., Mulyani, S., & Ekawaty, F. (2024). Analisis Perbandingan Edukasi Kesehatan Media Video dan Media Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 5(1), 51–61.
- Herman, H., Citrakesumasari, C., Hidayanti, H., & Jafar, N. (2020). Pengaruh edukasi gizi menggunakan leaflet Kemenkes terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMA Negeri 10 Makassar. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition)*, 9(1).
- Jaji, J. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Leaflet terhadap Pengetahuan Warga Dalam Pencegahan Penularan Covid 19. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 6(1), 135–140. Kementerian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Direktur Jenderal Bina Gizi dan KIA, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Kisman, S. (2020). T., Munir, S., & Banudi, L.(2020). Pengaruh pemberian metode penyuluhan terhadap pengetahuan ibu balita tentang stunting. *Jurnal Media Gizi Pangan*, 27(1), 86–97.
- Lestari, D. E., Haryani, T., & Igiyany, P. D. (2021). Efektivitas Media Leaflet untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswi Tentang Sadari. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 148–154.
- Mona, N. (2020). Konsep isolasi dalam jaringan sosial untuk meminimalisasi efek contagious (kasus penyebaran virus corona di Indonesia). *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 2(2), 12.
- Permatasari, T. A. E. (2017). Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang Menggunakan Metode Peer Education. *Kes Mas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Daulan*, 11(2), 114–120.
- Sakharina, I. K. (2020). Hak Atas Pangan di Masa Pandemi Coronavirus Disease Covid-19. *Jurnal Legislatif*, 367–384. Santoso, A. H., & Chian, S. (2021). Asupan Gizi Seimbang Tingkatkan Imunitas Tubuh Saat Pandemi Covid-19. *Prosiding SENAPENMAS*, 503–508.
- Satuan Tugas Penanganan Covid-19. Peta Sebaran [Internet]. 2020 [diakses pada tanggal 30 Desember 2020]. Link : <https://covid19.go.id/peta-sebaran>
- Satuan Tugas Covid-19 Provinsi Sulawesi Tenggara. Laporan Harian Penanganan Wabah Virus Covid-19 Provinsi Sulawesi Tenggara [Internet]. 2020 [diakses pada tanggal 6 Agustus 2021]. Link : <http://corona.sultraprov.go.id/upload/rules/doc-8-2020123109225477381.pdf>
- Usmaran, M. A., Mulyo, G. P. E., Hastuti, W., Hapsari, A. I., & Kaffah, Z. S. (2019). Media Kalender dan Leaflet dalam Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Perilaku Makan Remaja Overweight. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 76–87.
- Witari, S., Sudjana, D. N., & Suarjana, I. (2015). Perilaku Konsumsi Gizi Seimbang Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar. *Jurnal Ilmu Gizi*, 6(2), 75–89.
- Yurni, A. F., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan praktik membawa bekal menu seimbang anak sekolah dasar. *Media Gizi Indonesia*, 11(2), 183–190.
- Zahra, A. A., Kasasiah, A., Malau, J., & Hilmi, I. L. (2023). Upaya Promotif dan Preventif pada Masa Pandemi Covid-19 di Karawang. *Jurnal Abdimas Mahakam*, 7(02), 202–210. <https://doi.org/10.24903/jam.v7i02.2275>
- Zahrotunnimah, Z. (2020). Langkah taktis pemerintah daerah dalam pencegahan penyebaran virus Corona Covid-19 di Indonesia. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(2), 247–260.
- Zhou, W. (2020). Buku panduan pencegahan coronavirus: 101 tips berbasis sains yang dapat menyelamatkan hidup anda. Pengantar: Nanshan Zhong, Penerjemah: Shan Zhu, Qing Chen, Jun Li. Tanpa Tahun Terbit.