



Terbit *online* pada laman web jurnal : <http://wartaandalas.lppm.unand.ac.id/>

Warta Pengabdian Andalas

Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan Ipteks

ISSN (Print) 0854-655X | ISSN (Online) 2797-1600

Edukasi Gizi Seimbang, Vaksin dan Protokol Kesehatan bagi Remaja SMP PERTIWI 2 Padang Saat Pandemi Covid-19

Fivi Melva Diana^{1*}, Najmiatul Fitria², Sri Nani Jelmila³, dan Sari Yulanda¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas, Kampus Limau Manis, Padang, 25163. Indonesia

²Fakultas Farmasi, Universitas Andalas, Kampus Limau Manis, Padang, 25163. Indonesia

³Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturahmah, Air Pacah, Padang, 25586. Indonesia

*Corresponding author. E-mail address: fividiana0503@ph.unand.ac.id

Keywords:

balanced nutrition, Covid-19, health protocol, vaccine

ABSTRACT

Indonesia is experiencing health problems in adolescents, namely the high rate of malnutrition and anaemia in adolescents in Indonesia. Another impact from the Covid-19 pandemic also affects the consumption and immunity of teenagers. Consumption and body immunity are factors that can affect nutritional status. The Covid-19 pandemic changes eating patterns, as well as inhibits and reduces the movement or physical activity of adolescents. Therefore, it is necessary to carry out balanced nutrition education, vaccines, and the application of health protocols during the Covid-19 pandemic. This community service aimed to educate students about balanced nutrition, vaccines, and the application of health protocols to adolescents during the Covid-19 pandemic using leaflets and posters to students at SMP PERTIWI 2 Padang. The method to see respondents' knowledge level was carried out pre-test and post-test on balanced nutrition education, vaccines and the application of health protocols for adolescents at SMP PERTIWI 2 Padang used a questionnaire with 20 questions. This service showed that the respondents' knowledge increased by 11.4%, 80%, in the pre-test to 91.4% in the post-test. This activity can be continued in collaboration with SMP PERTIWI 2 Padang by monitoring nutritional status and product development for teenagers at SMP PERTIWI 2 Padang.

Kata Kunci:

Covid-19, gizi seimbang, protokol kesehatan, vaksin

ABSTRAK

Indonesia mengalami permasalahan kesehatan pada remaja yaitu masih tingginya angka status gizi kurang dan anemia. Hal ini diperparah oleh bencana non alam pandemi Covid-19 yang juga dapat mempengaruhi konsumsi dan imunitas remaja. Konsumsi dan imun tubuh merupakan faktor yang dapat mempengaruhi status gizi. Fenomena pandemi Covid-19 mempengaruhi dan merubah pola makan, serta menghambat dan mengurangi gerak atau aktivitas fisik remaja. Oleh sebab itu perlu dilakukan edukasi gizi seimbang, vaksin dan penerapan protokol kesehatan saat pandemi Covid-19 untuk siswa SMP PERTIWI 2 Padang. Kegiatan dilakukan menggunakan media leaflet dan poster terhadap siswa. Metode untuk melihat tingkat pengetahuan responden dilakukan pre-test dan post-test terhadap edukasi gizi seimbang, vaksin dan penerapan protokol kesehatan pada remaja di SMP PERTIWI 2 Padang menggunakan kuesioner dengan 20 item pertanyaan. Dari hasil pengabdian ini didapatkan peningkatan pengetahuan responden sebanyak 11,4% 80% pada saat pre-test menjadi 91,4% pada saat post-test. Kegiatan ini dapat dilanjutkan dengan kerjasama dengan pihak SMP PERTIWI 2 Padang dengan melakukan pemantauan status gizi dan pengembangan produk remaja SMP PERTIWI 2 Padang.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase kehidupan antara masa anak-anak menuju dewasa dari usia 10 hingga 19 tahun. Masa remaja ditandai dengan masa pertumbuhan dan perkembangan yaitu perubahan fisik, psikologis, dan kognitif yang cepat. Peralihan dari masa anak-anak ke remaja ditandai dengan banyak perubahan seperti penambahan massa otot, jaringan lemak tubuh dan perubahan hormon, sehingga perubahan tersebut mempengaruhi asupan maupun kebutuhan gizi. Menurut *World Health Organization* (WHO), masa remaja terbagi atas 3 fase yaitu: 1. Remaja Awal (10-14 tahun); 2. Remaja Pertengahan (14-17 tahun); dan 3. Remaja Akhir (17-21) tahun (Susetyowati 2017; WHO 2021).

Pada masa remaja sering ditemui masalah gizi. Pangow (2019) menyebutkan bahwa sebesar 57% siswa SMP N 6 Manado berstatus gizi kurus. Hal ini sejalan dengan penelitian (Marianingrum, 2020) yang juga menyatakan bahwa 73,3% siswa SMP Kartini II Batam menunjukkan kecenderungan konsumsi *fast food* sering dengan status gizi kurang sebesar 21,1% dan status gizi gemuk-obesitas sebesar 34,4% (Marianingrum, 2020; Pangow et al., 2019).

Penyebab masalah gizi saat remaja ini antara lain karena faktor langsung (kurangnya konsumsi dan adanya penyakit infeksi), sedangkan faktor tidak langsung yaitu masih kurangnya (pelayanan kesehatan, pendidikan, pola asuh, pengaruh teman sebaya, dll) yang berdampak pada status gizi remaja. Status gizi pada remaja terdiri dari normal, kurang gizi, gizi lebih, dan obesitas. Kebiasaan makan yang sehat merupakan perilaku terpenting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi dan kesehatan seseorang (Arza, Masnarivan, Rahmah, & Ananda, 2020). Kebutuhan asupan gizi setiap remaja akan berbeda sesuai dengan usia, jenis kelamin, aktivitas dan berat badan (Bintoro & Kuntjoro, 2021; Setyandari & Margawati, 2017).

Kekurangan dan kelebihan gizi pada remaja berdampak pada tumbuh-kembang dan kondisi kesehatan remaja tersebut. Kekurangan gizi pada remaja dapat mengakibatkan turunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatnya morbiditas, pertumbuhan tidak normal, tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi (Emilia, 2009). Sedangkan kelebihan gizi pada remaja dan obesitas dapat meningkatkan penyakit degeneratif pada usia lebih muda dan remaja dengan obesitas cenderung akan tetap obesitas ketika menuju masa dewasa (Emilia, 2017; Hadi, 2005).

Adanya fenomena pandemi Covid-19 yang terjadi saat ini mengubah dan mempengaruhi kondisi remaja seperti pola makan serta terjadinya perubahan aktivitas fisik yang berkurang. Oleh sebab itu remaja perlu memperhatikan konsumsi makanan dengan gizi seimbang. Gizi seimbang adalah susunan pangan yang dikonsumsi sehari-hari mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan tetap memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Empat pilar gizi seimbang terdiri dari 1) Mengonsumsi makanan yang beragam, 2) Membiasakan perilaku hidup bersih, 3) Melakukan aktivitas fisik, 4) Mempertahankan berat badan (BB) normal (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Berdasarkan uraian diatas maka perlu dilakukan pengabdian masyarakat mengenai pengembangan media edukasi gizi dan penerapannya bagi remaja SMP Pertiwi 2 Padang saat pandemi Covid-19.

METODE

Kegiatan edukasi, penyampaian materi dilakukan oleh tim Pengabdian Kesehatan kepada Masyarakat yang dilaksanakan pada bulan Desember 2021 di SMP PERTIWI 2

Padang. Sebelum dilakukan kegiatan edukasi, dilakukan advokasi dengan Kepala Sekolah SMP PERTIWI 2 Padang. Materi yang disampaikan adalah terkait Gizi Seimbang dan Penerapan *Protocol* Kesehatan. Kegiatan dilakukan secara tatap muka terbatas dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan ketat. Sebelum kegiatan edukasi berlangsung dilakukan perkenalan diri terlebih dahulu oleh Tim Pengabdian Kesehatan kepada Masyarakat. Bentuk kegiatan diberikan melalui pemberian materi terkait edukasi gizi seimbang dan Kesehatan serta penerapan *protocol* kesehatan menggunakan media leaflet dan poster dengan cara penyuluhan, *pre-test* untuk melihat peningkatan pengetahuan remaja sebelum kegiatan edukasi dilaksanakan dan *post-test* untuk melihat peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang, vaksin dan protokol kesehatan saat pandemi Covid-19. Alat ukur yang digunakan untuk *pre-test* dan *post-test* adalah kuesioner dengan 20 buah pertanyaan dengan komponen yang dilihat adalah terkait konsep gizi, covid-19, vaksin, gizi seimbang, dan indeks massa tubuh. Pada akhir kegiatan edukasi dilakukan sesi tanya jawab berhadiah bagi responden yang menjawab pertanyaan yang diberikan dengan benar. Responden merupakan siswa SMP PERTIWI 2 Padang sebanyak 35 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 80% pada pretest dan 91, 4% (posttest). Hasil ini memperlihatkan bahwa ada kenaikan tingkat pengetahuan responden setelah diberikan edukasi gizi dan Kesehatan sebanyak 11,4%. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang, vaksin dan protokol kesehatan remaja SMP PERTIWI 2 Padang

No.	Soal	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		Jawaban Betul (%)	Jawaban Salah (%)	Jawaban Betul (%)	Jawaban Salah (%)
1.	Sebelum menjadi pedoman gizi seimbang, konsep gizi yang populer di Indonesia dikenal dengan?	88,6	11,4	97,1	2,9
2.	Dimanakah Covid-19 pertama kali muncul?	91,4	8,6	94,3	5,7
3.	Berapa bulan penyintas Covid-19 dapat divaksin setelah sembuh?	37,1	62,9	74,3	25,7
4.	Berikut adalah manfaat vaksin bagi tubuh, <i>kecuali..</i>	91,4	8,6	100	0
5.	Berikut cara kita untuk terhindar dari Covid-19, <i>kecuali..</i>	94,3	5,7	100	0
6.	Pada tahun 2020 terjadi kasus pertama Covid-19 di Indonesia, tepatnya pada bulan?	74,3	25,7	100	0
7.	Apa yang harus dibiasakan remaja dipagi hari disaat	94,3	5,7	94,3	5,7

	kondisi pandemi Covid-19?				
8.	Apa saja yang bukan zat gizi makro?	28,6	71,4	37,1	62,9
9.	Pada pedoman gizi seimbang, kita harus memakan buah setiap hari porsi	37,1	62,9	40,0	60,0
10.	Sebaiknya kita minum air putih setiap hari sebanyak ... L	40,0	60,0	77,1	22,9
11.	Ada berapa prinsip gizi seimbang?	57,1	42,9	57,1	42,9
12.	Index Massa Tubuh (IMT) adalah indikator untuk menentukan berat badan seseorang dikatakan normal, kurang, atau berlebih. Berapakah nilai IMT seseorang dapat dikatakan kurus?	48,6	51,4	51,4	48,6
13.	Berapakah IMT orang yang kelebihan berat badan?	71,4	28,6	65,7	34,3
14.	Berapakah IMT orang yang memiliki berat badan normal?	71,4	28,6	48,6	51,4
15.	Orang yang kekurangan darah disebut dengan?	82,9	17,1	88,6	11,4
16.	Varian Covid-19 yang baru muncul pada bulan November 2021 adalah...	94,3	5,7	97,1	2,9
17.	Vaksin pertama yang disebarluaskan di Indonesia adalah vaksin...	82,9	17,1	94,3	5,7
18.	Vaksin Sinovac berasal dari negara?	60,0	40,0	71,4	28,6
19.	Orang yang terinfeksi Covid-19 hanya orang yang menunjukkan gejala-gejala tampak Covid-19	25,7	74,3	25,7	74,3
20.	Orang yang sudah divaksin tidak akan terkena Covid-19 lagi	62,9	37,1	62,9	37,1
Total		80%		91,4%	

Berdasarkan hasil *pos-test* responden dapat dilihat bahwa pengetahuan responden masih kurang pada pertanyaan mengenai apa saja yang bukan zat gizi makro?, Pada pedoman gizi seimbang, kita harus memakan buah setiap hari porsi? (menurut pedoman gizi seimbang Kemenkes, 2014), mengkonsumsi buah-buahan perharinya dianjurkan

sebanyak 300-400 gram atau setara dengan 2-3 porsi perharinya), berapakah IMT orang yang memiliki berat badan normal?, orang yang terinfeksi Covid-19 hanya orang yang menunjukkan gejala-gejala tampak Covid-19. Edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan gizi siswa tentang gizi seimbang (Rahmy, Prativa, Andrianus, & Shalma, 2020).

Selama proses kegiatan edukasi gizi seimbang, vaksin, dan protokol kesehatan, Tim Pengabdian Kesehatan kepada Masyarakat menghadapi kendala seperti cuaca yang kurang bersahabat (hujan) namun kegiatan tetap dilaksanakan. Dampak dari setelah dilaksanakan kegiatan edukasi ini adalah meningkatnya pengetahuan remaja dibanding hasil dari *pre-test*. Pasca kegiatan edukasi ini, adapun upaya yang dapat dilakukan oleh SMP PERTIWI 2 Padang dalam meningkatkan pengetahuan remaja terkait gizi seimbang, vaksin, dan protokol kesehatan sehingga dapat merubah pola makan serta meningkatkan aktivitas fisik remaja.



Gambar 1. Media Edukasi Leaflet



Gambar 2. Foto bersama siswa SMP PERTIWI 2 Padang dalam memberikan edukasi gizi dan Kesehatan melalui media poster

KESIMPULAN

Edukasi mengenai gizi seimbang remaja, vaksin dan protokol Kesehatan saat pandemi Covid-19 pada siswa SMP PERTIWI 2 Padang dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa. Kegiatan ini dapat dilanjutkan dengan kerjasama dengan pihak SMP PERTIWI 2 Padang dengan melakukan pemantauan status gizi dan pengembangan produk remaja SMP PERTIWI 2 Padang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Andalas atas dukungan dana dan fasilitas yang diberikan. Terima kasih kepada pihak SMP PERTIWI 2 Padang yang telah bersedia memberikan izin sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arza, P. A., & Masnarivan, Y. (2020). Edukasi Gizi Seimbang dan Makanan Sehat untuk Imunitas Tubuh dalam Kondisi Pandemi Covid-19 di SMPN 2 Bayang, Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Warta Pengabdian Andalas*, 27(3), 197-202. <https://doi.org/10.25077/jwa.27.3.197-202.2020>.
- Bintoro, M. S., & Kuntjoro, B. F. T. (2021). Status Gizi dan Aktivitas Fisik Siswi SMA Negeri 2 Kota Mojokerto pada Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(2), 389–393. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/41924>
- Emilia, E. (2017). Pengetahuan, Sikap Dan Praktek Gizi Pada Remaja Dan Implikasinya Pada Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat. *Media Pendidikan, Gizi, Dan Kuliner*, 1(1), 1–9.
- Hadi, H. (2005). *Beban Ganda Masalah Gizi dan Implikasinya Terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional dalam Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar pada Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada* (p. 41). Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar pada Fakultas Kedokteran, Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang* (pp. 1–96). Kemenkes RI.
- Marianingrum, D. (2020). *Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Pada Siswa SMP Kartini II Batam Tahun 2019*. 9(24). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.37776/zked.v10i1.435>
- Pangow, S., Bodhi, W., & Budiarmo, F. (2019). Status Gizi Pada Remaja Smp Negeri 6 Manado Menggunakan Indeks Massa Tubuh Dan Lingkar Pinggang. *Jurnal Biomedik : Jbm*, 12(1), 43–47. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.1.2020.27005>
- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Edukasi Pedoman Gizi Seimbang dan Isi Piringku pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai, Kabupaten

Padang Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(2).
<https://doi.org/25077/bina.v3i2.208>.

Setyandari, R., & Margawati, A. (2017). Hubungan asupan zat gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi dan kadar hemoglobin pada pekerja perempuan. *Journal of Nutrition College*, 6(1), 61. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i1.16894>

Susetyowati. (2017). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi* (Hardinsyah, Supariasa, & I. D. Nyoman (eds.)). EGC.

WHO. (2021). *Adolescent health*. World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1