



Sosialisasi Kebutuhan Nutrisi Remaja pada Era Pandemi COVID-19 di Kabupaten Jember

Erisa Yuniardiningsih*¹,

¹STIKES BHAKTI AL-QODIRI

Program Studi D3 Kebidanan

*e-mail: erisayuniardiningsih55896@gmail.com

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi:-

Abstrak

Sosialisasi kebutuhan nutrisi pada remaja merupakan salah satu program yang dilakukan di Alun – Alun Kota Jember dengan melakukan kegiatan edukasi berupa penyuluhan kepada remaja yang hadir dalam kegiatan Car Free Day pada hari minggu. Edukasi yang dilakukan secara optimal dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya menjaga asupan nutrisi selama masa pandemi seperti saat ini. Harapannya setelah diberikan edukasi remaja dapat mengatur pola makan sehari – hari dengan gizi seimbang sehingga dapat meningkatkan imunitas selama masa pandemi. Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini ada tiga tahap, yaitu tahapan persiapan, pelaksanaan program serta evaluasi. Output dari program ini diharapkan adanya peningkatan pengetahuan remaja terkait kebutuhan nutrisi yang baik dan benar selama masa pandemi sehingga dapat membantu meningkatkan sistem imun.

Kata kunci: Nutrisi, remaja, COVID-19

Abstract

Socialization of nutritional needs for adolescents is one of the programs carried out in Jember City Square by conducting educational activities in the form of counseling for teenagers who attend Car Free Day activities on Sundays. Education that is carried out optimally can increase adolescent knowledge about the importance of maintaining nutritional intake during the current pandemic. The hope is that after being given education, teenagers can adjust their daily diet with balanced nutrition so that they can increase immunity during the pandemic. The method used in this community service activity has three stages, namely the preparation stage, program implementation, and evaluation. The output of this program is expected to increase adolescent knowledge regarding the need for good and correct nutrition during the pandemic so that it can help improve the immune system.

Keyword: Nutrition, adolescent, COVID-19

1. PENDAHULUAN

Sejak ditetapkan sebagai pandemi pada akhir Desember 2019 hingga saat ini, COVID-19 masih menjadi masalah kesehatan di Dunia dan salah satunya yang terdampak adalah Indonesia. Banyak faktor yang dapat meningkatkan penrcepatan penularan COVID-19 salah satunya masalah asupan nutrisi yang tidak adekuat. Kebiasaan makan yang salah menjadi salah satu seseorang rentan terserang penyakit termasuk COVID-19. Salah satu bekal yang dapat diberikan pada remaja melalui perbaikan pola hidup dengan asupan nutrisi yang baik dan benar (1).

Nutrisi berhubungan dengan kebiasaan makan yang dilakukan remaja sehari –hari. Beberapa penelitian menunjukkan adanya pengaruh negatif antara kebiasaan makan yang salah dengan peningkatan masalah kesehatan. Penelitian lain menunjukkan terdapat peningkatan kebiasaan makan yang tidak baik merupakan dampak dari masa pandemi. Berdasarkan survey yang dilakukan di Alun – Alun Kota Jember selama kegiatan *Car Free Day* menunjukkan 8 dari 10 remaja memiliki kebiasaan makan yang kurang baik. Rata – rata remaja lebih menyukai makanan yang tidak sehat seperti *junk food*, gorengan dll. Hal ini menunjukkan perlu adanya strategi dalam meningkatkan pengetahuan remaja yaitu salah satunya dengan melakukan penyuluhan (2).

Penyuluhan merupakan salah satu metode untuk meningkatkan pengetahuan, dengan adanya peningkatan pengetahuan diharapkan seseorang dapat merubah perilaku dan sikapnya.

Perilaku sehat memiliki banyak indikator, meliputi pengetahuan, sikap dan perilaku. Derajat kesehatan seseorang akan mengalami peningkatan apabila indikator tersebut dapat dicapai. Berdasarkan uraian tersebut, penyuluhan sangat diperlukan bagi remaja guna meningkatkan pengetahuan, meningkatkan derajat kesehatan dan meningkatkan sistem imun selama masa pandemi seperti saat ini (3).

Indikator dari kegiatan penyuluhan ini adalah remaja diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai bagaimana kebutuhan nutrisi remaja selama masa pandemi sehingga dapat meningkatkan sistem imun dan derajat kesehatan individu guna mencegah penyebaran penularan COVID-19.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu kegiatan berupa penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat di masa pandemi melalui penyuluhan kesehatan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan saat *Car Free Day* di Alun – Alun Kota Jember dengan tema Sosialisasi Kebutuhan Nutrisi Remaja pada Era Pandemi COVID-19 yang berjumlah 50 orang. Dalam melaksanakan program dilakukan beberapa tahapan, yaitu:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan observasi yang menjadi tempat sasaran pengabdian. Observasi dilakukan dengan mengamati keadaan masyarakat Kabupaten Jember serta mencari permasalahan yang dihadapi masyarakat yang berkaitan dengan pandemi COVID-19.

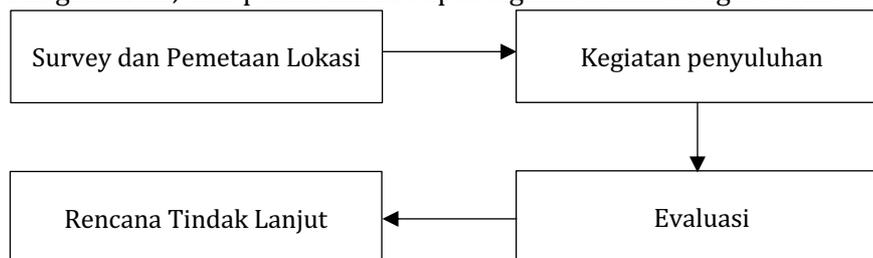
b. Pelaksanaan Program

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan terdiri dari beberapa tahap, yaitu: a) Persiapan alat dan bahan, b) Pembuatan banner dan leaflet, c) Kegiatan penyuluhan, d) Evaluasi kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 13 Maret 2022.

c. Tahap Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan yang dimiliki oleh remaja sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan remaja mengenai asupan nutrisi yang baik dan benar selama masa pandemi.

Pada kegiatan ini, alur pelaksanaan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Kegiatan Pelaksanaan Program

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Situasi pandemi seperti saat ini, edukasi kesehatan seperti penyuluhan perlu dilakukan guna meningkatkan sistem imun pada remaja. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 13 Maret 2022. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan sebagai bentuk pengabdian masyarakat terutama yang ditujukan kepada remaja guna meningkatkan pengetahuan serta kesadaran mengenai pentingnya kebutuhan nutrisi pada era pandemi seperti saat ini. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan tetap menerapkan protokol kesehatan seperti memakai masker, menjaga jarak dan sering mencuci tangan atau menggunakan *handsanitizer* setelah melakukan kegiatan.

Hal pertama yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah melakukan survey dan pemetaan lokasi. Survey lokasi ini digunakan untuk memilih tempat yang akan digunakan sebagai tempat

pelaksanaan program. Tahap yang kedua adalah mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan. Alat dan bahan yang digunakan sebagai media penyuluhan adalah leaflet. Pamflet disebarluaskan kemudian dilakukan evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan yang dimiliki oleh masyarakat sebelum dan sesudah penyuluhan.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Kebutuhan Nutrisi pada Remaja

Berikut ini adalah evaluasi pengetahuan remaja tentang kebutuhan nutrisi pada era pandemi COVID-19:

Tabel 1. Kebutuhan Nutrisi pada Remaja:

Pengetahuan	Hasil
Pre	Kurang
Post	Baik

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang Kebutuhan Nutrisi Remaja pada Era Pandemi COVID-19 dapat meningkatkan pengetahuan tentang asupan nutrisi yang baik dan benar pada masa remaja. Edukasi merupakan salah satu cara dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai asupan nutrisi sesuai angka kecukupan gizi (AKG). Edukasi perlu dilakukan secara berkala terutama dalam beberapa kasus yang saat ini masih asing dan pengetahuan remaja akan hal tersebut masih sangat rendah sehingga dengan adanya penyuluhan yang baik maka derajat kesehatan akan meningkat.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Kabupaten Jember pada acara *car free day*. Kegiatan tersebut merupakan salah satu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Jember dalam meningkatkan pengetahuan mengenai kebutuhan asupan nutrisi pada remaja. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan dan pemberian leaflet kepada remaja tentang Asupan Nutrisi Remaja pada Era Pandemi. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan dan di evaluasi, terdapat peningkatan pengetahuan remaja tentang kebutuhan asupan nutrisi selama masa pandemi.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

DAFTAR PUSTAKA

1. Yılmaz HÖ, Aslan R, Unal C. Effect of the COVID-19 pandemic on eating habits and food purchasing behaviors of university students. *Kesmas*. 2020;15(3):154–9.
2. Kołota A, Głabska D. Analysis of food habits during pandemic in a polish population-based sample of primary school adolescents: Diet and activity of youth during covid-19 (day-19) study. *Nutrients*. 2021;13(11).
3. Kemenkes R. Program Pengendalian HIV AIDS dan PIMS di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama: Petunjuk Teknis di Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Indonesia: Kemenkes RI. Kemenkes RI. 2016;