

Literasi Gizi Seimbang di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Aplikasi WhatsApp

Mizna Sabilla*¹, Mustakim²

^{1,2}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

*e-mail: mizna.sabilla@umj.ac.id¹, mustakim@umj.ac.id²

Abstrak

Penambahan jumlah kasus baru COVID-19 di Indonesia masih terjadi hingga saat ini. Masyarakat terus dihimbau untuk menerapkan protokol kesehatan guna mencegah penularan. Kota Depok menjadi Kota dengan jumlah kasus aktif tertinggi di pulau Jawa. Karang Taruna Kelurahan Kedaung turut aktif dalam kegiatan sosial selama pandemi COVID-19, seperti pembagian masker dan bantuan bagi warga terdampak wabah. Faktor gizi turut menjadi salah satu upaya yang juga harus diperhatikan di masa pandemi ini. Untuk itu dilakukan literasi gizi seimbang melalui aplikasi WhatsApp kepada seluruh anggota Karang Taruna dengan tujuan meningkatkan pengetahuan serta sebagai bekal para anggota Karang Taruna dalam mengedukasi masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang di masa pandemi. Diperoleh peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang yang ditunjukkan dengan hasil skor post-test yang lebih tinggi dari skor pre-test. Dengan demikian, literasi gizi melalui WhatsApp berhasil meningkatkan pengetahuan remaja.

Kata kunci: Gizi Seimbang, Literasi gizi, Pandemi COVID-19, WhatsApp

Abstract

Increasing the number of new cases COVID-19 in Indonesia is still happening today. The public is continuously encouraged to implement health protocols to prevent transmission. Depok is the city with the highest number of active cases on the island of Java. Karang Taruna Kedaung actively participate in social activities during a pandemic COVID-19, such as the distribution of masks and assistance for those affected by the outbreak. Nutritional factors contributed to one of the efforts that also must be considered during this pandemic. For this reason, balanced nutrition literacy is carried out through the WhatsApp application to all Karang Taruna members with the aim of increasing knowledge and as a provision for Karang Taruna members in educating the public about the importance of balanced nutrition during the pandemic. Gained increased knowledge about balanced nutrition which is indicated by the results of the post-test scores were higher than pre-test scores. Thus, nutritional literacy through WhatsApp has succeeded in increasing adolescent knowledge.

Keywords: Balanced Nutrition, Nutrition literacy, COVID-19 Pandemic, WhatsApp

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan laporan Satgas COVID-19, penambahan jumlah kasus baru COVID-19 di Indonesia masih terjadi. Pada tanggal 6 September 2021, jumlah penambahannya sebesar 4.413 kasus (Satgas Penanganan COVID-19, 2021a). Jumlah ini tentu patut disyukuri karena terlihat mengalami penurunan dibanding satu bulan belakangan. Pandemi ini menyebabkan perubahan pada kehidupan masyarakat, dari segi ekonomi, sosial, pendidikan dan kesehatan. Pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) mengharuskan masyarakat untuk sekolah, bekerja dan beribadah di rumah (Menkes RI, 2020). Hingga saat ini, dengan istilah Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) masih banyak kegiatan masyarakat yang dilakukan secara virtual demi mencegah penularan COVID-19, terutama sektor non esensial (Menteri Dalam Negeri RI, 2021). Masyarakat juga terus dihimbau untuk terus melakukan 5M, yaitu menggunakan masker, menjaga jarak, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, menghindari kerumunan dan mengurangi mobilitas.

Di sisi lain, masyarakat juga terus dihimbau untuk memelihara Kesehatan dan kebugaran dan dengan asupan bergizi seimbang. Selama pandemi COVID-19 pola makan yang sehat sangat penting untuk terus dilakukan. Walaupun tidak ada makanan maupun suplemen yang bisa mencegah penularan COVID-19, apabila kita terus menjaga asupan yang bergizi seimbang, maka

imunitas tubuh akan dapat dipertahankan dengan baik. Asupan gizi seimbang sebaiknya diterapkan bukan hanya sebelum sakit, namun juga saat sakit dan setelah sakit (Kemenkes, 2020). Literasi gizi menjadi hal penting yang perlu dilakukan secara kontinyu pada masyarakat, terutama di masa Pandemi COVID-19 ini.

Studi pada remaja SMA di Kota Tangerang Selatan menyebutkan bahwa literasi gizi berdampak baik bagi remaja dengan dibuktikan adanya hubungan literasi gizi dengan status gizi (Syafei & Badriyah, 2019). Pemberian informasi gizi di masa Pandemi memberikan dampak yang sangat positif bagi peserta yang ditunjukkan dengan meningkatnya wawasan tentang COVID-19, masalah gizi, pencegahan serta penanganannya. Penerapan gizi seimbang sebaiknya dilakukan agar terhindar dari COVID-19. Selanjutnya diharapkan peserta dapat menjadi agen untuk menyebarkan informasi terpercaya terkait gizi dan Kesehatan (Febriyanti et al., 2020). Edukasi virtual mengenai gizi dan kesehatan di masa pandemi COVID-19 dapat dilakukan melalui grup WhatsApp dengan istilah Kuliah WhatsApp. Aplikasi WhatsApp memudahkan pengiriman gambar, video, tulisan dan juga tanya jawab, dengan demikian pengetahuan peserta mengenai kesehatan dapat meningkat (Sabilla et al., 2020). Kegiatan pengabdian masyarakat pada siswa siswi SMA di Bogor bahwa memperoleh hasil peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui WhatsApp (Siregar & Koerniawati, 2021).

Di tingkat nasional, Jawa Barat merupakan provinsi ke-2 dengan jumlah kasus positif COVID-19 tertinggi yaitu 695.119 kasus (16,8%) (Satgas Penanganan COVID-19, 2021a). Sementara itu dalam evaluasi data COVID-19 per 5 Agustus 2021, Kota Depok menjadi Kota dengan jumlah kasus COVID-19 tertinggi di pulau Jawa sejumlah 27.389 kasus (Satgas Penanganan COVID-19, 2021b). Berdasarkan survey pendahuluan, Karang Taruna Kelurahan Kedaung merupakan organisasi remaja di Kota Depok yang turut aktif dalam sosialisasi pencegahan COVID-19. Beberapa kegiatan pernah dilakukan diantaranya pembagian masker gratis serta kampanye media mengenai pencegahan COVID-19. Akan tetapi terkait dengan pola makan, masih banyak yang belum mengetahui pola makan sehat dan seimbang. Seluruh anggota mitra hanya mengetahui konsep 4 sehat 5 sempurna. Penggunaan WhatsApp dijadikan pilihan utama karena seluruh anggota mitra aktif menggunakan sosial media tersebut. WhatsApp juga dipergunakan oleh Ketua Karang Taruna untuk memabagikan informasi apapun terkait kegiatan organisasi. Oleh sebab itu, berdasarkan kesepakatan dengan mitra, akan diadakan literasi gizi seimbang melalui grup WhatsApp kepada seluruh anggota Karang Taruna untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang khususnya di masa pandemi COVID-19.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara virtual melalui aplikasi WhatsApp. Sebelum kegiatan diselenggarakan, observasi pendahuluan dan koordinasi dilakukan bersama Ketua Karang Taruna. Setelah itu, kesepakatan didapat untuk melaksanakan literasi gizi pada 8 Agustus 2021 pkl.20.00-21.00. Sebagai persiapan, tim menyusun materi literasi gizi yang akan disampaikan kepada mitra beserta instrumen evaluasinya. Materi literasi gizi yang diangkat adalah mengenai gizi seimbang di masa Pandemi COVID-19. Terlebih dahulu Ketua Karang Taruna juga mensosialisasikan rencana kegiatan ini kepada seluruh anggota grup WhatsApp dengan membagikan poster. Terdapat 28 anggota dalam grup. Sebagian besar anggota grup menyambut dengan senang hati dan antusias. Poster juga dibagikan dalam media sosial Karang Taruna Kedaung. Materi dikirimkan dalam bentuk gambar dan tulisan dari buku Gizi di masa Pandemi Covid-19.

Tahapan literasi gizi yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Pembukaan dan pendahuluan oleh moderator (Ketua Karang Taruna)
- b. Pengisian pre-test melalui *google form*
- c. Perkenalan narasumber
- d. Penyampaian materi berupa gambar dan tulisan
- e. Diskusi dan tanya jawab

- f. Pengisian post-test melalui *google form*
- g. Kesimpulan dan Penutup oleh moderator

Instrumen pengukuran yang dipergunakan berupa kuesioner online yang dimuat dalam bentuk *google form*. Pertanyaannya meliputi 1) jargon pola makan sehat, 2) visualisasi gizi seimbang, 3) konsumsi air putih, 4) makanan yang harus dibatasi beserta porsinya, 5) batasan asupan gula. Hasil isian kuesioner online tersimpan dalam *database* tim pelaksana pengabdian masyarakat. Pengolahan dan analisis data dilakukan setelah instrumen *pre-test* dan *post-test* terisi. Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak untuk mendapatkan gambaran rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian. Dari hasil tersebut dapat diketahui skor pengetahuan peserta literasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Literasi virtual ini diawali dengan pembukaan oleh moderator. Total terdapat 23 anggota grup yang menjadi peserta kegiatan. Peserta diminta untuk mengisi kuesioner *pre-test* melalui *google form*. Selanjutnya narasumber memperkenalkan diri, lalu menyampaikan materi. Setelah materi dipaparkan, dilanjutkan sesi tanya jawab. Terdapat 6 orang peserta yang menanyakan permasalahan gizi dan pola makan kepada narasumber. Karena durasi waktu diskusi yang singkat dan sudah berakhir, maka jumlah pertanyaan dibatasi. Enam pertanyaan tersebut meliputi tentang: 1) cara sosialisasi gizi di masa Pandemi; 2) penyediaan gizi seimbang dengan harga terjangkau; 3) perbandingan antara nasi putih dan nasi merah sebagai makanan pokok; 4) aturan konsumsi suplemen penambah gizi 5) cara agar seluruh lapisan masyarakat mengetahui konsep gizi seimbang yang benar; 6) solusi bagi yang tidak menyukai konsumsi sayur. Pertanyaan-pertanyaan tersebut pun di jawab melalui tulisan dalam grup WhatsApp.

Setelah itu dilanjutkan dengan pengisian *post-test* dengan *link* dan pertanyaan yang sama dengan *pre-test*. Berdasarkan perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*, diketahui bahwa terjadi peningkatan persentase jawaban benar pada seluruh pertanyaan saat *pre-test* dibanding saat *post-test*. Adapun pertanyaan pertama mengenai gizi seimbang, hanya sebesar 58,33% peserta menjawab benar, sedangkan pada hasil *post-test* seluruh peserta dapat menjawab dengan benar (100%). Pada pertanyaan kedua, mengenai visualisasi gizi seimbang, 66,67% menjawab benar saat *pre-test* dan 91,67% menjawab benar pada saat *post-test*. Pada pertanyaan ketiga dan keempat mengenai konsumsi air putih dan makanan yang perlu dibatasi, menunjukkan peningkatan persentase jawaban benar yaitu 66,67% (*pre-test*) menjadi 100% (*post-test*). Pertanyaan kelima mengenai batasan asupan gula diketahui 50% jawaban benar saat *pre-test* dan 91,67% pada saat *post-test* (Tabel 1).

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Peserta Literasi Gizi

Test	Persentase Jawaban benar				
	Soal 1	Soal 2	Soal 3	Soal 4	Soal 5
Pre	58,33	66,67	66,67	66,67	66,67
Post	100	100	91,67	100	91,67

Berdasarkan skor keseluruhan, dari hasil *pre-test* diperoleh skor terendah 40 dan skor tertinggi 90 dengan rata-rata skor *pre-test* sebesar 60. Dari hasil *post-test* diperoleh skor terendah 60 dan skor tertinggi 100 dengan rata-rata skor *post-test* sebesar 90. Dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah literasi gizi melalui aplikasi WhatsApp (Tabel 2).

Tabel 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Peserta Literasi Gizi

Test	Skor terendah	Skor tertinggi	Rata-rata
Pre	40	90	60
Post	60	100	90



Gambar 1. (a) *Screenshot* penyampaian materi (b) *Screenshot* Diskusi Tanya Jawab

Hasil pengabdian masyarakat melalui WhatsApp ini sejalan dengan hasil kegiatan pengabdian masyarakat pada remaja SMA di Bogor bahwa terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi melalui WhatsApp (Siregar & Koerniawati, 2021). Sejalan pula dengan hasil pengabdian masyarakat edukasi berbasis media sosial WhatsApp di Depok bahwa skor pengetahuan peserta meningkat setelah Kulwap (Sabilla et al., 2020). Penelitian lain pada remaja putri mengenai gizi didapatkan hasil uji Wilcoxon p value 0,000, artinya ada ada pengaruh edukasi gizi melalui WhatsApp terhadap pengetahuan mereka (Wardhani et al., 2021). Kulwap (Kuliah WhatsApp) terbukti meningkatkan pengetahuan pesertanya yang diketahui dari skor pengetahuan sebelum dan sesudah Kulwap yaitu sebesar 63,3 menjadi 74,3 (Febrianti et al., 2020). Pengabdian masyarakat mengenai gizi lainnya pada remaja putri mampu meningkatkan nilai pengetahuan pesertanya sebanyak 21 poin (Dewanti et al., 2021). Bahkan, edukasi melalui WhatsApp tidak hanya merubah pengetahuan namun juga perilaku. Hal ini terbukti dalam kegiatan edukasi pada remaja *overweight* di Karang Pucung merubah asupan zat gizi daripada sebelum pemberian edukasi dengan p value < 0,05 (Saskhia et al., 2021). Berdasarkan pengalaman dan fakta tersebut, aplikasi WhatsApp menjadi alternatif utama dalam melakukan promosi kesehatan di masa Pandemi ini sebab menjadi media dalam menyebarkan informasi berupa gambar dan tulisan

dalam berbagai bentuk media. Selanjutnya peserta dapat menyimpan langsung informasi tersebut dalam ponsel masing-masing sehingga memudahkan peserta untuk membacanya kembali di waktu lain.

Di sisi lain, edukasi melalui WhatsApp juga memiliki keterbatasan seperti kurangnya partisipasi aktif dari seluruh anggota grup. Pada pengabdian masyarakat ini, *respon rate* pengisian kuesioner sebesar 60%. Separuh peserta tidak dapat mengikuti karena kesibukan masing-masing atau hal lain. Dalam sebuah grup WhatsApp, biasanya terdapat orang-orang yang aktif dan pasif. Mereka yang aktif sering menyampaikan informasi, menanggapi informasi yang diberikan dalam grup dan berdiskusi dengan anggota grup lain. Anggota pasif yang dimaksud adalah anggota grup yang biasanya hanya membaca pesan tanpa memberikan komentar atau berdiskusi. Salah satu upaya yang dapat menarik minat dan meningkatkan partisipasi peserta dalam sebuah edukasi melalui WhatsApp grup adalah dengan menyediakan *reward*/hadiah bagi peserta terbaik. Alternatif cara lain adalah dengan memberlakukan syarat tertentu untuk mendaftarkan diri dalam grup WhatsApp. Dengan mendaftarkan dirinya sendiri, peserta merasa bertanggung jawab dengan kesertaan dirinya sehingga menjadi lebih aktif (Hasanah, 2017).

Meskipun demikian, pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, literasi gizi melalui aplikasi WhatsApp mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai Gizi seimbang. Selanjutnya, diharapkan para peserta mau menerapkan perilaku gizi seimbang tersebut. Sebagai pemuda, diharapkan remaja Karang Taruna mau meneruskan informasi penting terkait gizi seimbang di masa Pandemi COVID-19 ini kepada keluarga serta masyarakat sekitar.

4. KESIMPULAN

Aplikasi WhatsApp dapat dipergunakan sebagai media literasi gizi di masa Pandemi COVID-19. Kegiatan memberikan dampak positif yaitu peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat dan LPPM Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewanti, L. P., Sitoayu, L., Melani, V., & Rumana, N. A. (2021). Edukasi Gizi Dalam Jaringan (Daring) Mengenai Bahaya Anemia Dan Pencegahannya Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19. *Prosiding Hasil Pengabdian Masyarakat Tahun 2021 EDUKASI*, 85-90. <https://prosiding.esaunggul.ac.id/index.php/SEMNASLPPM/article/view/90/96>
- Febrianti, T., Sabilla, M., Ariasih, R. R. A., Mustakim, M., & ... (2020). Edukasi Tentang Diabetes Melitus dalam Mempersiapkan Hidup Berkualitas di Masa Usia Lanjut Melalui Kulwap (Kuliah Whatsapp). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 01(03), 1-5. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v1i03.819>
- Febriyanti, E., Suryani, D., & Utami, R. Y. (2020). Edukasi Masalah Nutrisi Selama Pandemi Covid-19 Kepada Ikatan Remaja Masjid Al Rasyid (Ikrama) Bandar Khalipah Medan. *Jurnal Implementa Husada*, 1(2), 107. <https://doi.org/10.30596/jih.v1i2.5024>
- Hasanah, N. (2017). Studi Kasus Potensi WhatsApp Group dalam Edukasi Gizi Seimbang Melalui Penyusunan Menu Keluarga. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 33(11). <https://jurnal.ugm.ac.id/bkm/article/view/37927>
- Kemendes. (2020). Panduan Gizi Seimbang Pada Masa COVID 19. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://covid19.go.id/>
- Menkes RI. (2020). Peraturan Menteri kesehatan No.9 Tahun 2020 tentang Pedoman

- pembatasan Sosial berskala Besar dalam rangka Percepatan Penanganan Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://doi.org/10.4324/9781003060918-2>
- Menteri Dalam Negeri RI. (2021). *Instruksi Menteri Dalam Negeri No.39 Tahun 2021 tentang Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat level 4, 3, dan 2 Corona Virus Disease 2019 di Wilayah Jawa dan Bali*. <https://covid19.go.id/storage/app/media/Regulasi/2021/September/inmendagri-no-39-tahun-2021-tentang-ppkm-level-4-level-3-dan-level-2-covid-2019-di-wilayah-jawa-dan-bali.pdf>
- Sabilla, M., Mustakim, Sukma, F., Efendi, R., Ariasih, A. R., & Febrianti, T. (2020). Community Services In Pandemic Situation: Preparing Quality of Life in Middle Age Group Through Social Media Education "Kulwap" (Kuliah Whatsapp). *Proceeding The 4 Th International Conference On Health Science (ICH)*, 20–25. proceeding.unived.ac.id
- Saskhia, H. Y., Dardjito, E., & Prasetyo, T. J. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Whatsapp Terhadap Remaja Overweight Di Kecamatan Karangpucung. *Darussalam Nutrition Journal* PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI WHATSAPP TERHADAP REMAJA OVERWEIGHT DI KECAMATAN KARANGPUCUNG, 5(1), 72–79. <https://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/nutrition/article/view/4984/9413>
- Satgas Penanganan COVID-19. (2021a). *Peta Sebaran COVID-19: Data tanggal 6 September 2021*. <https://covid19.go.id/peta-sebaran-covid19>
- Satgas Penanganan COVID-19. (2021b). *Satgas COVID-19 Evaluasi 50 Kabupaten/Kota Dengan Kasus Aktif Tertinggi*. <https://covid19.go.id/p/berita/satgas-covid-19-evaluasi-50-kabupatenkota-dengan-kasus-aktif-tertinggi>
- Siregar, M. H., & Koerniawati, R. D. (2021). Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Aplikasi WhatsApp Pada Siswa Madrasah Aliyah di Kabupaten Bogor. *COMMUNITY: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 16–19. <https://jurnalp4i.com/index.php/community/article/view/148>
- Syafei, A., & Badriyah, L. (2019). Literasi Gizi (Nutrition Literacy) dan Hubungannya dengan Asupan Makan dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(04), 182–190. <https://doi.org/10.33221/jikm.v8i04.402>
- Wardhani, D. A., Nissa, C., & Setyaningrum, Y. I. (2021). Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Melalui Edukasi Gizi Menggunakan Media Whatsapp Group. *Jurnal Gizi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.26714/jg.10.1.2021.31-37>