

Health Education About Balanced Dial Patterns in The Pandemic Era of Covid-19 In the Working Area of Puskemas Bantul II

Pendidikan Kesehatan Tentang Pola Makan Bergizi dan Seimbang di Era Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskemas Bantul II

Nur Yeti Syarifah^{1*}, Siti Uswatun Chasanah²

¹Prodi Keperawatan (S1) dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Prodi Kesehatan Masyarakat STIKES Wira Husada Yogyakarta

E-mail Korespondensi: nuryeti_syarifah@yahoo.com¹

Abstract

One of the basic human needs is the need for food which is an important need because it involves the food and drink needed by humans to stay alive. The United Nations Food and Agriculture Agency (FAO) calls for the importance of maintaining a healthy diet during the Covid-19 pandemic. The occurrence of the pandemic causes changes in everyday life. Good nutrition is very important before during and after infection, so to deal with this situation it is necessary to have good health education for the community in the hope that the community will be able to protect their families from the transmission of the corona virus. Problem: The Increase in the Number of Covid Sufferers 19 in Bantul Regency on March 1, 2021, data on additional cases were obtained as many as 70 people and among them there were in Manding which continued to increase every day. Purpose: Health Counseling with a Nutritious and Balanced Diet in the Era of the Covid Pandemic 19 is expected to increase the degree of optimal health and increase endurance so that it can prevent the transmission of covid 19. Results: There is an increase in knowledge in PKK RT I Padukuhan Manding mothers. Conclusion: Activities Go Well and Smooth in an interactive manner.

Keywords: Health Education, Nutritious and Balanced Diet, Covid Pandemic 19.

Abstrak

Latar Belakang: Terjadinya Pandemi menyebabkan perubahan dalam kehidupan sehari-hari, begitupula yang terjadi di wilayah manding khususnya RT01 dan 02, dimana saat ini terjadi pembatasan sosial dan bahkan lockdown wilayah untuk beberapa waktu sehingga menyebabkan masyarakat sekitar tidak bias melakukan aktivitas pada umumnya, bahkan untuk memenuhi kebutuhan pangan sehari-hari sangat terbatas sehingga apabila dibiarkan masyarakat dapat mengalami kekurangan nutrisi yang berdampak pada menurunnya kekebalan tubuh seseorang sehingga akan mempermudah terjangkitnya penyakit kedalam tubuh. Masalah: Peningkatnya Jumlah Penderita Covid 19 Kabupaten Bantul pada tanggal 1 Maret 2021 didapatkan data penambahan kasus sebanyak 70 orang dan diantaranya terdapat dipadukuhan Manding yang terus meningkat setiap harinya. Tujuan: Penyuluhan Kesehatan Pola Makan Bergizi Dan Seimbang Di Era Pandemi Covid 19 diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan yang optimal serta meningkatkan daya tahan tubuh sehingga dapat mencegah dari penularan covid 19. Hasil Terdapat Peningkatan Pengetahuan pada Ibu PKK RT I Padukuhan Manding. Kesimpulan: Kegiatan Berjalan dengan Baik dan Lacar secara interaktif, dengan tingkat keberhasilan yang dibuktikan dengan 80% peserta pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuannya tentang corona virus dan makanan yang bergizi dan seimbang dimasa pandemi

Kata kunci: Covid-19, Pendidikan Kesehatan, Pola Makan Bergizi Seimbang

1. PENDAHULUAN

Tahun 2020 merupakan tahun pandemik dimana novel corona virus menyerang seluruh dunia, Sedangkan di provinsi DIY Kasus Covid 19 pertama diumumkan di DIY pada 15 Maret 2020 (Dinkes DIY,2020). Berdasarkan data dari Rumah Sakit Rujukan COVID19 di DIY per 15 Maret 2020, jumlah pasien terindikasi korona yang sudah diperiksa ada 17 orang. Dari jumlah tersebut, 12 orang dinyatakan negatif, 1 orang dinyatakan positif, dan 4 orang lainnya masih menunggu

hasil uji laboratorium pusat. Hingga akhir Juni, kasus terkonfirmasi positif tercatat ada 313, rata-rata penambahan harian mencapai 2,8 kasus. Hasil studi pendahuluan melalui Webseit DIY tentang Corona Virus yang dilakukan oleh penulis pertanggal 31 Januari 2021 kasus terkonfirmasi di wilayah DIY adalah sebagai berikut: kabupaten sleman sebanyak 6.086, Bantul 4.397, Yogyakarta 2.891, Gunung Kidul 1. 011 dan di Kulon Progo sebesar 925. Update data sebaran kasus Covid-19. Kabupaten Bantul merupakan salah satu kabupaten tertinggi kedua angka kejadian korona virus, berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul pada tanggal 1 Maret 2021 pukul 15.30 WIB, didapatkan data penambahan kasus sebanyak 70 orang, dan pada saat ini Dinas Kesehatan Bantul sudah tidak bisa membedakan klaster penularan Covid-19, menyusul dominannya transmisi lokal sejumlah upaya telah dilakukan untuk menekan laju angka Covid-19. Selain itu, angka kematian di Bantul sejauh ini juga cukup tinggi. Ada 95 angka kematian karena Covid-19 dan didominasi oleh pasien dengan penyakit bawaan. Menurut dr Joko Santoso (juru bicara percepatan penanganan covid kabupaten bantul), menyatakan bahwa Sembilan kecamatan yang ada di kabupaten bantul dianggap memiliki risiko tinggi penularan sejak tanggal 5 Januari 2021. Beberapa kondisi dapat terjadi akibat terjadinya penambahan kasus tersebut salah satunya adalah gangguan psikologis pada masyarakat hal ini sesuai dengan penelitian zulfa (2020) bahwa dampak terjadinya pandemic covid yaitu perubahan status psikologi masyarakat akibat korona virus sangat berpengaruh terhadap kesehatan, sedangkan berbagai upaya telah dilakukan namun penambahan kasus masih terus bertambah salah satunya di padukuhan manding yang merupakan wilayah rentan terhadap peningkatan kasus corona karena hampir disetiap minggu terdapat penambahan kasus corona virus diwilayah tersebut yang berkisar 1-10 orang dalam seminggu, dimana saat ini sudah ada beberapa wilayah di padukuhan manding sudah mulai lockdown, dan pembatasan akses untuk keluar masuk baik dari wilayah setempat ataupun dari luar wilayah sehingga apabila tidak diatasi akan bertambah buruk yang berdampak terhadap kesehatan masyarakat sekitarnya. Dengan semakin meningkatnya kasus Covid 19 di wilayah tersebut, membuat keresahan tersendiri bagi masyarakat, dimana warga masyarakat menjadi takut keluar rumah dan cenderung berdiam diri dirumah yang akhirnya berdampak kepada penyediaan makanan. Hasil studi pendahuluan melalui wawancara dengan kader kesehatan bahwa dimana kebiasaan masyarakat yang setiap hari belanja di pasar atau warung sebelum memasak menjadi terkendala karena takut keluar rumah, sehingga masyarakat cenderung makan seadanya seperti telur dan nasi, apabila sistuasi ini dibiarkan akan berdampak kepada tidak terpenuhinya kebutuhan gizi yang seimbang pada masyarakat, sehingga menyebabkan penurunan kekebalan tubuh yang dapat memicu terjadinya covid 19. Berdasarkan situasi dan kondisi tersebut dapat disimpulkan bahwa salah satu dampak dari peningkatan kasus diwilayah ini menyebabkan terbatasnya sumber pangan yang ada sehingga warga setempat hanya mengkonsumsi makanan seadanya, hal ini yang menyebabkan penulis merasa tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan tentang pola makan bergizi seimbang di masa pandemic, dengan harapan masyarakat mampu memahi cara menyajikan makanan yang baik sehingga dapat meningkatkan kekebalan tubuh yang dapat mengatipasi terjadinya penularan lanjut covid 19.

Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat merupakan salah satu bentuk kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dimasa Pandemi Covid 19 khususnya dalam peningkatan kualitas makanan yang bergizi serta pola makan yang baik agar dapat meningkatkan daya tahan tubuh masyarakat dan menekan angka kematian dan menurunkan angka kejadian akibat virus corona khususnya di padukuhan manding RT 01 Kabupaten Bantul.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan berupa pendidikan kesehatan kepada masyarakat dengan topik mengenai pola makan bergizi dan seimbang dimasa pandemi. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di wilayah binaan sehingga rencana kegiatan sudah terjadwal sejak bulan Januari 2021, namun pada saat itu belum memungkinkan untuk dilakukan kegiatan ini, sehingga topik dari pendidikan kesehatan ini disesuaikan dengan kondisi dan situasi terkini, dimana pelaksanaan ini dilaksanakan berdasarkan telaah situasi kondisi masyarakat setelah mendapatkan informasi sampai mendapatkan ijin dari puskesmas terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan berkoordinasi dengan kepala desa sedangkan penentuan lokasi atau tempat bekerjasama dengan kepala dukuh dan dilanjutkan dengan berkoordinasi dengan Ketua RT. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Maret 2021 di padukuhan manding desa sabdodadi bantul. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah yang dilaksanakan pada hari jumat 5 Maret 2021, mulai pukul 10.00 sampai dengan 11.00 Wib, yang dihadiri oleh 15 orang. Kegiatan ini dilaksanakan pada saat pertemuan PKK di RT 01 padukuhan manding, yang dimulai dari pembukaan selama 10 menit, penyampaian materi 40 menit dan evaluasi atau penutup selama 10 menit. Kegiatan ini dilaksanakan dimasa pandemi dengan tetap menerapkan protocol covid 19 yaitu cuci tangan, menjaga jarak, memakai masker dan melakukan pembatasan social, sedangkan Alat yang digunakan adalah Audio Visual Aid (AVA) dan leaflet berwarna agar memudahkan pemahaman masyarakat terhadap topik atau materi penyuluhan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dibantu oleh Puskesmas Bantul 2 berupa penentuan lokasi dan berkoordinasi dengan padukuhan Manding serta memfasilitasi kegiatan untuk bekerjasama dengan tim satgas di padukuhan terkait teknis pelaksanaan, sedangkan Penentuan lokasi ini disesuaikan dengan kondisi dan situasi saat itu yaitu bertambahnya peningkatan jumlah kasus di padukuhan manding. Adapun teknik pelaksanaan berupa Pendidikan Kesehatan kepada ibu-ibu PKK di wilayah RT I dan didampingi oleh kader kesehatan. Sedangkan waktu pelaksanaan ditentukan oleh kader kesehatan di wilayah manding dan berkoordinasi dengan ibu-ibu PKK yaitu pada hari jumat tanggal 5 Maret 2021 Pukul 10.00-11.00 Wib. Adapun nara sumbernya dalam penyuluhan ini ada dua orang yaitu nara sumber pertama adalah seorang dosen yang aktif mengajar mata kuliah keperawatan khususnya pendidikan kesehatan dan saat ini aktif dibidang penelitian Covid19, dan nara sumber kedua adalah dosen pengampu gizi masyarakat. Yang dimulai dengan pembukaan, perkenalan dan dilanjutkan dengan penyampaian maksud dan tujuan dari pendidikan kesehatan serta kontrak waktu yang dibutuhkan selama pelaksanaan pelaksanaan berlangsung (10menit). Selanjutnya nara sumber menyampaikan materi dengan pembagian sebagai berikut: nara sumber pertama menyampaikan terkait materi covid 19 (20 menit), dan nara sumber kedua menyampaikan materi terkait gizi seimbang dimasa pandemi (20 menit), dan diakhiri dengan penutup serta evaluasi dari pendidikan kesehatan (10menit). Kedua nara sumber tersebut saling bergantian dalam memandu kegiatan ini sampai dengan selesai.



Gambar 1. Kegiatan Pendidikan Kesehatan



Gambar 2. Pembagian Leaflet Gizi Sehat dan Seimbang

Pendidikan Kesehatan tentang Pola Makan Bergizi Dan Seimbang, merupakan kegiatan pertama kali yang didapatkan selama masa Pandemic Covid 19, sehingga materi ini dapat meningkatkan Pengetahuan ibu-ibu PKK dimana Pengetahuan tersebut merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan yang terjadi melalui penginderaan berupa penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba, dimana sebagai pengetahuan tersebut merupakan pengetahuan kognitif yang sangat penting dalam suatu perubahan manusia yang biasa ditunjukkan melalui perilaku (Notoadmojo, 2012). Dalam sehari-hari, tubuh manusia memerlukan energi agar dapat beraktivitas dengan lancar. Makanan dan gizilah yang menjadi sumber energi ini adalah Air, lemak, protein, dan karbohidrat juga harus dipenuhi dengan cukup agar organ-organ tubuh bisa bekerja sebagaimana mestinya. Kecukupan vitamin dan mineral pun harus diperhatikan supaya kesehatan selalu terjaga. untuk memenuhi gizi tersebut.

Nutrisi atau gizi adalah substansi organik yang dibutuhkan organisme untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan, pemeliharaan kesehatan. Penelitian di bidang nutrisi mempelajari hubungan antara makanan dan minuman terhadap kesehatan dan penyakit, khususnya dalam menentukan diet yang optimal. Dahulu, penelitian mengenai nutrisi hanya terbatas pada pencegahan penyakit kurang gizi dan menentukan kebutuhan dasar (standar) nutrisi pada makhluk hidup. Angka kebutuhan nutrisi (zat gizi) dasar ini dikenal di dunia internasional dengan istilah *Recommended Daily Allowance* (RDA). Terjadinya Pandemi menyebabkan perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Gizi yang baik sangat penting sebelum

selama dan setelah infeksi, sehingga untuk menghadapi situasi ini diperlukan adanya pendidikan kesehatan yang baik kepada masyarakat dengan harapan masyarakat mampu melindungi keluarga dari penularan virus corona melalui Penyuluhan Kesehatan Pola Makan Bergizi dan Seimbang Di Era Pandemi Covid 19. Adapun salah satu unsur makanan yang bergizi dimasa pandemi adalah meningkatkan konsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran segar setiap hari, seperti apel, pisang, jeruk, pepaya, dan sayur-sayuran kangkung, brokoli, bawang, dan lainnya, sedangkan kiat mengkonsumsi makanan yang baik berupa penyajian bahan pangan segar serta membatasi mengkonsumsi bahan pangan olahan serta pola makan yang baik berupa makan dengan porsi yang tepat, disiplin dan banyak mengkonsumsi air putih.

Hasil kegiatan dari pengabdian masyarakat ini berupa peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terhadap Pola Makan Bergizi dan Seimbang, dimana berdasarkan hasil evaluasi peserta pendidikan kesehatan mampu menjawab pertanyaan dari nara sumber, hal ini ditunjukkan dengan hasil evaluasi pada akhir kegiatan ibu-ibu di wilayah RT 01 padukuhan manding mampu menjawab 80% pertanyaan dari nara sumber dan mampu menjelaskan kembali tentang pengertian corona virus, penyebab, cara penularan serta mampu menyebutkan kembali sumber makanan yang bergizi dan seimbang, serta cara menyajikan makanan dimasa pandemi. Kegiatan ini dilaksanakan selama 60 menit yang dimulai dari perkenalan, penjelasan maksud dan tujuan, penyampaian materi, evaluasi dan penutup. Kegiatan ini di hadiri oleh 15 orang dikarenakan terdapat pembatasan social sehingga hanya dibatasi pada ibu-ibu PKK dengan harapan dapat mensosialisasikan kepada masyarakat luas khususnya di wlayah RT 01 Padukuhan manding. Proses kegiatan ini berjalan dengan lancar dalam suasana yang interaktif karena alat yang gunakan dalam penyuluhan adalah Audio Visual Aid (AVA) dan leaflet berwarna agar memudahkan pemahaman masyarakat terhadap topik atau materi penyuluhan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Kapti (2013) bahwa Penyuluhan Kesehatan menggunakan alat AVA hasilnya lebih interaktif sehingga dapat menarik perhatian dari peserta yang dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait pola materi yang disampaikan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Khoiron (2014), menyatakan bahwa perubahan Pengetahuan menggunakan media power point lebih besar daripada leaflet.

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan atau pendidikan kesehatan ini terdapat beberapa hambatan yang ditemui yaitu penggunaan waktu yang sangat singkat hal ini karena adanya pembatasan sosial dalam berinteraksi dengan masyarakat sehingga materi yang disampaikan harus dilakukan secara efektif dan efisien selain itu penyajian menu makanan yang bergizi dimasa pandemi hanya dapat dilakukan dengan demonstrasi melalui gambar sehingga tidak bisa disajikan langsung pada saat penyuluhan ini berlangsung.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa Pendidikan Kesehatan telah berjalan dengan lancar, efektif dan efisien karena kegiatan dapat dilaksanakan sesuai rencana dari penulis dan dihadiri oleh ibu PKK yang berada diwilayah sasaran dari pendidikan kesehatan dengan penuh antusias serta interaktif.

UCAPAN TERIMAKASIH

1. STIKES Wira Husada Yogyakarta yang telah mendanai kegiatan ini sehingga pengabdian masyarakat dapat berjalan dengan baik sesuai dengan tujuan dari penulis.
2. LP2M STIKES Wira Husada Yogyakarta, yang telah memfasilitasi kegiatan ini dengan baik dan membantu melancarkan kegiatan sesuai jadwal yang telah ditentukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aman F, Masood Sadia. (2020). How Nutrition can help to fight against COVID-19 Pandemic. *Pakistan Journal of Medical Sciences* Sci.May. Vol. 36. Hal 1-3
- Departemen Fisiologi FK KMK UGM. (2020). *Penduan Aktivitas Fisik di Masa Pandemi-19*. Yogyakarta.: Universitas Gajah Mada Press.
- Kapti, R.E, Rustiba Y., Widyatuti. (2013). Efektivitas Audiovisual sebagai media penyeuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu dalam tatalaksana balita diare di dua umah sakit kota malang. *Jurnal Ilmu Keperawatan I (I)*. Vol I. Hal 53-60
- Kementerian Kesehatan RI. (2020) *Pedoman Pencegahan Coronavirus Disease (Covid 19)*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Diakses Dari <http://covid19.Kemendes.go.id>
- Khoiron, N (2014). Efektifitas Pendidikan Kesehatan dengan menggunakan media leaflet dan slide powerpoint terhadap perubahan sikap dan perilaku kanker servik pada ibu PKK di wilayah kerja puskesmas Kartasura Sukoharjo, Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diakses dari <http://eprints.ums.ac.id> . Hal 1-16
- Naja F, Hamadeh R. (2020). Nutrition amid the COVID-19 pandemic: a multi-level framework for action. *European Journal of Clinical Nutrition*. Hal: 74:1117–1121
- Notoadmojo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Zulfa. (2020). Covid-19 dan Kecenderungan Psikosomatis. Literature Review, Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Diakses dari <Http://www.academic.edu>