



## **Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Penyuluhan Gizi Dengan Metode Stimulan**

**Dhian Ibnu Zaki<sup>1\*</sup>, Hesti Permata Sari<sup>2</sup>, Widya Ayu Kurnia Putri<sup>3</sup>, Afina Rachma Sulistyaning<sup>4</sup>, Farida<sup>5</sup>**

*<sup>1,2,3,4,5</sup>Jurusan Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia*

*Penulis pertama: [ibnu.zaki@unsoed.ac.id](mailto:ibnu.zaki@unsoed.ac.id)*

### **Abstrak**

*Angka terkonfirmasi infeksi Sars CoV-2 di Indonesia semakin meningkat. Hal ini disebabkan adanya stigma dan sikap abai terhadap infeksi Sars CoV-2. Ibu hamil merupakan salah satu kelompok rawan infeksi Sars CoV-2. Pemenuhan kebutuhan gizi menjaid hal utama dalam pencegahan infeksi Sars CoV-2. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan Ibu hamil terkait infeksi Sars CoV-2 dan upaya pemenuhan kebutuhan gizi sebagai peningkat kapasitas sistem imun tubuh. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan disertai simulasi. Analisis data menggunakan uji Paired T-test. Hasil pelatihan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan Ibu Hamil dari  $29.67 \pm 8.5$  menjadi  $69.33 \pm 13.1$ . penyuluhan gizi dengan stimulasi meningkatkan pengetahuan ibu hamil.*

**Kata-kata kunci :** *Sars Cov -2, Ibu Hamil, Stimulan, Penyuluhan Gizi, Paket Sembako*

### **Abstract**

*Prevalence of confirmed Sars CoV-2 infections in Indonesia is increasing. This is due to the stigma and neglect of Sars CoV-2 infection. Pregnant women were one of the groups prone to Sars CoV-2 infection. Meeting nutritional needs was the main thing in the prevention of Sars CoV-2 infection. This activity aims to increase the knowledge of pregnant women regarding Sars CoV-2 infection and efforts to fulfill nutritional needs as a capacity enhancer of the body's immune system. The method used is extension accompanied by simulation. Data analysis used Paired T-test. The results of the training showed an increase in the average score of knowledge of pregnant women from  $29.67 \pm 8.5$  to  $69.33 \pm 13.1$ . Nutrition education with stimulation increases the knowledge of pregnant women.*

**Key words :** *Sars Cov-2, Pregnant Women, Stimulants, Nutrition Counseling, Groceries*

### **1. LATAR BELAKANG**

Coronavirus disease 2019 atau disebut juga Covid-19 merupakan penyakit yang menimbulkan gangguan pernapasan dan radang pada paru. Penyakit ini disebabkan oleh

infeksi Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-COV-2). Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 telah menyebabkan pandemik global dan menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius (Organization, 2020). Indonesia juga telah menyatakan bahwa Covid-19 sebagai bencana non alam berupa wabah penyakit yang wajib dilakukan upaya penanggulangannya sehingga tidak terjadi peningkatan kasus tersebut (Presiden Republik Indonesia, 2020).

Penyakit Covid-19 tergolong kelompok penyakit yang dapat sembuh dengan sendirinya atau bersifat self limiting disease. Faktor utama dalam mekanisme self limiting disease adalah peningkatan sistem imunitas tubuh (Shi et al., 2020). Oleh karena itu menjaga sistem imunitas tubuh merupakan hal yang penting, terutama untuk mengendalikan penyakit penyerta (komorbid). Terdapat beberapa hal yang dapat meningkatkan imunitas tubuh yaitu pemenuhan kebutuhan zat gizi, konsumsi suplemen vitamin seperti vitamin C, aktifitas fisik/senam ringan, istirahat cukup, tidak merokok serta mengendalikan komorbid (misal diabetes mellitus, hipertensi, kanker) (Prompetchara, Ketloy dan Palaga, 2020).

Pola makan yang salah dapat menyebabkan pemenuhan asupan zat gizi yang dibutuhkan oleh seseorang seperti asupan protein, energi, dan vitamin C yang berperan dalam fungsi imunitas tubuh (Persagi dan Asdi, 2020). Zat-zat gizi tersebut dikenal dengan istilah imunonutrisi, yaitu kumpulan zat-zat gizi tertentu / substansi makanan spesifik yang dikonsumsi dalam jumlah tertentu yang memiliki kemampuan memodulasi dan memperbaiki respon imun (Angraini dan Ayu, 2014).

Desa Karangsalam Kidul merupakan desa yang terletak di Kecamatan Kedungbanteng, Kabupaten Banyumas. Berdasarkan laporan resmi Kabupaten Banyumas bahwa terdapat enam warga Desa berstatus orang dalam pemantauan (ODP). Kepala Desa yang merupakan mitra dalam kegiatan ini menyampaikan beberapa masalah terkait penetapan enam warga tersebut. Secara umum permasalahan yang disampaikan adalah tentang upaya pencegahan penyebaran infeksi meliputi peningkatan sistem imunitas tubuh, penguatan literasi protokol kesehatan terkait covid-19, pola pemenuhan zat gizi, pola konsumsi suplemen peningkat sistem imunitas tubuh, aktifitas fisik/ senam, acuan /petunjuk karantina mandiri, pengadaan Handsanitizer dan masker, stigma di masyarakat, dampak terhadap sosial ekonomi. Berdasarkan hasil diskusi dengan tim pengabdian diputuskan masalah yang menjadi prioritas pemecahan masalah pada kegiatan pengabdian ini ialah upaya mengoptimalkan sistem imunitas tubuh meliputi pemenuhan kebutuhan zat gizi, suplementasi vitamin C, aktifitas fisik. Hal ini menjadi prioritas didasarkan bahwa peningkatan sistem imunitas tubuh

merupakan kunci utama dalam pencegahan penularan covid-19. Jika sistem imunitas tubuh meningkat maka akan menghasilkan respon imunitas yang lebih baik dan cekatan.

## **2. OBJEKTIF**

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan terkait gizi yang diharapkan akan memotivasi untuk melakukan pemenuhan kebutuhan zat gizi.

## **3. METODE PELAKSANAAN**

### **a. Rancangan, Lokasi, Partisipan, Bahan dan Alat Kegiatan**

Rancangan kegiatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dengan simulasi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di balai Desa Karangsalam Kidul Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas. Pelaksanaan kegiatan pada bulan Juni - Agustus 2020. Sedangkan khalayak sasaran ialah seluruh Ibu hamil dengan kriteria ekonomi pra sejahtera di wilayah Desa Karangsalam Kidul sejumlah 30 orang. Materi yang disampaikan meliputi cara dan prinsip pencegahan covid-19 bagi Ibu Hamil yaitu pemenuhan kebutuhan zat gizi untuk menunjang imunitas tubuh, cuci tangan, dan manfaat penggunaan masker. Simulasi yang dilakukan ialah dengan memberikan contoh/ paket stimulasi bahan makanan untuk pemenuhan kebutuhan zat gizi, stimulasi pemberian masker dan penyediaan sarana dan prasarana cuci tangan di Pusat Kesehatan Desa (PKD). Selain itu digunakan juga media edukasi lain berupa film yang di susun oleh tim pelaksana kegiatan. Film edukatif yang disimulasikan menceritakan tentang cara pemenuhan kebutuhan zat gizi untuk menunjang imunitas tubuh, teknik mencuci tangan sesuai anjuran WHO, dan diakhiri dengan penjelasan manfaat penggunaan masker.

### **b. Metode Pelaksanaan Kegiatan**

Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi beberapa tahapan sebagai yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Tahapan persiapan meliputi sosialisasi pelaksanaan penyuluhan dan pemberian stimulasi paket sembako ke Puskesmas Kedungbanteng, Kepala Desa, bidan dan kader posyandu Desa Karangsalam Kidul. Koordinasi rencana kegiatan dengan mitra mengenai jenis kegiatan dan materi yang akan disampaikan. Koordinasi waktu dan lokasi rencana kegiatan penyuluhan dan pelatihan. Penyusunan materi penyuluhan meliputi film edukasi. Pembelian sarana dan prasarana yang diberikan sekaligus digunakan untuk simulasi praktek penyuluhan.

Tahap pelaksanaan yaitu sebelum dimulai penyuluhan dilakukan *pre test* terlebih dahulu untuk evaluasi kegiatan. Penyuluhan tentang tentang cara pemenuhan kebutuhan zat

gizi untuk menunjang imunitas tubuh, teknik mencuci tangan sesuai anjuran WHO, dan diakhiri dengan penjelasan manfaat penggunaan masker. Kegiatan dilanjutkan dengan penyerahan paket stimulasi pemenuhan zat gizi yang terdiri dari beras, telur ayam, minyak goreng, biskuit. Penyediaan sarana dan prasarana mencuci tangan dua paket terdiri dari wastafel.

### c. Metode pengumpulan, Pengolahan dan Analisis data

Analisis data dilakukan berdasarkan dua jenis tipe data yaitu data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif untuk menganalisis hasil wawancara terkait evaluasi pelaksanaan kegiatan. Sedangkan data kuantitatif dilakukan berdasarkan hasil skor pengetahuan. Skor pengetahuan diukur menggunakan instrumen kuesioner pengetahuan yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan ceklis benar salah. Data kuantitatif disajikan dengan alat uji software SPSS versi 17 melalui statistik deskriptif. Statistik deskriptif disajikan dalam bentuk mean  $\pm$  standar deviasi (mean  $\pm$ SD). Kemudian dilanjutkan menganalisis perbandingan skor pengetahuan antara sebelum dan setelah pelatihan menggunakan uji *Paired t-T* (Dahlan, 2011).

## 4. HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan dilaksanakan di Aula Balai Desa Karangsalam Kidul Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas. Selama kegiatan menerapkan protokol kesehatan yaitu mencuci tangan sebelum masuk aula, menggunakan masker, serta menjaga jarak antar peserta maupun pelaksana penyuluhan gizi. Jumlah peserta dan pelaksana kegiatan sejumlah 50% dari kapasitas normal aula. Hasil analisis skor pengetahuan disampaikan pada tabel 1.

**Tabel 1. Skor Pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi**

Variabel	n	mean $\pm$ SD	minimal	maksimal	<i>p value</i>
skor pengetahuan sebelum	30	29.67 $\pm$ 8.5	20	40	0,029
sesudah	30	69.33 $\pm$ 13.1	50	90	

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan sebelum penyuluhan gizi yaitu 29.67 $\pm$ 8.5 dan sesudah penyuluhan gizi 69.33 $\pm$ 13.1 (tabel 1). Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor pengetahuan setelah penyuluhan gizi menggunakan media film dan contoh bahan makanan ( $p=0,029$ ). Hasil ini searah dengan studi sebelumnya menyatakan bahwa ada peningkatan tingkat pengetahuan responden dari

5.76 menjadi 7.63 setelah diberikan pelatihan dengan metode simulasi (Zaki, Farida dan Sari, 2018). Lubis et al juga melaporkan bahwa terdapat peningkatan skor pengetahuan sebesar 2.428 (Lubis, 2015). Peningkatan pengetahuan juga dilaporkan pada tahun 2019 dari  $15.71 \pm 1.7$  menjadi  $16.33 \pm 1.7$  setelah pelatihan dengan metode simulasi (Zaki, Sulistiyaning dan Farida, 2019).

Penyuluhan gizi dapat meningkatkan pengetahuan khalayak sasaran dalam kegiatan in yaitu ibu hamil. laporan di Semarang menyebutkan terjadi peningkatan pengetahuan Ibu hamil secara signifikan setelah dilakukan penyuluhan (Puspitasari, Suprpti dan Istiana, 2013). Selaras dengan laporan sebelumnya, Nugraheni menyampaikan bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan dan sikap ibu setelah penyuluhan kesehatan (Nugrahaeni, 2018). Laporan di luar Indonesia juga menyatakan hal senada. India menyebutkan bahwa penyuluhan gizi meningkatkan skor pengetahuan (Thakur dan Shukla, 2018). Ethiopia menyebutkan bahwa terjadi peningkatan proporsi ibu hamil dengan pengetahuan gizi yang tepat selama kehamilan dari 53,9% menjadi 97% setelah program penyuluhan gizi (Zelalem et al., 2017).

Penyuluhan gizi merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan tujuan menjembatani kesenjangan antara informasi terkait gizi dan juga prakteknya. Apabila informasi yang dimiliki sudah tepat maka khalayak sasaran akan termotivasi untuk melakukan praktek gizi dengan tepat serta mampu mengambil keputusan terhadap situasi tertentu. Telah dilaporkan bahwa ibu hamil merupakan kelompok rentan terhadap infeksi covid-19. Adanya penurunan sistem imunitas tubuh sebagai bagian dari mekanisme tubuh untuk mempertahankan janin yang dianggap asing oleh tubuh (Antari, 2017). Upaya yang dilakukan adalah pemenuhan kebutuhan gizi akan meningkatkan kapasitas sistem imun tubuh ibu hamil (Baratawidjaja dan Rengganis, 2014). Ketersediaan zat gizi dalam tubuh yang adekuat meliputi zat gizi makro maupun zat gizi mikro (Maggini, Pierre dan Calder, 2018).

## **5. KESIMPULAN**

Penyuluhan gizi dengan metode film dan stimulan di Desa Karangsalam Kidul, Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas terkait upaya pemenuhan gizi untuk mencegah terinfeksi Sarscov-2 pada Ibu hamil prasejahtera meningkatkan skor pengetahuan. Ibu Hamil diharapkan dapat meningkatkan pemenuhan kebutuhan gizi secara keseluruhan. Sebagai acuan maka diberikan contoh bahan makanan yang bertindak juga sebagai stimulan untuk pemenuhan kebutuhan gizi.

## 6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Rektor Universitas Jenderal Soedirman melalui Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Skema Berbasis Riset DIPA Universitas Jenderal Soedirman tahun Anggaran 2020.

## 7. REFERENSI

Angraini, D. I. dan Ayu, P. R. (2014) "The Relationship Between Nutritional Status and Immunonutrition Intake with Immunity Status," *JUKE*, 4(8), hal. 158–165.

Antari, A. L. (2017) *Imunologi Dasar*. Deepublish.

Baratawidjaja, K. G. dan Rengganis, I. (2014) "Imunologi dasar edisi ke-10," Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Dahlan, M. S. (2011) *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan*. Penerbit Salemba.

Lubis, Z. (2015) "Pengetahuan dan tindakan kader posyandu dalam pemantauan pertumbuhan anak balita," *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), hal. 65–73.

Maggini, S., Pierre, A. dan Calder, P. C. (2018) "Immune function and micronutrient requirements change over the life course," *Nutrients*. Multidisciplinary Digital Publishing Institute, 10(10), hal. 1531.

Nugrahaeni, D. E. (2018) "Pencegahan Balita Gizi Kurang Melalui Penyuluhan Media Lembar Balik Gizi," *Amerta Nutrition*, 2(1), hal. 113–124.

Organization, W. H. (2020) *Clinical management of severe acute respiratory infection when novel coronavirus (2019-nCoV) infection is suspected: interim guidance, 28 January 2020*. World Health Organization.

Persagi dan Asdi (2020) *Panduan Pelayanan Gizi dan Dietetik di Rumah Sakit Darurat. Dalam Penanganan Pandemi Covid-19*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. Kemenkes RI.

Presiden Republik Indonesia (2020) *Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 11 tahun 2020. Tentang Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)*. Jakarta.

Promptchara, E., Ketloy, C. dan Palaga, T. (2020) "Immune responses in COVID-19 and potential vaccines: Lessons learned from SARS and MERS epidemic," *Asian Pac J Allergy Immunol*, 38(1), hal. 1–9.

Puspitasari, R. N. P., Suprapti, S. dan Istiana, S. (2013) "Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I Tentang Tablet Fe (Studi Di Puskesmas Bangetayu Semarang Tahun 2013)," *Jurnal Kebidanan*, 2(2), hal. 72–76.

Shi, Y. et al. (2020) “COVID-19 infection: the perspectives on immune responses.” Nature Publishing Group.

Thakur, S. dan Shukla, P. (2018) “Effectiveness of Nutrition Education on the Knowledge of Primigravida and Multigravida Women about Exclusive Breastfeeding in Urban Slum of New Delhi,” *International Journal of Health Sciences and Research*, 8(11), hal. 56–63.

Zaki, I. et al. (2019) “Nutrition education based on multi-media can improve nutrition knowledge and unhealthy snacking habits in adolescents,” *Ann Trop & Public Health*, 22(11), hal. S343.

Zaki, I., Farida, F. dan Sari, H. P. (2018) “Peningkatan Kapasitas Kader Posyandu Melalui Pelatihan Pemantauan Status Gizi Balita,” *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 3(2), hal. 169–177.

Zaki, I. dan Sari, H. P. (2019) “Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan Dan Asupan Energi-Protein Remaja Putri Dengan Kurang Energi Kronik (KEK),” *GIZI INDONESIA*, 42(2), hal. 111–122.

Zaki, I., Sulistiyaning, A. R. dan Farida, F. (2019) “Peningkatan Pengetahuan Pemberian Makan Bayi Bawah Dua Tahun Pada Kader Posyandu Desa Karangsalam Kidul Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas,” *Dinamika Journal: Pengabdian Masyarakat*, 1(3).

Zelalem, A. et al. (2017) “Effect of nutrition education on pregnancy specific nutrition knowledge and healthy dietary practice among pregnant women in Addis Ababa,” *Clinics in Mother and Child Health*, 14(3), hal. 265.