

PENERAPAN PRINSIP GIZI SEIMBANG PADA SAAT PANDEMI COVID 19 UNTUK GURU SMAN 1 KREMBUNG

**Ramadhany Hananto Puriana, Luqmanul Hakim, Ismawandi Bripandika Putra, Muhammad Wahyono,
Eka Kurnia Darisman, Gatot Margisal Utomo, Shandy Pieter Pelamonia**

Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya,
muhammadwahyono@unipasby.ac.id

Informasi Artikel	Abstrak
<p>Kata kunci: Asupan Gizi, Pandemi Covid 19</p> <p>Diterima: 11-07-2022 Disetujui: 19-07-2022 Dipublikasikan: 25-07-2022</p> <p>Keywords: Nutritional Intake, Covid 19 Pandemic</p>	<p>Pandemi COVID-19 meningkatkan bentuk-bentuk malnutrisi seperti defisiensi mikronutrien, dan kelebihan berat badan. Setiap orang butuh meningkatkan daya tahan tubuh dengan mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Kandungan gizi baik makro dan mikro yang ada didalam makanan diketahui dapat meningkatkan imunitas tubuh dan mengurangi risiko penyakit karena infeksi dan penyakit kronis. Pengetahuan gizi serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi keadaan gizi seseorang. Pengetahuan merupakan kekayaan intelektual yang berperan dalam memperkaya kehidupan seseorang. Setiap pengetahuan yang dimiliki oleh individu diyakini akan memengaruhi perilaku individu tersebut, dan semakin baik pengetahuan individu tersebut maka akan semakin baik pula perilakunya. Ketika seseorang guru memiliki pengetahuan gizi yang baik, maka hal tersebut akan memengaruhi tindakan mereka dalam pemenuhan kebutuhan gizi melalui konsumsi makanan hariannya. Status gizi guru di SMA Negeri 1 Krembung Kabupaten Sidoarjo rata-rata berstatus gizi baik, namun terdapat beberapa guru yang mengalami masalah kelebihan berat badan dan berat badan kurang. Kelebihan berat badan banyak dialami oleh guru laki-laki, sedangkan pada guru perempuan banyak yang mengalami masalah berat badan kurang. Masalah gizi yang dialami oleh guru di SMA Negeri 1 Krembung Kabupaten Sidoarjo di karenakan kurangnya pengetahuan mengenai penerapan pola makandengan gizi seimbang.</p> <p>Abstact</p> <p>The COVID-19 pandemic is increasing forms of malnutrition such as micronutrient deficiency, and being overweight. Everyone needs to increase endurance by consuming foods with balanced nutrition. The nutritional content of both macro and micro nutrients in food is known to increase the body's immunity and reduce the risk of disease due to infection and chronic disease. Knowledge of nutrition and its application in daily life is one of the factors that can affect a person's nutritional state. Knowledge is intellectual property that plays a role in enriching one's life. Every knowledge possessed by an individual is believed to affect the individual's behavior, and the better the individual's knowledge, the better his behavior will be. When a teacher has good nutritional knowledge, it will affect their actions in meeting nutritional needs through daily food consumption. The nutritional status of teachers at SMA Negeri 1 Krembung, Sidoarjo Regency, on average, has good nutritional status, but there are some teachers who experience problems of being overweight and underweight. Many male teachers experience overweight, while many female teachers experience the problem of being underweight. The nutritional problems experienced by teachers at SMA Negeri 1 Krembung, Sidoarjo Regency are due to a lack of knowledge about the application of a balanced diet.</p>

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 meningkatkan bentuk-bentuk malnutrisi seperti defisiensi mikronutrien, dan kelebihan berat badan. Beberapa cara yang dilakukan untuk mencegah tertularnya virus COVID-19 adalah dengan menjaga jarak fisik, penutupan sekolah, pembatasan perdagangan, dan penguncian negara (*lockdown*). Kebijakan ini sangat memengaruhi sistem pangan dengan mengganggu sistem produksi, transportasi, dan penjualan makanan yang bergizi, segar, dan terjangkau. Sehingga memaksa jutaan keluarga bergantung pada makanan alternatif yang miskin gizi. Guna mempercepat pengolahan virus COVID-19 dan mencegah terjadinya penularan virus COVID-19, Pemerintah Indonesia memberlakukan pembatasan sosial skala besar (PSBB) yang diatur pada PP RI Nomor 21 Tahun 2020. Kebijakan yang dibuat termasuk adanya peraturan para pekerja untuk bekerja di rumah, siswa belajardi rumah, pembatasan kegiatan keagamaan, dan pembatasan kegiatan masyarakat di tempat dan fasilitas umum. Pada akhirnya karena kebijakan ini, secara tidak langsung memengaruhi keadaan ekonomi masyarakat, dan hal ini pun berdampak pada kemampuan masyarakat untuk memenuhi kebutuhan pangan sehari-hari. Namun disisi lain, setiap orang butuh meningkatkan daya tahan tubuh dengan mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Kandungan gizi baik makro dan mikro yang ada didalam makanan diketahui dapat meningkatkan imunitas tubuh.

Rutinitas pendidik (guru) sangat terbiasa berkumpul dan berinteraksi dengan sesama guru ataupun siswanya yang menyebabkan mereka mengalami kesulitan untuk mengisolasi diri di rumah. Keadaan ini dapat memicu stres pada guru dan berujung pada kesalahan-kesalahan dalam mengatasi stres yang dialami. Salah satu cara yang mungkin dilakukan seorang guru dalam menanggapi stres akut adalah dengan meningkatkan konsumsi makanan yang tidak sehat seperti mengonsumsi makanan ringan yang tinggi energi dan tinggi gula, serta tinggi lemak jenuh. Jika kondisi ini dibiarkan, maka akan berlarut-larut dan akhirnya dikaitkan dengan munculnya masalah kesehatan seperti obesitas atau berat badan berlebih, hipertensi, sampai hiperlipidemia. Adanya ketidakseimbangan antara asupan makan dan kebutuhan tubuh disertai adanya penyakit infeksi merupakan faktor penyebab masalah gizi remaja baik itu gizi kurang ataupun lebih. Pemahaman dan praktik pola hidup sehat pada kalangan pendidik (guru) melalui pemenuhan gizi seimbang berdasarkan prinsip gizi merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah masalah terkait gizi tersebut. Dengan menerapkan prinsip gizi seimbang, diharapkan dapat meningkatkan status gizi guru yang optimal. Terlebih di masa pandemi COVID-19, semua pendidik disarankan untuk menjaga pola makan yang baik dan sehat. Meskipun tidak ada jenis bahan makanan tertentu atau suplemen yang dapat mencegah terjadinya tertularnya virus COVID-19, namun dengan memulai untuk mengubah kebiasaan pola makan seperti mengonsumsi makan dengan gizi

yang seimbang diketahui mampu meningkatkan kekebalan tubuh dan mengurangi risiko penyakit karena infeksi dan penyakit kronis. Untuk mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang optimal, sangat penting untuk mencukupi makanan bergizi terutama yang mengandung vitamin dan mineral dalam makanan sehari-hari. Buah-buahan dan sayuran adalah sumber vitamin dan mineral terbaik. Kandungan vitamin dan mineralnya dapat berperan sebagai senyawa antioksidan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh sehingga membantu dalam upaya pencegahan virus COVID-19.

Untuk mencegah berbagai macam penyakit terkait gizi, untuk meningkatkan daya tahan tubuh seorang guru sangat disarankan untuk makan makanan dengan gizi seimbang. Prevalensi terkait gizi yang cukup tinggi di Indonesia adalah anemia defisiensi besi atau ADB. Penyakit ini terjadi karena tubuh mengalami kekurangan mikronutrien zat besi (Fe) dan asupan protein. Tercatat berdasarkan Riskesdas pada tahun 2018, sebanyak 3 sampai dengan 4 dari 10 pendidik (guru) di Indonesia (32%) mengalami anemia (10). Angka kejadian anemia di Kabupaten Sidoarjo pada tahun 2017 tercatat sebanyak 12.7% pendidik (guru) wanita mengalami anemia. Anemia yang tidak teratasi akan berlanjut sampai pada usia lanjut. Anemia yang terjadi pada saat usialanjut dapat menyebabkan berat badan tubuh yang kurang.. Pemenuhan gizi seimbang sangat berperan penting dalam memengaruhi derajat kesehatan seorang pendidik (guru). Namun, hal ini tidak akan terpenuhi jika tidak didukung dengan adanya pengetahuan terkait gizi seimbang pada individu. Pengetahuan gizi serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi keadaan gizi seseorang. Pengetahuan merupakan kekayaan intelektual yang berperan dalam memperkaya kehidupan seseorang. Setiap pengetahuan yang dimiliki oleh individu diyakini akan memengaruhi perilaku individu tersebut, dan semakin baik pengetahuan individu tersebut maka akan semakin baik pula perilakunya. Ketika seseorang guru memiliki pengetahuan gizi yang baik, maka hal tersebut akan memengaruhi tindakan mereka dalam pemenuhan kebutuhan gizi melalui konsumsi makanan hariannya.

Status gizi guru di SMA Negeri 1 Krembung Kabupaten Sidoarjo rata-rata berstatus gizi baik, namun terdapat beberapa guru yang mengalami masalah kelebihan berat badan dan berat badan kurang. Kelebihan berat badan banyak dialami oleh gurulaki-laki, sedangkan pada guru perempuan banyak yang mengalami masalah berat badan kurang. Masalah gizi yang dialami oleh guru di SMA Negeri 1 Krembung Kabupaten Sidoarjo di karenakan kurangnya pengetahuan mengenai penerapan pola makandengan gizi seimbang. Guru perempuan yang rata-rata memiliki berat badan kurang menyalah artikantentang diet dimana mereka beranggapan Ketika menjalani diet berarti tidak boleh makan. Guru laki- laki yang memiliki masalah berat badan berlebih karena kurangnya aktifitas fisik, dan senang mengonsumsi makanan tinggi kalori. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan guru

di SMA Negeri 1 Krembung Kabupaten Sidoarjo akan pentingnya gizi seimbang dalam upaya pencegahan terpaparnya virus COVID-19 dengan memberikan edukasi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian observasional melalui pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*. Sampel berjumlah 58 Guru. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu prinsip asupan gizi seimbang saat pandemic covid 19. Pengambilan data dilakukan dengan kuesioner pada hari aktif sekolah. Analisis data dilakukan secara univariate dan bivariate menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* karena variabel berdistribusi tidak normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat tentang Peningkatan Menetapkan strategi yang tepat untuk memberikan pemahaman terhadap pentingnya melakukan penyuluhan Prinsip Gizi seimbang telah dilaksanakan secara luring, Pada pelaksanaannya pemateri menyampaikan pentingnya pengetahuan tentang memberikan pemahaman terhadap pentingnya melakukan penyuluhan Prinsip Gizi seimbang dan dijelaskan berbagai contoh kegiatan atau aktifitas yang bertujuan untuk memberikan pemahaman terhadap pentingnya melakukan penyuluhan prinsip gizi seimbang.

Kegiatan pengabdian ini berjalan dengan lancar terlihat dari jumlah peserta di setiap kegiatan dan kesediaan guru di SMAN 1 Krembung Sidoarjo untuk mengikuti kegiatan pengabdian sampai selesai. Para guru SMAN 1 Krembung Sidoarjo juga berharap jika nantinya kegiatan ini selalu berkesinambungan karena kegiatan yang dilakukan oleh Tim Dosen Program Dosen Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya adalah salah satu kegiatan yang sangat menunjang dalam memberi wawasan untuk pentingnya melakukan penyuluhan penerapan prinsip asupan gizi seimbang serta dapat digunakan guru untuk mentransfer wawasan kesehatan tersebut kepada siswa siswinya.

No	Nama Kegiatan	Sub Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Covid 19	Penyampaian materi tentang pentingnya menjaga asupan gizi demi mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang optimal saat pandemi covid-19	12 Januari 2022 Pukul 08.00-15.00	Telah selesai dilaksanakan

2	Penyuluhan Prinsip Gizi Seimbang	Menetapkan strategi yang tepat untuk memberikan pemahaman terhadap pentingnya menjaga asupan gizi demi mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang optimal saat pandemi covid-19		
---	----------------------------------	---	--	--

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa untuk gambaran penerapan asupan gizi seimbang pada bapak ibu guru SMA 1 Negeri Krembung saat masa pandemi covid-19 adalah sebagian besar guru masuk dalam kategori cukup dalam mengonsumsi makanan beragam sebgaiian besar bapak ibu guru masuk dalam kategori Baik dalam berperilaku hidup bersih dan sehat dan sebagian lainnya berada pada kategori melakukan aktivitas fisik sedang. Menetapkan strategi yang tepat untuk memberikan pemahaman terhadap pentingnyamemahami budaya hidup sehat dalam proteksi covid-19 di era pandemi Penerapanprinsip gizi seimbang pada saat pandemi covid 19 untuk Guru SMAN 1 Krembung.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnesia D. Peran Pendidikan Gizi dalam Meningkatkan Pengetahuan, sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja di SMA Yasmu Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. Acad ACTION J Community Empower. 2020;1(2):64.
- Asiah N. Pengaruh Penyuluhan dalam Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja.
- Arkesmas. 2016;1(2):97-101. Haq AB, Murbawani EA. Status Gizi, Asupan Makan Remaja Akhir yang Berprofesi sebagai Model.
- J Nutr Coll. 2014;3(4):489-94. Hidayat R, Effendi E, Laia AV. Pelaksanaan Program Pemberian Tablet Tambah Darah untukMeningkatkan Kesadaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswi SMA Negeri. J Adm dan Manaj Pendidik. 2020;3:151-9.
- Izzani R. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Konsumsi Tablet Fe saat Menstruasi pada Mahasiswi FKM UNAIR Surabaya. Vol. 7, Jurnal Biometrika dan Kependudukan. 2018. p. 78.
- Kemenkes. Yuk, Terapkan Konsep “Isi Piringku” dalam kehidupan Sehari-hari. P2PTM Kemenkes RI. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2019.
- Kheirouri S, Alizadeh M. Process Evaluation of A National School-Based Iron Supplementation Program for Adolescent Girls in Iran. BMC Public Health. 2014;14(1):1-8.
- Kuper H, Smythe T. Reflections on Health Promotion and Disability in Low and Middle-Income Countries : Case Study of Parent-Support Programmes for Children with Congenital Zika Syndrome. Int J Environ Res Public Health. 2018;15(3).
- Maria Goreti Pantaleon. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri II Kota Kupang. J Chem Inf Model. 2019;53(9):1689-99.

- Nurmala I, Rahman F, Nugroho A, Erliyani N, Laily N, Anhar VY. Promosi Kesehatan. Surabaya: Airlangga University Press; 2018.
- Nurdin N, Rattu A. JM, Maureen I. Punuh. Pengaruh Promosi Kesehatan terhadap Pengetahuan Peserta Didik Tentang Gizi Seimbang di SMP Muhammadiyah Rataotok Kabupaten Minahasa Tenggara. KESMAS. 2019;8(6):146-53.
- Parisudha A. Peningkatan Pengetahuan Mengenai 1.000 HPK untuk Mencegah Risiko Stunting pada Kader Aisyiyah Banguntapan Utara. J Kesehat Glob. 2020;3(2):62-8.
- wenas R, Lontaan A, Korah B. Pengaruh Promosi Kesehatan tentang Tanda Bahaya Kehamilan terhadap Pengetahuan Ibu Hamil di Puskesmas Amurang Kabupaten Minahasa Selatan. J IlmBidan. 2014;2(2):91622.