
PROMOSI KESEHATAN PENTINGNYA GIZI SEIMBANG DAN VAKSIN DI ERA PANDEMI

Riezky Faisal Nugroho¹, Erika Martining Wardani²

¹ Poltekkes Kemenkes Surabaya, Surabaya, Indonesia

² Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

email : ¹riifan7@gmail.com, ²erika@unusa.ac.id

ABSTRAK

Selama era pandemi Covid-19 masyarakat dihimbau untuk menerapkan pola hidup sehat. Beberapa cara dapat dilakukan untuk mencegah penularan diantaranya dengan konsumsi gizi seimbang dan juga vaksin. Promosi kesehatan penting dilakukan. Tujuan pengabdian dilakukan untuk promosi kesehatan tentang pentingnya gizi seimbang dan vaksin di era pandemic di Surabaya. Metode dalam pengabdian ini dengan memberikan promosi kesehatan webinar. Partisipan dalam pengabdian ini sebanyak 66 peserta. Sebelum dan setelah pemberian promosi kesehatan berupa edukasi kemudian dilakukan evaluasi dengan membagikan kuesioner melalui link google form berisi soal pre dan post test. Pengabdian masyarakat ini diperoleh hasil mayoritas peserta berusia 30-39 tahun (63%), partisipan yang mengetahui tentang gizi seimbang hasil *pre test* sebanyak 24,2%, dan *post test* didapatkan sebanyak 78,8%, partisipan yang mengetahui tentang vaksin diperoleh hasil *pre test* 21,2%, dan *post test* 81,8%, sedangkan hasil uji statistik didapatkan $p=0.001$, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan masyarakat sebelum dengan setelah diberikan promosi kesehatan melalui webinar. Penting diberikan promosi kesehatan sebagai upaya preventif tentang gizi seimbang dan vaksin secara berkala agar masyarakat mengetahui dan mengaplikasikan pengetahuan yang telah diperoleh sehingga masyarakat tetap sehat ditengah pandemic covid-19 ini.

Kata Kunci: promosi kesehatan, gizi seimbang, vaksin, era pandemic.

ABSTRAK

During the COVID-19 pandemic, people are encouraged to adopt a healthy lifestyle. Several ways can be done to prevent transmission, including the consumption of balanced nutrition and vaccines. Health promotion is important. The purpose of the service is to promote health about the importance of balanced nutrition and vaccines in the pandemic era in Surabaya. The method in this service is by providing health promotion webinars. Participants in this service were 66 participants. Before and after the provision of health promotion in the form of education, an evaluation was carried out by distributing questionnaires via a google form link containing pre and post test questions. The results of this community service show that the majority of participants aged 30-39 years (63%), participants who know about balanced nutrition have a pre-test result of 24.2%, and post-test results are obtained as much as 78.8%, participants who know about vaccines get pre-test results. test 21.2%, and post test 81.8%, while the statistical test results obtained $p = 0.001$, meaning that there is a significant difference between public knowledge before and after being given health promotion through webinars. It is important to give health promotion as a preventive effort about balanced nutrition and vaccines on a regular basis so that people know and apply the knowledge that has been obtained so that people stay healthy in the midst of this covid-19 pandemic.

Keywords: health promotion, balanced nutrition, vaccines, pandemic era

PENDAHULUAN

Selama era pandemi Covid-19 masyarakat dihimbau untuk menerapkan pola hidup sehat dengan berolahraga, menjaga jarak, rajin mencuci tangan, menggunakan masker dan mengonsumsi makanan bergizi. Covid-19 menyerang tubuh manusia yang memiliki daya imun rendah. Pentingnya asupan gizi dan pemberian vaksin di masa pandemi Covid-19 ini merupakan hal yang sangat penting untuk menunjang daya tahan tubuh (Kemenkes, 2020).

WHO (2020) menyatakan bahwa penyebaran virus Corona berkembang sangat pesat, dibuktikan dengan penyebaran virus yang merambah hampir ke seluruh dunia, salah satunya Indonesia. Negara Indonesia, khususnya di Kota Surabaya, Jawa Timur, pandemi COVID-19 terasa begitu lekat. Awal mula kasus, terjadi pada bulan Maret 2020 yang kemudian virus menyebar ke seluruh pelosok Indonesia. Setiap harinya kasus terkonfirmasi positif virus corona terus bertambah. Total kasus di Indonesia yang mencapai 392.934 pasien terinfeksi, 13.411 pasien meninggal, dan 317.672 pasien yang sembuh (Kemenkes, 2020). Jumlah kasus total di Jawa Timur pada 26 Oktober 2020 sebanyak 51.217 orang dengan kasus meninggal dunia 3.683, dan 45.203 orang dinyatakan sembuh. kasus covid-19 di Kota Surabaya adalah kota terbanyak kasus positif Covid-19 dengan jumlah 6.099 orang (Dinas Kesehatan Kota Surabaya, 2021). Kelurahan Bongkaran merupakan daerah yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Perak Timur Kota Surabaya, ditemukan 14 konfirmasi positif yang terdiri dari 3 orang lansia dan 11 orang dewasa, 3 lansia konfirmasi kematian dan 6 orang konfirmasi sembuh.

Cara efektif untuk mencegah penyebaran covid-19 dengan penerapan protokol kesehatan, mengonsumsi gizi seimbang dan pemberian vaksin. Menurut pedoman gizi seimbang, diperlukan variasi makanan yang harus dikonsumsi setiap harinya berdasarkan sumber makanan. Makanan yang dikonsumsi selama masa pandemi Covid-19 harus mengandung nutrisi yang penting. Tersedianya semua unsur zat gizi yang cukup (energi; zat gizi makro, karbohidrat, lemak, protein, zat gizi mikro; vitamin dan mineral) dapat mempertahankan kekebalan tubuh. Dengan terjaganya kondisi imunitas dengan baik, maka diharapkan virus dapat ditangkal. Mengonsumsi vitamin C yang sangat berperan penting dalam meningkatkan imunitas tubuh dan penyembuhan Covid-19 (Kemenkes, 2020). Pemberian vaksin juga penting dilakukan. Informasi tentang vaksinasi Covid-19 yang beredar di masyarakat merupakan kegiatan yang diperlukan sehingga masyarakat bisa menerima dan melakukan vaksin (Arumsari, dkk, 2021).

Pemberian promosi kesehatan di era pandemi bisa dilakukan secara online bisa menggunakan webinar, telemedicine maupun media sosial yang lain. Menurut Wardani, dkk (2022), perlu pemberian komunikasi, informasi, dan edukasi terhadap pengetahuan tentang pentingnya imunisasi untuk mencegah covid-19 secara berkelanjutan sehingga para individu perlu memiliki tingkat pemahaman yang baik mengenai vaksin, dan memahami risiko dan manfaat jika mendapatkan vaksin. Implementasi promosi kesehatan melalui online disaat pandemi terbukti efektif karena dengan edukasi maka pengetahuan terkait protokol kesehatan 7M bisa dilakukan sehingga dapat memutus mata rantai penularan virus penyebab covid-19.

Upaya preventif yang bisa dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat adalah dengan memberikan promosi kesehatan tentang covid dengan webinar. Webinar merupakan salah satu cara untuk melakukan edukasi sebagai langkah tindakan pada kondisi pandemi seperti saat ini. Media sosial menjadi kebutuhan utama bagi mahasiswa karena dengan media sosial responden mendapatkan informasi terupdate dan lengkap termasuk tentang Covid-19 (Wardani, dkk, 2020). Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik melakukan

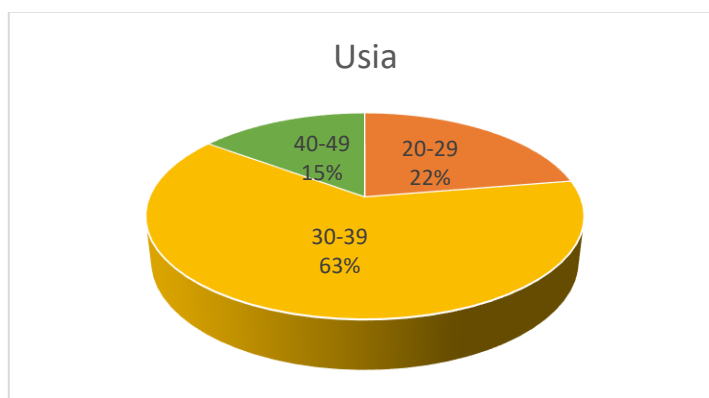
pengabdian masyarakat dengan judul promosi kesehatan pentingnya gizi seimbang dan vaksin di era pandemic di Surabaya.

Metode

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan di Kelurahan Bongkaran, Kec. Pabean, Surabaya dengan jumlah partisipan 66 orang. Pelaksanaan promosi kesehatan menggunakan aplikasi zoom secara online atau dalam jaringan (daring). Materi yang disampaikan tentang gizi seimbang dan vaksin. Evaluasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode *pre test* dan *post test*. Bentuk soal yang diberikan berupa google form yang mana link diberikan kepada partisipan untuk *pre test* dan *post test* yaitu soal pilihan ganda tentang gizi seimbang dan vaksin. Partisipan diberikan kuesioner berupa soal *pre test* sebelum dilakukannya Promosi Kesehatan (Edukasi) dan setelah Promosi Kesehatan (Edukasi) diberikan soal *pre test* dan *post test*. Data yang terkumpul kemudian dibandingkan antara pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan Promosi Kesehatan (Edukasi).

Hasil dan Pembahasan

- a. Gambaran umum peserta
Partisipan promosi kesehatan tentang gizi seimbang dan vaksin adalah masyarakat yang tinggal di wilayah Kelurahan Bongkaran Surabaya



Gambar 1 Distribusi peserta webinar berdasarkan usia

Berdasarkan gambar 1, dapat terlihat bahwa partisipan mayoritas berusia 30-39 tahun (63%).

- b. Tingkat pengetahuan partisipan tentang gizi seimbang

Tingkat pengetahuan partisipan diukur dengan kuesioner melalui google form sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) mendapatkan promosi kesehatan.

Tabel 1 Pengetahuan tentang gizi seimbang

<i>Pre Test</i>				<i>Post Test</i>			
Tahu		Tidak Tahu		Tahu		TidakTahu	
N	%	N	%	N	%	N	%
16	24,2	50	75,8	52	78,8	14	21,2

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat setelah diberikan promosi kesehatan (edukasi) melalui webinar yang diikuti sebanyak 66 peserta, dapat diperoleh hasil *pre test* tentang pasrtisipan yang mengetahui mengenai gizi seimbang di era pandemi sebanyak 24,2%, sedangkan hasil *post test* didapatkan sebanyak 78,8%, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan partisipan tentang gizi seimbang di era pandemi.

- c. Tingkat pengetahuan partisipan tentang vaksin
Tingkat pengetahuan partisipan diukur dengan kuesioner melalui google form sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) mendapatkan promosi kesehatan.

Tabel 2 Pengetahuan tentang vaksin

<i>Pre Test</i>				<i>Post Test</i>			
Tahu		Tidak Tahu		Tahu		TidakTahu	
N	%	N	%	N	%	N	%
14	21,2	52	78,8	54	81,8	12	18,2

Berdasarkan tabel 2, dapat diperoleh hasil bahwa setelah dilakukan pengabdian masyarakat berupa promosi kesehatan (edukasi) melalui webinar yang diikuti 66 partisipan, dapat diperoleh hasil *pre test* tentang pasrtisipan yang mengetahui mengenai vaksin sebanyak 21,2%, dan hasil *post test* didapatkan sebanyak 81,8%. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat tentang vaksin.

- d. Promosi kesehatan terhadap pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang dan vaksin

Tabel 3 Promosi kesehatan terhadap pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang dan vaksin

Variabel	mean	SD	SE	P Value	n
Pengetahuan sebelum diberikan promosi kesehatan	11.7892	1.61904	.39660	0,001	66
Pengetahuan setelah diberikan promosi kesehatan	15.2983	1.27731	.27931		

Tabel 3 menunjukkan hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0.001$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan masyarakat sebelum dengan setelah diberikan promosi kesehatan menggunakan webinar. Data analisis diperoleh hasil bahwa saat evaluasi didapatkan adanya pengaruh promosi kesehatan melalui edukasi secara webinar terhadap pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang dan vaksin.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardani, dkk (2021) yang mengatakan terdapat pengaruh pendidikan kesehatan melalui webinar terhadap pengetahuan dibuktikan dengan hasil penelitian dengan webinar series diharapkan dapat meningkatkan status kesehatan masyarakat terutama capaian vaksin.

Komunikasi kesehatan merupakan suatu usaha yang sistematis untuk mempengaruhi secara positif perilaku kesehatan masyarakat, dengan menggunakan berbagai prinsip dan metode komunikasi, baik menggunakan komunikasi antar pribadi maupun komunikasi massa (Notoatmodjo, 2012).

Gizi yang baik juga sangat penting sebelum, selama dan setelah infeksi. Infeksi menyebabkan tubuh korban demam, sehingga membutuhkan tambahan energi dan zat gizi. Menjaga pola makan yang sehat sangat penting selama pandemi COVID-19. Meskipun tidak ada makanan atau suplemen makanan yang dapat mencegah infeksi COVID-19, mempertahankan pola makanan gizi seimbang yang sehat sangat penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik. Untuk menghadapi situasi ini, diperlukan adanya panduan gizi seimbang pada masa pandemi COVID-19. Pengabdian masyarakat ini, berisi tentang cara melindungi keluarga dari penularan virus corona, dan cara meningkatkan daya tahan tubuh dengan gizi seimbang. Meningkatkan daya tahan tubuh di era pandemic merupakan salah satu kunci agar tidak tertular virus COVID-19. Makan makanan bergizi sangat penting untuk membangun kekebalan tubuh yang kuat agar terlindung dari infeksi virus, serta memberikan perlindungan ekstra bagi tubuh.

Vaksin merupakan produk biologi yang berisi antigen berupa mikroorganisme atau zat yang sudah diolah sedemikian rupa sehingga aman dan jika diberikan kepada seseorang akan membuat kekebalan tubuh secara aktif terhadap suatu penyakit tertentu. Pemberian vaksin ini merupakan solusi yang dianggap paling tepat untuk mengurangi dan memutus rantai penularan Covid-19.

Perlu diberikan promosi kesehatan berupa edukasi terhadap pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang dan vaksin secara berkelanjutan sehingga seluruh partisipan dalam pengabdian masyarakat perlu memiliki tingkat pemahaman yang baik mengenai gizi seimbang dan vaksin di era pandemic covid-19. Tahapan yang lebih tinggi setelah mengubah perilaku yaitu ketika partisipan dalam pengabdian ini kemudian mau memberikan dukungan perlindungan kepada kelompok rentan lainnya. Dalam menanggulangi pandemi Covid-19, upaya vaksinasi dilakukan tidak hanya menjadi satu-satunya upaya untuk melindungi masyarakat dari penularan Covid-19. Selama belum mencapai kekebalan kelompok (*herd immunity*), maka pencegahan yang efektif saat ini adalah mematuhi protokol kesehatan 7M .

Luaran yang ditargetkan : pengetahuan masyarakat meningkat setelah diberikan promosi kesehatan berupa edukasi melalui webinar dan artikel kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dipublikasikan di jurnal pengabdian masyarakat.

Kesimpulan

Pertisipan yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan masyarakat yang tinggal di wilayah Kelurahan Bongkaran, Surabaya, yang telah diberikan promosi kesehatan berupa edukasi melalui webinar series mengetahui tentang gizi seimbang dan vaksinasi mayoritas berusia 30-39 tahun. Hasil *pre* maupun *post test* menunjukkan peningkatan pengetahuan partisipan mengenai gizi seimbang dan vaksini di era pandemi.

Referensi

- Arumisari W, dkk (2021) 'Gambaran Penerimaan Vaksin COVID-19 di Kota Semarang'. Indonesian Journal of Health Community 2(1), pp. 35-45, DOI: <https://doi.org/10.31331/ijheco.v2i1.1682>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19.
- Dinas Kesehatan Kota Surabaya. (2021). Laporan tahunan dinas kesehatan kota Surabaya tahun 2021. Surabaya : Dinas Kesehatan Kota Surabaya.
- Notoatmodjo. 2012. Metodologi Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wardani, E.M., Bistara, D.N., Nugroho, F.N., (2022). Komunikasi, informasi, dan edukasi tentang pentingnya imunisasi untuk mencegah covid-19 di kota Surabaya. Jurnal kreativitas pengabdian kepada masyarakat (PKM) Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(1), 192-199. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v1i1.5408>.
- Wardani, E.M., Nugroho, F.N., (2021). Implementation of Telemedicine on Knowledge of 7M Health Protocols, Vaccines and Nutrition. JoPHIN: Journal of Public Health and Industrial Nutrition, 1(1), 15-21.
- Wardani, E.M., Bistara, D.N., Septiangrum, Y., (2021). Promosi Kesehatan Pencegahan Penularan Infeksi Covid-19 Pada Masyarakat Melalui Webinar Series. Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5 (1), 71-76. <https://doi.org/10.31537/dedication.v5i1.441>.
- Wardani, E.M., Bistara, D.N., Setiyowati. E., (2020). The Influence of Social Media About Covid-19 on Handwashing Behavior, Mask Wearing and Physical Distancing of Indonesian Students. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan, 9 (2), 1338-1345. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.459>
- World Health Organization. (2020a). COVID-19 weekly epidemiological update, 27 December 2020. World Health Organization.