

PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG PENTINGNYA GIZI DAN OLAHRAGA DI ERA PANDEMIC DI MATAKANDO KECAMATAN MPUNDA KOTA BIMA

Suradi Efendi¹, Feny Riani Sani²

¹Ilmu Keperawatan: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

Email : atolnurse@gmail.com

²Program Studi Profesi Ners: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

Email : venyverisa@gmail.com

ABSTRAK :

Latar Belakang: Gizi Seimbang adalah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi 5 kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan. Berolahraga dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan sistem metabolisme. Berolahraga teratur meningkatkan produksi antibodi.

Tujuan: Untuk memberikan pemahaman kepada responden mengenai penyuluhan tentang pentingnya gizi dan olahraga di era pandemik.

Metode: Dalam penyuluhan ini dimana dilakukan koordinasi dengan pemerintah setempat, kemudian, menetapkan jadwal kegiatan dan menyiapkan alat dan bahan penyuluhan. Selanjutnya pelaksanaan kegiatan dimana Intervensi fisik, melakukan pemasangan poster new normal COVID-19 dirumah-rumah penduduk. Kemudian Intervensi non fisik dengan memberikan penyuluhan serta edukasi pada masyarakat terkait pentingnya gizi dan olahraga di era pandemik.

Hasil: Penyuluhan terkait pentingnya gizi dan olahraga di era pandemik, responden yang memiliki pengetahuan tentang pentingnya gizi dan olahraga di era pandemik untuk pre test yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 9 responden (81,8%) dan yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 2 responden (18,2%). Kemudian untuk post test yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 1 responden (9,1%) dan yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 10 responden (90,9%).

Kesimpulan: Setelah dilakukan Penyuluhan di masyarakat ini pengetahuan tentang pentingnya gizi dan olahraga di era pandemik meningkat dan angka pengetahuan masyarakat kurang tentang pentingnya gizi dan olahraga di era pandemik diharapkan dapat menurun.

Kata Kunci : *Pengetahuan, gizi olahraga, pandemik.*

Community Knowledge About The Importance of Nutrition and Sport in The Pandemic Era In Matakando Mpunda Bima City

Suradi Efendi¹, Nour Sriyanah¹, Feny Riani Sani²

¹Ilmu Keperawatan: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

²Program Studi Profesi Ners: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

Email: atolnurse@gmail.com

ABSTRACT :

Background: *Balanced nutrition is food that is consumed by a person everyday that is varied and takes care of 5 groups of nutrients in sufficient quantities, not excessive and not deficient. Exercise can boost your immune and metabolic systems. Regular exercise increases antibody production.*

Purpose: *to provide understanding to respondents about the importance of nutrition and exercise in the era of the andemic*

Methods: *in this extension is to arrange with the city government, then set a schedule of activities and prepare extension tools and materials. Furthermore, the implementation of activities in which physical intervention carried out the installation of new normal posters in people's homes. Then the non-intervention provides physical counseling and education to the community related to the importance of nutrition and sports in the era of the pandemic.*

Results: *of counseling regarding the importance of nutrition and exercise in the era of the pendemic, respondents who had knowledge about the importance of nutrition and exercise in the pendemic era for the pre test who had less knowledge were 9 respondents (81.8%) and who had sufficient knowledge as many as 2 respondents (18.2%). Then for the post test who had less knowledge were 1 respondents (9.1%) and those who had sufficient knowledge were 10 respondents (90.9%).*

Conclusion: *After this outreach in the community, knowledge about the importance of nutrition and exercise in the era of the pandemic has increased and the number of public knowledge is less about the importance of nutrition and exercise in the era of the pendemic is expected to decrease.*

Keywords : *Knowledge, sports nutrition pendemic*

A. PENDAHULUAN

Corona virus adalah subfamili virus yang disebabkan oleh penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Corona virus adalah jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona virus 2* (SARS-COV2), dan menyebabkan penyakit Coronavirus Disease-2019 COVID-19. (KEMENKES, 2020), (WHO) sudah menetapkan COVID-19 sebagai pandemi. Virus COVID-19 umumnya ditransmisikan melalui kontak fisik erat dan percikan (*droplet*) dari saluran pernapasan, sedangkan transmisi melalui udara (*airborne*) dapat terjadi saat melakukan prosedur medis yang menghasilkan aerosol.

Corona virus memiliki Subfamili yang Orthocoronavirinae dalam keluarga Coronaviridae dalam urutan Nidovirales, dan subfamili ini termasuk alphacorona virus, beta corona virus (Lei Zhang, Yunhui Liu, 2019).

WHO telah merekomendasikan menu gizi seimbang ditengah pandemi COVID-19. Artinya, disetiap menu makanan harus mencakup nutrisi lengkap, baik itu makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien dari vitamin dan mineral. Namun, untuk membuat fondasi daya tahan tubuh yang kuat (*building block*), kita harus fokus pada asupan protein (WHO, 2020).

Dampak dari pandemi pada kehidupan seseorang dan masyarakat pada bidang pangan juga akan terjadi. Ketersediaan dan akses pangan masyarakat menjadi penting sehingga pemerintahpun terus berusaha membantu bukan saja dalam bantuan materi transfer uang langsung juga dalam bantuan pangan. Penyelesaian masalah COVID-19 ini pada dampak sosial tidak bisa hanya diserahkan pada pemerintah tetapi setiap keluarga harus berusaha untuk mengatasi masalah terutama pangan. Karena jika pangan tersedia tidak akan terjadi kelaparan dan masalah sosial lanjutan (Saragih, Bernathan, 2020).

Gizi Seimbang adalah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi 5 kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan (Dirjen BKM, 2002).

Pandemi COVID-19 (corona virus) menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Gizi yang baik juga sangat penting sebelum, selama dan setelah infeksi. Karena Infeksi menyebabkan tubuh penderita demam, sehingga membutuhkan asupan energi dan zat gizi.

Menjaga pola makan yang baik dan sehat sangat penting selama pandemi COVID-19. Walaupun tidak ada makanan atau suplemen makanan yang dapat mencegah penularan virus COVID-19, mengubah pola makan dengan mengkonsumsi makan bergizi seimbang yang sehat dan sangat penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik.

Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan risiko penyakit kronis dan penyakit infeksi. Cobalah untuk membuat variasi dalam menu makanan saat dirumahagar

keluarga tidak menjadi bosan dengan menu makanan yang sama (Kemenkes, 2020).

Berolahraga dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan sistem metabolisme. Berolahraga teratur meningkatkan produksi antibodi. Selain itu berolahraga membantu mengeluarkan racun dari tubuh. Rutin berolahraga, istirahat yang cukup, mengurangi waktu mendengarkan berita mengenai covid, dan tetap menjalin silaturahmi secara online dapat menurunkan hormone stress tubuh sehingga memberikan kekuatan tambahan pada sistem kekebalan tubuh. Sebaiknya kita harus berolahraga/aktivitas fisik lakukanlah aktivitas fisik sekurang-kurangnya 30 menit secara rutin 3-5 kali seminggu untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mempertahankan berat badan ideal dan mencegah kegemukan (Kementrian kesehatan RI, 2020).

B. METODE PELAKSANAAN

1. Perencanaan kegiatan
 - a. Melakukan kordinasi dengan responden
 - b. Menetapkan jadwal kegiatan
 - c. Menyiapkan alat dan bahan penyuluhan.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Memberikan penyuluhan serta edukasi pada masyarakat terkait pentingnya gizi dan olahraga di era pandemik

3. Alat dan bahan

- a. Laptop
- b. Kuesioner
- c. Leaflet

4. Tehnik pengumpulan data

Menggunakan koesioner pre dan post tes

5. Teknik analisa data

Data yang diperoleh dari kuesioner yang dibagikan dianalisa dalam program spss untuk mengetahui hasilnya.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gizi Seimbang adalah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi 5 kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan.

Pandemi COVID-19 (corona virus) menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Gizi yang baik juga sangat penting sebelum, selama dan setelah infeksi. Karena infeksi menyebabkan tubuh penderita demam, sehingga membutuhkan asupan energi dan zat gizi.

Berolahraga dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan sistem metabolisme. Berolahraga teratur meningkatkan produksi antibodi. Selain itu berolahraga membantu mengeluarkan racun dari tubuh.

Hasil pembagian kuesioner kepada masyarakat dapat dilihat pada tabel 1 dan 2 :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkatan Pengetahuan Tentang Pentingnya Gizi Dan Olahraga Di Era Pemic (Pre-test) Di Kelurahan Matakando Kota Bima Tahun 2020

Tingkat Pengetahuan	Kelurahan Matakando	
	f	%
Kurang	9	81,8
Cukup	2	18,8
Jumlah	11	100,0

Sumber: Data Prime

Dari tabel 1, berdasarkan tingkat pengetahuan tentang pentingnya gizi dan olahraga di era pandemik (pre-test) diperoleh responden yang tingkat pengetahuan paling banyak adalah berpengetahuan kurang sebanyak 9 responden (81,8%) dan yang paling sedikit adalah yang berpengetahuan cukup sebanyak 2 responden (18,2%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkatan Pengetahuan Tentang Pentingnya Gizi Dan Olahraga Di Era Pemic (Post-test) Di Kelurahan Matakando Kota Bima Tahun 2020

Tingkat Pengetahuan	Kelurahan Matakando	
	f	%
Cukup	10	90,9
Kurang	1	9,1
Jumlah	11	100,0

Sumber: Data Prime

Dari tabel 2 berdasarkan tingkat pengetahuan tentang pentingnya gizi dan olahraga di era pandemik (post-test) diperoleh responden yang tingkat pengetahuan paling banyak adalah yang berpengetahuan cukup sebanyak 10 responden (90,9%) dan yang paling sedikit adalah yang berpengetahuan kurang sebanyak 2 responden (9,1%).



Gambar 1 : Pengisian koesioner pentingnya gizi dan olahraga di era pandemik



Gambar 2 : Penyuluhan tentang pentingnya gizi dan olahraga di era pandemik

D. EVALUASI KEGIATAN

Evaluasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang pentingnya gizi dan olahraga di era pandemik menunjukkan peningkatan dimana berpengetahuan cukup sebanyak 2 responden (18,2%) meningkat menjadi 10 responden (90,9%). Dan setelah diberikan edukasi kepada responden melalui via online zoom maupun via offline terjadi hal yang positif dikarenakan terjadi peningkatan pengetahuan atau pemahaman kepada responden mengenai pentingnya gizi dan olahraga di era pandemik.

E. KESIMPULAN

Setelah dilakukan Penyuluhan di masyarakat ini pengetahuan tentang pentingnya gizi dan olahraga di era pandemik meningkat dan angka pengetahuan masyarakat kurang tentang pentingnya gizi dan olahraga di era pandemik diharapkan dapat menurun.

F. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Ketua RT keluarga dan teman-teman dan seluruh masyarakat Matakando yang telah memberikan partisipasinya dalam kegiatan ini, sehingga kegiatan ini dapat diselesaikan sesuai dengan waktunya.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat, 2002, *Buku Panduan 13 Pesan Dasar Gizi* . Jakarta: Dirjen BKM. Diakses pada tanggal 22 Agustus 2020
- Kemendes, 2020, *Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi Covid-19. Jurnal Kesehatan*. Diakses pada tanggal 10 Agustus 2020
- Kemendes, 2020, *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19. Artikel Kesehatan*. Diakses pada tanggal 02 September 2020
- Lei Zhang, Y. L., 2019, *Potential interventions for novel coronavirus in China: A systematic review*, *J Med Virol*, 2020 May;92(5):479-490. doi: 10.1002/jmv.25707. Epub 2020 Mar 3. Diakses pada tanggal 25 September 2020
- Saragih, B., 2020, *Gambaran Kebiasaan Makan Masyarakat Pada Masa Pandemi COVID-19 (Description of Community Food Habits in the Covid-19 Pandemic Period)*, <https://www.researchgate.net/publication/340830940>, Diakses pada tanggal 25 September 2020
- WHO, 2020, *Balanced Nutrition Menu*, <http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html>
- WHO, 2020, *Coronavirus Disease. In 12 Juni 2020*. <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/situation-reports>.