

EDUKASI MAKANAN GIZI SEIMBANG DAN PROTOKOL KESEHATAN COVID19 DI SMA ISLAM TERPADU KHAIRUL UMAM KOTA MEDAN

Balanced Nutrition Food Education and Covid-19 Health Protocols in Integrated Islamic High Schools Khairul Umam Medan City

Reno Irwanto^{1*}, Reni Novia², Wilda Wahyuni Siregar³

^{1,2,3} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,
Sumatera Utara – Indonesia

*email korespondensi author: ireno@outlook.com

DOI 10.35451/jpk.v2i2.1462

Abstrak

Covid-19 merupakan suatu jenis penyakit menular yang disebabkan adanya virus SARS Cov-2. Jumlah kasus positif Covid-19 di Sumatera Utara mengalami kenaikan sebanyak 55% dengan 47,95% kasus Covid-19 yang ada di Sumatera Utara berasal dari kota Medan. Diketahui bahwa jumlah kasus tertinggi di Provinsi Sumatera Utara yaitu terdapat di tiga kota yaitu kota Medan, Kabupaten Deli Serdang dan Kota Pematang Siantar. Data terkini menunjukkan kasus Covid-19 pada anak-anak usia 0-5 tahun sebesar 3.1% sedangkan pada anak usia 6-18 tahun sebesar 10.7% serta sebanyak 1.2% dari persentase tersebut anak-anak yang mengalami Covid-19 meninggal dunia. Persentase ini cukup tinggi dan akan sangat berdampak pada anak-anak sehingga perlu upaya pencegahan yaitu melakukan edukasi makanan gizi seimbang dan protokol kesehatan terhadap pencegahan Covid-19 di SMA Terpadu Khairul Umam Kota Medan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahapan; yaitu perencanaan, edukasi, dan evaluasi akhir. Kegiatan ini dilaksanakan dari tanggal 4 – 12 Juli 2022 di SMA Terpadu Khairul Umam Kota Medan. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa siswa sangat antusias dalam menyimak materi dan diperoleh hasil bahwasannya adanya peningkatan pengetahuan siswa di SMA Islam Terpadu Khairul Umam Kota Medan terkait dengan makanan gizi seimbang dan protocol Kesehatan dalam upaya mencegah terjadinya Covid19. Perlu dilakukan analisis lebih lanjut terkait dengan perubahan sikap dan perilaku siswa setelah diberikan edukasi makanan gizi seimbang dan protokol Kesehatan covid19.

Kata kunci: Covid-19; Edukasi; Gizi Seimbang; Protokol Kesehatan

Abstract

Covid-19 is a type of infectious disease caused by the SARS-Cov-2 virus. The number of positive cases of Covid-19 in North Sumatra has increased by 55% with 47.95% of the Covid-19 cases in North Sumatra coming from Medan. It was known that the highest number of cases was in North Sumatra Province, namely in three cities, namely Medan, Deli Serdang and Pematang Siantar. The latest data shows that the case of Covid-19 in children aged 0-5 years is 3.1%, while in children 6-18 years old it is 10.7%, and as many as 1.2% of this percentage, children who experience Covid-19 die. This percentage is quite high and will have a huge impact on children, so prevention efforts are needed, namely education on balanced nutrition and health protocols for preventing Covid-19 at Khairul Umam Integrated High School, Medan. This community service activity is carried out in several stages; namely planning, education, and final evaluation. This activity was held from 4 – 12 July 2022 at Khairul

Umam Integrated High School, Medan. The results of this community service show that students were very enthusiastic about listening to the material and the result is that there is an increase in students' knowledge at the Khairul Umam Integrated Islamic High School in Medan related to balanced nutritional food and health protocols in an effort to prevent Covid19. It was necessary to carry out further analysis related to changes in students' attitudes and behavior after being given education on balanced nutrition and the Covid-19 health protocol.

Keywords: Covid-19; Education; Balanced Nutrition; Health Protocol

1. Pendahuluan

Covid-19 merupakan suatu jenis penyakit menular yang disebabkan adanya virus SARS Cov-2. Permasalahan COVID-19 pertama kali muncul dan terdeteksi pada tahun 2019 di Wuhan, Cina sedangkan kasus pertama Covid-19 yang terjadi di Indonesia yaitu pada bulan Maret 2020. Covid-19 menjadi salah satu penyakit yang sering disebut sebagai masalah penyakit dalam kategori pandemik (Schleicher 2020). Berdasarkan analisis data Covid-19 Indonesia diketahui bahwa per bulan juni tahun 2022, jumlah kasus aktif Covid-19 sebanyak 14.516 (0,24%) dengan jumlah kasus sembuh sebanyak 5.909.218 (97,18%). Berdasarkan literatur diketahui bahwa jumlah kasus positif Covid-19 di Sumatera Utara mengalami kenaikan sebanyak 55% dengan 47,95% kasus Covid-19 yang ada di Sumatera Utara berasal dari kota Medan. Diketahui bahwa jumlah kasus tertinggi di Provinsi Sumatera Utara yaitu terdapat di tiga kota yaitu kota Medan sebanyak 74.396 kasus, Kabupaten Deli Serdang sebanyak 22.959 kasus, dan Kota Pematang Siantar sebanyak 5.893 kasus (Kemenkes 2022a).

Kelompok usia anak-anak memiliki risiko yang cukup tinggi untuk terserang virus Covid-19. Hal tersebut juga didukung dengan informasi data terbaru Bulan Juni 2022 menunjukkan bahwa kasus kelompok usia anak-anak menjadi yang berisiko terjangkit virus Covid-19.

Data terkini menyatakan bahwa kasus Covid-19 pada anak-anak usia 0-5 tahun sebesar 3.1% sedangkan pada anak usia 6-18 tahun sebesar 10.7% serta sebanyak 1.2% dari persentase tersebut anak-anak yang mengalami Covid-19 meninggal dunia (Kemenkes 2022b). Persentase ini cukup tinggi dan akan sangat berdampak pada anak-anak baik dari segi kesehatan, pertumbuhan, perkembangan termasuk kondisi psikis anak.

Hal tersebut menjadikan diperlukannya suatu upaya pencegahan Covid-19 agar tidak menimbulkan dampak yang berbahaya pada anak-anak. Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan dalam upaya mencegah terjadinya Covid-19 pada anak-anak adalah dengan melakukan edukasi atau penyuluhan terkait dengan makanan gizi seimbang dan protokol kesehatan pada anak-anak. Hal ini dilatarbelakangi oleh survei Sambo *et al.* (2021) yang menyatakan bahwa sebagian besar siswa masih belum pernah mendapatkan penyuluhan terkait dengan makanan gizi seimbang dan protokol kesehatan agar tidak terjangkit Covid-19. Oleh karena itu, pada penelitian ini dilakukan edukasi makanan gizi seimbang dan protokol kesehatan terhadap pencegahan Covid-19 di SMA Terpadu Khairul Umam Kota Medan.

2. Metode

Berdasarkan penjelasan dan didukung dengan data yang telah diuraikan oleh penulis pada bagian sebelumnya maka dilakukan edukasi tentang pentingnya makanan gizi

seimbang dan protokol kesehatan Covid19. Pelaksanaan kegiatan edukasi dilakukan di Kota Medan. Pemilihan SMA Terpadu Khairul Umam adalah sebagai daerah dengan jumlah kasus Covid19 terbanyak di Provinsi Sumatera Utara. Kegiatan edukasi ini dilakukan sebagai upaya dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh melalui konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan protokol kesehatan di masa pandemi Covid19.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan beberapa tahapan; yaitu perencanaan, edukasi, dan evaluasi akhir. Tahap perencanaan yaitu tahap observasi awal dalam mengetahui tingkat pengetahuan siswa terhadap makanan gizi seimbang dan protokol kesehatan. Tahap observasi dilakukan dengan melakukan wawancara singkat terhadap beberapa perangkat kelas di tiap kelas di SMA Terpadu Khairul Umam Kota Medan. Hasil observasi digunakan sebagai bahan perencanaan dalam menyusun kegiatan pengabdian sehingga dilakukan kegiatan edukasi. Tahap edukasi yaitu kegiatan penyampaian materi terkait makanan gizi seimbang dan protokol kesehatan di masa pandemi covid19 dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Serta tahap evaluasi akhir yaitu tahap pengamatan dalam hal peningkatan pengetahuan dan perilaku para siswa setelah edukasi diberikan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui tiga tahapan seperti disampaikan pada bagian metode. Tujuan kegiatan ini dilakukan adalah dalam mencegah penyebaran virus covid19 dan peningkatan sistem kekebalan tubuh sasaran kegiatan. Kegiatan ini dilakukan di Kota Medan sebagai wilayah dengan kasus kejadian Covid19 terbesar di Sumatera Utara. Pemilihan SMA Terpadu Khairul Umam Kota Medan adalah karena merupakan salah satu tempat pendidikan dengan jumlah siswa beragam dalam jumlah cukup besar. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dari tanggal 4 – 12 Juli 2022. Pada tanggal 4 Juli dilakukan kegiatan tahap observasi awal terhadap

siswa dan pada tanggal 8 Juli 2022 dilakukan tahap edukasi. Sedangkan tahap evaluasi akhir dilakukan pada tanggal 12 Juli 2022.

Kegiatan tahap awal, observasi yang dilakukan terhadap para siswa SMA Terpadu Khairul Umam pada tanggal 4 Juli 2022 menunjukkan diperlukannya kegiatan edukasi. Hal ini diketahui dari hasil wawancara singkat dengan perwakilan siswa. Hasil observasi awal menunjukkan masih banyak siswa yang belum memahami tentang makanan gizi seimbang dan pentingnya penerapan protokol kesehatan. Pada tahap ini juga didapatkan bahwa masukan cara penyampaian materi yang paling efektif adalah melalui edukasi secara langsung.

Tahap berikutnya yang dilakukan setelah observasi adalah persiapan materi edukasi. Diperlukan persiapan materi edukasi yang sesuai dengan sasaran kegiatan agar materi yang disampaikan relevan dan dapat dipahami dengan baik oleh sasaran edukasi. Persiapan materi edukasi yang dilakukan adalah dengan mengumpulkan dan memilih informasi yang dapat disampaikan dalam kegiatan edukasi. Materi dan informasi yang disiapkan berupa pentingnya pengetahuan terkait makanan gizi seimbang, porsi makanan, variasi nilai gizi makanan, dan frekuensi makanan serta juga didukung dengan pola aktifitas fisik yang cukup. Selain itu informasi terkini terkait pandemi covid19, efek serangan covid19, penanggulangan bahaya covid19. Informasi dan materi disampaikan dalam bentuk yang lebih interaktif dan animatif sehingga bisa lebih mudah dipahami serta sesuai dengan usia sasaran edukasi yang diberikan.

Tahap ketiga yaitu pelaksanaan edukasi melalui penyampaian materi dan informasi. Tahap ini dilakukan pada tanggal 8 Juli 2022. Materi edukasi yang disampaikan dalam kegiatan ini antara lain adalah; pentingnya tubuh dan sistem kekebalan tubuh yang kuat, makanan gizi seimbang, aktifitas fisik yang cukup, hubungan makanan gizi seimbang dengan peningkatan sistem kekebalan tubuh, pentingnya vaksin

Received: 18 December 2022 :: Accepted: 22 December 2022 :: Published: 31 December 2022

covid19, pengetahuan umum covid19, penyebaran covid19 di Sumatera Utara, gejala dan penanggulangan covid19, dan pentingnya mematuhi protokol kesehatan. Edukasi dilakukan dengan memberikan pemaparan materi di depan kelas melalui beberapa penyaji materi. Tiap materi yang diberikan dalam kurun waktu 30-45 menit dengan kegiatan pemaparan yang interaktif dengan para siswa. Siswa sangat antusias dalam menyimak materi dan terdapat beberapa pertanyaan yang muncul ke para penyaji materi. Hal ini menunjukkan ketertarikan dari para siswa terhadap materi yang disajikan dan cara penyampaian materi. Diakhir penyajian materi dilakukan sesi tanya jawab dan lemparan pertanyaan dari penyaji ke siswa dalam menguji tingkat penyerapan materi yang telah disampaikan.

Tahap terakhir yang dilakukan adalah evaluasi. Dalam mengukur tingkat keberhasilan suatu kegiatan pengabdian yang dilakukan salah satunya adalah melalui pelaksanaan pengukuran perubahan tingkat pengetahuan. Sebelum kegiatan edukasi diberikan, para pelaksana kegiatan telah melakukan *pre test* terhadap para siswa. Setelah edukasi dilakukan para pelaksana pengabdian kembali menyiapkan *post test* terhadap para siswa. *Post test* dilakukan pasca kegiatan edukasi dalam mengukur perubahan tingkat pengetahuan para siswa.

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan pengetahuan para siswa melalui kegiatan edukasi yang diberikan. Edukasi merupakan proses untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan pengetahuan kesehatan (Luthfi *et al.* 2021). Berikut hasil *pre test* dan *post test* yang telah dilakukan pada kegiatan ini dapat dilihat pada tabel 1



Gambar 1. Kegiatan Edukasi yang dilakukan di SMA Terpadu Kahiril Umam Kota Medan

Tabel 1. Hasil pelaksanaan Edukasi

Materi edukasi	Pre Test (%)	Post test (%)
Kekebalan tubuh	35	65
Makanan gizi seimbang	47	53
Pentingnya aktifitas fisik	41	59
Hubungan gizi seimbang dengan sistem kekebalan tubuh	39	61
Pandemi Covid19	42	58
Pentingnya vaksin	47	53
Gejala dan idenfitifikasi	43	57
Penyebaran dan penanggulangan covid19	32	68
Pematuhan protokol kesehatan	42	58

Berdasarkan Tabel 1 diketahui hasil evaluasi pelaksanaan edukasi menunjukkan adanya peningkatan persentase pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi dengan setelah

diberikan edukasi. Tabel 1 menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan siswa berkisar antara 6-36% dengan peningkatan persentase pengetahuan siswa yang paling tinggi berkaitan dengan materi edukasi terkait penyebaran dan penanggulangan Covid-19. Hal ini menunjukkan adanya keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan.

Edukasi dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, mengingatkan kembali dan memunculkan kesadaran terhadap siswa untuk senantiasa memelihara serta meningkatkan kesehatannya sendiri. Dalam hal ini upaya pelaksanaan penyampaian informasi untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan menumbuhkan kembali perilaku positif perlu dilakukan. Diharapkan setelah diberikan edukasi melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dapat meningkatkan kualitas hidup dan juga kesehatan bagi para siswa khususnya dan masyarakat pada umumnya.

4. Kesimpulan

Hasil pengabdian masyarakat dalam bentuk edukasi makanan gizi seimbang dan protocol Kesehatan covid19 di SMA Islam Terpadu Khairul Umam Kota Medan menunjukkan bahwa siswa sangat antusias dalam menyimak materi dan diperoleh hasil bahwasannya adanya peningkatan pengetahuan siswa di SMA Islam Terpadu Khairul Umam Kota Medan terkait dengan makanan gizi seimbang dan protocol Kesehatan dalam upaya mencegah terjadinya Covid19. Perlu dilakukan analisis lebih lanjut terkait dengan perubahan sikap dan perilaku siswa setelah diberikan edukasi makanan gizi seimbang dan protocol Kesehatan covid19.

5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam dan SMA Terpadu Khairul Umam Kota Medan serta semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini.

6. Daftar Pustaka

- ^a[Kemenkes] Kementerian Kesehatan. 2022. Analisis Data Covid-19 Indonesia. Jakarta (ID) : Kemenkes.
- ^b[Kemenkes] Kementerian Kesehatan. 2022. Sebaran Data Covid-19 di Indonesia. [Internet 05 Desember 2022]. Diperoleh dari : <https://covid19.go.id/id/peta-sebaran>
- Luthfi AH, Khairunnas K, Fitri SM, Zakiyuddin Z. 2021. Pengaruh edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan pencegahan Covid-19 pada siswa SDN Peunaga Kec. Meureubo Kabupaten Aceh Barat. *Jurmakesmas*. 1(2): 97-109.
- Sambo M, Beda MB, Odilaricha YC, Marampa L. 2021. Pengaruh Edukasi Tentang Protokol Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Penularan Covid-19 Pada Anak usia 10-12 tahun. *Nurshing Care and Health Technology*. 1(2): 72-80.
- Schleicher A. 2020. The impact of Covid-19 on Education. *Insights from Education at a Glance 2020*. OECD.