

Edukasi Gizi Seimbang Dengan Isi Piringku Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Selama Pandemi Covid-19 Pada Orang Tua Murid PAUD Di Kota Denpasar

Balanced Nutrition Education With My Plate To Increase Body Immune During The Covid-19 Pandemic In Parents Of PAUD Students In Denpasar City

Ida Ayu Eka Padmiari^{1*}, Pande Putu Sri Sugiani¹, Ni Nengah Ariati^{1,2}, Ni Komang Wiardani^{1,2}, A. A Nanak Antarini^{1,2}, IGA Ari Widarti¹

¹ Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan
Kemenkes Denpasar

²PUIPK Kesehatan Pariwisata
Poltekkes Kemenkes Denpasar

*Korespondensi:

Ida Ayu Eka Padmiari
padmiarieka@gmail.com

Riwayat Artikel:

Disubmit tanggal 06 Agustus 2021

Direvisi tanggal 29 Agustus Mei 2021

Diterima tanggal 7 Oktober 2021

© The Author(s). 2021 **Open Access**



Artikel ini telah
didistribusikan
berdasarkan
atas ketentuan *Lisensi Internasional
Creative Commons Attribution 4.0*

Abstract

During the Covid-19 pandemic, viral infections have become a health problem that's vulnerable to occur in children. Because when immunity decreases, all types of viruses and bacteria can enter the body without protection. To increase immunity during a pandemic, you can start from balanced nutrition according to the needs of children. In addition to food intake, continue to follow the recommendations for handling Covid-19, namely washing hands with soap, keeping a distance, and wearing masks. There's a lot of information on social media that astonishes parents regarding advertisements that can increase children's immunity. So we need correct information from experts about Balanced Nutrition. Providing education is an alternative effort for parents to understand and apply Balanced Nutrition in increasing children's immunity during the Pandemic. This activity was carried out in the North Denpasar District, due to the Covid-19 pandemic situation, the activity was carried out online with a zoom meeting facility. With the approval of the parents and the permission of the PAUD management, 50 PAUD parents were selected based on the nutritional status of their children. The results achieved from providing education about my content to increase the immunity of PAUD children during Covid-19 pandemic in North Denpasar District, Denpasar City, were successful in increasing knowledge well up to 75%. There is a difference in the level of knowledge before and before education about the contents of my plate to parents. The socialization carried out by PAUD administrators and other related parties so that parents can practice at home.

Keywords: : early childhood education, imunity, covid-19, contents of my plate

Abstrak

Di masa pandemi Covid-19, infeksi virus menjadi masalah kesehatan yang rentan terjadi pada anak-anak. Karena saat imunitas menurun, semua jenis virus dan bakteri bisa masuk ke dalam tubuh tanpa perlindungan. Untuk meningkatkan kekebalan tubuh saat pandemi dapat dimulai dari gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan anak. Selain asupan makanan, tetap mengikuti anjuran penanganan Covid-19 yaitu cuci tangan pakai sabun, jaga jarak, dan memakai masker. Di media sosial banyak informasi yang membingungkan orang tua terkait iklan yang dapat meningkatkan kekebalan anak. Sehingga diperlukan informasi yang benar dari para ahli tentang Gizi Seimbang. Pemberian edukasi merupakan upaya alternatif bagi orang tua untuk memahami dan menerapkan Gizi Seimbang dalam meningkatkan imunitas anak di masa Pandemi. Kegiatan ini dilaksanakan di wilayah Kecamatan Denpasar Utara, karena situasi pandemi Covid-19 maka kegiatan dilakukan secara online dengan fasilitas zoom meeting. Atas persetujuan orang tua dan izin pengelola PAUD, dipilih 50 orang tua PAUD berdasarkan status gizi anaknya. Hasil yang dicapai dari pemberian edukasi tentang isi piringku untuk meningkatkan imunitas anak PAUD pada masa pandemi Covid-19 di Kecamatan Denpasar Utara Kota Denpasar yaitu berhasil meningkatkan pengetahuan dengan baik hingga 75%. Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi tentang isi piringku pada orang tua. Disarankan dilakukan sosialisasi yang berkesinambungan oleh pengurus PAUD dan pihak terkait lainnya agar orang tua bisa mempraktekan di rumah masing-masing.

Kata Kunci: PAUD, imunitas, covid-19, isi piringku

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Anak merupakan investasi sumber daya manusia (SDM) yang memerlukan perhatian khusus untuk kecukupan status gizinya sejak lahir, bahkan sejak dalam kandungan. Ketika masih dalam kandungan dikatakan: apa yang dimakan ibu itulah yang dimakan janin, kalau ibunya merokok maka berarti pula janinnya merokok, dan jika ibunya minum minuman keras maka janinnya juga ikut minum minuman keras. Setelah lahir, apa yang dimakan oleh bayi sejak usia dini merupakan fondasi yang penting bagi kesehatan dan kesejahteraannya di masa depan. Balita akan sehat jika sejak awal kehidupannya sudah diberi makanan sehat dan seimbang sehingga kualitas SDM yang dihasilkan optimal. Di masa pandemic <https://www.tempo.co/tag/pandemi> Covid-19 ini, infeksi virus jadi masalah kesehatan yang rentan dialami anak dengan kondisi fisik yang melemah. Sebab saat imunitas menurun maka segala jenis virus dan bakteri bisa masuk dalam tubuh tanpa penjagaan. Virus Corona dapat menginfeksi siapa saja, tetapi efeknya akan lebih berbahaya atau bahkan fatal bila terjadi pada anak, orang lanjut usia, ibu hamil, orang yang sedang sakit, atau orang yang daya tahan tubuhnya lemah. Infeksi virus ini disebut COVID-19 dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Cina, pada akhir Desember 2019.

Indonesia telah menerapkan *social distancing*. *Social distancing* merupakan salah satu langkah pencegahan dan pengendalian infeksi virus Corona dengan menganjurkan orang sehat untuk membatasi kunjungan ke tempat ramai dan kontak langsung dengan orang lain., terutama dengan orang yang sedang sakit atau berisiko tinggi menderita COVID-19, dan wajib memakai masker baik sakit maupun tidak sakit. Selain itu masyarakat juga perlu diberikan edukasi tentang cara pencegahan *Covid-19* ini, serta mengingatkan masyarakat untuk selalu menjaga kesehatan dan imunitas tubuh di tengah Pandemi *Covid-19*. Imunitas <https://www.tempo.co/tag/imunitas> tubuh pada anak bisa dijaga dan diperbaiki dengan pola hidup sehat, di antaranya dengan mengonsumsi makanan bernutrisi, beraktivitas fisik rutin tidur cukup, dan minum cukup air putih. Sistem kekebalan tubuh anak, terutama usia di bawah lima tahun, cenderung belum matang sehingga rentan terserang penyakit.

Banyak zat gizi dan senyawa aktif dalam pangan disekitar kita yang bila dikonsumsi dapat meningkatkan kerja sistem imun di dalam tubuh. Indonesia kaya akan beragam pangan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Imunitas tubuh yang optimal merupakan kunci utama agar terhindar dari Virus Corona. Zat gizi dan senyawa tersebut misalnya: Vitamin C yang banyak dalam jambu, jeruk, tomat dan buah-buahan segar. Beta karoten banyak dalam sayur, buah dan umbi berwarna kuning, orange dan hijau. Asam folat dalam jeruk dan sayuran hijau. Vitamin D dalam kuning telur, ikan, susu, jamur dan paparan matahari pagi. Vitamin E dalam kacang-kacangan, bayam, brokoli dan alpukat. Berbagai mineral terutama zink dan selenium dalam kerang dan kacang-kacangan. Juga ada senyawa *sulforaphane* dalam brokoli, *flavonoids* dalam berbagai beri, *allicin* dalam bawang putih, *gingerol* dalam jahe, capsaicin dalam kapsicum dan cabe, curcumin dalam kunyit, *cathechin* dan *L-theanin* dalam teh hijau, *papain* dalam pepaya, dan *resveratrol* dalam anggur, kacang-kacangan dan berry⁽¹⁾.

Untuk meningkatkan imunitas di masa pandemi ialah dengan memberikan nutrisi <https://www.tempo.co/tag/nutrisi> yang optimal. Dimulai dari gizi yang seimbang dan sesuai kebutuhan anak, sebab manfaat gizi seimbang tak hanya untuk imunitas tetapi juga tumbuh kembang termasuk kognitif. Selain asupan makanan, tetap mengikuti anjuran kesehatan untuk penanganan Covid-19 yakni cuci tangan pakai sabun, menjaga jarak, dan kalau ada urusan mendesak keluar diharapkan memakai masker. Di tengah pandemi Covid-19 saat ini, banyak orang tua yang mungkin mendapatkan informasi mengenai konsumsi makanan atau suplemen tertentu untuk melindungi anak dari wabah tersebut. Akan tetapi, belum ada bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa konsumsi makanan atau suplemen tertentu manjur melindungi seseorang dari penularan Covid-19. Berdasarkan hal tersebut maka Dosen Prodi STr Gizi dan Dietetika akan melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan ketrampilan orang tua murid PAUD agar dapat menyajikan menu gizi seimbang bagi anak-anak untuk meningkatkan imunitas tubuh guna mencegah terinfeksi virus corona di masa pandemi ini.

Metode Pengabdian

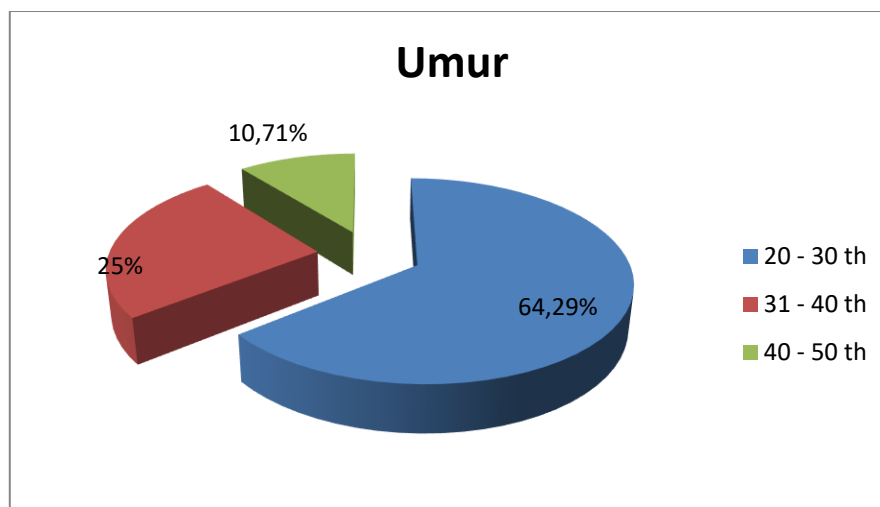
Metode yang digunakan untuk tercapainya tujuan pengabdian masyarakat ini adalah metode pemberian edukasi dimana tahap pendahuluan merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan, Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan. Selanjutnya merancang rencana, materi dari edukasi Gizi Seimbang melalui pelatihan. Kegiatan ini dilaksanakan di wilayah kecamatan Denpasar Utara, karena situasi pandemi covid kegiatan dilaksanakan melalui online dengan sarana *zoom meeting*. Khalayak sasaran orang tua anak-anak PAUD di Kecamatan Denpasar Utara. Dengan persetujuan orang tua dan seijin pengelola PAUD dijadikan sasaran sebanyak 50 orang tua PAUD yang dipilih berdasarkan status gizi anak yang kurang. Data status gizi ini diperoleh dari data sekunder yang ada di PAUD. Kegiatan dimulai dengan persiapan ceramah dan pelatihan dengan mengumpulkan data orang tua murid PAUD yang ada di Kecamatan Denpasar Utara. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dua kali yaitu 15 Oktober dan 19 Oktober 2020. Tanggal 19 Oktober 2020 kegiatan dilaksanakan dengan *zoom meeting* dengan mengundang Bunda PAUD Kota Denpasar yaitu Ibu Ida Ayu Selly Fajarini Mantra, SE yang juga sebagai Ibu Walikota Kota Denpasar untuk memberikan motivasi kepada pengelola dan orang tua PAUD yang ikut dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

1. Sebaran umur sasaran

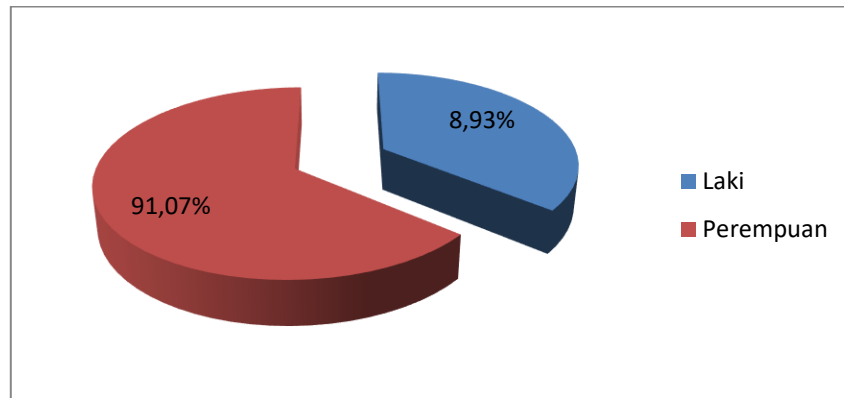
Orang tua anak PAUD yang menjadi sasaran pada pengabdian masyarakat ini berjumlah 56 orang tua yang sebagian besar berumur antara 20 – 30 tahun sebanyak 36 orang (64,29%), berumur 31 – 40 tahun sebanyak 14 orang (25%), berumur 41 – 50 tahun sebanyak 6 orang (10,71%). Agar lebih jelas dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Sebaran Umur Sasaran

2. Sebaran Jenis Kelamin Sasaran

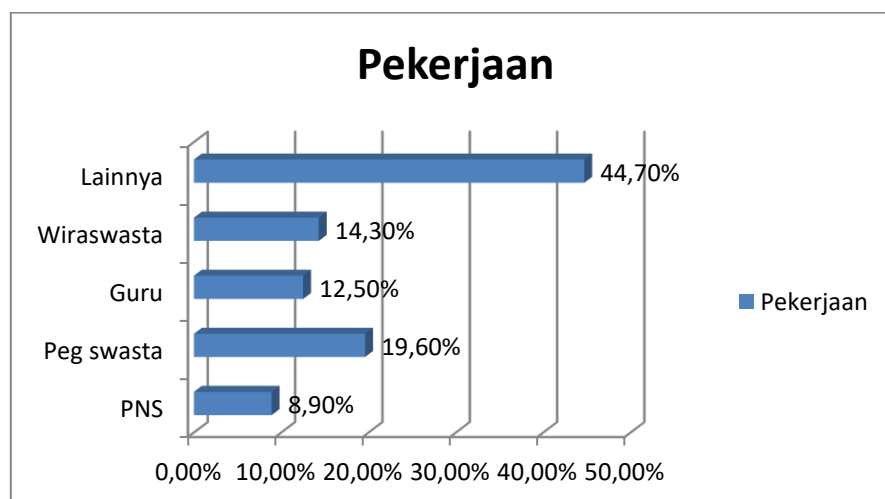
Bila dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin orang tua anak PAUD yang menjadi sasaran pada pengabdian masyarakat ini berjumlah 56 orang orang tua yang sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 51 orang (91,7%) dan Laki-laki sebanyak 5 orang (8,3%). Agar lebih jelas dpt dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Sebaran Jenis Kelamin Sasaran

3. Sebaran Pekerjaan Sasaran

Sasaran pada pengabdian masyarakat ini berjumlah 56 orang, bila dikelompokkan berdasarkan pekerjaan orang tua anak PAUD diperoleh data sebagai berikut PNS 8,9%, pegawai swasta 19,6%, wiraswasta 14,3%, guru 12,5% dan lainnya 44,37%. Pada gambar 3 menunjukkan sebaran pekerjaan sasaran.

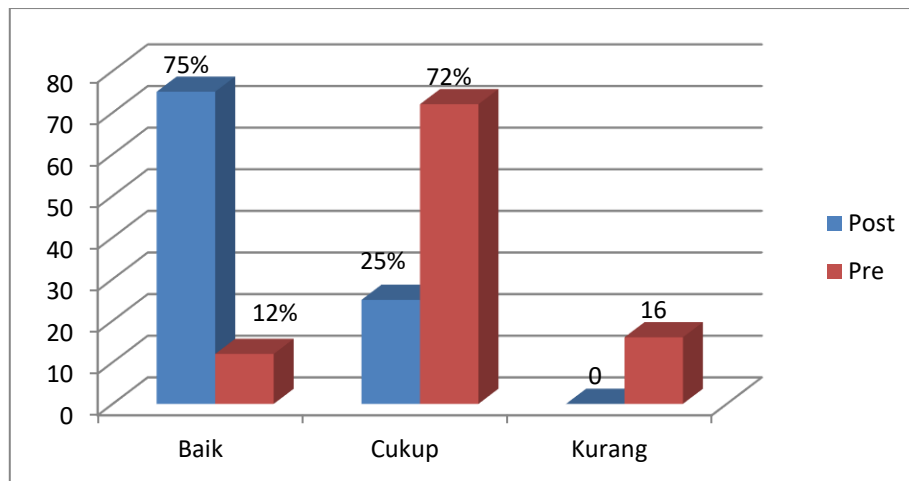


Gambar 3. Sebaran Pekerjaan Sasaran

4. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Hasil pretest Pengetahuan sasaran tentang Isi Piringku dapat dilihat pada tabel dibawah, dimana rata-rata 76,71 dengan nilai terendah 55,0 dan tertinggi 95,0 dengan SD 8,6725. Bila dilihat berdasarkan tingkat pengetahuan sasaran tentang Isi Piringku sebelum mendapatkan edukasi, sebagian besar sasaran memiliki pengetahuan cukup (72%), kurang memiliki pengetahuan tentang isi piringku yaitu 16,0% dan

baik sebesar 12%. Hasil posttest pengetahuan orang tua tentang Isi Piringku dapat dilihat pada tabel dibawah, dimana rata-rata 88,3038 dengan nilai terendah 70,0 dan tertinggi 100 dengan SD 8,10593. Bila dilihat berdasarkan tingkat pengetahuan orang tua tentang Isi Piringku setelah mendapatkan edukasi, sebagian besar orang tua menjawab posttest sangat baik 75% dan cukup sebanyak 25% dan tidak ada yang kurang. Hasil uji statistik dengan one sample t-test diperoleh perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah edukasi yang dilakukan ($p=0,000$). Perbedaan tingkat pengetahuan orang tua tentang Isi Piringku sebelum dan setelah edukasi yang diberikan dapat dilihat pada gambar 4.



Gambar 4. Perbedaan Tingkat Pengetahuan sebelum dan setelah Edukasi

B. Pembahasan

Pendidikan anak usia dini (PAUD) adalah jenjang pendidikan sebelum jenjang pendidikan dasar yang merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan bagi anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut, yang diselenggarakan pada jalur formal, nonformal, dan informal. Pendidikan anak usia dini merupakan salah satu bentuk penyelenggaraan pendidikan yang menitikberatkan pada peletakan dasar ke arah pertumbuhan dan 6 (enam) perkembangan: agama dan moral, fisik motorik, kognitif, bahasa, sosial-emosional, dan seni, sesuai dengan keunikan dan tahap-tahap perkembangan sesuai kelompok usia yang dilalui oleh anak usia dini seperti yang tercantum dalam Permendikbud 137 tahun 2014 tentang Standar Nasional PAUD (menggantikan Permendiknas 58 tahun 2009).

Ada dua tujuan diselenggarakannya pendidikan anak usia dini, yaitu: Tujuan utama: untuk membentuk anak Indonesia yang berkualitas, yaitu anak yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan tingkat perkembangannya sehingga memiliki kesiapan yang optimal di dalam memasuki pendidikan dasar serta mengarungi kehidupan pada masa dewasa. Tujuan penyalur: untuk membantu menyiapkan anak mencapai kesiapan belajar (akademik) di sekolah, sehingga dapat mengurangi usia putus sekolah dan mampu bersaing secara sehat di jenjang pendidikan berikutnya. Rentangan anak usia dini menurut Pasal 28 UU Sisdiknas No.20/2003 ayat 1 adalah 0-6 tahun. Sementara menurut kajian rumpun

keilmuan PAUD dan penyelenggaraannya di beberapa negara, PAUD dilaksanakan sejak usia 0-8 tahun (masa emas). Ruang lingkup Pendidikan Anak Usia Dini, di antaranya: bayi (0-1 tahun), balita (2-3 tahun), kelompok bermain (3-6 tahun), dan sekolah dasar kelas awal (6-8 tahun).

Anak merupakan investasi sumber daya manusia (SDM) yang memerlukan perhatian khusus untuk kecukupan status gizinya sejak lahir, bahkan sejak dalam kandungan. Ketika masih dalam kandungan dikatakan: apa yang dimakan ibu itulah yang dimakan janin, kalau ibunya merokok maka berarti pula janinnya merokok, dan jika ibunya minum minuman keras maka janinnya juga ikut minum minuman keras. Setelah lahir, apa yang dimakan oleh bayi sejak usia dini merupakan fondasi yang penting bagi kesehatan dan kesejahteraan di masa depan. Balita akan sehat jika sejak awal kehidupannya sudah diberi makanan sehat dan seimbang sehingga kualitas SDM yang dihasilkan optimal. Di masa pandemi Covid-19 ini, infeksi virus jadi masalah kesehatan yang rentan dialami anak dengan kondisi fisik yang melemah. Sebab saat imunitas menurun maka segala jenis virus dan bakteri bisa masuk dalam tubuh tanpa penjagaan. Virus Corona dapat menginfeksi siapa saja, tetapi efeknya akan lebih berbahaya atau bahkan fatal bila terjadi pada anak, orang lanjut usia, ibu hamil, orang yang sedang sakit, atau orang yang daya tahan tubuhnya lemah. Infeksi virus ini disebut COVID-19 dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Cina, pada akhir Desember 2019.

Untuk meningkatkan imunitas di masa pandemi ialah dengan memberikan nutrisi yang optimal. Dimulai dari gizi yang seimbang dan sesuai kebutuhan anak, sebab manfaat gizi seimbang tak hanya untuk imunitas tetapi juga tumbuh kembang termasuk kognitif. Selain asupan makanan, tetap mengikuti anjuran kesehatan untuk penanganan Covid-19 yakni cuci tangan pakai sabun, menjaga jarak, dan kalau ada urusan mendesak keluar diharapkan memakai masker.

Hasil pengabdian masyarakat diikuti oleh 56 orangtua anak PAUD yang berumur 20 – 30 tahun paling banyak, hal ini disebabkan karena umur 20– 30 tahun adalah masa produktif sehingga orangtua masih muda – muda. Bila dilihat dari jenis kelamin orang tua, sasaran di dominasi oleh ibu-ibu dari anak PAUD tersebut yang sangat semangat untuk mengikuti edukasi ini sebanyak 51 orang (91,7%). Sebelum edukasi diberikan masih ada sasaran yang tingkat pengetahuannya kurang, tetapi setelah dilaksanakan sasaran yang mempunyai pengetahuan kurang tidak ada lagi. Hal ini menunjukkan antusiasme ibu-ibu dan bapak-bapak mengikuti edukasi. Hal ini juga terlihat saat Tanya jawab dimana ibu-ibu silih berganti bertanya. Ini menunjukkan bahwa orang tua sangat perhatian terhadap makanan anak-anaknya dimasa pandemic covid dan berharap makanan yang diberikan akan meningkatkan imunitas tubuh anaknya.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan kegiatan tersebut dapat disimpulkan Pemberian edukasi tentang Isi Piringku untuk meningkatkan imunitas Tubuh anak PAUD selama pandemik covid 19 di Kecamatan Denpasar Utara Kota Denpasar sudah berhasil meningkatkan pengetahuan baik menjadi 75 % dan tidak ada yang kurang dan Ada perbedaan tingkat pengetahuan orang tua PAUD di Kecamatan Denpasar Utara sebelum dan

setelah edukasi tentang Isi Piringku untuk meningkatkan imunitas Tubuh anak PAUD selama pandemik covid 19. Saran yang diberikan Meningkatkan pengetahuan tentang Isi Piringku untuk meningkatkan imunitas Tubuh anak PAUD selama pandemik covid 19 tidak bisa hanya dilakukan oleh pengabdian saja, oleh karena itu perlu dilakukan penyuluhan dan sosialisasi yang berkelanjutan oleh pihak sekolah dan pihak terkait lainnya sehingga orang tua PAUD benar benar mampu mempraktekkan di rumah masing masing dan Meningkatkan kerjasama PAUD, masyarakat dan Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar dalam meningkatkan pengetahuan tentang Isi Piringku untuk meningkatkan imunitas Tubuh anak PAUD selama pandemik covid 19

Daftar Pustaka

1. Hardinsyah, 2020, <https://linisehat.com/pangan-dongkrak-imunitas-upaya-utama-cegah-virus-corona>
2. BPOM, 2020., Tips Keamanan Pangan Edisi Ramadhan + Tips khusus mencegah Covid-19 “Pangan Aman Ibadah Lancar “
3. Kemenkes RI, 2014., PMK No 4 1 tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang
4. Kemenkes, 2020., Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Covid 19 Tahun 2020
5. Perdana Samekto T.S., MSC, RD, 2020., Intervensi Gizi terhadap ODP dan OTG untuk kesehatan dan imunitas yang optimal selama isolasi mandiri, Webinar