

Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan
23 Oktober 2021, Hal. 887-893
e-ISSN: 2686-2964

Edukasi gizi imunitas dan penyimpanan bahan makanan pada ibu dan remaja putri di Pakanewon Mlati

Rosyida Awalia Safitri, Khairunisa Ramadhani, Carissa Araminta, Dean Febriyanti, Rohman Hidayat, Yuni Wahyuningasih Setiawan

Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Prof. DR. Soepomo Sh, Warungboto, Kec. Umbulharjo
e-mail rosyda.safitri@gizi.uad.ac.id

ABSTRAK

Fenomena *panic buying* terjadi di masyarakat khususnya ibu rumah tangga. Fenomena ini terjadi di masa pandemi Covid-19 yang sudah berjalan lebih dari setahun. Selain untuk meningkatkan kekebalan tubuh dan menghindari penularan virus Covid-19, ibu rumah tangga membeli makanan dalam jumlah banyak dan menyimpannya di rumah. Sayangnya, kebanyakan ibu tidak tahu cara menyimpan makanan dengan benar. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan remaja putri tentang gizi dan kekebalan tubuh di masa pandemi serta cara penyimpanan bahan makanan yang baik dan benar. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah pendidikan dengan desain eksperimen yang dinilai melalui pre-test dan post-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada 33% yang mendapat nilai sempurna pada post-test Penyimpanan Makanan, sedangkan skor 8 dan 9 masing-masing adalah 37% dan 30%. Selain itu, pada post-test untuk meningkatkan imunitas selama pandemi COVID-19 skor tertinggi adalah 10 poin (33%) tetapi skor terendah adalah 7 poin (23%). Rata-rata tingkat pengetahuan pada penyimpanan bahan makanan meningkat 20%, sedangkan topik imunitas selama COVID-19 meningkat 33%. Dampak yang diberikan pada pengabdian masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan tentang penyimpanan makanan dan imunitas terkait makanan serta perubahan perilaku peserta tentang penyimpanan makanan sebelum dan sesudah pendidikan terlihat dari pengamatan yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat.

Kata Kunci Pengetahuan, Gizi Imunitas, Penyimpanan Bahan Makanan, Covid-19; Daring

ABSTRACT

The phenomenon of panic buying occurs in the community, especially housewives. This phenomenon happened during the Covid-19 pandemic which has been running for more than a year. In addition to increase the body's immunity and avoid the transmission of the Covid-19 virus, housewives buy food in large quantities and store them at home. Unfortunately, most mothers do not know how to store food properly. The aim of this community service is to increase mothers' and young women's knowledge about nutrition and immunity during the pandemic and how to store food ingredients properly. The method used in this community service is education with an experimental design that is assessed through pre-test and post-test. The results show that there are 33% who got perfect scores in the post-test of Food Storage, while scores 8 and 9 are 37% and 30% respectively. In addition, in the post-test regarding education to increase immunity during the COVID-19 pandemic the highest score was at 10 points (33%) but the lowest score in 7 points (23%). The average level of knowledge in Food Storage increases by 20%, while the topic of immunity during the

COVID-19 increased by 33%. The impact given to this community service is levelling up knowledge about food storage and immunity related to the foods and behaviour change of the participants on food storage before and after the education as seen from the observations made by the community service team.

Keywords: *Knowledge, Immunity Nutrition, Food Storage, Covid-19; Online*

PENDAHULUAN

Indonesia telah mengalami pandemi COVID-19 selama lebih dari satu tahun. Tingginya kasus Covid-19 di Indonesia membuat Satgas Covid-19 mengeluarkan aturan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) melalui surat edaran nomor 15 tahun 2021 (InBup Sleman, 2021). PPKM memiliki aturan untuk *Work From Home* (WFH) 100% pada sektor non essential seperti pendidikan, dan kantor pemerintah, sementara 50% staf diizinkan untuk *Work From Office* (WFO) pada sektor esensial seperti bank, pegadaian, dan lembaga pembiayaan yang berorientasi pada kepentingan publik. Untuk pasar, swalayan, supermarket dibatasi jam operasionalnya sampai jam 20.00 waktu setempat dengan kapasitas pengunjung hanya 50% (Imendagri, 2021).

Kabupaten Sleman merupakan kabupaten yang berbatasan langsung dengan Kabupaten Boyolali dan Kabupaten Magelang pada bagian utara, bagian timur berbatasan dengan Kabupaten Klaten, Selatan berbatasan dengan Kabupaten Bantul dan Kota Yogyakarta, bagian Barat berbatasan dengan Kabupaten Kulon Progo dan Kabupaten Magelang (Kab.Sleman, 2020). Letak wilayah Kabupaten Sleman yang strategis membuat Kabupaten ini memiliki banyak penginapan sebagai tempat singgah para wisatawan, tercatat data Badan Pusat Statistik Kabupaten Sleman sebanyak 389 dengan total kamar mencapai 10.895 pada tahun 2015 (BPS, 2021). Hal ini tentu saja membuat Kabupaten Sleman menjadi rentan terhadap penyebaran Virus SARS-CoV-2. Adanya aturan PPKM yang dikeluarkan oleh pemerintah pusat dan tingginya kasus Covid-19 di Kabupaten Sleman, membuat Bupati Sleman mengeluarkan surat instruksi nomor 17/INSTR/2021 mengenai Pemberlakuan PPKM (InBup Sleman, 2021). Hal tersebut membuat warga Kabupaten Sleman harus mengikuti aturan kebijakan yang dikeluarkan oleh Satgas Covid untuk tetap beraktivitas di rumah.

Ibu – Ibu merupakan orang yang sangat terdampak dengan adanya aturan PPKM tersebut, karena peran mereka sebagai penyedia makanan di lingkungan keluarga. Ibu- Ibu melakukan pembelian bahan makanan berskala besar dan timbul pula panic buying terhadap produk tertentu yang dianggap dapat mencegah virus covid-19 masuk ke dalam tubuh (Wahyu et al., 2021). Hal ini membuat civitas akademik Universitas Ahmad Dahlan (UAD) program studi gizi berinisiatif untuk memberikan edukasi terkait Gizi dan Imunitas untuk ibu-ibu dan remaja putri di Pakanewon Mlati. Edukasi yang diberikan berupa penyimpanan bahan makanan yang baik dan benar serta peningkatan imunitas tubuh di masa pandemi Covid-19. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan Ibu dan remaja putri di Pakanewon Mlati terkait gizi imunitas, dan keamanan pangan mulai dari tahap pemilihan, persiapan, penyiapan, dan penyimpanan bahan makanan. Kegiatan ini juga bertujuan untuk mengubah perilaku dan sikap mitra dalam melakukan penyimpanan bahan makanan.

METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan melalui promosi kesehatan berupa penyuluhan dan praktik secara langsung. Kegiatan ini dilakukan secara daring dan luring. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebanyak 2 kali yakni pada tanggal 18 Juli 2021 dan 5 September 2021. Pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan bantuan mahasiswa dan mitra. Jumlah mahasiswa yang

terlibat pada kegiatan ini adalah sebanyak 4 mahasiswa, dan 2 mitra. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan solusi kepada mitra dengan cara pemberian materi edukasi terkait peningkatan pengetahuan mengenai gizi dan imunitas serta keamanan pangan.

Metode daring yang digunakan adalah menggunakan whatsapp group dilakukan pada tanggal 18 Juli 2021 dengan memberikan video materi tentang penyimpanan bahan makanan dan peningkatan imunitas, sesi tanya-jawab dilakukan setelah pemberian materi. Pre dan post test dilakukan dengan menggunakan google form, bagi peserta yang tidak dapat menggunakan google form maka akan dibantu dengan menanyakan via voice note dan hasil dari jawaban peserta akan di rekap oleh tim ke dalam google form.

Sementara metode luring dilakukan pada tanggal 5 September 2021, di dsn. Bedingin Wetan, Pakanewon Mlati dengan mematuhi protokol kesehatan. Materi diberikan menggunakan slide, pre dan post test menggunakan kertas dan pena. Jumlah peserta luring dan daring masing-masing adalah 30 peserta.

Perubahan perilaku dibuktikan dengan observasi yang dilakukan oleh tim secara daring dengan menggunakan media Whatsapp dengan cara peserta mengirimkan foto atau video lemari es di rumah mereka masing-masing.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Program pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan Ibu-Ibu dan remaja putri di dsn. Bedingin Wetan terkait penyimpanan bahan makanan dan peningkatan imunitas di masa pandemi. Mengingat adanya kebijakan PPKM maka kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara daring, menggunakan media *Whatsapp Group* yang telah disepakati oleh peserta. Adapun jumlah peserta daring adalah 30 orang dengan rentang usia 19 – 56 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh (Trisnani, 2017) mengungkapkan bahwa *WhatsApp (WA)* merupakan aplikasi *Instant Messaging* yang sering digunakan dikalangan masyarakat. Dalam penelitian ini pun diungkapkan bahwa *WhatsApp (WA)* juga sudah mulai digunakan dan dimanfaatkan tokoh masyarakat untuk menyampaikan pesan.

Materi yang diberikan secara daring menggunakan video dengan total durasi 15 menit serta tambahan materi disampaikan menggunakan teks, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang disampaikan dengan *voice note* ataupun teks. Sarana promosi Kesehatan melalui edukasi dengan menggunakan media audio visual atau video lebih efektif karena dapat informasi yang diberikan mudah dimengerti. Hal ini di karenakan responden akan lebih mudah memahami dan mencermati ketika terdapat visual atau gambar yang dapat mereka lihat bereserta suara yang dapat didengar. Selain dianggap lebih efisien dan praktis, penggunaan video dalam promosi Kesehatan lebih mudah dipahami dan responden dapat memutar Kembali video yang sudah di simpan (Sabarudin et al., 2020). Durasi yang dibutuhkan untuk pengabdian masyarakat menggunakan metode ini cukup lama, yakni 7 jam dengan jeda waktu istirahat 1 jam, karena peserta ataupun pemateri dalam menjawab pertanyaan membutuhkan waktu untuk merekam atau mengetik pertanyaan ataupun jawaban. Peserta yang aktif bertanya adalah pada rentang usia 30 – 40 tahun. Jika dilihat berdasarkan teori perkembangan manusia, pada usia ini termasuk dalam golongan usia produktif (Penelitian et al., 2018)

Peningkatan skor digolongkan menjadi 3 yaitu peningkatan skor baik, cukup dan kurang, dari tabel 1 dapat dilihat bahwa pengetahuan awal dari hasil pre-test penyimpanan bahan makanan yang dilakukan hanya terdapat 7% yang memiliki pengetahuan yang baik, sementara pengetahuan cukup dan kurang adalah 21% dan 7%. Sedangkan pada tabel 2 terdapat skor tes setelah mendapatkan pemaparan materi bahan makanan yang menunjukkan skor dengan kategori baik meningkat 63% dibandingkan dengan pre test. Sementara kategori kurang menjadi 0% pada post-test yang diberikan.

Pada pre test penyuluhan gizi imunitas persentase terbesar di dapatkan oleh kategori pengetahuan kurang yakni 63%, sementara 37% peserta termasuk dalam kategori pengetahuan cukup (tabel 1). Sementara pada evaluasi pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi meningkat dengan persentase pada peserta pengetahuan kurang 0%, cukup 57% dan baik menjadi 43% (tabel 2). Metode *pre* dan *post-test* merupakan salah satu alat evaluasi yang disarankan untuk mengukur keberhasilan pada proses pembelajaran. Metode ini digunakan karena system evaluasi yang digunakan ringkas dan efektif. Pre-test biasanya diberikan sebelum dilaksanakannya penyuluhan, kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan responden terhadap materi yang akan diberikan. Adapun fungsi dari pre-test ialah untuk melihat efektifitas penyuluhan. Kegiatan yang dilakukan setelah *pretest* dan pemberian materi adalah *post-test*. Adapun tujuan dari *post-test* adalah untuk mengetahui sampai dimana pemahaman responden terhadap materi penyuluhan yang sudah diberikan (Damayanti et al., 2017).

Tabel 1. Skor Pre-Test Penyimpanan Bahan Makanan vs Gizi Imunitas

Pengetahuan Awal	Penyimpanan Bahan Makanan		Gizi Imunitas	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Baik	2	7%	0	0%
Cukup	21	21%	11	37%
Kurang	7	7%	19	63%

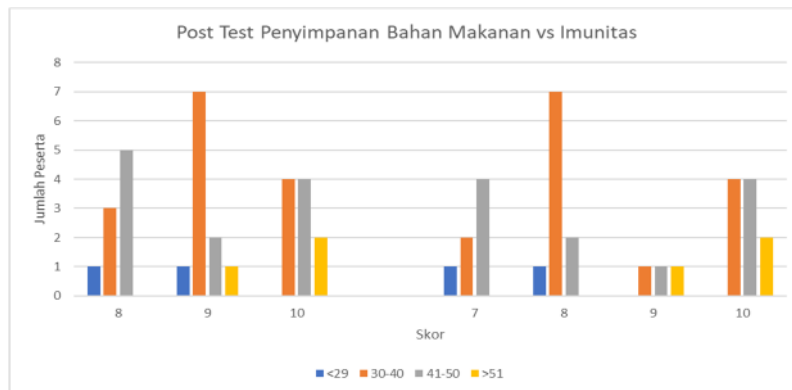
Tabel 2. Skor Pos-Test Penyimpanan Bahan Makanan vs Gizi Imunitas

Pengetahuan Akhir	Penyimpanan Bahan Makanan		Gizi Imunitas	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Baik	21	70%	13	43%
Cukup	9	30%	17	57%
Kurang	0	0%	0	0%

Peningkatan skor post test menunjukkan bahwa penggunaan materi video dan teks menggunakan *Whatsapp group* tidak mempengaruhi tingkat penerimaan peserta edukasi, hal ini sesuai oleh pendapat (Rahayu, 2020) yang mengemukakan bahwa dengan aplikasi *online learning* yang tepat dan penyampaian materi yang menarik serta pembahasan yang jelas akan meningkatkan keefektifan selama proses edukasi. Selain itu, tim pengabdian masyarakat tidak mengalami kendala seperti rendahnya antusiasme dari peserta edukasi, tidak memiliki *handphone*, kuota ataupun sinyal lemah (Efriana, 2021). Hal ini telah diatasi oleh tim pengabdian masyarakat dengan memberikan materi berupa video yang menarik dengan durasi yang tidak terlalu panjang sekitar 3 – 5 menit per video. Penggunaan *platform whatsapp group* yang merupakan kesepakatan antara peserta dengan tim pengabdian masyarakat juga sangat membantu sehingga tidak terdapat kendala berupa sinyal ataupun tidak memiliki media edukasinya, Selain itu, penggunaan evaluasi menggunakan *Google Form* pun telah tim pengabdian antisipasi dengan cara memberikan fasilitas berupa pendampingan pengisian formulir dengan menggunakan teks *Whatsapp* pribadi kepada peserta (ECLAC-UNESCO, 2020).

Secara keseluruhan kedua materi, penyimpanan bahan makanan dan imunitas, tersebut dapat diterima oleh peserta dengan baik dibuktikan dengan 33% peserta memperoleh skor 10, skor sempurna tersebut diperoleh dari 13% peserta yang berada pada rentang usia 40 – 50 tahun, sementara 7%-nya diperoleh dari usia lebih dari 50 tahun. Kemampuan kognitif seseorang dapat menurun pada usia 70 tahun jika berhubungan dengan kemampuan pemecahan masalah, pengambilan keputusan, perencanaan dan *multitasking* (Murman, 2015), sehingga usia peserta tidak menjadi halangan dengan penyampaian informasi menggunakan

daring yang diterapkan. Sementara skor 8 dan 9 pada penyimpanan bahan makanan berturut-turut adalah 30% dan 37% (diagram 1). Pada edukasi mengenai imunitas didapatkan skor 7, 8 dan 9 berturut-turut adalah 23%, 33%, dan 10% (diagram 1).



Gambar 1. Perbandingan post-test Edukasi Penyimpanan Bahan Makanan vs Gizi Imunitas berdasarkan kelompok usia

Evaluasi terhadap perubahan penyimpanan bahan makanan telah dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat yakni dengan melakukan observasi secara daring dengan meminta foto isi lemari es peserta edukasi sehari sebelum edukasi dilakukan (gambar 1) dan 30 hari setelah edukasi dilakukan (gambar 2). Dari 30 peserta edukasi yang mengirimkan foto observasi *post-education* adalah 50%. Dari 50% tersebut telah di dapatkan bahwa lemari es Ibu-Ibu telah mengalami perbaikan penyimpanan bahan makanan sesuai dengan materi yang telah diberikan oleh tim pengabdian masyarakat melalui video.



Gambar 2 Lemari Es sebelum dilakukan Edukasi



Gambar 3 Lemari Es setelah dilakukan Edukasi

Dampak yang terjadi setelah pemberian materi edukasi pada program pengabdian masyarakat yang di laksanakan di Pakanewon Mlati ialah meningkatnya pengetahuan Ibu dan remaja putri terkait gizi dan kekebalan tubuh di masa pandemi. Selain itu, pengabdian masyarakat ini juga turut merubah perilaku atau kebiasaan Ibu dalam melakukan penyimpanan bahan makanan di rumah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil edukasi dari program pengabdian masyarakat yang diadakan oleh Gizi FKM UAD dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu dan remaja putri tentang gizi dan kekebalan tubuh di masa pandemi serta terdapat perubahan sikap Ibu dan remaja putri tentang cara penyimpanan bahan makanan yang baik dan benar.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada LPPM UAD selaku Pemberi dana pada program pengabdian masyarakat, Ibu dan remaja putri di Pakanewon Mlati serta pihak-pihak yang berkontribusi secara langsung atas kelancaran program pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kab.Sleman, D. (2020). *Profil Kesehatan Kabupaten Sleman Tahun 2020*. Sleman: Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman.
- BPS. (2021, Februari 7). Badan Pusat Statistik Kabupaten Sleman. Retrieved from Badan Pusat Statistik Kabupaten Sleman: <https://slemankab.bps.go.id/statistictable/2017/11/15/248/hotel-penginapan-lainnya-kamar-dan-tempat-tidur-di-kabupaten-sleman-2010-2015.html>
- Instruksi Menteri Dalam Negeri. (2021). Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat Level 4, Level 3 Dan Level 2 Corona Virus Disease 2019 Di Wilayah Jawa Dan Bali. Jakarta: Kementrian Dalam Negeri
- InBup Sleman. (2021). Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat Darurat Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). Sleman: Kabupaten Sleman DIY
- Murman D. L. (2015). The Impact of Age on Cognition. *Seminars in hearing*, 36(3), 111–121. <https://doi.org/10.1055/s-0035-1555115>
- Rahayu, R.P, & Yanty W (2020). Teachers' Perception of Online Learning during Pandemic Covid-19, 20(3), 392 – 406. E-ISSN 2541-4135
- Efriana, L (2021). Problems of Online Learning during Covid-19 Pandemic in EFL Classroom and The Solution, 2(1), 38-47. E-ISSN 2721-1916
- ECLAC-UNESCO (2020) Covid-19 Report. Education in the time of Covid-19. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45905/1/S2000509_en.pdf
- Wahyu, A. M., Az Zahra, A. C., Firdaus, M. I. F., & Widyatno, A. (2021). Perilaku Panic Buying Mengiringi Kemunculan COVID-19? Sebuah Studi pada Awal Pandemi di Indonesia. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 5(1), 76–98. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v5i1.3347>
- Penelitian, P., Pengembangan, D. A. N., Sosial, K., Pendidikan, B., Sosial, D. A. N. P., & Ri, K. S. (2018). Efektivitas penyuluhan sosial masyarakat dalam penyelenggaraan kesejahteraan sosial.
- Sabarudin, Mahmudah, R., Ruslin, Aba, L., Nggawu, L. O., Syahbudin, Nirmala, F., Saputri, A. I., & Hasyim, M. S. (2020). Efektivitas Pemberian Edukasi secara Online melalui Media Video dan Leaflet terhadap Tingkat Pengetahuan Pencegahan Covid-19 di Kota Baubau. *Jurnal Farmasi Galenika (Galenika Journal of Pharmacy) (e-Journal)*, 6(2), 309–318. <https://doi.org/10.22487/j24428744.2020.v6.i2.15253>
- Trisnani. (2017). PEMANFAATAN WHATSAPP SEBAGAI MEDIA KOMUNIKASI DAN WhatsApp Utilization As Media Communication and Satisfaction In Submission of Messages among People of the Community. *Jurnal Komunikasi Media Dan Informatika*, 6(3), 1–12.

- Damayanti, N. A., Pusparini, M., Djannatun, T., & Ferlianti, R. (2017). Metode Pre-Test Dan Post-Test Sebagai Salah Satu Alat Ukur Keberhasilan Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Tentang Tuberkulosis Di Kelurahan Utan Panjang, Jakarta Pusat. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan PKM Kesehatan*, 3(1), 144–150.
- Utari, W., Arneliwati, & Novayelinda, R. (2014). Pengetahuan Keluarga Tentang Infeksi Saluran Pernapasan Akut (Ispa). *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 1–7.