

# Penyuluhan Gizi Seimbang Bagi Orang Dewasa Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Dusun V-A Desa Sambu Rejo

*by Athira Demitri*

---

**Submission date:** 05-May-2024 10:25PM (UTC-0500)

**Submission ID:** 2371856246

**File name:** ayanan\_Masyarakat\_-\_VOLUME\_2,\_NO.\_1,\_FEBRUARI\_2024\_hal\_01-06.pdf (855.73K)

**Word count:** 1889

**Character count:** 11900



## Penyuluhan Gizi Seimbang Bagi Orang Dewasa Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Dusun V-A Desa Sambi Rejo

Athira Demitri<sup>1</sup>, Agnes Sry Vera Nababan<sup>2</sup>, Yulita Yulita<sup>3</sup>, Rosalinda Rosalinda<sup>4</sup>,  
Mayumi Swardani<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup> Institut Kesehatan Helvetia Medan

Korespondensi penulis: [athira.demitri@gmail.com](mailto:athira.demitri@gmail.com)

### Article History:

Received: April 26, 2024

Accepted: Mei 06, 2024

Published: Mei 31, 2024

**Keywords:** *alanced, nutrition, Covid-19, adults.*

**Abstract:** *The increasing Covid-19 pandemic has resulted in a world health crisis. The Covid-19 virus can attack various age groups, starting from babies, toddlers, children, elementary school children, adults and even those who are very vulnerable, namely the elderly and elderly. The World Health Organization (WHO) has recommended a balanced nutritional menu during childhood. covid-19 pandemic. This means that every food menu must include complete nutrition, including macronutrients such as carbohydrates, protein, fat, as well as micronutrients from vitamins and minerals. Therefore, it is necessary to provide education through counseling about balanced nutrition for adults during the Covid-19 pandemic. This activity will be carried out on March 25 2022 in V-A Hamlet, Sambi Rejo Village, Binjai District. This extension targets 30 hamlet communities. The activity organizer started the education by explaining about balanced nutrition, Covid-19, and sources of nutrients that can be consumed during the Covid-19 pandemic to increase immunity and recovery. The activity organizer provided counseling for approximately 60 minutes and continued with a question and answer session. In this session, 5 people asked questions and discussed their experiences in consuming certain sources of nutrients during the Covid-19 pandemic.*

### Abstrak

Pandemi Covid-19 yang terus meningkat mengakibatkan krisis kesehatan dunia. Virus Covid-19 dapat menyerang berbagai golongan usia, mulai dari bayi, balita, anak-anak, anak sekolah dasar, orang dewasa bahkan yang sangat rentan yaitu golongan lanjut pralansia dan lansia. *World Health Organization* (WHO) telah merekomendasikan menu gizi seimbang pada masa pandemi covid-19. Artinya, di setiap menu makanan harus mencakup gizi yang lengkap, baik itu makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien dari vitamin dan mineral. Maka dari itu, diperlukan pemberian edukasi melalui penyuluhan tentang gizi seimbang bagi orang dewasa di masa pandemi covid-19. Kegiatan ini akan dilaksanakan pada tanggal 25 Maret 2022 di Dusun V-A Desa Sambi Rejo Kecamatan Binjai. Penyuluhan ini memiliki sasaran 30 masyarakat dusun. Pelaksana kegiatan memulai penyuluhan dengan menjelaskan tentang gizi seimbang, covid-19, dan sumber zat gizi yang dapat dikonsumsi selama masa pandemi covid-19 untuk meningkatkan imunitas dan pemulihan. Pelaksana kegiatan memberikan penyuluhan selama kurang lebih 60 menit dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Pada sesi ini, 5 masyarakat mengajukan pertanyaan dan berdiskusi pengalaman mereka dalam mengonsumsi sumber zat gizi tertentu di saat pandemi covid-19.

**Kata Kunci :** Gizi seimbang, Covid-19, Orang dewasa.

### PENDAHULUAN

Pola makan merupakan perilaku seseorang atau sekelompok orang dalam memenuhi kebutuhan zat gizi yang dipengaruhi oleh faktor ekonomi, sosial-budaya dan pendidikan. Pola makan seimbang adalah kebiasaan makan yang memenuhi kebutuhan semua zat gizi, seperti zat tenaga (karbohidrat dan lemak), zat pembangun (protein) dan zat pengatur (vitamin dan

\* Athira Demitri [athira.demitri@gmail.com](mailto:athira.demitri@gmail.com)

2

mineral). Pola makan seimbang haruslah bervariasi dan seimbang dari kuantitas maupun kualitas makanan itu sendiri. Bervariasi yang dimaksud yaitu di dalam porsi makanan ada semua zat gizi dan kuantitasnya seimbang, sehingga tidak ada satu jenis zat gizi yang berlebihan dalam porsi makanan (1).

Pandemi Covid-19 yang terus meningkat mengakibatkan krisis kesehatan dunia. Virus Covid-19 dapat menyerang berbagai golongan usia, mulai dari bayi, balita, anak-anak, anak sekolah dasar, orang dewasa bahkan yang sangat rentan yaitu golongan lanjut pralansia dan lansia. Penyebaran virus ini sangat sederhana seperti menyentuh barang yang telah terkontaminasi, batuk, bersin, dan sebagainya. Untuk mencegah penyebaran virus ini diperlukan asupan gizi seimbang untuk meningkatkan sistem imun yang kuat.

Penyebaran pandemi COVID-19 di Indonesia telah memberikan dampak pada aspek politik, ekonomi, sosial, budaya, pertahanan dan keamanan, serta kesejahteraan masyarakat di Indonesia. Meningkatnya jumlah korban serta kerugian ekonomi seiring dengan meluasnya cakupan wilayah terdampak menjadi dasar ditetapkannya Keputusan Presiden Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Non-alam Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19) Sebagai Bencana Nasional. Berdasarkan data dari Pusdatin Kemenkes RI per Tanggal 14 Maret 2021 menyebutkan bahwa total kasus terkonfirmasi sekitar 1,4 juta dan korban meninggal dunia sebesar 38.426 orang.

*World Health Organization* (WHO) telah merekomendasikan menu **gizi seimbang pada masa pandemi covid-19**. Artinya, **di** setiap menu makanan harus mencakup gizi yang lengkap, baik itu makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien dari vitamin dan mineral. Namun, untuk membuat fondasi daya tahan tubuh yang kuat (*building block*), harus fokus pada asupan protein (6). Selain itu, saat terjadi infeksi, tubuh penderita akan mengalami demam. Kondisi ini membutuhkan energi dari asupan gizi yang dikonsumsi. Menjaga pola makan sehat bergizi dan seimbang adalah bagian penting untuk mendukung sistem daya tahan tubuh seseorang pada masa pandemi covid-19 (7).

Mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang sangat penting untuk membangun kekebalan tubuh yang kuat, agar terlindungi dari infeksi virus, serta memberikan perlindungan ekstra bagi tubuh. Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman **dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan resiko penyakit kronis dan infeksi** (5).

**Kecukupan gizi, terutama dari vitamin dan mineral, sangat diperlukan dalam mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang optimal, sayuran dan buah-buahan merupakan**

sumber terbaik berbagai vitamin dan mineral. Vitamin dan mineral ini berperan sebagai antioksidan dan penangkal senyawa jahat dalam tubuh dan membantu meningkatkan imunitas. Imunitas tubuh yang meningkat akan membantu dalam pencegahan infeksi covid-19 (5).

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan tentang gizi seimbang bagi orang dewasa pada masa pandemi covid-19 di dusun V-A, DesaSambi Rejo, Kecamatan Binjai. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari:

### 1. Tahap persiapan

Sebelum penyuluhan dilakukan, panitia pelaksana mengumpulkan masyarakat Dusun V-A, Desa Sambi Rejo, Kecamatan Binjai, dibantu oleh kepala dusun dan kepala desa, dan peralatan yang dibutuhkan saat melakukan penyuluhan. Setelah selesai dipersiapkan, maka pelaksana kegiatan (dosen) dapat memulai penyuluhan tentang gizi seimbang pada masa covid-19 mulai pukul 09.30 WIB.

### 2. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan penyuluhan dilakukan pada pukul 09.30-11.20 WIB. Pelaksana kegiatan memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan kedatangannya kepada masyarakat Dusun V-A, Desa Sambi Rejo, Kecamatan Binjai. Setelah memperkenalkan diri, pelaksana kegiatan memulai penyuluhan dengan menjelaskan tentang gizi seimbang, covid-19, dan sumber zat gizi yang dapat dikonsumsi selama masa pandemi covid-19 untuk meningkatkan imunitas dan pemulihan. Pelaksana kegiatan memberikan penyuluhan selama kurang lebih 60 menit dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Pada sesi ini, 5 masyarakat mengajukan pertanyaan dan berdiskusi pengalaman mereka dalam mengonsumsi sumber zat gizi tertentu di saat pandemi covid-19. Setelah sesi tanya jawab berakhir, maka pelaksana kegiatan menutup penyuluhan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diakhiri dengan sesi foto bersama dan pembagian souvenir kepada masyarakat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penyuluhan gizi seimbang bagi orang dewasa pada masa pandemui covid-19 di Dusun V-A, Desa Sambi Rejo, Kecamatan Binjai dilakukan melalui metode ceramah dengan bantuan *leaflet* dan video tentang gizi seimbang. Seluruh masyarakat tertarik sekali dalam memperhatikan materi penyuluhan yang disampaikan.

4

Setelah selesai melaksanakan penyuluhan, dosen membuka sesi tanya jawab kepada masyarakat, dan mereka juga menyampaikan argumen juga pengalaman yang mereka rasakan dalam membentuk kebiasaan makan yang baik selama pandemi covid-19. Mereka sangat antusias dalam memperoleh pengetahuan dan informasi baru tentang gizi seimbang yang wajib diterapkan selama masa pandemi ini.

Hasil dan luaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat dalam menerapkan kebiasaan makan yang baik, dengan menerapkan gizi seimbang, yang dapat mencegah dari penyakit infeksi, khususnya covid-19 di masa pandemi, dan walaupun terinfeksi, dapat segera mengalami pemulihan, tanpa adanya komplikasi.

#### **Manfaat yang dicapai (*Outcome*)**

Manfaat yang dicapai setelah dilaksanakannya pengabdian masyarakat tentang penyuluhan gizi seimbang bagi orang dewasa di Dusun V-A, Desa Sambu Rejo, Kecamatan Binjai, masyarakat memahami bahwa pemilihan makanan yang sehat dan bergizi seimbang menjadi keharusan di saat pandemi covid-19 untuk meningkatkan imunitas.

Penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari di masa pandemi covid-19 juga dirasakan bagi masyarakat yang memiliki penyakit komorbiditas karena dapat memberikan perlindungan ekstra dengan peningkatan imunitas dan juga mencegah terjadinya penyakit infeksi tersebut. Kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran masyarakat bahwa gizi seimbang sangat berperan penting dalam mencegah terjadinya covid-19.

#### **Faktor Penghambat**

- a. Adanya keterbatasan waktu dikarenakan masyarakat memiliki kegiatan lain.
- b. Tidak ada kehadiran dari kepala desa ataupun kepala dusun, sehingga informasi yang disampaikan masih terbatas.

#### **Faktor Pendukung**

- a. Antusiasme dan minat yang tinggi dari masyarakat.
- b. Masyarakat sangat informatif dalam menyampaikan argumen atau pengalaman yang mereka alami selama pandemi covid-19, khususnya dalam penerapan makan yang baik dan bergizi seimbang.
- c. Dukungan dari pihak desa dalam menyediakan fasilitas dan mengumpulkan masyarakat, sehingga pengabdian ini terlaksana dengan baik.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **KESIMPULAN**

Penyuluhan gizi seimbang bagi orang dewasa pada masa pandemi covid-19 di dusun V-A Desa Sambi Rejo berlangsung dengan lancar. Masyarakat Dusun V-A Desa Sambi Rejo sangat antusias dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan.

### **SARAN**

Kegiatan ini sebaiknya dilakukan secara berkesinambungan. Kegiatan edukasi ini merupakan salah satu cara dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang di masa pandemi covid-19, khususnya di tingkat keluarga atau kelompok masyarakat, sehingga mereka diharapkan dapat menerapkan pola makan yang bergizi dan seimbang untuk meningkatkan imunitas di masa pandemi covid-19.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Demetri. Pengaruh Pendidikan Gizi tentang Pola Makan Seimbang Melalui Game Puzzle terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak SDN 067690 Kota Medan. *USU*. 2015;1(2):2.
2. Rothan, H.A. dan Byrareddy S. The Epidemiology and Pathogenesis of Coronavirus Disease (COVID-19) Outbreak. *Journal of Autoimmunity*. 2020;109(102433):18–2.
3. Ren L-L, Wang Y-M, Wu Z-Q, Xiang Z-C, Guo L, Xu T et al. Identification of a Novel Coronavirus Causing Severe Pneumonia in Human: A Descriptive study. *Chinese Medical Journal*; published online February 11. DOI:10.1097/CM9.0000000000000722. 2020;
4. Huang C, Wang Y, Li X, Ren L, Zhao J, Hu Y et al. Clinical Features of Patients Infected With 2019 Novel Corona Virus in Wuhan, China *The Lancet*. 2020;395(10223):497–506.
5. Kemenkes RI. *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat. 2020;
6. Umar, S.A. D. Penyuluhan Gizi “Cukupi Asupan Sayur dan Buah untuk Pola Makan Sehat di Tengah Pandemi Covid-19”. Jakarta: Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ. 2021;
7. Mahardini. *Panduan Pola Makan Bergizi dan Seimbang Selama Pandemi Covid-19*. 2020; Available from: <https://health.kompas.com/read/2020/04/17/060600768/panduan-pola-makan-bergizi-dan-seimbang-selama-pandemi-covid-19?page=all>
8. Permenkes (Peraturan Menteri Kesehatan) RI. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2014;



6

9. Kemenkes RI. Sepuluh Pedoman Gizi Seimbang. 2019; Available from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-saja-sepuluh-pedoman-gizi-seimbang>, diakses pada tanggal 21 Maret 2022.

10. Aisyah, I.S, Dkk. Gizi Kesehatan. Padang: Global Eksekutif Teknologi. 2022;

**Lampiran 1. Dokumentasi Pengabdian Masyarakat Berupa Foto**



Gambar 1. Pelaksana kegiatan sedang memberikan penyuluhan obesitas



Gambar 2. Sesi tanya jawab dengan masyarakat



Gambar 3. Foto bersama dengan masyarakat Dusun V-A Desa Sambu Rejo setelah selesai penyuluhan

6





# Penyuluhan Gizi Seimbang Bagi Orang Dewasa Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Dusun V-A Desa Sambu Rejo

---

## ORIGINALITY REPORT

---

**23%**

SIMILARITY INDEX

**24%**

INTERNET SOURCES

**13%**

PUBLICATIONS

**7%**

STUDENT PAPERS

---

## MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

---

4%

★ [online-journal.unja.ac.id](http://online-journal.unja.ac.id)

Internet Source

---

Exclude quotes Off

Exclude matches < 2%

Exclude bibliography Off

# Penyuluhan Gizi Seimbang Bagi Orang Dewasa Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Dusun V-A Desa Sambu Rejo

---

GRADEMARK REPORT

---

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

**/0**

---

PAGE 1

---

PAGE 2

---

PAGE 3

---

PAGE 4

---

PAGE 5

---

PAGE 6

---

PAGE 7

---