

Penyuluhan Faktor Pendapatan Keluarga Dengan Gizi Seimbang di Masa Pandemi COVID-19 Pada Remaja SMPN 188 Jakarta

Nastiti Dyah Prastiwi¹, Rutinaias Haholongan², Sarah Rizqi Ramadhina³, Zella Andrea⁴

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta.
Jl. KH. Ahmad Dahlan, Tangerang Selatan, Indonesia

²Fakultas Ekonomi, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta.
Jl. Kayu Jati Raya No.11A, Jakarta, Indonesia

³Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.
Jl. Raya Bogor KM.23 No.99, Jakarta, Indonesia

⁴Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Semarang.
Jl. Sekaran, Semarang, Indonesia

*Email korespondensi: nastitidyah.nd@gmail.com

Abstract: COVID-19 pandemic has had a significant impact on various aspects, including the economy. Many people are affected by termination of employment or layoffs so that it affects the fulfillment of food needs for families, one of which is in terms of consuming nutritious food. In fact, eating food is supposed to aware of the content and substances that are in food. The food consumed must contain various substances that are really needed by the body, especially in a pandemic situation like today so that the body's immune system remains strong and healthy. This activity aims to socialize to students at SMPn 188 Jakarta regarding the importance of fulfilling balanced nutrition during the COVID-19 pandemic. Considering that most of the students' families are families with an average or even low economic income, this activity also aims to educate students about nutritious foods at affordable prices. The activity was carried out online through the zoom platform meeting with the students of SMPn 188 Jakarta as the participants. The method in this activity are discussion and question and answer. Based on the results of discussions with students, it was found that 2:1 students were still classified as thin or had a Body Mass Index (BMI) below the average. Thus, it is hoped that this outreach activity can educate the students of SMPn 188 Jakarta about the importance of consuming nutritious food.

Key Words: COVID-19, *balanced nutrition awereness, family income.*

Abstrak: Kondisi pandemi COVID-19 memiliki dampak signifikan di berbagai aspek, salah satunya ialah perekonomian. Tidak sedikit masyarakat yang terkena Pemutusan Hubungan Kerja atau PHK sehingga mempengaruhi pemenuhan kebutuhan pangan bagi keluarga, salah satunya ialah dalam hal mengonsumsi makanan bergizi. Padahal, mengonsumsi makanan memang sudah seharusnya memperhatikan kandungan dan zat yang ada pada makanan. Makanan yang dikonsumsi harus

mengandung berbagai zat yang memang dibutuhkan oleh tubuh, khususnya dalam keadaan pandemi seperti saat ini agar imun tubuh tetap kuat dan terjaga. Kegiatan ini bertujuan untuk mensosialisasikan kepada para peserta didik di SMPn 188 Jakarta terkait pentingnya pemenuhan gizi seimbang di masa pandemi COVID-19. Mengingat sebagian besar keluarga peserta didik ialah keluarga dengan pendapatan ekonomi rata-rata bahkan rendah, maka kegiatan ini juga bertujuan untuk mengedukasi para peserta didik mengenai makanan-makanan bergizi dengan harga terjangkau. Kegiatan dilakukan secara daring melalui platform zoom *meeting* dengan pesertanya yaitu para peserta didik SMPn 188 Jakarta. Metode pada kegiatan ini ialah diskusi dan tanya jawab. Berdasarkan hasil diskusi dengan para peserta didik, didapati hasil bahwa 2:1 peserta didik masih tergolong kurus atau memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) di bawah rata-rata. Dengan demikian, diharapkan dengan adanya kegiatan sosialisasi ini bisa mengedukasi para peserta didik SMPn 188 Jakarta mengenai pentingnya mengonsumsi makanan bergizi.

Kata Kunci: COVID-19, Gizi Seimbang, Pendapatan Keluarga.

Received: 30 Aug 2021 / Revised: 24 Oct 2021 / Accepted: 25 Oct 2021 / Online: 10 Nov 2021

PENDAHULUAN

Badan Pangan dan Pertanian (FAO) dari Perserikatan Bangsa-Bangsa menyampaikan bahwa pentingnya menjaga pola makan sehat di masa pandemi Covid-19 saat ini. Asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh sangat penting untuk memenuhi nutrisi dan kebutuhan tubuh. Menjaga pola makan sehat dan bergizi seimbang sangatlah penting guna mempertahankan daya tahan tubuh manusia (Mahardini, 2020). Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) salah satunya ditentukan oleh kebaikan gizi bagi para manusia. Makanan yang dikonsumsi sudah sepatutnya mengandung zat gizi yang memenuhi kebutuhan tubuh manusia, hal tersebut diharuskan karena gizi yang baik dapat menunjang pertumbuhan yang baik dan optimal. Selain itu, gizi baik yang terdapat pada manusia dapat mencegah berbagai macam penyakit. (Hariyadi, Didik; M, Rizal Damanik; Ikeu, 2008). Gizi yang baik terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Dengan demikian akan dapat meningkatkan kemampuan yang lebih baik dalam berpikir dan berolahraga. Dengan terjaganya kualitas dan kuantitas gizi ini diharapkan anak-anak dapat belajar dengan baik dan menjadi siswa yang lebih aktif (Almatsier, 2002). Mengonsumsi makanan memang sudah seharusnya memerhatikan kandungan dan zat yang ada pada makanan. Makanan yang dikonsumsi harus mengandung berbagai zat yang memang dibutuhkan oleh tubuh seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Di samping itu, dalam mengonsumsi makanan seseorang harus mengikuti pola makan yang benar.

Status gizi merupakan keadaan seseorang atau sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi makanan. Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Salah satu faktor determinan status gizi adalah faktor kebiasaan makan pada diri seseorang dan lingkungan sekitarnya (Fariza Ahmad, 2013). Perilaku makan remaja adalah suatu tingkah laku, yang dapat dilihat dan diamati, yang dilakukan oleh remaja dalam rangka memenuhi kebutuhan makan yang merupakan

kebutuhan fisiologis dasar. Hal ini merupakan reaksi terhadap stimulus yang berasal dari dalam dirinya dan juga dari luar dirinya.

Faktor ekonomi keluarga menjadi salah satu penyebab tidak terpenuhinya kebutuhan pangan bagi keluarga. Para anggota keluarga tidak jarang mengabaikan kandungan gizi yang terdapat pada makanan yang dikonsumsi. Selama semua anggota keluarga bisa mengonsumsi makanan, maka hal tersebut dirasanya sudah cukup. Padahal, mengonsumsi makanan memang sudah seharusnya memperhatikan kandungan dan zat yang ada pada makanan. Makanan yang dikonsumsi harus mengandung berbagai zat yang memang dibutuhkan oleh tubuh.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan dan menambah ilmu pengetahuan kepada para peserta didik kelas IX di SMPN 188 Jakarta agar dapat menerapkan konsumsi gizi yang seimbang di kehidupan sehari-harinya khususnya menerapkan konsumsi makanan bergizi di masa pandemi COVID-19.

Masalah yang ingin dipecahkan

Permasalahan gizi di Indonesia termasuk kategori masalah gizi ganda, dimana hal tersebut memiliki arti bahwa masalah gizi di negara ini masih belum teratasi secara optimal. Banyaknya masyarakat khususnya remaja yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) berada di bawah rata-rata atau kurus maupun melebihi rata-rata atau obesitas. Hal tersebut disampaikan oleh RISKESDAS yang menyatakan bahwa anak-anak sampai remaja berusia 6-14 tahun mengalami obesitas dengan data : anak gemuk laki-laki ialah 9,5% sedangkan gemuk perempuan mencapai 6,4 %. (RISKESDAS, 2007). Data tersebut menunjukkan bahwa sudah seharusnya penerapan konsumsi gizi seimbang sangat dibutuhkan dan menjadi perhatian karena masih banyaknya remaja yang IMTnya dibawah rata-rata atau diatas rata-rata, salah satunya ialah para peserta didik di SMPn 188 Jakarta.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, didapati hasil bahwa sebagian besar keluarga peserta didik di SMPn 188 Jakarta termasuk golongan keluarga menengah ke bawah atau keluarga dengan tingkat ekonomi rata-rata bahkan rendah. Terdapat banyak peserta didik yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) tidak normal, baik yang kurus maupun yang obesitas. Maka dari itu, penyuluhan ini diadakan untuk memberikan informasi, menambah ilmu pengetahuan dan wawasan bagi peserta didik, para guru, maupun orang tua murid agar dapat menerapkan pola konsumsi makanan yang sehat sesuai pedoman dari Kementerian Kesehatan RI yaitu Gizi Seimbang dengan konsep Isi Piringku, yang mencakup nasi, lauk pauk, air mineral 8 gelas sehari, cuci tangan sebelum dan sesudah makan, diimbangi juga dengan rajin berolahraga atau beraktivitas fisik minimal 30 menit sehari selama 5 hari dalam seminggu, dan juga rutin untuk mengontrol berat badan dan tinggi badan. Dengan diadakannya penyuluhan ini, diharapkan para peserta dapat menerapkan pola hidup sehat seperti yang telah disampaikan meskipun di tengah pandemi COVID-19 saat ini.

Solusi dan Target

Solusi yang dapat diberikan untuk memecahkan permasalahan yang ada di SMPN 188 Jakarta adalah dengan memberikan saran kepada para guru atau wali kelas untuk mengontrol pola konsumsi setiap muridnya melalui orang tua murid tersebut. Kemudian, mengarahkan dan membuat para peserta didik untuk memiliki kemauan dari dalam diri sendiri untuk hidup sehat, serta membimbing para guru untuk mengajak para orangtua murid dalam memberikan makanan yang memiliki gizi seimbang, dan bukan *junk food* atau makanan cepat saji.

Sedangkan target yang harus dicapai yaitu terbentuk dan terealisasikannya pola hidup sehat peserta didik SMPN 188 Jakarta dengan mengkonsumsi Gizi Seimbang sesuai pedoman Isi Piringku.

MATERI DAN METODE

Lokasi dan waktu

Kegiatan Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja Kelas 9 di SMPN 188 Jakarta dilaksanakan secara daring melalui Zoom Meeting. Kegiatan penyuluhan ini dimulai pada pukul 07.30 – 08.00 WIB pada hari Senin, 9 Agustus 2021. Penyuluhan dinarasumberi oleh Nastiti Dyah Prastiwi, Sarah Rizqi Ramadhina dan Zella Andrea selaku Mahasiswa Kampus Mengajar Angkatan 2 Tahun 2021 dengan diarahkan dosen pembimbing lapangan Ibu Rutinaias Haholongan S.E.,M.M

Khalayak sasaran

Kegiatan penyuluhan ini ditujukan kepada remaja atau peserta didik Kelas 9 SMPN 188 Jakarta dan para guru SMPN 188 Jakarta.

Metode / pendekatan

Penggunaan metode pada kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada remaja SMPN 188 Jakarta terkait penerapan gizi seimbang di tengah pandemi COVID-19 yaitu metode observasi dan wawancara, metode ceramah, diskusi dan tanya jawab.

Metode Evaluasi

Metode evaluasi yang akan digunakan adalah metode diskusi. Dikutip dari Sama ni :12 bahwa diskusi dilakukan dalam rangka bertukar pikiran antar dua orang atau lebih untuk memperoleh kesamaan pandang tentang sesuatu masalah yang dirasakan bersama (Ermi, 2015). Diskusi yang dilakukan adalah membahas mengenai tingkat partisipasi peserta penyuluhan karena saat penyuluhan dilaksanakan peserta kurang aktif menjawab dan memberikan timbal balik, lalu muatan materi yang menarik juga perlu didiskusikan lagi untuk disesuaikan oleh minat peserta. Dan terakhir yaitu perkembangan pola pikir peserta terhadap penyuluhan ini diharapkan mampu berkembang dengan lebih baik lagi.

Indikator Keberhasilan

Indikator yang menjadi keberhasilan kami dalam kegiatan ini adalah tercapainya Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal minimal 30% dari para peserta yang memiliki IMT di bawah angka normal maupun di atas angka normal (obesitas). IMT yang normal yaitu antara angka 18,5 – 25 kg/m². Jika kurang dari angka tersebut maka termasuk ke dalam klasifikasi kurus, dan jika lebih dari angka tersebut maka termasuk klasifikasi obesitas.

REALISASI KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

PELAKSANAAN/REALISASI KEGIATAN

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan secara online atau daring (dalam jaringan) melalui *platform Zoom Meeting*. Penyuluhan dilaksanakan pada hari Senin, 9 Agustus 2021 pukul 07.30 – 08.00 WIB. Dihadiri sekitar 50 orang peserta didik Kelas 9 SMPN 188 Jakarta dan para guru SMPN 188 Jakarta. Penyuluhan dilakukan dengan mempresentasikan, memaparkan dan menjelaskan mengenai Gizi Seimbang yang mana sangat berhubungan dengan para peserta didik tersebut yang sedang berada di fase remaja atau fase pertumbuhan, terutama dalam mengkonsumsi makanan. Gizi Seimbang merupakan pedoman dari Kementerian Kesehatan RI yang memiliki konsep Isi Piringku, yang mana konsep ini merupakan konsep baru, pengganti dari konsep lama yang biasa kita kenal sebagai 4 Sehat 5 Sempurna. Maka dari itu, pemilihan materi ini sangat tepat untuk para peserta yang sedang mengalami pertumbuhan tersebut agar tidak salah dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi. Penyuluhan ini terdapat tiga (3) orang pembicara, antara lain Nastiti Dyah Prastiwi, Sarah Rizqi Ramadhina, dan Zella Andrea dengan judul materi yang dibawakan yaitu Gizi Seimbang Pada Remaja.

PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada remaja SMPN 188 Jakarta terkait penerapan gizi seimbang di tengah pandemi COVID-19 yaitu dengan melakukan observasi dan wawancara, ceramah, diskusi dan tanya jawab. Pada saat observasi, dilakukan kunjungan ke sekolah untuk mengetahui kondisi para peserta didik baik dari segi ekonomi para orang tua sang anak, maupun kondisi fisik sang anak. Informasi tersebut didapatkan melalui proses wawancara yang dilakukan bersama Ibu Melva selaku Wakil Kepala Sekolah Bidang Kurikulum. Adapun hasil yang didapat berdasarkan wawancara ialah sebagian besar orang tua peserta didik di SMPN 188 Jakarta berpenghasilan sedang sampai menengah ke bawah. Mengingat hal tersebut, perlu diadakannya peninjauan lebih lanjut terkait dengan kondisi peserta didik salah satunya ialah asupan makanan yang masuk ke dalam tubuhnya.

Pada proses penyuluhan yang dilakukan secara daring melalui *platform zoom meeting*, dilakukan dengan cara ceramah yang diterapkan untuk memberikan informasi kepada para peserta didik agar tetap mengonsumsi makanan bergizi seimbang di tengah pandemi COVID-19 guna memperbaiki tumbuh kembang, mensuplai tubuh dengan zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Pada metode ceramah pula dijelaskan mengenai makanan-makanan apa saja dengan gizi seimbang yang bisa dikonsumsi dan tentunya dengan harga terjangkau.

Kegiatan selanjutnya ialah diskusi dan tanya jawab. Diskusi dan tanya jawab ini dilakukan sebagai wadah komunikasi langsung dengan peserta didik terkait kondisi kesehatan dan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Pada bagian ini, diterangkan bagaimana cara menghitung IMT menggunakan standar perhitungan Kementerian Kesehatan RI dengan rumus Berat Badan (kg)/Tinggi Badan (m)². IMT diklasifikasikan menjadi tiga (3) jenis, yaitu

Kurus jika hasil perhitungannya $<18,4 \text{ kg/m}^2$; Normal jika hasil perhitungannya antara $18,5 - 25 \text{ kg/m}^2$, dan Obesitas jika hasil perhitungannya $>25 \text{ kg/m}^2$. Kemudian, para peserta diminta untuk mencoba menghitung IMT-nya sesuai dengan cara yang telah dipaparkan. Berdasarkan hasil diskusi dan tanya jawab dengan para peserta didik, didapati bahwa Indeks Masa Tubuh (IMT) 3 dari 5 anak di bawah nilai normal atau tergolong kurus. Oleh karenanya, dilakukanlah pembelajaran mengenai Gizi Seimbang terkait pola makan yang baik di tengah pandemi COVID-19 ini untuk meningkatkan pola konsumsi yang baik dan sehat dengan konsep Isi Piringku.



Gambar 1. Pemberian penyuluhan

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

SIMPULAN

Kegiatan Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja yang dilaksanakan secara daring ini berjalan dengan baik dan lancar, serta mendapatkan respon yang semangat pula dari para peserta kelas 9 SMPN 188 Jakarta. Kegiatan Gizi Seimbang ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan para peserta, sehingga mereka dapat menerapkannya ke dalam kehidupan sehari-hari ketika mengkonsumsi makanan. Dengan begitu, mereka dapat hidup sehat dengan mengatur pola konsumsi makanannya dengan konsep Isi Piringku sesuai anjuran Kementerian Kesehatan RI. Saran yang dapat disampaikan yaitu diharapkan para guru SMPN 188 Jakarta bisa rutin mengontrol berat badan siswa dengan cara menanyakan dan membuat list di grup kelas masing-masing. Selain itu, diharapkan juga para orang tua murid untuk dapat mengontrol pola konsumsi anaknya dengan makanan yang sehat dan tidak terlalu sering mengkonsumsi junk food maupun fast food. Kemudian, diharapkan para siswa dapat mengontrol pola konsumsi terhadap dirinya sendiri sehingga terbentuk pola konsumsi yang sehat atas kemauan sendiri.

SARAN KEGIATAN LANJUTAN

Saran kegiatan selanjutnya yaitu dapat membuat kegiatan yang bersifat tatap muka sehingga lebih mudah memberikan penyuluhan mengenai pola hidup sehat terhadap faktor keuangan yang dimiliki orang tua. Kemudian memberikan arahan bagaimana cara mengatur keuangan antara uang jajan dan uang yang harus ditabung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Ibu Rutinaias Haholongan, S. E., M. M selaku pembina dosen lapangan yang telah memberikan banyak saran dan masukan. Terima kasih kepada Bapak Drs. Tugimin, M.Pd selaku Kepala Sekolah beserta Guru, seluruh staff maupun siswa SMPN 188 Jakarta yang telah berpartisipasi dan meluangkan waktunya untuk mengikuti kegiatan penyuluhan.

REFERENSI

- Almatsier, S. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ermis, N. (2015). Penggunaan Metode Diskusi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Materi Perubahan Sosial pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 4 Pekanbaru. *Sorot*, 10(2), 155. <https://doi.org/10.31258/sorot.10.2.3212>
- Fariza Ahmad. (2013). *Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Sosial Ekonomi Orang Tua / Wali Murid Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 3 Jatiluhur Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen*. 1.
- Hariyadi, Didik; M, Rizal Damanik; Ikeu, E. (2008). Perilaku Keluarga Sadar Gizi Dengan Status Gizi Balita Di Provinsi. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 5(5), 61–68. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18469262>
- Mahardini. (2020). *Panduan Pola Makan Bergizi dan Seimbang Selama Pandemi Covid-19*.
- RISKESDAS. (2007). *Riset Kesehatan Dasar*.

DECLARATIONS

Ketersediaan data didapatkan dari informasi staff dan guru SMPN 188 Jakarta. Konflik of interest dari artikel ini adalah cara mengatur keuangan pada remaja antara uang jajan dengan uang yang mereka harus sisihkan. Kemudian tidak ada sumber pendanaan dari kegiatan ini.

AVAILABILITY OF DATA AND MATERIAL

Materi kegiatan dapat diunduh melalui link:

https://docs.google.com/presentation/d/1GRWB_S7qVLxXpe7FiteKyQISO5mg3/edit?usp=drivesdk&ouid=102428195722974282397&rtpof=true&sd=true

Video kegiatan dapat diunduh melalui link:

<https://drive.google.com/file/d/1I5BwYk7SxIWwp7djiOrnNtuPFWLmYzKy/view?usp=sharing>

COMPETING INTERESTS / CONFLICT OF INTEREST

The authors declares that they have no competing interests.

FUNDING

Not applicable.