

## Balanced Nutrition and Healthy Menu Based Training Local Food during the COVID-19 Pandemic for Posyandu Cadres in Batu Merah Village

### Pelatihan Gizi Seimbang dan Menu Sehat Berbasis Pangan Lokal Masa Pandemi COVID-19 pada Kader Posyandu di Desa Batu Merah

**Khartini Kaluku<sup>1</sup>, Martha Puspita Sari<sup>2\*</sup>, Mahmud<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku

<sup>1,2,3</sup> Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku

\*e-mail: [martha.puspita6@gmail.com](mailto:martha.puspita6@gmail.com)

#### **Abstract**

*SARS-Cov-2 is a new virus that is related to respiratory diseases and can cause health problems, including in Indonesia. Consuming foods with balanced and safe nutrition can boost the immune system and reduce the risk of disease. The purpose of community service through the community partnership program is as an effort to implement a healthy diet during the COVID-19 pandemic and to be able to produce healthy food independently using local food ingredients that are easy to obtain at relatively low prices. The method is carried out by implementing balanced nutrition training using booklet media and balanced nutrition cards in Batu Merah Village. The training participants were 15 Dahlia Posyandu cadres in Batu Merah Village. The results obtained are that booklets as a communication medium for health education can increase the average knowledge and attitudes of mothers about choosing healthy and nutritious food. This activity adds insight into the participants' thinking that being healthy is not always expensive, but it can be realized by consuming a variety of foods that are cheap and easy to obtain. so practical and can be applied every day.*

**Keywords:** *Balanced nutrition, Booklet, COVID-19*

#### **Abstrak**

*SARS-Cov-2 adalah virus baru yang berkaitan dengan penyakit saluran pernafasan dan dapat menyebabkan masalah kesehatan, termasuk di Indonesia. Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan risiko penyakit. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat melalui program kemitraan masyarakat adalah sebagai salah satu upaya menerapkan pola makan sehat pada masa pandemi COVID-19 dan dapat menghasilkan pangan sehat secara mandiri menggunakan bahan pangan lokal yang mudah didapat dengan harga relatif murah. Metode dilakukan dengan menerapkan pelatihan gizi seimbang menggunakan media booklet dan kartu gizi seimbang di Desa Batu Merah. Peserta pelatihan adalah kader posyandu Dahlia Desa Batu Merah yang berjumlah 15 orang. Hasil yang diperoleh yaitu booklet sebagai media komunikasi pendidikan kesehatan dapat meningkatkan rata-rata pengetahuan dan sikap gizi ibu terhadap pemilihan makanan yang sehat dan bergizi. Kegiatan ini menambah wawasan berfikir peserta bahwa sehat itu tidak selalu mahal, namun bisa diwujudkan dengan mengkonsumsi makanan beragam yang harganya murah dan mudah diperoleh. sehingga praktis dan dapat diaplikasikan setiap hari.*

**Kata kunci:** *Booklet, COVID-19, Gizi Seimbang*

## 1. PENDAHULUAN

SARS-Cov-2 adalah virus baru berupa penyakit saluran pernafasan yang termasuk dalam famili coronavirus. Virus ini disebut COVID-19 yang menimbulkan efek berupa penyakit ringan sampai berat. COVID-19 mempengaruhi gangguan sistem pernafasan, pneumonia, bahkan kematian. WHO telah menetapkan COVID-19 sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang Mengkhawatirkan/ *Public Health Emergency of International Concern* (KKMMD/PHEIC) pada tanggal 30 Januari 2020 (Qu et al., 2020).

COVID-19 dapat menular melalui berbagai cara yaitu percikan ludah dari bersin atau batuk penderita COVID-19 tidak sengaja terhirup, tidak mencuci tangan setelah menyentuh benda yang terkontaminasi air liur penderita COVID-19, atau kontak langsung dengan penderita COVID-19 (Sharif & Al-Malki, 2010). COVID-19 dapat menginfeksi siapapun, namun orang yang telah berusia lanjut, ibu hamil, orang yang memiliki penyakit penyerta, dan orang dengan daya tahan tubuh rendah berisiko yang lebih besar tertular COVID-19 (Singh et al., 2020).

Diperlukan upaya untuk pencegahan dan pengendalian potensi penularan COVID-19 selama masa pandemi, salah satunya dengan menerapkan 4 pilar gizi seimbang yaitu mencukupi kebutuhan zat gizi melalui konsumsi makanan beragam, menerapkan pola hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik, dan memantau berat badan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Konsumsi makanan yang aman dan sesuai prinsip gizi seimbang dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh serta dapat mengurangi risiko penyakit kronis dan penyakit menular. Selain itu agar keluarga tidak bosan, menu di rumah harus bervariasi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). WHO membuat panduan menu seimbang selama pandemi COVID-19 yang berisi komposisi lengkap, baik zat gizi makro berupa karbohidrat, protein, dan lemak maupun zat gizi mikro berupa vitamin dan mineral (World Health Organization & Organization, 2020).

Pengetahuan gizi adalah informasi tentang makanan dan zat gizi. Sikap dan perilaku ibu dalam menentukan pilihan makanan, salah satunya dipengaruhi oleh faktor pengetahuan gizi yang berdampak pada status gizi seseorang. Kurangnya pengetahuan gizi ibu berpengaruh pada status gizi, karena menentukan sikap atau perilaku ibu dalam pemilihan makanan yang akan dikonsumsi, serta kebiasaan makan yang berhubungan dengan jumlah, jenis, dan frekuensi yang mempengaruhi asupan makanan keluarga (Safitri & Fitranti, 2017)

Pendidikan terdiri dari proses belajar mengajar yang memerlukan alat atau media untuk mempermudah menyampaikan pesan kepada sasaran (Wei et al., 2020). Salah satu media cetak yang dapat digunakan untuk alat bantu proses belajar mengajar adalah *booklet*. *Booklet* adalah media yang berisi pesan kesehatan berupa tulisan dan gambar. Manfaat *booklet* antara lain membantu proses belajar lebih cepat dan mudah, menarik minat sasaran pendidikan untuk mengetahui lebih dalam dan meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain, mempermudah penemuan informasi serta mendorong keinginan orang untuk mengetahui, mendalami informasi dan memahami pengertian dengan lebih baik (Setiana, 2005). Hasil penelitian terdahulu pada kelompok remaja diketahui bahwa, pendidikan gizi secara signifikan dapat meningkatkan rata-rata nilai pengetahuan dan sikap gizi dengan metode ceramah dan metode *booklet* (Safitri & Fitranti, 2017). Penelitian lain menyebutkan, pemberian pendidikan gizi mampu meningkatkan perubahan perilaku makan, melalui penilaian kualitas diet, pada remaja usia 16-19 tahun (Baldasso et al., 2016).

Desa Batu Merah secara administratif merupakan salah satu wilayah di Kecamatan Sirimau Kota Ambon. Desa Batu Merah merupakan desa terbesar di Kecamatan Sirimau dari 14 desa/kelurahan Kota Ambon. Tingkat pendidikan di Desa Batu Merah sebagian besar

belum sekolah/tidak sekolah adalah sebanyak 1.450 jiwa dengan presentase 30%, sedangkan untuk sekolah dasar yaitu sebanyak 1.112 jiwa dengan persentase 23%.

Kader posyandu adalah anggota masyarakat yang bersedia, mampu, dan memiliki waktu untuk menyelenggarakan kegiatan posyandu secara sukarela. Dalam pengelolaan posyandu, pengetahuan dan keterampilan kader menjadi sesuatu yang sangat penting. Peran kader dalam pelaksanaan posyandu inilah yang menjadi fokus pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Posyandu di Desa Batu Merah dipilih karena berdasarkan analisis situasi awal dari sisi jumlah kader, yaitu 15 orang dengan rentang usia bervariasi. Hal ini berdampak pada perbedaan tingkat pengetahuan antar kader, termasuk pengetahuan tentang gizi seimbang pada masa pandemi COVID-19. Kendala yang menjadi faktor kurangnya pengetahuan gizi seimbang pada kader posyandu di Desa Batu Merah yaitu kurangnya informasi dan belum tersedia buku pegangan atau acuan tentang gizi seimbang pada masa pandemi COVID-19. Hasil pengabdian masyarakat sebelumnya oleh (Sumargi et al., 2020) dengan media *booklet* kepada orangtua diketahui bahwa 69 orang mengisi survei yang berisi pertanyaan-pertanyaan evaluasi terkait dengan *booklet*. Diketahui sebagian besar orangtua mengalami peningkatan pengetahuan mengenai pengasuhan anak dan mereka berniat untuk menerapkan tips pengasuhan yang tercantum pada *booklet*.

Berdasarkan kendala tersebut di atas, maka pengabdian berinisiatif untuk melakukan kegiatan Penyuluhan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi COVID-19 dan Pelatihan Pembuatan Menu Sehat pada Kader Posyandu sebagai salah satu upaya guna menerapkan pola makan sehat demi status gizi dan kesehatan yang optimal.

## 2. METODE

Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, antara lain:

a. Persiapan

Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan perangkat desa Batu Merah.

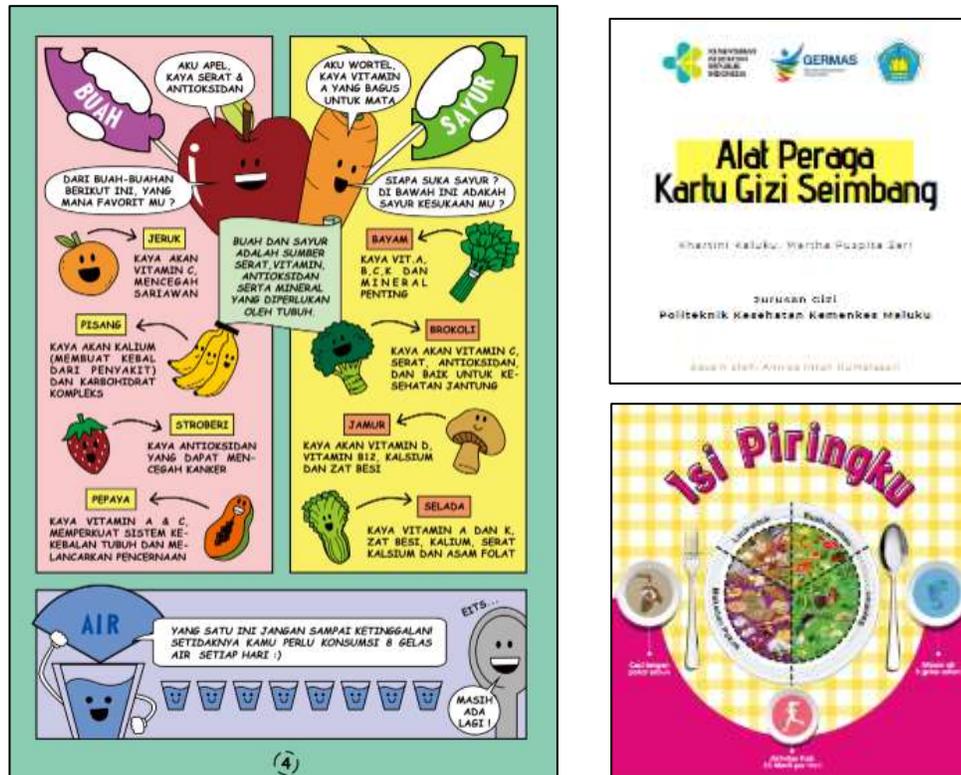
b. Persamaan persepsi sasaran dan mitra

Koordinasi rencana kegiatan Pelatihan Gizi Seimbang pada masa pandemi COVID-19 dan pembuatan menu sehat dengan kader posyandu

c. Pelaksanaan

1) Persiapan pembuatan media *booklet* dan kartu

Kegiatan ini dimulai dengan penelusuran pustaka untuk membuat materi. Selanjutnya dilakukan pembuatan *booklet* dan kartu.



Gambar 1. Contoh materi *booklet* dan kartu

- 2) Pelatihan gizi seimbang pada masa pandemi COVID-19
  - 3) Pelatihan pembuatan menu sehat
- d. Evaluasi pengabmas
- 1) Pendampingan pembuatan menu sehat
  - 2) Monitoring dan evaluasi hasil kegiatan penyuluhan dan pelatihan
- e. Evaluasi keterlibatan mitra
- Monitoring dan evaluasi hasil kegiatan penyuluhan dan pelatihan, berupa
- 1) Mengevaluasi efektivitas penyuluhan dengan media *booklet* sebagai upaya meningkatkan gizi seimbang pada masa pandemi COVID-19.
  - 2) Mengevaluasi efektivitas pelatihan dengan media kartu sebagai upaya meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam mengelola menu sehat.
  - 3) Monitoring dan evaluasi pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan
- f. Evaluasi Luaran
- Pembuatan MoU
- Kegiatan ini berupa koordinasi bersama Mitra Pengabmas (Kader, Perangkat Desa, Ibu PKK, Petugas Kesehatan) agar terciptanya MoU dengan perangkat desa sebagai jejaring dan kerjasama untuk keberlangsungan program antara pengabdian dengan kader Posyandu, perangkat desa, Ibu PKK, dan petugas kesehatan di wilayah kerja Puskesmas yang berada di Desa Batu Merah.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Kepada Masyarakat melalui Program Kemitraan Masyarakat dilakukan melalui kegiatan pelatihan gizi seimbang dengan media *booklet* dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan keterampilan melalui kartu gizi seimbang tentang berbagai menu sehat

berbahan dasar pangan lokal. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam beberapa tahap, antara lain:

a. Persiapan

1) Persiapan Teknis

Persiapan teknis terdiri atas persiapan materi dan pembagian tugas, mempersiapkan *booklet* gizi seimbang dan Kartu Gizi Seimbang, spanduk, serta daftar hadir peserta pelatihan, pendampingan, dan evaluasi kegiatan.

2) Persiapan Lokasi

Persiapan lokasi dilakukan setelah mendapat rekomendasi dari Kepala Desa Batu Merah dan hasil koordinasi bersama Ketua Kader Posyandu Harapan Jaya hingga ditetapkan Posyandu Dahlia Harapan Jaya Desa Batu Merah yang digunakan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

b. Pelaksanaan

1) Pelatihan Gizi Seimbang dengan Media *Booklet*

Kegiatan dimulai dari perkenalan dan *pre-test* dengan jumlah soal sebanyak 20. Pemaparan materi pelatihan gizi seimbang melalui media *booklet* yang disampaikan oleh pengabdian I, selanjutnya penyampaian materi pelatihan kedua menggunakan media kartu gizi seimbang. Kemudian tim pengabdian melakukan pelatihan gizi seimbang dan dilanjutkan dengan diskusi bersama. Pelatihan berjalan dengan baik, peserta aktif melakukan tanya jawab.

2) Pelatihan Menu Sehat dengan Media Kartu

Pelatihan menggunakan media kartu gizi seimbang memuat contoh menu sehat berbasis pangan lokal disertai nilai gizi dan contoh gambar makanan yang mudah dipahami oleh peserta. Peserta diajarkan menyusun menu berdasarkan sumber zat gizi. Selanjutnya peserta diajarkan melakukan pemorsian makanan sesuai dengan pedoman Isi Piringku. Pelatihan ini diakhiri dengan pembuatan menu sehari oleh peserta yang dibagi menjadi 3 kelompok. Masing-masing kelompok ditugaskan untuk membuat menu makanan utama dan selingan. Menu yang akan dimasak dan dihidangkan, sebelumnya telah dikonsultasikan terlebih dahulu dengan pengabdian.



Gambar 2. Pelatihan Gizi Seimbang dengan Media *Booklet* dan Kartu

3) Praktik Pembuatan Menu Sehat Menggunakan Pangan Lokal

Tim pengabdian dan peserta menyiapkan alat dan bahan yang digunakan untuk mengolah menu yang disusun oleh tiap kelompok. Tim pengabdian mulai mendampingi untuk proses pembuatan menu sehat sekaligus pemorsian pada piring gizi seimbang.

Kelompok 1 bertugas untuk membuat menu makanan utama dan selingan pagi, kelompok 2 bertugas membuat menu makanan utama dan selingan makan siang, dan kelompok 3 bertugas membuat menu makanan utama dan selingan makan siang.

Tabel 1. Menu Sehat Berbahan Dasar Pangan Lokal Sebagai Daya Tahan Tubuh di Masa Pandemi COVID-19 oleh Kader Posyandu Desa Batu Merah

Kelompok	Waktu	Komponen Menu	Menu Sehat dari Pangan Lokal
I	Makan Pagi (07.00)	Makanan Pokok Lauk Hewani Lauk Nabati Sayuran Buah	Ubi Rebus Ikan layang goreng Tempe Bacem Urap-Urap Kelor Pisang
	Selingan (10.00)		Rolcake Singkong Coklat Susu Coklat
II	Makan Siang (13.00)	Makanan Pokok Lauk Hewani Lauk Nabati Sayuran Buah	Nasi Ayam Goreng Tempe Goreng Sup Sayur Anggur
	Selingan (16.00)		Kue Porcis Susu SKM Coklat
III	Makan Malam (19.00)	Makanan Pokok Lauk Hewani Lauk Nabati Sayuran Buah	Pisang / Keladi Rebus Ikan Kembung Goreng Tahu Kukus Bumbu Tumi Kangkung-Bunga Pepaya Jeruk
	Selingan (21.00)		Susu Skim Puding Rumput Laut



Gambar 3. Penyusunan menu sehari bersama peserta



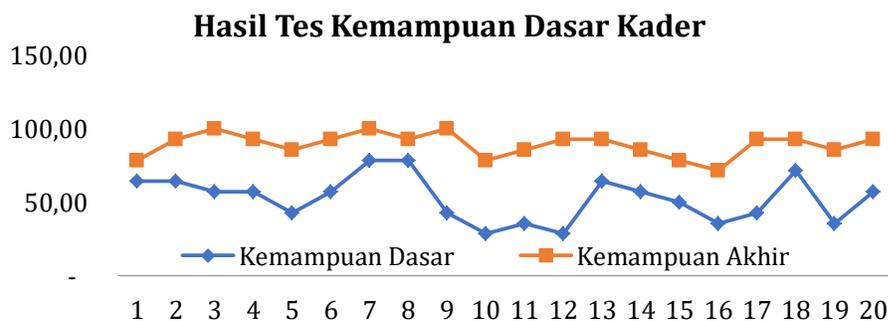
Gambar 4. Pemorsian menu oleh peserta pelatihan



Gambar 5. Menu sehat (a) kelompok I, (b) kelompok II, (c) kelompok III

c. Evaluasi

Metode yang digunakan untuk evaluasi kegiatan adalah wawancara peserta dan pengisian lembar evaluasi. Peserta menyampaikan bahwa sosialisasi menggunakan *booklet* dan kartu gizi seimbang serta pelaksanaan praktek pembuatan menu sehat memudahkan pemahaman peserta bahwa yang sehat tak selalu mahal dan praktis untuk aplikasikan setiap hari.



Gambar 6. Hasil tes kemampuan dasar (%) kader posyandu yang diuji pada awan dan akhir kegiatan pengabdian

Hasil evaluasi diketahui bahwa terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan (Gambar 6). Selain itu terjadi peningkatan keterampilan kader dalam mneyusun dan melakukan pemorsian makanan sesuai pedoman Isi Piringku. Setelah evaluasi peserta diberikan spanduk sebagai bahan edukasi yang bermanfaat bagi kader dan pengunjung posyandu serta penyerahan alat bantu sarana posyandu yang dapat digunakan untuk pengukuran antropometri bayi balita.



Gambar 7. Penyerahan Spanduk Edukasi Kader Dan Pengunjung Posyandu



Gambar 8. Penyerahan bantuan alat bantu sarana posyandu yang diterima langsung oleh Ketua Posyandu Dahlia Desa Batu Merah

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk Program Kemitraan Masyarakat bagi kader kesehatan di Desa Batu Merah selama bulan April-Oktober 2022, yaitu:

- Tersedianya media pendidikan dan promosi gizi berupa *booklet* dan kartu gizi seimbang
- Pengetahuan kader tentang gizi seimbang meningkat setelah diberikan pelatihan menggunakan media *booklet* dan kartu gizi seimbang
- Meningkatnya keterampilan kader posyandu dalam mengolah menu sehat, menata sesuai ketentuan pembagian porsi gizi seimbang dan menerapkan pola makan sehat keluarga pada masa pasca pandemi COVID-19.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih diucapkan kepada Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku sebagai pihak pemberi dana yang bersumber dari DIPA/RK-AKL Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baldasso, J. G., Galante, A. P., & de Piano Ganen, A. (2016). Impact of actions of food and nutrition education program in a population of adolescents. *Revista de Nutricao*, 29(1), 65–75. <https://doi.org/10.1590/1678-98652016000100007>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease (COVID-19) Revisi ke-4*. Kementerian Kesehatan RI.
- Qu, G., Li, X., Hu, L., & Jiang, G. (2020). An Imperative Need for Research on the Role of Environmental Factors in Transmission of Novel Coronavirus (COVID-19). In *Environmental Science and Technology* (Vol. 54, Issue 7, pp. 3730–3732). American Chemical Society. <https://doi.org/10.1021/acs.est.0c01102>
- Safitri, N. R. D., & Fitranti, D. Y. (2017). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Booklet terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *Journal of Nutrition College*, 5(4), 374–380.
- Setiana, L. (2005). *Teknik Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat*. Ghalia Indonesia.
- Sharif, L., & Al-Malki, T. (2010). Knowledge, attitude and practice of Taif University students on food poisoning. *Food Control*, 21(1), 55–60. <https://doi.org/10.1016/j.foodcont.2009.03.015>
- Singh, H. P., Khullar, V., & Sharma, M. (2020). Estimating the Impact of Covid-19 Outbreak on High-Risk Age Group Population in India. *Augmented Human Research*, 5(1). <https://doi.org/10.1007/s41133-020-00037-9>
- Sumargi, A. M., Prasetyo, E., & Adhyatma, M. D. R. (2020). Kampanye Pengasuhan Positif Melalui Buku Kecil (Booklet) Kepada Orangtua Dari Anak Prasekolah di Surabaya. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1). <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v5i1.4355>
- Wei, W. E., Li, Z., Chiew, C. J., Yong, S. E., Toh, M. P., & Lee, V. J. (2020). Morbidity and Mortality Weekly Report Presymptomatic Transmission of SARS-CoV-2-Singapore. *MMWR*, 69(14), 411–415. <https://www.cdc.gov/mmwr>
- World Health Organization, & Organization, F. and A. O. (2020). *COVID-19 and Food Safety: Guidance for Food Businesses: interim guidance*.