



Jurnal

**PENGABDIAN
PADA
MASYARAKAT**

VOLUME 7

NUMBER 3

2022



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS MATHLA'UL ANWAR BANTEN

LPPM UNMA



[Home](#) /Editorial Team

Editor in Chief

[Tarso Rudiana](#) (Universitas Mathla'ul Anwar, Indonesia)

Managing Editor

[Nenden Suciati Sartika](#) (Universitas Mathla'ul Anwar, Indonesia)

[Agung Sugiarto](#) (Universitas Mathla'ul Anwar, Indonesia)

Section Editor

[Ade Hidayat](#) (IAIN Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia)

[Nani Suryani](#) (Universitas Mathla'ul Anwar, Indonesia)

[Tuti Rostianti Maulani](#) (Universitas Mathla'ul Anwar, Indonesia)

[Verlianti Dasmaran](#) (Universitas Mathla'ul Anwar, Indonesia)

[Sudaryat Nurdin Akhmad](#) (Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia)

[Eko Susanto](#) (Universitas Muhammadiyah Metro,Indonesia)

[Agus Sukirno](#) (UIN Sultan Maulana Hasanuddin, Indonesia)

Administration

Mohammad Fazri (Universitas Mathla'ul Anwar, Indonesia)

TABLE OF CONTENTS

**PELATIHAN MANAJEMEN KOMPREHENSIF USAHA KULINER KOMUNITAS
FOOD TRUCK BALI**

Gede Dana Pramitha, Ayu Siska Wulantari, Kurniawan Widiartha.....563-569

**PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT DENGAN PENDAMPINGAN
FORMULASI HANDSANITIZER STANDAR WHO DI KELURAHAN MOJOSONGO,
SURAKARTA**

Dian Eka Ermawati, Anif Nur Artanti, Sholichah Rohmani, Wisnu Kundarto570-578

**PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN
SEHAT SERTA PRAKTEK CUCI TANGAN PAKAI SABUN PADA SAAT PANDEMI
COVID-19 DI KABUPATEN PANDEGLANG**

Ucu Wandu Somantri, Heny Sasmita..... 579-583

**PEMBUATAN PUPUK KOMPOS DARI LIMBAH KULIT KOPI DI DAERAH
PENGHASIL KOPI NAGARI KOTO TUO, SUMATERA BARAT**

Riga Riga, Trisna Kumala Sari, Dina Agustina, Bali Yana Fitri, Muhammad Habibul Ikhsan,
Ferdi Henfi Pratama, Wandu Oktria 584-591

**PENERAPAN TEKNOLOGI ENERGI HYBRID: TURBIN MIKROHIDRO DAN PANEL
SURYA UNTUK MENAMBAH PRODUKSI ENERGI LISTRIK DI DUSUN BATU
SAENG, TANGGAMUS, LAMPUNG**

Madi Madi, Putty Yunesti, Mugi Praseptiawan, Risfihan Rafi, Alfajar Puja Kusuma 592-601

**PELATIHAN STRATEGI PEMASARAN UNTUK PRODUK RUPA OLAHAN SERBUK
KAYU BAGI TERDAMPAK PANDEMIK DI YAYASAN RUMAH SINERGI
INDONESIA**

Iyus Wiadi, Ayoeningsih Dyah Woelandhary, Gilang Cempaka, Ira Samri 602-613

**SEKOLAH KEORANGTUAAN BAGI AYAH ANAK USIA DINI BERSTATUS SINGLE
PARENT SESUAI PEDOMAN HIDUP ISLAMI WARGA MUHAMMADIYAH**

M. Fadlillah, Ida Yeni Rahmawati 614-620

**OPTIMALISASI POTENSI DESA UNTUK PENCAPAIAN SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS**

Salmun K. Nasib, Syahrizal Koem, Rakhmat Jaya Lahay621-630

**PROGRAM PENDIDIKAN KEAKSARAAN KELUARGA DALAM RANGKA
MENUMBUHKAN MINAT BACA MASYARAKAT DESA KASEMEN KEC. KASEMEN
SERANG BANTEN**

Herlina Siregar, Dadan Darmawan 631-643

PELATIHAN KADER TUTOR SEBAYA KERERE'

Kusniyati Utami, Agus Supinganto, Melati Inayati Albayani, Haryani Haryani, Aswati Aswati,
Irni Setyawati 644-654

EDUKASI MENGENAI PERANAN REAKSI KIMIA DALAM TUBUH BAGI ANAK

USIA DINI DI KOBER AL-MUJAHIDIN

Estin Nofiyanti, Noer Laelly BTAG, Nandhini Huda A, Gatut Ari Wardani655-661

**IMPLIKASI KEGIATAN SAFARI MAHASISWA UKMK LPTQ&D UIN RADEN
FATAH PALEMBANG: STUDI PENGEMBANGAN KARAKTER**

Kgs. M. Roihan Adnan, Subiyantoro Subiyantoro662-671

**MODAL SOSIAL DAN PENDAMPINGAN BUMDES SEBAGAI SOLUSI RECOVERY
ECONOMY MASYARAKAT TERDAMPAK TSUNAMI SELAT SUNDA DI
KABUPATEN PANDEGLANG**

Suhroji Adha, Irawan Irawan, Djaka Adiwinata, Enji Azizi, Mira Nurhikmat, Yulaikah
Yulaikah 672-678

**UPAYA PENGENTASAN KEMISKINAN MELALUI PROGRAM NASIONAL
LUMBUNG IKAN NASIONAL (LIN) DI KEPULAUAN ARU, PROPINSI MALUKU**

Hendri D. Hahuri, Max R. Wenno, Johannes M. S. Tetelepta, Billy J. Camerling, Febryano
Saptenno, Fredy Louhenapessy, Revi W. Silooy, Hermi Oppier 679-689

**PENDAMPINGAN PENYAMPAIAN SPT TAHUNAN DALAM PROGRAM RELAWAN
PAJAK**

Hanik Susilawati Muamarah, Rd. Tatan Jaka Tresnajaya, Sopian Sopian 690-698

**MENGGUNAKAN 'PENTA-HELIX' UNTUK MENJEMBATANI REAKSI
MASYARAKAT TERHADAP VAKSIN COVID-19**

Zamruddin Hasid, Adi Wijaya, Arfiah Busari, Erwin Kurniawan A. 699-714

**PENGAMANAN DOKUMEN DALAM UPAYA MITIGASI BENCANA ALAM DI
WILAYAH RAWAN BENCANA KABUPATEN PANDEGLANG**

Aghy Gilar Pratama, Sri Setiyowati, Dedeh Jubaedah, Andrianto Heri Wibowo 715-722

**IN HOUSE TRAINING: PENINGKATAN KEMAMPUAN GURU DALAM
MENERAPKAN AUTHENTIC ASSESMENT PEMBELAJARAN**

Sobri Sobri, Tatu Hilaliyah, Ilmi Solihat, Imam Safi'i, Subali Subali..... .723-729

**PELATIHAN PENGGUNAAN APLIKASI MOBILE PERTANIAN UNTUK PELAKU
USAHA TANI DI DESA PANYOCOKAN**

Asep Somantri, Rita Rijayanti..... 730-738

**PENYUSUNAN COMPANY PROFILE SEBAGAI WUJUD BRANDING PARIWISATA
DESA HARGOREJO**

Muhammad Eko Atmojo, Ahmad Syafiqurahman 739-747

**PENERAPAN PHBS DAN PROTOKOL KESEHATAN DALAM WASPADA
MENGHADAPI GELOMBANG KETIGA COVID-19 DI FASILITAS OLAHRAGA
KOTA BANDUNG**

Deden Indra Dinata, Santi Rinjani, Meda Yuliani, Rahmat Santoso, Hani Oktafiani.....748-755

**UPAYA MENINGKATKAN IMUNITAS KELUARGA DI MASA PPKM MIKRO
MELALUI KONSUMSI GIZI SEIMBANG**

Dewi Rokhmah, Septy Handayani, Rahayu Sri Pujiati, Khoiron Khoiron.....756-763

PENGUATAN BUDAYA LITERASI MAHASISWA MELALUI WORKSHOP INSTRUMEN PENGENALAN LAPANGAN PERSEKOLAHAN (PLP) BERBASIS UNITY OF SCIENCES

Listyono Listyono, Arifah Purnamaningrum764-771

PENINGKATAN KAPASITAS PETANI MELALUI PENGENDALIAN HAMA DAN PENYAKIT DAN PEMANFAATAN PEKARANGAN RUMAH BERBASIS POTENSI LOKAL DI KELURAHAN KAMBO

M. Zainal S, Chitra Astari, Ervianingsih Ervianingsih, Eghy Andriani Achmad, Herika Hamka, Sulistiyani Sulistiyani, Mustafa Mustafa, L.M. Almufakhir Idris, Andi Suprianto772-785

PENERAPAN MEDIA GAMBAR SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KOSAKATA BAHASA INGGRIS SISWA PASCA PANDEMI COVID-19

Fujiono, Reny Rosalina Rahmawati, Ainur Rofiq Hafsi 786-793

PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG PMT PADA KADER POSYANDU KALURAHAN SENDANGSARI SEBAGAI UPAYA PENANGGULANGAN STUNTING MELALUI SELF HELP GROUP

Sutantri, Zikri Alhalawi, Chaidar Muhammad, Angelia Friska Tendean..... 794-801

PENDAMPINGAN PENGETAHUAN MESIN EDC PADA PELAKU USAHA DI DESA CIMARGA RANGKASBITUNG KABUPATEN LEBAK BANTEN

Diana Triwardhani Kodrat Subagiyo, Yuliniar Yuliniar, Lina Aryani.....802-808

OPTIMALISASI GERAKAN LITERASI SEKOLAH (GLS) MELALUI PROGRAM INOVATIF

Ratna Widyaningrum, Ema Butsi Prihastari. 809-818

PELATIHAN PEMBUATAN SOAL LITERASI MEMBACA DAN NUMERASI BERBASIS ASESMEN KOMPETENSI MINIMUM (AKM) BAGI GURU SD GUGUS WAHIDIN SUDIROHUSODO KECAMATAN JUMAPOLO

Ifa Hanifa Rahman, Anggit Grahito Wicaksono, Muhammad Faruq Hanafi..... 819-825

PENGEMBANGAN BANK SAMPAH MELALUI PEMANFAATAN TEKNOLOGI TRASH BURNER UNTUK MENINGKATAN KESEHATAN MASYARAKAT DAN LINGKUNGAN DESA

Sri Hilmi Pujihartati, Adryan Adryan, Ika Purnama Wati826-833

APLIKASI MESIN PENCUCI DAN ROTARY DRYER UNTUK PENINGKATAN NILAI TAMBAH PRODUK EMPON-EMPON DI DESA BANDAR, KECAMATAN BANDAR, PACITAN

Fea Prihapsara, Okid Parama Astirin, Endang Siti Rahayu, Anif Nur Artanti..... 834-841



Upaya Meningkatkan Imunitas Keluarga di Masa PPKM Mikro Melalui Konsumsi Gizi Seimbang

Dewi Rokhmah¹, Septy Handayani², Rahayu Sri Pujiati³,
Khoiron⁴, Anita Dewi Moelyaningrum⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Jember

ABSTRACT

EFFORTS TO INCREASE FAMILY IMMUNITY IN THE MICRO PPKM PERIOD THROUGH BALANCED NUTRITION CONSUMPTION. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) is a new type of disease that has never been previously identified in humans. After the emergence of COVID-19, the government began to implement policies in prevention and control of COVID-19, such as the establishment of a Task Force for the Acceleration of Handling COVID-19, promoting the implementation of health protocols, Large Scale Social Restrictions, and Policy to Enforcement of Community Activity Restrictions Micro, and COVID-19 Vaccination. To prevent COVID-19, it can be done by increasing immunity through the consumption of balanced nutrition. Based on results of the analysis conducted, the majority of people in Juglangan Village have not implemented a balanced nutritional consumption pattern, so counseling is needed to give information to participants and then apply a balanced nutritional pattern. Extension activities are carried out using the lecture method with Power Point media and using the Zoom meeting application. In addition, pre-test and post-test were also given to measure participants' understanding of the material. During the activity, participants were very enthusiastic in understanding the material and discussions. This is also shown by the satisfactory results of the pre-test and post-test where there is an increase in the knowledge gained by the participants after the counseling activities.

Keywords: Family Imunity, Micro PPKM, Balance Nutrition

Received: 02.03.2022	Revised: 16.04.2022	Accepted: 29.05.2022	Available online: 31.08.2022
-------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------------

Suggested citation:

Rokhmah, D., Handayani, S., Pujiati, S. R., Khoiron., & Moelyaningrum, A., D. (2022). Upaya Meningkatkan Imunitas Keluarga di Masa PPKM Mikro Melalui Konsumsi Gizi Seimbang. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 7(3), 756-763. DOI: 10.30653/002.202273.79

Open Access | URL: <http://jurnal.unmabanten.ac.id/index.php/jppm/>

¹ Corresponding Author: Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, FKM Universitas Jember; Jl. Kalimantan Tegalboto No.37, Krajan Timur, Sumbersari, Kec. Sumbersari, Kabupaten Jember, Jawa Timur; Email: dewirokhmah@unej.ac.id

PENDAHULUAN

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab COVID-19 ini dinamakan Sars-CoV-2 yang ditandai dengan gangguan pernafasan akut seperti demam, batuk, dan sesak nafas. Virus corona adalah *zoonosis* (ditularkan antara hewan dan manusia). Penelitian menyebutkan bahwa SARS ditransmisikan dari kucing luwak (*civet cats*) ke manusia. Adapun hewan yang menjadi sumber penularan COVID-19 sampai saat ini masih belum diketahui (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Pemerintah menerapkan kebijakan-kebijakan dalam pencegahan dan penanggulangan COVID-19 sejak merebaknya pandemi. Kebijakan yang dilakukan seperti pembentukan Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, menggalakkan penerapan protokol kesehatan, kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang diatur dalam Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 tentang PSBB dalam Rangka Percepatan Penanganan COVID-19, Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Mikro, hingga Vaksinasi COVID-19 (Fitriati et al., 2020). Pandemi COVID-19 menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Pola hidup sehat yang harus dikembangkan di masa new normal tidak hanya berupa perilaku sehat, namun peningkatan imunitas tubuh juga. Imunitas tubuh menjadi hal yang penting untuk menghindari terpaparnya COVID-19 dan meringankan keparahan penyakit (Kementerian Kesehatan, 2020).

Salah satu cara untuk mencapai kesehatan dan imunitas yang tinggi yaitu dengan mengkonsumsi makanan beragam dan gizi seimbang. Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi makro seperti karbohidrat, protein dan lemak serta zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral (World Health Organization, 2020). Gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang dalam sehari-harinya yang beraneka ragam dan memenuhi lima kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan, dan tidak kekurangan (Akbar & Aidha, 2020). Pada masa COVID-19 mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang penting untuk meningkatkan imunitas atau kekebalan tubuh (Mulyani, 2020).

Prinsip gizi seimbang adalah aneka ragam makanan sesuai kebutuhan, kebersihan, aktivitas fisik, dan memantau berat badan ideal. Pola konsumsi dalam rumah tangga merupakan lini utama dalam menjamin keseimbangan gizi makanan dapat terealisasi. Pola konsumsi dalam rumah tangga dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain kondisi ekonomi, sosial, dan budaya setempat (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Gizi seimbang dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan seseorang.

Pengetahuan mengenai gizi seimbang memegang peranan penting dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan yang baik sehingga mencapai keadaan gizi seimbang. Pembentukan pengetahuan pada seseorang terjadi setelah melalui panca indra manusia. Menurut Arikunto hasil pengukuran pengetahuan dibagi dalam tiga kategori, yaitu kategori baik apabila skor diperoleh (76-100%), kategori cukup (56-75%), dan kategori rendah ($\leq 55\%$) (Agustina et al., 2020).

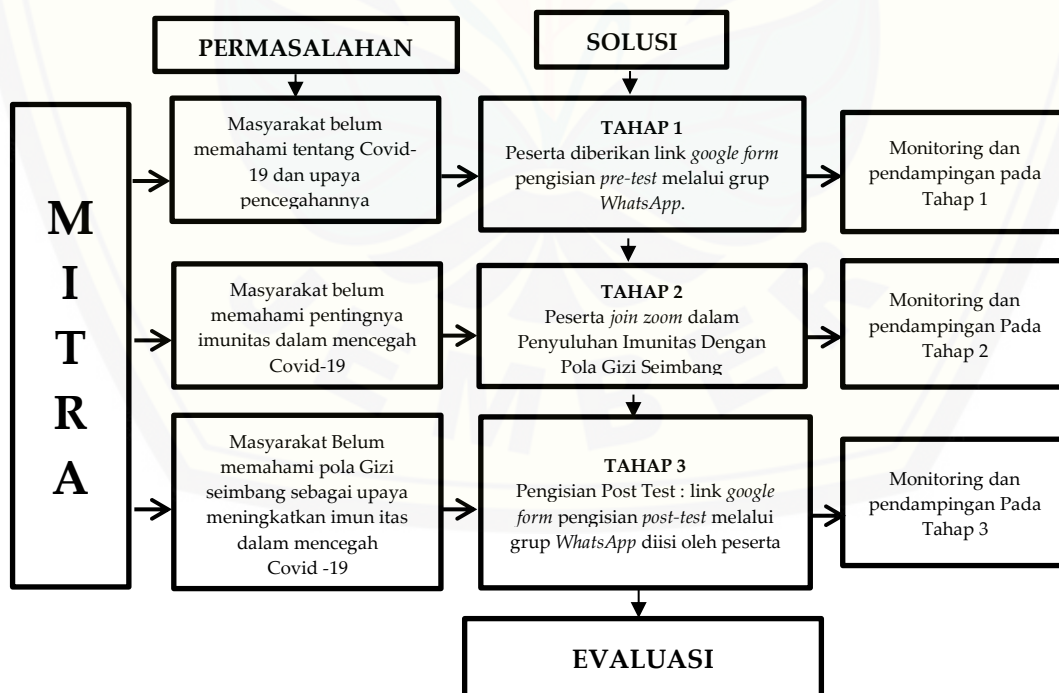
Desa Juglangan, Kecamatan Panji merupakan desa yang berada di bagian Timur Kabupaten Situbondo dengan luas daerah sekitar 6,42 KM dan memiliki 4 dusun yaitu Dusun Wringin, Dusun Krajan, Dusun Air Mancur, dan Dusun Wakaf. Desa Juglangan mempunyai jumlah penduduk 3222 sedangkan jumlah Kartu Keluarga (KK) sebesar 1272. Masyarakat yang

bertempat tinggal di Desa Juglangan rata-rata bermata pencaharian sebagai petani atau perkebunan sebanyak 383 orang, perdagangan sebanyak 217 orang, dan sisanya mengurus rumah tangga atau belum bekerja. Tingkat pendidikan masyarakatnya masih rendah dimana tidak atau masih belum sekolah sebanyak 1062 orang, belum tamat SD sebanyak 320 orang, tamat SD sebanyak 1001 orang, dan sisanya tamat SMP dan SMA.

Berdasarkan hasil analisis situasi yang dilakukan dengan menggunakan instrumen melalui media daring di RT 03 RW 02 Dusun Wringin, Desa Juglangan, Kecamatan Panji, Kabupaten Situbondo pada 35 KK diperoleh hasil prioritas masalah yaitu kurangnya kepatuhan protokol kesehatan 5M, dan mayoritas masyarakat masih belum menerapkan gizi seimbang. Oleh karena itu, kegiatan ini perlu dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola konsumsi gizi seimbang untuk meningkatkan imunitas selama masa pandemi COVID-19.

METODE KEGIATAN

Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan (ceramah) dengan media power point menggunakan aplikasi Zoom Meeting. Sebelum dilakukan kegiatan, peserta akan diberikan link *google form* sebagai *pre-test* dan setelah kegiatan penyuluhan akan diberikan *post-test* tentang penerapan pola konsumsi gizi seimbang selama pandemi COVID-19. Kegiatan penyuluhan akan dilakukan pada hari Rabu tanggal 17 November 2021 melalui aplikasi *Zoom* dengan partisipan masyarakat RT 03 RW 02 Dusun Wringin, Desa Juglangan, Kecamatan Panji, Kabupaten Situbondo, dan juga *stakeholder* dalam hal ini adalah kader kesehatan di tempat kegiatan. Berikut ini Diagram Alir Kegiatan mulai dari persiapan sampai pada evaluasi program :



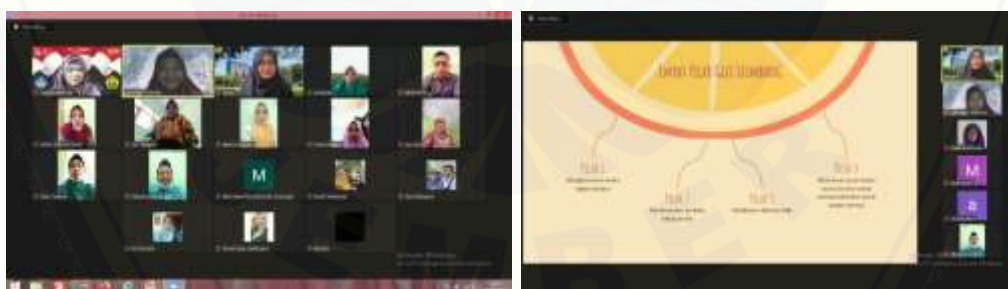
Gambar 1. Diagram metode pelaksanaan kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan di Lapangan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan terkait gizi seimbang untuk meningkatkan imunitas di masa pandemi dilaksanakan pada tanggal 19 Agustus 2021 pukul 10.00-selesai dengan menggunakan media *Zoom Meetings*. Awal kegiatan sekitar 30 menit sebelum dimulai peserta diberikan link *google form* pengisian *pre-test* melalui grup *WhatsApp*. Kemudian kegiatan penyuluhan dibuka oleh Jamilatul Wahida selaku mahasiswa yang bertindak sebagai *master of ceremony* sekaligus moderator, dan dilanjutkan dengan sambutan dari perwakilan dosen pembimbing yakni Dr. Dewi Rokhmah, S.KM., M.Kes. Selanjutnya kegiatan puncak yakni penyuluhan terkait gizi seimbang disampaikan oleh Septy Handayani, S.TP., M.Sc. yang berlangsung selama 30 menit dengan bantuan media berupa *power point presentation* (PPT). Setelah penyampaian materi dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab selama 15 menit. Pada sesi ini peserta yang merupakan warga Desa Juglangan sangat aktif dan antusias untuk bertanya. Selain itu, untuk menambah semangat peserta maka bagi peserta yang aktif bertanya terdapat hadiah berupa buku tentang Stunting yang diberikan oleh Dr. Dewi Rokhmah, S.KM., M.Kes.

Setelah penyampaian materi dan tanya jawab, lalu dilanjutkan dengan penyampaian informasi mengenai modul yang dibuat oleh mahasiswa dan dosen pembimbing yang berjudul “Upaya Meningkatkan Imunitas di Masa PPKM Mikro melalui Konsumsi Gizi Seimbang” sebagai pedoman lanjutan dari intervensi. Kemudian dilanjutkan penutupan dan sesi foto bersama. Kegiatan penyuluhan berlangsung dengan lancar, tetapi terjadi sedikit kendala keterlambatan waktu karena terdapat kesalahan teknis pada saat mengatur *Zoom Meetings* sehingga peserta yang belum memiliki akun *Zoom* tidak bisa bergabung. Setelah kegiatan berakhir, link *google form* pengisian *post-test* dikirimkan melalui grup *WhatsApp* untuk diisi oleh peserta supaya diketahui pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Dokumentasi kegiatan penyuluhan via *Zoom Meeting* ditunjukkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan penyuluhan melalui *zoom meeting*

Hasil dan Analisis *Pre-test* dan *Post-test*

Adapun hasil pengukuran *Pre-test* dan *Post-test* dari kegiatan penyuluhan gizi seimbang untuk meningkatkan imunitas di masa pandemi COVID-19 ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil *pre-test* dan *post-test* gizi seimbang untuk meningkatkan imunitas

Pertanyaan	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	n	%	n	%
Menurut Anda, apa itu sistem imun?	15	68,2	22	100,0
Menurut anda, faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi sistem imun?	9	40,9	14	63,6
Menurut anda, apa itu gizi seimbang?	20	90,9	22	100,0
Menurut anda, dalam isi piring makan sehari-hari sebaiknya terdiri dari apa saja?	19	86,4	21	95,5
Menurut anda, apa saja yang termasuk makanan pokok?	14	63,6	19	86,4
Menurut Anda, sayuran apa yang memiliki kandungan vitamin lebih tinggi?	10	45,5	16	72,7
Menurut Anda, apa saja 4 pilar gizi seimbang?	13	59,1	16	72,7
Menurut Anda, manakah di bawah ini yang termasuk pesan gizi seimbang?	12	54,5	21	95,5
Menurut Anda, apa yang menjadi dasar pembuatan tumpeng gizi?	6	27,3	15	68,2
Menurut Anda, berapa porsi sayur yang direkomendasikan dalam isi piringku?	13	59,1	22	100,0
Rata-Rata	59,5		85,4	

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa pada saat dilakukan *pre-test* terdapat dua nomor yang mayoritas partisipan telah menjawab pertanyaan dengan benar yakni pada pertanyaan nomor 3 sebanyak 20 orang (90,9%) dan pertanyaan nomor 4 sebanyak 19 orang (86,4%). Selain itu, terdapat dua nomor pertanyaan yang paling sedikit dijawab dengan benar oleh partisipan yakni pada pertanyaan nomor 2 sebanyak 9 orang (40,9%) dan pertanyaan nomor 9 sebanyak 6 orang (27,3%). Hasil tersebut menjelaskan bahwa partisipan belum memahami konsep gizi seimbang secara menyeluruh sehingga adanya penyuluhan dapat berperan dalam peningkatan pengetahuan partisipan mengenai gizi seimbang. Hal ini juga terjadi pada penelitian Mustofa dan Suhartatik (2020) yang menjelaskan bahwa warga Desa Kedunggupit belum memahami konsep gizi seimbang yang dibuktikan dengan konsumsi jenis bahan makanan yang tidak bervariasi (Mustofa & Suhartatik, 2020). Edukasi sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Dogra menyebutkan bahwa pemberian edukasi dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan seseorang (Rosyid et al., 2021).

Hasil *pre-test* (59,5%) dan *post-test* (85,4%) menunjukkan adanya peningkatan rata-rata hasil jawaban sebanyak 25,9% setelah dilakukan penyuluhan. Dilihat dari rata-rata *pre-test* yang lebih rendah daripada nilai rata-rata *post-test*, menunjukkan bahwa penyuluhan tentang gizi seimbang untuk meningkatkan imunitas di masa pandemi COVID-19 memiliki peran dalam menambah tingkat pengetahuan masyarakat, terutama masyarakat Desa Juglangan. Hal ini

dapat dibuktikan dengan memperhatikan hasil analisis uji statistik tentang tingkat pengetahuan responden setelah mengikuti kegiatan yang ditunjukkan pada tabel 2.

Tabel 2. Tingkat pengetahuan responden

Tingkat Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Baik (76%-100%)	5	22,7	17	77,3
Cukup (56%-75%)	7	31,8	5	22,7
Kurang (\leq 55%)	10	45,5	0	0
Jumlah	22	100,0	22	100,0

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa sebelum penyuluhan dilakukan, masih banyak responden yang memiliki pengetahuan rendah sebanyak 10 orang (45,5%). Sedangkan masyarakat yang memiliki pengetahuan yang cukup dan baik sebanyak 7 orang (31,8%) dan 5 orang (22,7%). Setelah penyuluhan dilakukan, dapat dilihat bahwa tidak ada responden yang memiliki pengetahuan rendah. Namun, secara keseluruhan responden memiliki pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (22,7%) dan baik sebanyak 17 orang (77,3%).

Perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah penyuluhan menunjukkan dengan adanya intervensi berupa penyuluhan yang diberikan dapat memberikan peningkatan pengetahuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nelwan dan Jatmiko et al. bahwa terdapat hubungan antara penyuluhan dengan peningkatan tingkat pengetahuan (Jatmiko et al., 2018). Dari intervensi yang diberikan, masyarakat menjadi lebih tahu mengenai hal apa saja yang dapat dilakukan untuk menghindari dari terpapar COVID-19 (Nelwan, 2019). Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan mampu berdampak pada perubahan sikap dan perilaku masyarakat untuk patuh terhadap protokol kesehatan dan dapat meningkatkan imunitasnya melalui konsumsi gizi seimbang.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan ini terjadi melalui panca indera manusia yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Dalam proses belajar rangsangan atau stimulasi yang diterima oleh individu berupa informasi tentang inovasi, tertimbun dalam diri individu sampai yang bersangkutan memberikan respon atau tanggapan tentang inovasi tersebut terhadap stimulasi tersebut dinamakan proses belajar (Notoatmodjo, 2010). Lawrence Green mengatakan bahwa pengetahuan merupakan salah satu factor predisposisi terjadinya perubahan perilaku seseorang, dalam hal ini perilaku seseorang untuk meningkatkan imunitas keluarga di masa pandemi COVID-19 (Agustina et al., 2020). Pengetahuan bukanlah suatu yang sudah ada dan yang lain tinggal menerimanya melainkan pengetahuan itu sebagai suatu pembentukan yang terus-menerus oleh seseorang yang setiap saat mengalami reorganisasi pemahaman-pemahaman baru. Metode penyuluhan menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan masyarakat (Wijayanti et al., 2017).

Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan cara menyebarluaskan pesan dengan harapan dan keyakinan bahwa masyarakat ataupun sasaran mau dan mampu melaksanakan anjuran yang disampaikan penyuluh yaitu anjuran perilaku kesehatan. Melalui penyuluhan kesehatan, masyarakat dibekali dengan ilmu,

pengetahuan, keterampilan, dan pengenalan upaya-upaya kesehatan (Hulu et al., 2020). Penyuluhan kesehatan pada hakikatnya merupakan satu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok, atau individu sehingga mereka dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan. Akhirnya pengetahuan tersebut dapat membawa akibat terhadap perubahan perilaku sasaran (Notoatmodjo, 2010).

Penyuluhan kesehatan yang dilakukan dalam kegiatan ini membuktikan bahwa telah terjadi perubahan pengetahuan pada masyarakat Desa Juglangan yang dapat dibuktikan dengan meningkatnya pengetahuan melalui kegiatan *pre-test* dan *post-test*. Meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai konsep gizi seimbang menjadi salah satu upaya yang ditujukan untuk meningkatkan imunitas keluarga selama masa pandemi COVID-19.

SIMPULAN

Kegiatan ini bertujuan agar masyarakat mendapatkan edukasi tentang Upaya Peningkatan Imunitas di Masa PPKM Mikro Melalui Konsumsi Gizi Seimbang. Berdasarkan hasil proses edukasi, masyarakat memahami materi penyuluhan tentang Upaya Peningkatan Imunitas di Masa PPKM Mikro Melalui Konsumsi Gizi Seimbang. Diskusi dan tanya jawab juga dapat memperdalam pemahaman masyarakat tentang Upaya Peningkatan Imunitas di Masa PPKM Mikro Melalui Konsumsi Gizi Seimbang. Hasil pengerjaan *pre-test* dan *post-test* peserta yang menunjukkan perbedaan signifikan dengan nilai mean sebesar 16,6600. Hal ini menunjukkan bahwa peserta telah mendapat informasi dengan baik dan dapat memahami isi materi dengan baik.

Selama kegiatan, masyarakat Desa Juglangan tampak antusias dan aktif serta semangat dalam menerima materi dan diskusi. Masyarakat juga mengharapkan agar kegiatan dapat berlanjut dengan materi lainnya yang berhubungan dengan kesehatan masyarakat. Selain itu, perlu adanya koordinasi dengan pemimpin daerah setempat dan tokoh masyarakat agar dapat diadakan kegiatan edukasi di tempat yang berbeda agar jangkauan dan sasaran masyarakat juga lebih luas.

Ucapan Terimakasih

Tim mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya pada seluruh masyarakat RT 03 RW 02 Dusun Wringin, Desa Juglangan, Kecamatan Panji, Kabupaten Situbondo yang terlibat dalam kegiatan ini, serta kepada kader posyandu dan bidan desa atas bantuannya sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik.

REFERENSI

- A., Agustina, Kusumastuti, R. D., Permatasari, P. (2020). penyuluhan nutrisi pada ibu hamil untuk mencegah dan menanggulangi anemia gizi besi melalui komunikasi interpersonal. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*. 5(2): 458. <https://doi.org/10.30653/002.202052.285>
- Akbar, D. M., & Aidha, Z. (2020). Perilaku penerapan gizi seimbang masyarakat Kota Binjai pada masa pandemi COVID-19 tahun 2020. *Jurnal Menara Medika*, 3(1). <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>
- Fitriati, R., Modjo, R., Bachtiar, A., Lestari, F. (2020). *Buku saku desa tangguh bencana lawan COVID-19*. Direktorat Bina Pemerintahan Desa Kementerian Dalam Negeri.

- Hulu, V. T., Pane, H. W., Zuhriyatun, T. F., Munthe, S. A., Salman, S. H., Sulfianti, Hidayati, W., Sianturi, H. E., Pattola, Mustar. (2020). *Promosi kesehatan masyarakat*. Yayasan Kita Menulis.
- Kementerian Kesehatan. (2020). Panduan gizi seimbang pada masa pandemi COVID-19. *Artikel Kesehatan*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman kesiapsiagaan menghadapi coronavirus disease (covid-19)*. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 41 tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang*. Menteri Kesehatan RI.
- Mulyani, E. Y. (2020). *Asupan gizi dalam upaya meningkatkan imunitas di masa pandemi COVID-19*. <https://www.esaunggul.ac.id/asupan-gizi-dalam-upaya-meningkatkan-imunitas-di-masa-pandemi-covid-19/>
- Mustofa, A., & Suhartatik, N. (2020). Meningkatkan Imunitas Tubuh dalam Menghadapi Pandemi COVID-19 di Karangtaruna Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri, Jawa Tengah. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*. 4(1).
- Nelwan, J. E. (2019). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap perubahan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi di Kota Manado. *Journal PHWB*, 1(2), 1-7.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Rosyid, A. N., Dery Puspitasari, A., Budiarti, T. N., Fitriyah, I., Dwi Sensusiaty, A., Amin, M. (2021). *Pengetahuan, gangguan psikologis, dan burnout dokter umum di era pandemi covid-19*. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*. 6(3), 2021. <https://doi.org/10.30653/002.202163.838>
- Wahyu, J.S., Romanda, F., & Hidayatulloh, A.A.M. (2018). Pengaruh penyuluhan metode ceramah dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap penyakit tuberkulosis. *Jurnal Litbang Sukowati*, 2(1), 1-7.
- Wijayanti, R. A., Nuraini, N., Deharja, A. (2017). Efektifitas penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam meningkatkan pengetahuan siswa di SMP Islam Mahfilud Duror Jelbuk. *Jurnal Ilmiah Inovasi*, 16(3), 204-208. <https://doi.org/10.25047/jii.v16i3.312>
- World Health Organization. (2020). *Menu Gizi Seimbang*.

Copyright and License



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

© 2022 Dewi Rokmah, Septy Handayani, Rahayu Sri Pujiati, Khoiron, Anita Dewi Moelyaningrum

Published by LPPM of Universitas Mathla'ul Anwar Banten in collaboration with the Asosiasi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (AJPKM)