

## PENYULUHAN KAUM IBU JEMAAT GEREJA KRISTEN INJILI NUSANTARA (GKIN) MENGENAI MAKANAN SEHAT BAGI KELUARGA DI MASA PANDEMI COVID-19

H. Manurung<sup>1</sup>, F.J. Simanungkalit<sup>2</sup>, dan B. Naibaho<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Serangan pandemi Covid-19 telah membuka kesadaran kita mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh sekaligus meningkatkan imunitas tubuh. Kasus suspect Covid-19 ternyata lebih tinggi terjadi pada daerah yang masyarakatnya memiliki pola makan tidak beragam. Penyuluhan kepada masyarakat mengenai Pedoman Gizi Seimbang (PGS), isi piringku dan makanan berimbang, bergizi, dan beragam (B3) perlu dilakukan kepada kaum ibu mengingat perannya dalam penyediaan makanan bagi keluarga. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Gereja Kristen Injili Nusantara (GKIN) Desa Bakaran Batu, Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang. Peserta penyuluhan adalah kaum ibu dari jemaat GKIN dengan jumlah 22 orang. Penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai makanan sehat, dan mampu memanfaatkan bahan pangan lokal yang ada disekitar lingkungan tempat tinggal untuk meningkatkan gizi makanan keluarga. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara tatap muka langsung dengan peserta kegiatan. Materi makanan sehat dipresentasikan kepada peserta dan dilanjutkan dengan praktik pembuatan mi labu kuning dan bakso wortel. Hasil uji Wicoxon menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman kaum ibu terhadap makanan sehat dan mampu membuat produk makanan sehat mi labu kuning dan bakso wortel dengan menggunakan bahan-bahan produk lokal. Penyuluhan kepada kaum ibu Gereja Kristen Injili Nusantara (GKIN) Bakaran Batu berhasil mencapai sasaran.

**Kata kunci :** Covid-19, isi piringku, makanan sehat, pangan lokal, pedoman gizi seimbang.

### ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has made us realize how important it is to maintain a healthy body while increasing the body's immunity. Areas where people whose diets are less diverse have higher suspected cases of Covid-19 compared to those with diverse diets. It is necessary to educate the public regarding the Guidelines for Balanced Nutrition (PGS), the contents of my plate and balanced, nutritious, and diverse (B3) foods to mothers who play the most role in providing food for family members. Community service is carried out at the Gereja Kristen Indonesia Nusantara (GKIN) in Bakaran Batu Village, Lubuk Pakam District, Deli Serdang Regency. The counseling participants were women from the GKIN congregation with a total of 22 people. Counseling aims to increase participants' knowledge about healthy food, and to be able to utilize local food ingredients that are around the neighborhood to improve the nutrition of family food. This method of implementing community service is carried out face-to-face with the activity participants. Healthy food materials were presented to participants and continued with the practice of making pumpkin noodles and carrot meatballs. The Wicoxon test results showed that there was an increase in mothers' understanding of healthy food and being able to make

---

<sup>1</sup> Program Studi Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas HKBP Nommensen, Jl. Sutomo No. 4A, 20234, Medan-Indonesia.

<sup>2</sup> Program Studi Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas HKBP Nommensen, Jl. Sutomo No. 4A, 20234, Medan-Indonesia, [ferlandosimanungkalit@uhn.ac.id](mailto:ferlandosimanungkalit@uhn.ac.id)

Submitted: 4 Februari 2023

Revised: 7 April 2023

Accepted: 9 April 2023

healthy food products, pumpkin noodles and carrot meatballs using local products. The counseling for the women of the Gereja Kristen Indonesia Nusantara (GKIN) Bakaran Batu achieved the target.

**Keywords:** balanced nutrition guidelines, contents of my plate, Covid-19, healthy food, local food.

## **1. PENDAHULUAN**

Pandemi Covid-19 telah menyadarkan kita betapa pentingnya kesehatan, terutama menjaga imunitas tubuh. World Health Organization menyatakan faktor utama agar terhindar dari Covid-19 adalah dengan meningkatkan dan mengaktifkan sistem imun tubuh melalui penerapan pola hidup sehat: pola makan yang teratur, dengan gizi yang cukup dan seimbang (Pariang et al. 2020) dan mengonsumsi makanan fungsional (Sibuea, 2021). Daya tahan tubuh dapat diperoleh dengan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi (Haslberger et al. 2020). Pandemi Covid-19 juga menjadikan konsumsi makanan gizi seimbang menjadi sebuah kebiasaan baru (*new normal*) (Republika, 2020). Zhang dan Liu (2020) menyatakan kekurangan zat gizi mengakibatkan pertahanan tubuh menjadi lemah sehingga sangat mudah terinfeksi virus. Karena itu disarankan mengonsumsi vitamin A, vitamin B, vitamin D, omega 3, mineral selenium, potasium, zinc, dan besi. Vitamin dan mineral mikro bekerja secara harmoni mengaktifkan imun natural agar tidak mudah terinfeksi virus (Sumarmi, 2020). Mengonsumsi ragam makanan sayur dan buah, ikan, daging dan susu mengandung mineral dan vitamin yang dapat memenuhi zat gizi untuk menaikkan imun. Zhao et al. (2020) mengatakan bahwa daerah yang masyarakatnya memiliki pola makan kurang beragam, terjadi suspect Covid-19 yang lebih tinggi dibandingkan daerah dengan pola makan beragam. Omega 3 yang banyak terdapat pada makanan ikan dan susu dapat meningkatkan imunitas selain anti inflamasi (Hathaway III et al. 2020).

Para pemerhati kesehatan dan ahli gizi melakukan kegiatan penyuluhan atau edukasi kepada masyarakat agar mengonsumsi makanan yang sehat untuk melawan penyakit yang disebabkan Covid-19 dan sekaligus memperkenalkan bahan makanan yang bergizi di sekitar lingkungan tempat tinggal (Suhermi, Jama, and Ramli 2021). Hubungan antara kesehatan dengan makanan sudah sejak lama didengungkan para ahli. Pada Tahun 1952 semboyan 4 sehat 5 sempurna telah diperkenalkan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi agar tetap sehat. Saat ini semboyan tersebut disempurnakan pemerintah dengan menyusun Pedoman Gizi Seimbang (PGS) (Kemenkes RI, 2014). Untuk mempermudah masyarakat memahami 10 pesan PGS maka Kementerian Kesehatan mengkampanyekan slogan “Isi Piringku” (Kominfo RI, 2019). PGS menjadi rujukan bagi perorangan maupun keluarga untuk menyediakan makanan. (Rahardjo and Wijayanti 2010) mengatakan bahwa peranan ibu dalam meningkatkan status gizi keluarga adalah pengetahuan tentang gizi dan kemampuan dalam mempersiapkan makanan. Amin, Firdaus, and Murtafiah (2021). Di dalam rumah tangga, kaum ibu memiliki peranan penting dalam mempersiapkan makanan, memilih bahan makanan, serta menentukan menu makanan yang akan dikonsumsi oleh keluarga. bahkan peranan ibu dalam hal menjaga kesehatan anak sudah dimulai saat kehamilan sampai pemberian makanan pendamping ASI (Puspitasari, 2015).

Berdasarkan uraian di atas, urgensi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) agar masyarakat (terutama kaum ibu rumah tangga) dapat mengerti dan memahami serta mampu menyediakan makanan sehat bagi anggota keluarga, serta mampu mengimplementasikan slogan isi piringku. Norfai and Abdullah (2019) telah melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman slogan “isi piringku” kepada Siswa SDN Mawar 8. Hasilnya, kegiatan dalam bentuk penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan Siswa SDN Mawar 8 tentang slogan isi piringku.

Tujuan PkM ini adalah memberikan edukasi dan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai makanan sehat, dan meningkatkan pengetahuan peserta dalam memanfaatkan bahan pangan lokal untuk meningkatkan gizi makanan keluarga. Sehingga dapat memperbaiki

pandangan umum masyarakat bahwa makanan sehat dan bergizi itu adalah makanan yang mahal dan menggunakan bahan baku impor dari luar negeri.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan PkM ini dilakukan melalui 2 tahap, yaitu tahap pra pelaksanaan dan tahap pelaksanaan.

### 2.1. Tahap pra pelaksanaan

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap pra pelaksanaan adalah sebagai berikut:

1. Melakukan survei lokasi dan wawancara dengan pimpinan kelompok untuk mengetahui data jumlah peserta, karakteristik peserta dan kebutuhan dari peserta;
2. Mengirimkan surat permohonan pelaksanaan PkM kepada pimpinan kelompok;
3. Setelah memperoleh izin untuk melaksanakan PkM dari pimpinan kelompok, maka pimpinan kelompok melakukan sosialisasi program PkM Penyuluhan Makanan Sehat Bagi Keluarga di Masa Pandemi Covid-19 (presentasi materi dan pelatihan pembuatan bakso labu kuning dan bakso wortel) kepada anggota yang merupakan calon peserta;

### 2.2. Tahap pelaksanaan

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap pelaksanaan adalah sebagai berikut:

1. Melakukan *pre-test* untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta tentang makanan sehat;
2. Melakukan penyuluhan dan pemaparan materi mengenai makanan sehat;
3. Melakukan *post-test*;
4. Melakukan praktek pembuatan bakso labu kuning dan bakso wortel;

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1. Tahap pra pelaksanaan

Kegiatan pertama dalam tahap pra pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan survei awal lokasi PkM untuk menentukan masyarakat sasaran. Masyarakat sasaran adalah mereka yang telah terbiasa dengan pengolahan pangan. Alasannya karena telah mempunyai minat untuk mengetahui tentang pangan/makanan, sehingga memudahkan transfer pengetahuan. Kelompok yang disasar adalah kaum ibu yang bekerja sebagai ibu rumah tangga. Kaum ibu adalah orang yang paling berperan terhadap menu makanan sehari-hari keluarga. Survei awal lokasi dilakukan pada kelompok Ibu Gereja Kristen Injili Nusantara (GKIN) Solideo di desa Bakaran Batu Kecamatan Lubuk Pakam;

Kegiatan kedua yang dilakukan dalam tahap pra pelaksanaan adalah melaksanakan wawancara kepada kaum ibu yang akan menjadi sasaran untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan permasalahan keluarga yang berkaitan dengan gizi dan makanan sehat. Survei dilakukan meliputi sarana dan prasarana pendukung, pemahaman kaum ibu terhadap makanan sehat serta kesediaan mereka menerima kegiatan pengabdian yang ditawarkan.

Setelah mengetahui detail lokasi serta hasil survei dan wawancara peserta, mayoritas kaum ibu yang disurvei dan diwawancarai belum memahami Pedoman Gizi Seimbang (PGS), isi piringku dan makanan seimbang, bergizi, dan beragam (B3). Maka diputuskan untuk melaksanakan kegiatan PkM bagi kelompok Ibu Gereja Kristen Injili Nusantara (GKIN) Solideo di Desa Bakaran Batu Kecamatan Lubuk Pakam. Kegiatan selanjutnya adalah melakukan pengiriman surat permohonan dan izin melakukan kegiatan PkM (Dari Fakultas Pertanian) kepada pimpinan GKIN. Setelah

mendapatkan izin dari pimpinan GKIN, maka pada hari Jumat tanggal 4 Maret 2022 dilaksanakan kegiatan pengabdian secara bertatap muka langsung dengan masyarakat dengan menerapkan protokol kesehatan Covid-19 seperti terlihat pada **Gambar 3.1** di bawah ini.



**Gambar 3.1.** Narasumber sedang presentasi menjelaskan materi tentang makanan sehat.

### 3.2. Tahap pelaksanaan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 4 Maret 2022 dengan jumlah peserta 22 (dua puluh dua) orang. Penjelasan makanan sehat kepada para peserta dilakukan dengan metode tatap muka dengan komunikasi dua arah antara narasumber dengan peserta. Sebelum dilakukan penjelasan materi mengenai makanan sehat, dilakukan *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan para peserta terhadap materi yang akan dijelaskan. *Post-test* untuk mengukur pemahaman para peserta terhadap materi yang telah selesai disampaikan, dilakukan setelah penjelasan tentang makanan sehat selesai dilaksanakan. Suasana pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* seperti terlihat pada **Gambar 3.2**. Hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada **Tabel 1**.



**Gambar 3.2.** Suasana saat pelaksanaan *pre-test* dan *post-test*.

**Tabel 3.1.** Data jumlah jawaban yang benar saat *pre-test* dan *post-test*.

Nomor urut peserta	Jumlah jawaban dengan benar		Peningkatan jawaban benar (%)
	Pre-test	Post-test	
1	5	17	54,5
2	15	20	22,7
3	14	20	22,7
4	7	15	36,6
5	10	17	31,8
6	15	20	22,7
7	5	17	54,5
8	15	20	22,27
9	13	19	22,27

10	9	15	22,27
11	10	14	18,1
12	17	20	13,6
13	15	19	18,1
14	4	12	36,3
15	14	9	22,7
16	11	18	31,8
17	15	20	22,72
18	8	16	36,3
19	6	17	50,0
20	12	19	31,8
21	14	19	22,7
22	10	19	40,9

Dari **Tabel 3.1** terlihat bahwa terjadi peningkatan kemampuan peserta menjawab pertanyaan dengan benar sekitar 18,1-54,5% pada *post-test*. Maka dapat dinyatakan bahwa terjadi peningkatan pemahaman peserta tentang makanan sehat pada masa pandemi Covid-19 setelah dilakukan kegiatan PkM. Untuk menguji pernyataan maka dilakukan uji Wilcoxon dengan menggunakan software SPSS versi 21 seperti terlihat pada Tabel 2 di bawah ini.

**Tabel 3.2.** Hasil analisis uji Wilcoxon menggunakan SPSS versi 21.

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Post Test - Pre Test</i>	Negative Ranks	1 <sup>a</sup>	6,50	6,50
	Positive Ranks	21 <sup>b</sup>	11,74	246,50
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	22		

  

Test Statistics <sup>a</sup>	
	<i>Post Test - Pre Test</i>
Z	-3,909 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Berdasarkan hasil uji statistik pada **Tabel 3.2**, diketahui Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa “ $H_0$  diterima”. Artinya ada perbedaan antara jawaban yang benar untuk *pre-test* dan *post-test*. Ada peningkatan jumlah jawaban yang benar secara bermakna dari sebelum dilakukan kegiatan PkM dibandingkan dengan sesudah dilakukan kegiatan PkM. Efendi (2016) mengatakan bahwa hasil belajar *pre-test* dan *post-test* lebih tinggi dibandingkan belajar biasa yang tidak melakukan *pre-test* dan *post-test*.

Peningkatan pemahaman itu sangat nyata terlihat dalam pertanyaan: “apa maksud makanan berimbang, bergizi, dan beragam (B3)?” serta “apa dan proporsi isi piringku sekali makan?”. Jumlah peserta menjawab benar meningkat dari 7 orang pada *pre-test* menjadi 18 orang pada *post-test* (meningkat 50%). Hal ini disebabkan kurangnya sosialisasi atau informasi kepada masyarakat tentang makanan B3 dan proporsi isi piringku. Hal berbeda terjadi pada pertanyaan tentang Covid-19, jumlah peserta yang mampu menjawab benar berjumlah 15 orang saat *pre-test*, meningkat menjadi 18 orang pada *post-test* (meningkat 13,6%). Informasi tentang Covid-19 banyak diperoleh dari media massa elektronik, media cetak dan penyuluhan dari aparat lingkungan setempat. Metode lain untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang makanan sehat saat PkM ini adalah praktek simulasi pembuatan mi labu kuning dan bakso labu kuning. Peningkatan pemahaman tentang makanan sehat diharapkan mendorong kaum ibu mampu mempersiapkan makanan yang sehat bagi keluarga terutama anak-anak sekolah. Suwandewi, et al (2021) mengatakan pengetahuan ibu mengenai gizi untuk anak sekolah sangat dipengaruhi oleh pendidikan gizi dengan metode *learning*

*by doing*. Bahkan program pemerintah “Ayo Siapkan Bekal Sekolah Sehat” di Puskesmas Tembuku I di Kabupaten Bangli menunjukkan kaum ibu mampu menyediakan menu bekal sekolah yang bergizi dan seimbang dengan memanfaatkan pangan lokal. Pada kegiatan yang dilakukan, pemahaman pentingnya makanan sehat (bergizi, berimbang dan beragam).

#### **4. KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan kaum ibu Gereja Kristen Injili Nusantara (GKIN) Bakaran Batu tentang makanan sehat, dan untuk mengedukasi kaum ibu cara meningkatkan gizi makanan dengan memanfaatkan pangan yang ada di sekitar tempat tinggal. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman kaum ibu terhadap makanan sehat dan mampu membuat produk makanan sehat mi labu kuning dan bakso wortel dengan menggunakan produk lokal. Sehingga PkM kepada kaum ibu Gereja Kristen Injili Nusantara (GKIN) Bakaran Batu berhasil mencapai sasaran.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas HKBP Nommensen yang telah memberikan pendanaan PKM melalui Program Pengabdian Kepada Masyarakat Oleh Dosen.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Effendy, I. (2016). Pengaruh Pemberian Pre-Test dan Post-Test Terhadap Hasil Belajar Mata Diklat HDW.DEV.100.2.a pada Siswa SMK Negeri 2 Lubuk Basung. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, **Vol. 1(2)**, pp. 81–88.
- Hathaway, D., Pandav, K., Patel, M., Moscoso, A.R., Singh, B.M., Min, C. (2020). Omega 3 Fatty Acid and Covid-19: Acomprehensive Review. *Infect Chemther*, **Vol. 52(4)**, pp. 478-495.
- Haslberger, A.G., Jacob, U., Hippe, B., Karlic, H. (2020). Mechanisms of Selected Functional Foods Against Viral Infections with a View on COVID-19: Mini Review. *Functional Foods in Health and Disease*, **Vol. 5(10)**, pp. 195-209.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. Jakarta
- Kominfo. 2019. [https://www.kominfo.go.id/content/detail/21537/kominfo-kampanyekan-isi-piringku-cegah-stunting/0/sorotan\\_media](https://www.kominfo.go.id/content/detail/21537/kominfo-kampanyekan-isi-piringku-cegah-stunting/0/sorotan_media). [8 Juni 2022].
- Norfai, N., & Abdullah, A. (2019). Program Kemitraan Edukasi Tentang Slogan “Isi Piringku” Dalam Aspek Peningkatan Konsumsi Buah Dan Sayuran Pada Siswa Sdn Mawar 8 Kota Banjarmasin. *Al-Khidmah*, **Vol. 2(1)**, pp. 22–29. <https://doi.org/10.29406/al-khidmah.v2i1.1490>
- Republika. (2020). 90-persen-masyarakat-konsumsi-makanan-sehat-selama-pandemic. <https://republika.co.id/berita/qc2fil366/90-persen-masyarakat-konsumsi-makanan-sehat-selama-pandemi>. [21 Feb 2021]
- Suhermi, S., Jama, F., & Ramli, R. (2021). Edukasi Pola Makan yang Baik dan Bergizi Pada Warga dimasa Pandemi Covid-19. *Neotyce Journal*, **Vol. 1(1)**, pp. 24–27.
- Sumarmi, S.( 2020). Kerja Harmoni Zat Gizi dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Terhadap Covid-19: Mini Review. *Amerta Nutr*, (2020), pp. 250-256 250 DOI: 10.2473/amnt.v4i3.2020.250-256
- Suwandewi, N.M.A., Savitri, N.L.P.N., Dewi, N.K.S.P., Damayanti, N.K.A., & Adhi, K. T. (2022). Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga Melalui Program “Ayo Siapkan Bekal Sekolah” Untuk Meningkatkan Gizi Anak Sekolah di Banjar Tembuku Bakas Bangli. *Buletin Udayana Mengabdi*, **Vol. 20(4)**, pp. 331-336, feb. DOI: <https://doi.org/10.24843/BUM.2021.v20.i04.p10>.
- Zhang L, Liu Y. (2020). Potential Interventions for Novel Coronavirus in China: A Systematic Review. *J Med Virology*. **Vol. 2020(92)**, pp. 479-490. DOI: 10.1002/jmv.25707
- Zhao A, Li Z, Ke Y, Huo S, Ma Y, Zhang Y, Zhang J, Ren Z. (2020). Dietary Diversity among Chinese Residents during the COVID-19 Outbreak and Its Associated Factors. *Nutrients*, **Vol. 12(6)**, pp. 1699. DOI: 10.3390/nu12061699. PMID: 32517210