

Pendampingan pengajaran tentang gizi dan kesehatan di masa pandemi Covid-19 pada guru taman kanak-kanak

Herni Dwi Herawati*, Herwinda Kusuma Rahayu, & Ruwet Rusiyono

Universitas Alma Ata, Yogyakarta

* hernidwi@almaata.ac.id

Abstrak. Konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia saat ini masih di bawah yang dianjurkan. Potensi rendahnya konsumsi sayur dan sayur terdapat pada anak-anak, khususnya anak prasekolah. Anak prasekolah memasuki fase penting yang akan menentukan kebiasaan dan perilaku makan. Untuk itu diperlukan pendidikan gizi dalam rangka meningkatkan kecintaan anak terhadap makanan sehat. Upaya menumbuhkan kecintaan terhadap makanan sehat pada anak diperlukan oleh pendidik. Permasalahan yang muncul yang dihadapi pendidik adalah masih rendahnya pengetahuan terkait pendidikan gizi anak dan media dan metode yang tepat untuk mengenalkan pendidikan gizi di era pandemi Covid 19. Kegiatan pengabdian telah memberikan pendidik, pengetahuan terkait pendidikan gizi anak prasekolah, simulasi protokol kesehatan anak di sekolah dan pembuatan media pembelajaran yang tepat untuk anak prasekolah selama masa pandemi Covid 19 oleh Tim Pengabdian Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan berkolaborasi dengan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Alma Ata. Metode pengabdian yang digunakan melalui tiga tahapan yaitu tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan dan tahapan evaluasi. Seluruh tahapan tersebut secara langsung didampingi oleh tim pengabdian. Lokasi kegiatan pengabdian ini di TK Negeri 1 Pajangan, Pajangan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa pengetahuan pendidikan gizi yang telah diberikan mengalami peningkatan dari rerata nilai skor pengetahuan antara pre dan post-test mengalami peningkatan yaitu 70 menjadi 73,87. Pendidik juga telah mampu menerapkan protokol kesehatan di sekolah yaitu dengan melakukan praktik 4 M dan mampu membuat media pembelajaran berupa video pembelajaran.

Kata kunci: pendidikan gizi; anak prasekolah; pandemi covid-19

Abstract. The consumption of vegetables and fruit for the Indonesian population is currently still below the recommended one. The potential for low consumption of vegetables and vegetables is found in children, especially preschoolers. Preschoolers enter an important phase that will determine eating habits and behavior. For this reason, nutrition education is needed in order to increase children's love for healthy food. Efforts to foster a love of healthy food in children are needed by educators. The problems that arise faced by educators are the lack of knowledge related to child nutrition education and the right media and methods to introduce nutrition education in the era of the Covid 19 pandemic. Service activities have provided educators, knowledge related to nutrition education for preschool children, simulation of child health protocols in schools and making appropriate learning media for preschoolers during the Covid 19 pandemic by the Nutrition Science Study Program Service Team of the Faculty of Health Sciences in collaboration with the Elementary School Teacher Education Study Program Elementary School Teachers Faculty of Teacher Training and Education, Alma Ata University. The service method used goes through three stages, namely the preparation stage, the implementation stage and the evaluation stage. All these stages are directly accompanied by the service team. The location of this service activity is in TK Negeri 1 Pajangan, Pajangan, Bantul, Yogyakarta Special Region. The results of the activity evaluation show that the knowledge of nutrition education that has been given has increased from the average knowledge score between pre and post-test which has increased from 70 to 73.87. Educators have also been able to apply health protocols in schools, namely by practicing 4 M and being able to make learning media in the form of learning videos.

Keywords: nutrition education; preschooler; covid-19 pandemic

To cite this article: Herawati, H. D., H. K. Rahayu., & R. Rusiyono. 2021. Pendampingan pengajaran tentang gizi dan kesehatan di masa pandemi Covid-19 pada guru taman kanak-kanak. *Unri Conference Series: Community Engagement 3*: 584-589. <https://doi.org/10.31258/unricsce.3.584-589>

© 2021 Authors

Peer-review under responsibility of the organizing committee of Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat 2021

PENDAHULUAN

Saat ini konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia kurang dari angka yang dianjurkan. Anak-anak adalah populasi yang paling rendah dalam mengkonsumsi sayur yaitu 18,2 gram/hari dan buah 24,5 gram/hari, sedangkan anjuran mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 200-400 gram/hari (1). Sejalan dengan temuan penulis pada penelitian yang dilakukan tahun ini, rerata asupan serat anak prasekolah yaitu 3 gram/hari di bawah yang dianjurkan (30 gram/hari). Perilaku makan yang tidak sehat akan berdampak pada kegemukan yang berlanjut pada risiko penyakit tidak menular (diabetes mellitus, kanker, hipertensi, penyakit jantung, stroke) di masa depan yang dapat merugikan diri, keluarga dan negara (Herawati, DH, Gamayanti, IL, Tsani, FA, Gunawan, 2016; Herawati, Gamayanti, Tsani, & Gunawan, 2016; Nour, Lutze, Grech, & Allman-farinelli, 2018). Berdasarkan data Risesdas, prevalensi kegemukan di Propinsi D.I. Yogyakarta (DIY) berada di posisi 5 tingkat nasional (Kemenkes RI, 2013). Salah satu kecamatan dengan prevalensi kegemukan tertinggi di Kabupaten Bantul, DIY, berada di Kecamatan Pajangan (Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul, 2019). Anak usia prasekolah memasuki fase penting yang akan menentukan kebiasaan dan perilaku makan, yang nantinya akan berlanjut hingga masa dewasa. Masa tersebut akan menentukan anak mengenal tentang makanan preferensi makanan (Nekitsing, C., Hetherington, M. M., & Blundell-Birtill, 2018).

TK Negeri 1 merupakan satu-satunya pendidikan prasekolah berstatus negeri yang berada di Kecamatan Pajangan, memiliki 52 peserta didik dan 7 orang guru. Berdasarkan wawancara dan observasi bahwa guru-guru belum pernah mendapatkan pelatihan dan keterampilan terkait gizi dan kesehatan, Biaya Operasional Pendidikan (BOP) untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru terkait gizi dan kesehatan tidak banyak dialokasikan, fasilitas pembelajaran terkait gizi dan kesehatan sedikit, disamping itu di era pandemi COVID-19 ini kegiatan belajar mengajar tidak seperti pada keadaan normal berubah menjadi *school from home*, yaitu anak akan belajar dari rumah. Hal ini berdampak pada metode belajar, sehingga guru harus memiliki metode atau media edukasi yang baru dan berbeda dari sebelumnya, khususnya dalam pendidikan terkait gizi dan kesehatan yang erat kaitannya dengan kesehatan anak serta pencegahan virus COVID-19.

TK Negeri adalah pendidikan prasekolah yang memiliki biaya mudah dijangkau oleh semua lapisan masyarakat sehingga memiliki jumlah peserta didik yang cukup banyak. Dengan demikian guru sebagai pendidik bagi anak perlu dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan yang memadai khususnya gizi dan kesehatan.

METODE PENERAPAN

Terkait permasalahan yang terjadi pada TK Negeri Pajangan (Mitra Pengabdian) sebagaimana telah diuraikan sebelumnya maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan metode pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

Tahap Persiapan

Dilaksanakan sebelum kegiatan pengabdian masyarakat yang meliputi penyusunan jadwal kegiatan, modul materi pendampingan, persiapan sarana dan prasarana, dan koordinasi lapangan.

Tahap Pelaksanaan

Terdiri dari beberapa tahap yaitu penyampaian materi terkait dengan gizi (pentingnya konsumsi sayur dan buah, pembagian booklet dari hasil penelitian) dan kesehatan (higiene sanitasi dan pentingnya *physical distancing*) selama masa pandemi pada anak prasekolah; serta penyampaian materi terkait.

Tahap Evaluasi

Monitoring dilakukan setiap selesai tahapan. Evaluasi dilakukan sejalan dengan monitoring sehingga jika ada kekeliruan dan kendala dapat segera diatasi, yaitu melalui hasil pretest dan posttest serta hasil dari media edukasi yang telah dibuat oleh para guru.

HASIL DAN KETERCAPAIAN SASARAN

Bagian ini akan dijelaskan mengenai hasil yang sudah dicapai dalam rangka kegiatan pengabdian kepada masyarakat:

Tabel 1. Jadwal pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

Hari/ Tanggal	Kegiatan	Pemateri
9 Juni 2021	Sambutan	Herni Dwi Herawati, S.Gz., MPH (Ketua Tim)
	Ceramah (penyampaian Materi) dan berdiskusi Materi: Gizi anak usia prasekolah selama masa pandemi	Herni Dwi Herawati, S.Gz., MPH
	Ceramah (penyampaian Materi) dan berdiskusi Materi: Menjaga protokol kesehatan anak usia prasekolah selama masa pandemi	Herwinda Kusuma Rahayu, S.Gz., MPH
10 Juni 2021	Ceramah (penyampaian Materi) dan berdiskusi Materi: Metode dan media pembelajaran untuk anak usia dini.	Ruwet Rusiyono, S.Pd., M.Pd
	Pendampingan pembuatan media pembelajaran untuk anak usia dini.	Ruwet Rusiyono, S.Pd., M.Pd

Tabel 2. Hasil test pengetahuan terkait gizi dan kesehatan

NO	Nama	Pre test	Post test	Selisih
1	Guru A	85	90	5
2	Guru B	65	85	20
3	Guru C	65	100	35
4	Guru D	65	70	5
5	Guru E	70	90	20
6	Guru F	70	70	0
7	Guru G	70	85	15
	Rata-rata	70	73,87	14,2

Kegiatan PKMS ini meningkatkan pengetahuan tentang gizi dan kesehatan pada guru-guru sekolah, dibuktikan dengan selisih rerata nilai skor pengetahuan antara pre dan post-test mengalami peningkatan yaitu 70 menjadi 73,87. Pengetahuan terkait gizi dan kesehatan ini berguna untuk guru-guru sekolah dalam proses pengajaran kepada peserta didik.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya pada 70 ibu yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol, dimana kelompok eksperimen diberikan penyuluhan tentang gizi menggunakan media powerpoint dan leaflet sedangkan kelompok kontrol tidak diberi penyuluhan hasilnya menunjukkan rerata skor pengetahuan ibu kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (Sari, Widardo, & Cahyanto, 2019). Begitu pula dengan penelitian pada sekelompok 73 remaja yang dibagi menjadi 36 kelompok eksperimen dan 37 kelompok kontrol menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang diberikan pendidikan gizi selama 3 bulan ada peningkatan skor pengetahuan yang signifikan (Nurmasyita, Widjanarko, & Margawati, 2016).

Pengetahuan adalah hasil dari proses penginderaan seseorang terhadap suatu objek tertentu atau hasil dari tahu, mengerti, memahami setelah melakukan penginderaan pada objek tersebut. Umumnya pengetahuan seseorang diperoleh melalui mata dan telinga. Apabila seseorang telah mengerti, memahami dan menyadari pentingnya objek yang dilihat, maka kemampuan kognitif seseorang akan meningkat. Kemudian jika seseorang setelah mendapatkan stimulus dari objek yang dilihat atau didengar, terjadi proses penerimaan pengetahuan yang berurutan. Dimulai dari proses *awareness* (kesadaran), yaitu menyadari arti mengetahui terhadap objek, setelah itu *interest* (tertarik), yaitu merasa tertarik untuk mengikuti penyuluhan dan pelatihan serta antusias dalam mendengarkan terhadap materi yang disampaikan. Lalu *evaluation* (menimbang-nimbang), yaitu menimbang-nimbang pada baik atau tidaknya objek tersebut bagi dirinya atau orang lain (Notoatmojo, 2010). Dalam hal ini, setelah guru-guru mendapat pengetahuan tentang gizi, metode dan median pendidikan di masa

pandemi covid-19 maka memunculkan ide atau gagasan tentang materi gizi yang akan disampaikan serta metode dan media yang digunakan sesuai dengan kondisi pandemi covid-19.

Setelah diberikan penyuluhan tentang gizi dan kesehatan kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang metode dan media yang efektif untuk anak TK di masa pandemi covid-19 pada guru-guru TK yaitu berupa pembuatan video. Guru diperkenalkan tentang pembuatan video pengajaran serta salah satu contoh aplikasi yang digunakan untuk mengedit video (Filmora Go). Video ini dapat digunakan sebagai media pembelajaran yang disebar di *whatsapp grup* orang tua murid. Berdasarkan penelitian yang melibatkan guru-guru sekolah dasar di Sumatera Barat melaporkan bahwa media pembelajaran yang efektif di masa pandemi covid-19 yaitu video karena memudahkan guru dalam mengajarkan materi dan memudahkan siswa-siswi memahami materi pelajaran (Ridha, Firman, & Desyandri, 2021).

Media video adalah alat yang digunakan oleh seorang guru untuk merangsang pikiran, perasaan dan keinginan siswa-siswi dengan menayangkan ide, gagasan, pesan serta informasi secara audio visual (Wisada & Sudarma, 2019). Penggunaan media video pembelajaran memberikan rangsangan (motivasi) siswa-siswi mengenai video yang dilihat sehingga meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa-siswi terhadap materi yang diberikan (Kirana, 2016).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dapat dilaksanakan dengan baik mulai dari penyusunan proposal, persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pengetahuan guru tentang gizi dan kesehatan semakin meningkat, diikuti dengan peningkatan keterampilan guru dalam membuat media pembelajaran yang efektif di masa pandemi covid-19 yaitu berupa video.

Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah sedikit membantu guru-guru TK dalam membuat media yang efektif di masa pandemi covid-19, sehingga dibutuhkan kesabaran, ketelatenan dan rasa percaya diri guru-guru untuk dapat mengaplikasikan penggunaan media video dalam pengajarannya maupun ikut tampil di dalam video.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bagian dari PKMS (Program Kegiatan Masyarakat Stimulus) yang mendapat pendanaan dari Kementerian Riset dan Teknologi - Badan Riset dan Inovasi Nasional (Kemristek-BRIN) tahun 2021.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan penyampaian materi gizi dan kesehatan



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan pelatihan pembuatan media pembelajaran



Gambar 3. Hasil penugasan pembuatan video pembelajaran

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul. (2019). *Data Sekunder Pertumbuhan Balita Dinkes Bantul Tahun 2019*. D.I. Yogyakarta.
- Herawati, DH, Gamayanti, IL, Tsani, FA, Gunawan, I. (2016). Perilaku makan berlebih dan hubungannya dengan kegemukan pada anak prasekolah. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia*, 4(3), 161-169.
- Herawati, H. D., Gamayanti, I. L., Tsani, A. F. A., & Gunawan, I. M. A. (2016). Perilaku ' Food Approach ' pada Anak Prasekolah : Studi Kualitatif. *Jurnal Nutrisia*, 18(1), 17–21.
- Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kirana, M. (2016). The use of audio visual to improve listening. *English Education Journal*, 7(2), 233–245.
- Nekitsing, C., Hetherington, M. M., & Blundell-Birtill, P. (2018). Developing Healthy Food Preferences in Preschool Children Through Taste Exposure, Sensory Learning, and Nutrition Education. *Current Obesity Reports*, 7(1), 60–67. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s13679-018-0297-8>
- Notoatmojo, S. (2010). *Promosi kesehatan teori dan aplikasinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nour, M., Lutze, S. A., Grech, A., & Allman-farinelli, M. (2018). The Relationship between Vegetable Intake and Weight Outcomes : A Systematic Review of Cohort Studies. *Nutrients*, 10(1626), 1–21. <https://doi.org/10.3390/nu10111626>
- Nurmasyita, N., Widjanarko, B., & Margawati, A. (2016). The effect of nutrition education interventions on increasing nutritional knowledge, changes in nutrient intake and body mass index for overweight adolescents. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 4(1), 38–47.
- Ridha, M., Firman, & Desyandri. (2021). Efektifitas penggunaan media video pada pembelajaran tematik terpadu di sekolah dasar saat pandemi covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 154–162. Retrieved from <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/925>
- Sari, S. A., Widodo, W., & Cahyanto, E. B. (2019). Pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan ibu tentang pola makan balita di Desa Sambirejo Kecamatan Mantingan Kabupaten Ngawi. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.20961/placentum.v7i1.25684>

Wisada, P., & Sudarma, I. (2019). Pengembangan media video pembelajaran berorientasi pendidikan karakter. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 3(20), 140–146.