

PENGUATAN PERAN ORANG TUA DALAM PEMENUHAN GIZI DAN KESEHATAN MENTAL ANAK SEKOLAH SELAMA PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19

Lailatul Muniroh^{1*}, Ika Yuniar Cahyanti¹, Septa Indra Puspikawati¹

Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

*lailamuniroh@fkm.unair.ac.id

Abstrak: Pandemi COVID-19 memaksa pelaksanaan pembelajaran anak sekolah dilakukan secara daring (*online*). Hal ini berdampak pada munculnya permasalahan seperti kejenuhan siswa, gangguan *mood* siswa, psikosomatis yang diawali dari rasa cemas/gelisah, stres hingga depresi, kurang gerak pada siswa, dan kecenderungan makan berlebihan. Dibutuhkan peran orang tua untuk membantu siswa mengatasi permasalahan tersebut. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi kepada orang tua siswa mengenai pemenuhan gizi seimbang dan kesehatan mental pada anak sekolah selama pembelajaran daring. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah *Focus Group Discussion* (FGD) untuk menggali permasalahan siswa dan edukasi penguatan peran orang tua dalam pemenuhan gizi dan kesehatan mental anak. Hasil FGD digunakan sebagai dasar penyusunan dua modul yaitu modul tips pemenuhan gizi seimbang dan modul pemenuhan kesehatan mental anak. Kegiatan edukasi diawali dengan pemberian *pretest* dan diakhiri dengan pemberian *posttest* kepada orang tua siswa. Hasil pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan orang tua siswa mengenai gizi seimbang dan kesehatan mental anak sebesar 54,5%. Orang tua siswa antusias dan terlibat aktif dalam diskusi selama edukasi berlangsung. Kegiatan edukasi ini ditindaklanjuti dengan pembentukan group *Whatsapp* sebagai upaya untuk mengontrol agar kegiatan terus berkesinambungan.

Kata Kunci: COVID-19, gizi seimbang, kesehatan mental, peran orang tua

Abstract: *COVID-19 pandemic made students do online learning, which resulted in the emergence of problems, such as students' boredom, mood disorders, psychosomatic starting from anxiety, stress to depression, lack of movement, and the tendency of overeating. It takes the role of parents to help students overcome these problems. The purpose of this community service program was to provide education to parents regarding the fulfillment of balanced nutrition and mental health in school children during online learning. The method used in this program was Focus Group Discussions (FGD) to explore student problems and strengthen the role of parents in fulfilling children's nutrition and mental health. The results of the FGD were used for compiling two modules, namely the tips for fulfilling balanced nutrition and children's mental health. The education program was carried out by administering a pre-test and a post-test. This program showed an increase in the knowledge of parents by 54.5%. During the educational session, the parents were enthusiastic and actively involved in discussions. Then it was followed up with a Whatsapp group as an effort to keep the program sustainable.*

Keywords: *COVID-19, balanced nutrition, mental health, the role of parents*

Pendahuluan

Pandemi COVID-19 yang terjadi di Indonesia sejak awal Maret 2020 telah merubah berbagai sisi kehidupan masyarakat. Kasus harian COVID-19 di Jawa Timur terus meningkat tajam. Data Kemenkes pada pertengahan Juli 2021 terdapat penambahan 7.088 kasus baru di Jawa Timur (Liputan6.com). Peningkatan jumlah kasus membuat beberapa daerah di Jawa Timur ditetapkan sebagai zona merah COVID-19 dan memaksa dilakukan berbagai upaya untuk memutus mata rantai penyebaran. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan: 1)

Pembatasan kegiatan masyarakat di ruang publik, pembatasan jam kegiatan atau jam operasional kegiatan usaha, penutupan akses jalan, dan pengisolasian dari level rukun warga, dusun hingga desa atau kelurahan; 2) Wajib menerapkan protokol kesehatan oleh seluruh pihak baik perorangan, pelaku usaha, pengelola, penyelenggara tempat maupun fasilitas umum; 3) Melakukan sosialisasi penerapan protokol kesehatan, informasi dan edukasi cara pencegahan serta pengendalian COVID-19 kepada masyarakat dengan melibatkan seluruh instansi maupun masyarakat (tokoh agama, tokoh adat, tokoh masyarakat, perguruan tinggi, organisasi masyarakat, dan unsur masyarakat lainnya), dan 4) Memberlakukan sanksi untuk memberikan efek jera bagi mereka yang melanggar peraturan penerapan protokol kesehatan (PERGUB JATIM No.53 Tahun 2020). Salah satu bentuk implementasi dari PERGUB JATIM No.53 Tahun 2020 tersebut adalah dilakukannya pembelajaran dari rumah (*Study from Home*) atau sekolah dengan metode daring/online.

Tujuan dari pelaksanaan pembelajaran daring ini adalah sebagai upaya untuk mengurangi angka penyebaran Covid-19. Di SD Luqman Al Hakim Surabaya, pembelajaran secara daring menggunakan media *Microsoft Teams*. Setiap hari Senin hingga Jumat, seluruh siswa mengikuti pembelajaran daring pada pukul 07.15 hingga 11.00. Dalam pergantian jam pelajaran, terdapat jeda waktu istirahat selama 15 menit. Dalam sehari ada 3 pelajaran, sehingga terdapat jeda 2x15 menit. Pembelajaran yang monoton di depan layar laptop atau *handphone* membuat anak-anak mengalami kebosanan. Berdasarkan penelitian (Isrokatun, Rahayu, & Dewi, 2022), 28,3% siswa merasa malas mengikuti pembelajaran daring, 20,5% malas mengerjakan tugas daring, 23,2% siswa merasa marah ketika mengerjakan tugas daring, dan sebesar 17,9% memilih bermain game online saat pembelajaran daring. Ditambah lagi mereka tidak dapat bermain secara fisik bersama teman-teman mereka. Sebagian besar waktu dihabiskan hanya dalam rumah sehingga memicu keinginan siswa untuk cenderung makan dalam jumlah banyak.

Pemenuhan asupan gizi anak usia sekolah ini menjadi penting, terutama di masa pandemi COVID-19. Orang tua sebagai penanggung jawab utama pemenuhan gizi anak selama di rumah. Channel edukasi gizi yang semula ditujukan kepada guru harus diubah sasarannya menjadi orang tua. Perubahan channel edukasi gizi kepada orang tua merupakan tantangan tersendiri karena tidak semua keluarga memiliki sumber daya teknologi dan kemampuan untuk menggunakan teknologi yang sama, dengan kondisi kekuatan jaringan internet yang berbeda-beda, sehingga harus dicari solusi agar edukasi gizi mengenai cara pemenuhan gizi anak sekolah dapat sampai pada orang tua dengan baik.

Perilaku makan merupakan cara yang dilakukan seseorang untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang dilakukan secara berulang dan menciptakan suatu pola atau kebiasaan makan (Fabian, *et al.*, 2013). Kebiasaan makan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kesukaan, kebiasaan, ketersediaan, situasi ekonomi, kenyamanan, agama, dan kondisi psikologis. Perilaku makan tidak sehat merupakan kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak memenuhi asupan dan tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang (Pujiati, Arneliwati, & Rahmalia, 2015). Menurut Kemenkes RI (2014), gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh yang dijadikan pedoman dalam menjaga status gizi normal. Namun akibat adanya *stressor* yang

dirasakan oleh seseorang dapat berdampak pada perilaku makan yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang, yaitu cenderung memilih makanan manis, tinggi lemak dan rendah konsumsi sayur dan buah (Kandiah, Yake, & Willett, 2008)

Menurut Laugero, Falcon, & Tucker (2011), kondisi stres dihubungkan dengan asupan buah, sayur, protein yang lebih rendah dibandingkan dengan konsumsi makanan asin, manis dan lemak jenuh yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan pada kondisi stres terjadi peningkatan kadar kortisol dalam tubuh sehingga seseorang cenderung untuk mengonsumsi makanan yang kurang sehat dan cenderung tinggi kalori (Jair Vidal *et al.*, 2018). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Scott & Johnstone (2012), menunjukkan adanya korelasi antara tingkat stres dengan perilaku makan tidak sehat seperti peningkatan konsumsi energi, lemak jenuh dan gula. Perilaku konsumsi makanan kurang sehat (makanan manis, tinggi lemak dan asin) dan rendahnya konsumsi sayur dan buah ketika dalam keadaan stres apabila berlangsung secara terus menerus dapat mempengaruhi berat badan dan kondisi status gizi seseorang (Gonzalez & Massari, 2014).

Salah satu metode *coping stress* yang dilakukan oleh sebagian orang adalah dengan makan. Makan sebagai bentuk *coping stress* berarti seseorang mengonsumsi makanan bukan karena merasa lapar, namun untuk memenuhi keinginan karena merasa tidak mampu menahan beban yang terjadi atau disebut dengan *emotional eating*. *Emotional eating* termasuk contoh perilaku makan tidak sehat yang dapat mempengaruhi kecukupan asupan zat gizi seseorang. Ketika mengalami *emotional eating*, seseorang cenderung memilih makanan yang tinggi energi dan lemak (Wijayanti, Margawati, & Wijayanti, 2019). Apabila kebiasaan ini berlangsung dalam waktu lama maka dapat menyebabkan kenaikan berat badan secara signifikan sehingga terjadi overweight ataupun obesitas. Sebaliknya, sebagian orang ketika dalam keadaan stres justru makan dalam jumlah sedikit atau tidak makan sama sekali. Kedua kondisi ini bila dilakukan terus-menerus akan mempengaruhi status gizi. Berdasarkan hasil penelitian Paramitha (2012) terdapat hubungan antara tingkat stres dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula. Sebanyak 60,5% responden dengan stres tingkat tinggi lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak dan tinggi gula dibanding responden dengan tingkat stres rendah.

Permasalahan kesehatan dan gizi anak sekolah akan mempengaruhi kualitas hidupnya pada usia produktif dan usia selanjutnya. Masalah gizi (baik gizi kurang maupun gizi lebih) dapat meningkatkan risiko terhadap penyakit, khususnya risiko terjadinya penyakit degeneratif. Selain itu, juga terjadi perubahan pola konsumsi pada masyarakat, keberagaman konsumsi pangan berkurang, terjadi peningkatan konsumsi makanan siap saji, dan pengurangan konsumsi makanan bergizi, termasuk buah dan sayuran segar. Sedangkan, pemenuhan gizi seimbang dan aman menjadi hal penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mengurangi risiko penyakit kronis atau penyakit infeksi (United Nations Indonesia, 2020). Berdasarkan data Riskesdas 2018 angka prevalensi anak usia sekolah yang mengalami kegemukan sebesar 10,8% dan obesitas 9,2% (Kemenkes RI, 2019). Data Riskesdas Jawa Timur 2018, prevalensi anak usia sekolah yang mengalami kegemukan sebesar 13,19% dan obesitas sebesar 11,8%. Sementara data di Kota Surabaya, angka prevalensi kegemukan anak usia sekolah sebesar 16,28% dan obesitas sebesar

16,81%. Angka kegemukan dan obesitas anak sekolah di Kota Surabaya di atas rata-rata Provinsi Jawa Timur dan diatas rata-rata nasional (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara pada beberapa orang tua siswa SD Luqman Al Hakim Surabaya, diperoleh informasi bahwa putra-putri mereka mengalami kenaikan berat badan. Hal ini dikarenakan siswa menjadi kurang gerak dan cenderung makan dalam jumlah banyak untuk mengatasi kejenuhan selama di rumah saja. Bertambahnya berat badan siswa dilihat dari seragam yang sudah tidak muat saat dipakai. Sehingga pada saat sekolah daring anak-anak menggunakan pakaian/celana bebas rapi. Selain itu, diperoleh informasi dari orang tua siswa mengenai jenis makanan yang biasa dikonsumsi siswa yaitu makanan dan minuman tinggi kalori (tinggi gula, tinggi lemak, dan rendah serat). Makanan tersebut disediakan untuk menemani anak sekolah daring. Jenis makanan dan minuman tinggi kalori tersebut diantaranya gorengan, snack (makanan ringan tinggi natrium), coklat, minuman dengan rasa manis, *ice cream*, dan sebagainya. Selama pandemi, siswa juga menjadi kurang gerak karena hanya berkegiatan di rumah saja. Mereka lebih sering menghabiskan waktunya dengan bermain gadget daripada bermain yang mengeluarkan tenaga. Apabila berlangsung terus-menerus serta tidak ada upaya untuk perbaikan, maka dapat mengarah pada masalah kelebihan gizi yang dalam jangka panjang akan berdampak negatif pada kesehatan anak sekolah. Oleh karena itu dibutuhkan upaya yang sinergis antara orang tua dan pihak sekolah untuk mengatasi hal tersebut.

Metode

Mitra kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dibedakan menjadi mitra kerjasama dan mitra sasaran. Mitra kerjasama adalah SD Luqman Al Hakim Surabaya. Mitra sasaran adalah orang tua siswa SD Luqman Al Hakim Surabaya. Kegiatan ini dilakukan di SD Luqman Al Hakim Surabaya, yang berada di kompleks Pondok Pesantren Hidayatullah Surabaya Jl. Kejawan Putih Tambak VI/1 Surabaya. Adapun metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi beberapa kegiatan sebagai berikut:

Pelaksanaan *Focus Group Discussion* (FGD) kepada pihak sekolah

Pelaksanaan FGD melibatkan pihak sekolah terdiri dari Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah bidang Kesiswaan, Wakil Kepala Sekolah Bidang Akademik, perwakilan guru wali kelas 1 sampai 6. Dalam FGD tersebut digali informasi lebih dalam mengenai faktor-faktor yang dapat memicu kejenuhan siswa dalam pembelajaran daring, dan upaya yang telah dan akan dilaksanakan sekolah untuk mengatasi hal tersebut. Termasuk juga inovasi yang akan dilakukan oleh sekolah agar pembelajaran daring menjadi lebih menyenangkan bagi siswa. Pelaksanaan FGD dilakukan secara daring menggunakan media *zoom meeting*.

Pelaksanaan *Focus Group Discussion* (FGD) kepada orang tua siswa

Pelaksanaan FGD melibatkan orang tua siswa yang diikuti oleh pengurus komite sekolah dan perwakilan orang tua siswa dari kelas 1 hingga kelas 6. Kegiatan ini bertujuan menggali informasi lebih dalam mengenai beberapa faktor pemicu kejenuhan siswa yang menimbulkan perilaku makan tidak sehat dan kurang aktivitas fisik. Selain itu juga digali mengenai upaya

yang dilakukan orang tua dalam mendampingi dan menyediakan makanan sehat untuk putra putrinya. Pelaksanaan FGD dilakukan secara daring dengan menggunakan media *zoom meeting*. Partisipasi mitra berupa kesediaan orang tua untuk hadir via zoom dan berpartisipasi aktif menyampaikan pendapat dalam pelaksanaan FGD.

Pelaksanaan edukasi penguatan peran orang tua dalam pemenuhan gizi anak sekolah

Pelaksanaan edukasi ini dilakukan secara daring menggunakan media *zoom meeting*. Narasumber/pemateri adalah tim ahli gizi dari Pengabdian kepada masyarakat ini. Materi yang dibahas dalam edukasi ini antara lain: 1) Pentingnya gizi seimbang, 2) Tips meningkatkan imunitas, 3) Mencegah tertular COVID-19 dengan makanan seimbang, dan 4) Pemenuhan zat gizi untuk meningkatkan imunitas.

Pelaksanaan edukasi penguatan peran orang tua dalam pemenuhan kesehatan mental anak sekolah

Pelaksanaan edukasi ini dilakukan secara daring menggunakan media *zoom meeting*. Narasumber/pemateri adalah tim psikolog dari pengabdian kepada masyarakat ini. Materi yang dibahas dalam edukasi ini antara lain: 1) Kesehatan mental anak selama pandemi, 2) Faktor positif yang dapat menurunkan risiko gangguan mental anak, 3) Penyebab terjadinya masalah psikologis pada anak, 4) Tips menjaga kesehatan mental anak saat pandemi COVID-19, dan 5) Tips menjaga kesehatan mental orang tua.

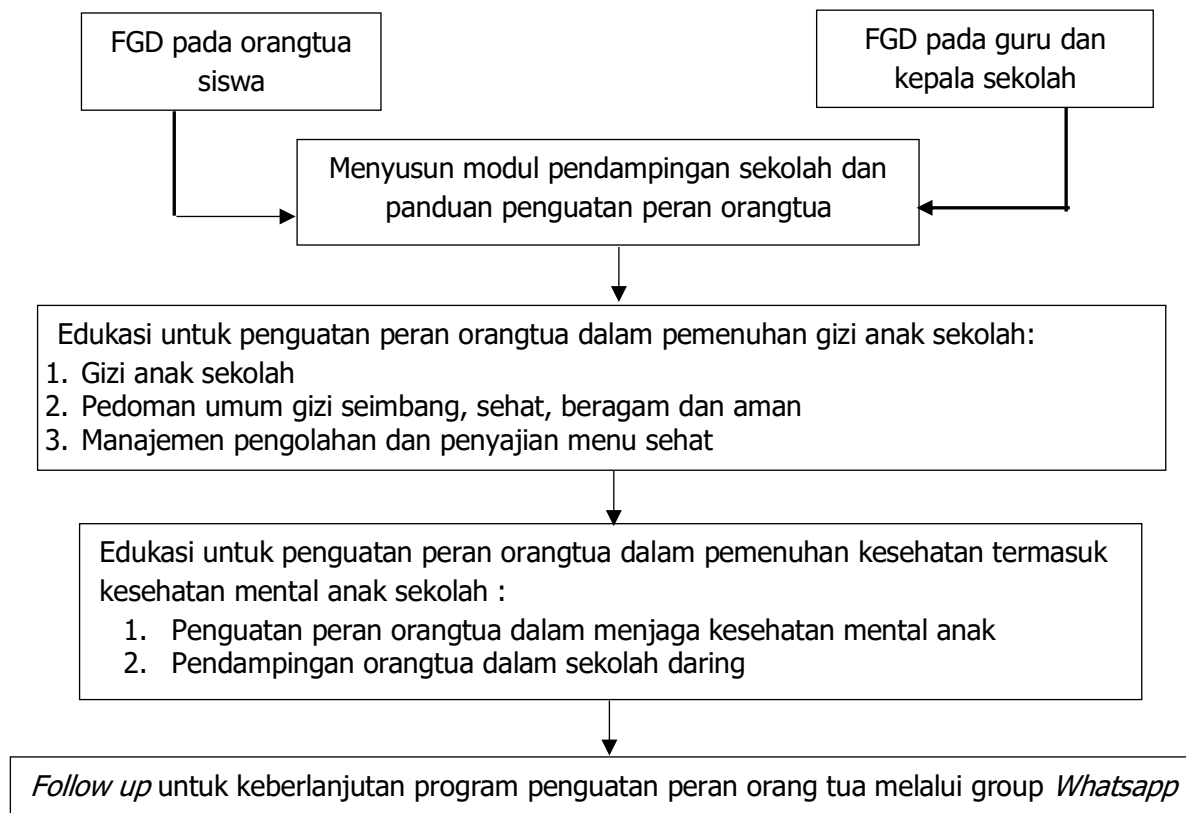
Sebelum pemberian edukasi, dilakukan *pretest* untuk mengetahui pemahaman awal orang tua siswa mengenai topik yang dibahas. Setelah pemberian edukasi, dilakukan *posttest* untuk mengetahui pemahaman orang tua siswa dari materi yang telah disampaikan. Partisipasi mitra berupa kesediaan menghadiri forum edukasi dan juga keaktifan mitra orang tua pada saat forum diskusi.

Langkah Evaluasi Pelaksanaan Program dan Keberlanjutan Program

Evaluasi pelaksanaan program dilaksanakan pada setiap tahap kegiatan dan di akhir program. Evaluasi meliputi tahap persiapan kegiatan dan pelaksanaan kegiatan. Pada tahap persiapan kegiatan terkait dengan proses koordinasi dengan beberapa pihak terkait, kelengkapan semua sarana prasarana penunjang kegiatan, serta kesiapan mitra dan narasumber. Pada tahap pelaksanaan terkait dengan kesesuaian dengan susunan acara yang disusun, kesiapan narasumber dan materi edukasi, keaktifan peserta, *pretest* dan *posttest*, serta peningkatan pengetahuan mitra setelah kegiatan. Hasil evaluasi pelaksanaan menjadi dasar untuk pelaksanaan kegiatan selanjutnya. Evaluasi pelaksanaan program juga melihat target hasil pada setiap tahap kegiatan serta luaran akhir yang dihasilkan

Setelah dilakukan edukasi mengenai penguatan peran orang tua dalam pemenuhan gizi dan kesehatan anak sekolah, kemudian dibentuk group *Whatsapp* sebagai upaya keberlanjutan program. Group *Whatsapp* ini dibentuk untuk melakukan *follow up* kegiatan agar terus berjalan sekalipun edukasi telah selesai. Dalam group tersebut dilakukan diskusi dua arah, penyampaian masalah dalam implementasi solusi, maupun diskusi antar orang tua sebagai bentuk *coping mechanism* terhadap masalah. Dengan demikian dapat terjalin sharing informasi dari satu orang tua ke orang tua lainnya dalam penguatan peran orang tua.

Selain itu, untuk keberlanjutan program yang dapat dilakukan oleh mitra sekolah adalah menggunakan modul penguatan peran orang tua untuk pendampingan pada tahun-tahun yang akan datang. Sehingga modul yang dihasilkan dapat terus dipakai sekalipun program kegiatan pengabdian kepada masyarakat sudah selesai dilakukan. Adapun kerangka pemecahan masalah program pengabdian ini adalah sebagaimana tersaji pada [Bagan 1](#).



Bagan 1. Kerangka Pemecahan Masalah

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah mendapat persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dengan nomor sertifikat etik No. 32/EA/KEPK/2021.

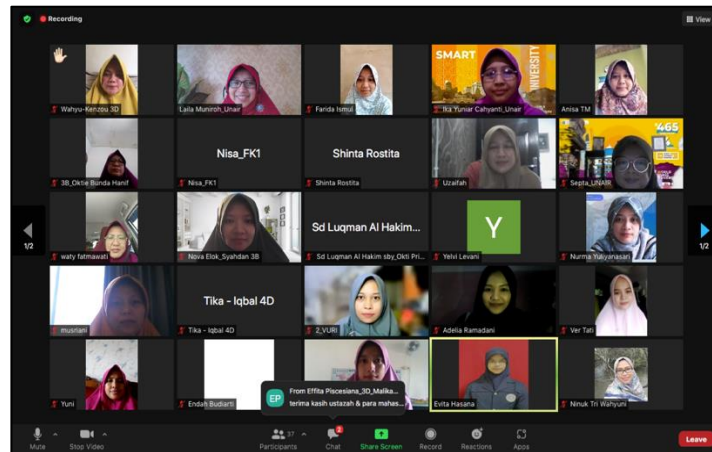
Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat di SD Lukman Al Hakim Surabaya dilaksanakan pada bulan September hingga Oktober 2021 secara daring menggunakan *zoom meeting*. Kegiatan yang dilakukan meliputi *Focus Group Discussion* (FGD) serta Edukasi dan tanya jawab. Berikut merupakan beberapa tahapan kegiatan tersebut.

1. *Focus Group Discussion* (FGD) secara daring melalui media *zoom meeting*

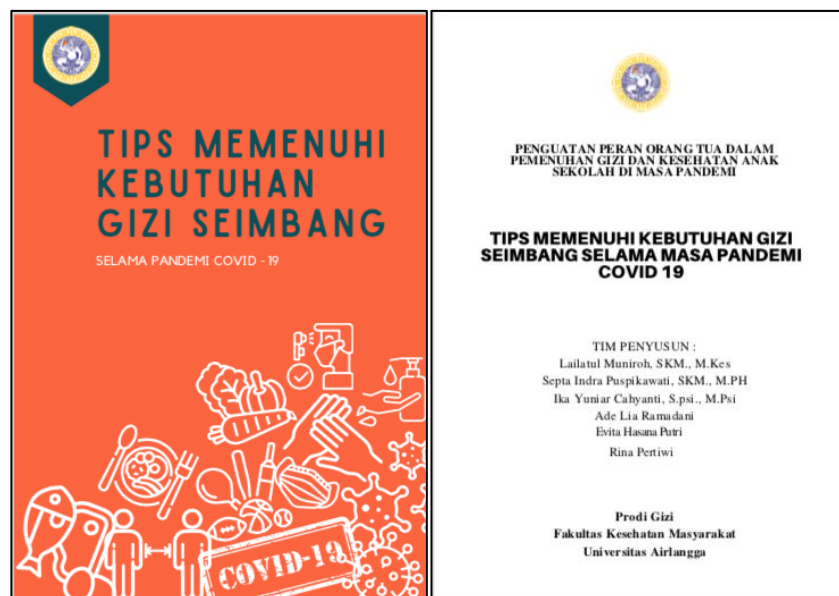
Focus Group Discussion pada mitra sekolah dan orang tua siswa memiliki tujuan untuk mengidentifikasi permasalahan siswa selama sekolah daring dari aspek gizi dan kesehatan, termasuk kesehatan mental. Selain itu juga mengidentifikasi upaya yang telah dilakukan oleh

orang tua dan pihak sekolah dalam mengatasi permasalahan tersebut. Gambaran pelaksanaan kegiatan FGD ini adalah sebagaimana [Gambar 1](#).

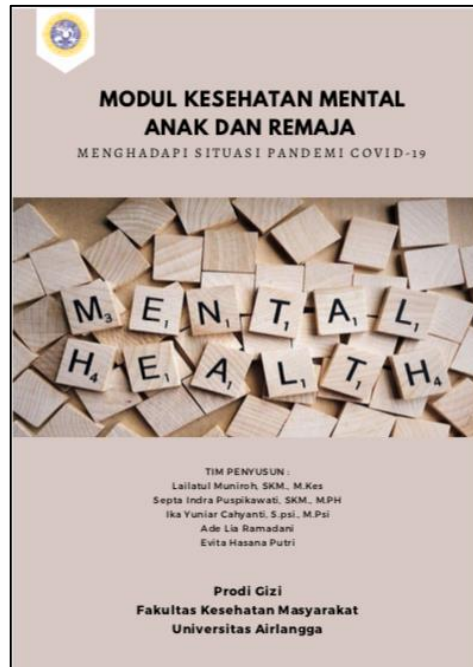


Gambar 1. Pelaksanaan FGD kepada orang tua siswa dan pihak sekolah secara daring

2. Penyusunan modul gizi seimbang dan kesehatan mental anak menghadapi situasi pandemi COVID-19. Kedua modul tersebut disusun oleh tim pengmas dibantu oleh 3 orang mahasiswa FKM Universitas Airlangga. Modul Tips Memenuhi Kebutuhan Gizi Seimbang Selama Pandemi COVID-19 telah mendapatkan sertifikat Hak Cipta dari Dirjen Kekayaan Intelektual Kemenkumham RI No. EC00202165853. Tampilan modul Tips Memenuhi Kebutuhan Gizi Seimbang Selama Pandemi COVID-19 adalah sebagaimana [Gambar 2](#). Modul Kesehatan Mental Anak dan Remaja Menghadapi Situasi Pandemi COVID-19 juga telah mendapatkan sertifikat Hak Cipta dengan No. EC00202165852. Tampilan Modul Kesehatan Mental Anak dan Remaja Menghadapi Situasi Pandemi COVID-19 adalah sebagaimana [Gambar 3](#).



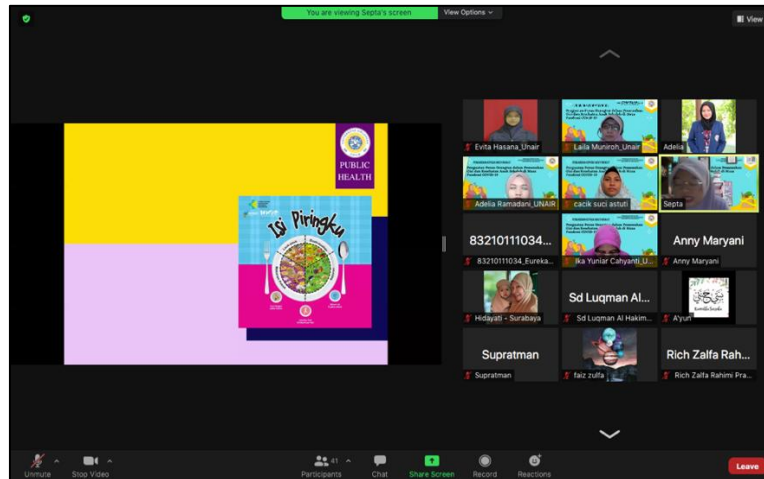
Gambar 2. Modul Tips Memenuhi Kebutuhan Gizi Seimbang Selama Pandemi COVID-19



Gambar 3. Modul Kesehatan Mental Anak dan Remaja Menghadapi Situasi Pandemi COVID-19

3. Kegiatan edukasi gizi dan kesehatan mental anak sekolah secara daring menggunakan media *zoom meeting*

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 23 Oktober 2021 dengan diikuti oleh 45 peserta. Edukasi pertama tentang pemenuhan gizi seimbang pada anak sekolah. Edukasi kedua tentang pemenuhan aspek kesehatan mental anak sekolah. Masing-masing kegiatan edukasi dilakukan selama 30 menit secara daring menggunakan media zoom ([Gambar 4](#)). Dalam edukasi tersebut juga dijelaskan isi modul mengenai pemenuhan gizi seimbang dan kesehatan mental anak sekolah. Topik-topik yang dibahas dalam modul "Tips Memenuhi Kebutuhan Gizi Seimbang Selama Pandemi COVID-19" diantaranya mengenai pentingnya gizi seimbang, tips meningkatkan imunitas, mencegah tertular COVID-19 dengan makanan seimbang, dan pemenuhan zat gizi untuk meningkatkan imunitas. Topik pembahasan dalam Modul "Kesehatan Mental Anak dan Remaja Menghadapi Situasi Pandemi COVID-19" meliputi kesehatan mental anak selama pandemi, faktor positif yang dapat menurunkan risiko gangguan mental anak, penyebab terjadinya masalah psikologis pada anak, tips menjaga kesehatan mental anak saat pandemi COVID-19, tips menjaga kesehatan mental orang tua. Evaluasi kegiatan dilakukan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan orang tua mengenai materi yang diberikan. Pada akhir kegiatan, terdapat sesi diskusi dan tanya jawab peserta mengenai pemenuhan gizi serta kesehatan mental anak sekolah.



Gambar 4. Edukasi Sesi 1 Tips Memenuhi Kebutuhan Gizi Seimbang

Output dan Outcome

Output dari kegiatan ini ditinjau dari nilai *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan oleh wali siswa dan perwakilan pihak sekolah SD Luqman Al Hakim Surabaya. Tidak semua peserta mengisi link *pretest* dan *posttest*, hanya 21 orang saja yang mengisi link *pre* dan *post-test*. Hasil skor *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada [Tabel 1](#) berikut ini.

Tabel 1. Nilai Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Edukasi Gizi Seimbang dan Kesehatan Mental Siswa SD Lukman Al Hakim Surabaya Tahun 2021

Responden	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	40	100
2	60	70
3	40	60
4	70	80
5	50	80
6	40	90
7	50	60
8	40	50
9	40	80
10	60	60
11	20	60
12	40	60
13	70	90
14	50	80
15	40	60
16	50	80
17	40	70
18	40	80
19	40	40

Responden	Pre-test	Post-test
20	60	80
21	30	70
Rata-rata	46,19	71,42

Berdasarkan jawaban *pre* dan *post-test* dari 21 responden, didapatkan hasil *pre-test* dengan nilai rata-rata yaitu 46,19, sedangkan pada *post-test* didapatkan rata-rata nilai sebesar 71,42. Dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan skor nilai pengetahuan pada responden yaitu sebesar 25,2 poin atau sebesar 54,5% setelah mengikuti kegiatan edukasi gizi seimbang dan kesehatan mental anak selama pandemi COVID-19. Berdasarkan skor dari setiap pertanyaan, sebagian besar sudah mengalami peningkatan persentase jawaban benar.

Tabel 2. Persentase jawaban benar pada Setiap Pertanyaan pada *Pre* dan *Posttest*

No	Pertanyaan	Persentase Jawaban Benar	
		Pre-test (%)	Post-test (%)
1	Zat gizi berikut ini yang merupakan sumber antioksidan yaitu?	33,3	47,6
2	Berapa hari minimal kita melakukan olah raga dalam satu minggu?	19	90,4
3	Berapa kebutuhan garam dalam sehari?	28,5	52,3
4	Zat gizi berikut ini yang berfungsi untuk membantu proses metabolisme dalam tubuh serta untuk pembentukan sel darah merah yaitu	19	80,9
5	Berapa banyak kebutuhan gula dalam sehari?	28,5	57,1
6	Berikut ini yang bukan merupakan penyebab terjadinya masalah psikologi pada anak yaitu ?	38,1	57,1
7	Berikut ini yang merupakan faktor yang dapat menurunkan risiko gangguan mental anak adalah	57,1	90,4
8	Bagaimana cara menjaga kesehatan mental anak saat kondisi pandemi?	100	100
9	Berikut ini yang termasuk cara menjaga kesehatan mental orang tua adalah ?	100	100
10	Berikut ini kelompok yang paling rentan namun tidak terlihat saat mengalami stres di masa pandemi adalah?	38,1	38,1

Berdasarkan [Tabel 2](#), sebagian besar menunjukkan terdapat peningkatan jawaban benar pada pertanyaan yang diberikan. Hal ini dapat dilihat melalui persentase jawab benar pada *post-test*. Terdapat 2 pertanyaan yang antara jawaban *pre* dan *post-test* nya benar semua (100%), yaitu pertanyaan mengenai cara menjaga kesehatan mental anak dan orang tua. Pada pertanyaan kesepuluh mengenai kelompok yang rentan mengalami stres di masa pandemi, tidak terdapat perubahan nilai *pre* dan *post-test*. Sebagian besar responden menjawab kelompok dewasa merupakan kelompok rentan stres, namun pada masa pandemi ini anak-anak menjadi kelompok rentan mengalami stres dikarenakan terjadi perubahan sistem pendidikan menjadi daring atau *learning from home*. Terdapat pula kenaikan nilai *post-test* yang sangat signifikan pada pertanyaan kedua dan keempat mengenai frekuensi olahraga dalam seminggu dan zat gizi yang berfungsi untuk membantu metabolisme dalam tubuh serta pembentukan sel darah

merah. Pertanyaan pertama mengenai zat gizi yang mengandung antioksidan, sebagian besar responden mengetahui bahwa vitamin C merupakan sumber antioksidan, namun tidak semua responden mengetahui bahwa vitamin A dan E juga merupakan sumber antioksidan. Semua jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut sudah terdapat dalam modul yang digunakan dalam pemberian edukasi.

Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka *outcome* yang diharapkan yaitu:

- a) Orang tua dapat memberikan makanan sesuai prinsip gizi seimbang pada anak serta memberikan camilan sehat yang kaya zat gizi sehingga anak cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik dan lebih siap dalam menghadapi situasi pandemi COVID-19.
- b) Orang tua memiliki cara dan dapat memberikan solusi terbaik agar anak dapat menikmati pembelajaran secara daring dan tidak mengalami stres sehingga dapat meminimalisir rasa jenuh sehingga materi yang diajarkan mudah dipahami.
- c) Anak memiliki tubuh yang sehat dan tidak mudah sakit serta prestasi belajarnya di sekolah meningkat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan tujuan memberikan pemahaman kepada orang tua siswa mengenai pemenuhan gizi seimbang serta pemenuhan aspek kesehatan dan kesehatan mental anak sekolah. Pada usia sekolah kecepatan pertumbuhan relatif stabil, akan tetapi kebutuhan gizi terus meningkat sebagai persiapan memasuki periode remaja (Fikawati, Syafiq, & Veratamala, 2017). Pemberian zat gizi berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Permasalahan gizi yang masih sering muncul pada anak usia sekolah dasar yaitu obesitas, kekurangan gizi (kurus), serta anemia sebagai akibat dari asupan zat gizi yang kurang tepat (Balitbangkes, 2013)

Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala Sekolah, guru Bimbingan Konseling (BK), dan guru penanggung jawab kegiatan kesiswaan di SD Luqman Al Hakim Surabaya diperoleh informasi bahwa terjadi peningkatan berat badan pada siswa, dikarenakan kurang gerak dan kebiasaan makan dalam jumlah banyak untuk mengatasi kejenuhan selama di rumah saja. Meningkatnya prevalensi obesitas pada siswa sekolah dasar berkaitan dengan beberapa faktor, yaitu faktor lingkungan (sosial ekonomi keluarga), konsumsi energi berlebih, aktivitas fisik, serta paparan iklan mengenai makanan (Mahan, Falcon, & Raymond, 2012). Menurut He, Piché, & Beynon (2010) serta Han, Lawlor, & Kimm (2010) salah satu penyebab terjadinya kegemukan pada masa anak-anak adalah kurangnya aktivitas fisik dan tingginya aktivitas sedentari berupa *Screen Based Activity* (SBA) seperti menonton televisi, menonton DVD atau video, bermain *games* elektronik dan bermain komputer lebih dari 2 jam per hari. Tingginya SBA pada anak memiliki dampak yang dapat menekan rasa kenyang sehingga menyebabkan makan menjadi berlebih (He *et al.*, 2010). Iklan makanan dan minuman juga memiliki kontribusi terhadap kejadian kegemukan pada anak (Halford, Boyland, Hughes, Oliveira, & Dovey, 2007; Harris, Bargh, & Brownell, 2009). Menurut Powell, Schermbeck, & Chaloupka (2013) iklan televisi berisi lebih dari 40% tentang makanan, dengan 80-95% dari jumlah tersebut menampilkan makanan atau minuman yang memiliki kandungan tinggi lemak jenuh, tinggi gula, serta tinggi natrium.

Permasalahan pada siswa selama pembelajaran daring yang didapat dari kegiatan FGD dengan orang tua adalah perilaku makan yang kurang terkontrol, cenderung makan berlebih selama sekolah daring, aktivitas fisik berkurang, serta anak mudah mengalami kebosanan. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2011) mayoritas anak memiliki perilaku makan yang buruk seperti mengonsumsi makanan dan minuman manis sebanyak 65,2%, kurangnya konsumsi sayur sebanyak 93,6% dan buah-buahan 62,1%, serta anak yang melewatkan sarapan sebanyak 60%. Edukasi gizi kepada orang tua ditujukan agar mereka memiliki kemampuan untuk menyiapkan makanan yang bergizi seimbang pada anak, sehingga dapat dihindari masalah gizi berkaitan dengan kekurangan atau kelebihan asupan makanan. Disamping itu edukasi pada orang tua siswa mengenai kesehatan mental anak ditujukan agar mereka mampu memberi dukungan, semangat dan motivasi pada anak. Salah satu upaya yang dapat dilakukan sebagaimana yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat oleh Riyanto, Junaidi, Firdaus, & Sembiring (2021) yang memberikan edukasi kepada orang tua agar mampu membimbing anak-anaknya saat belajar di rumah, serta pendampingan pada anak agar mereka lebih mudah memahami materi pelajaran. Hasilnya menunjukkan terdapat peningkatan semangat belajar anak-anak ditunjukkan dengan adanya peningkatan nilai evaluasi dan antusiasme dalam mengikuti kegiatan yang diselenggarakan oleh tim pengabdian kepada masyarakat.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, terjadi peningkatan pengetahuan orang tua siswa setelah dilakukan edukasi pemenuhan gizi seimbang selama pandemi COVID-19 dan edukasi mengenai kesehatan mental anak menghadapi situasi pandemi COVID-19. Nilai rata-rata *pre* dan *posttest* meningkat sebesar 54,5%. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan berhasil. Disamping itu keberhasilan edukasi juga dilihat dari antusias orang tua siswa dalam sesi diskusi. Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau *open behavior* (Donsu, 2017). Perubahan perilaku dapat dimulai dengan peningkatan pengetahuan. Salah satu metode yang dapat meningkatkan pengetahuan adalah melalui edukasi. Edukasi dapat diberikan melalui beberapa metode seperti ceramah yang ditunjang oleh media pembelajaran (Ngalimun, 2015). Tujuan akhir dilakukannya edukasi adalah meningkatnya pengetahuan sasaran yang akan berdampak pada adanya perubahan perilaku sesuai dengan tujuan dari edukasi itu sendiri. Penelitian Zogara (2021) membuktikan bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa tentang sarapan. Begitu juga penelitian Nuryanto, *et al.* (2014) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 5,15% dan sikap sebesar 4,69% setelah diberi edukasi gizi menggunakan buku saku dan poster selama 3 bulan. Hal serupa juga ditunjukkan dalam penelitian Zulaekah (2012) bahwa pengetahuan gizi anak SD mengalami peningkatan setelah diberi intervensi pendidikan gizi melalui media *booklet* sebesar 17,44 poin.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi gizi seimbang dan kesehatan mental anak dalam menghadapi situasi pandemi COVID-19 di SD Luqman Al Hakim Surabaya telah terlaksana dengan baik serta mendapatkan respon yang sangat antusias dari orang tua siswa dan pihak sekolah. Tingkat pengetahuan orang tua siswa mengenai gizi seimbang dan kesehatan mental anak mengalami peningkatan sebesar 54,5%.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Airlangga yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini. Selain itu juga disampaikan ucapan terimakasih kepada pihak SD Luqman Al Hakim Surabaya dan juga orang tua siswa yang berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

Referensi

- Balitbangkes. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Donsu, J. (2017). *Psikologi Keperawatan* (1st ed.). Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Fabian C., Pagan, I., Rios, J. L., Betancourt, J., Cruz, S. Y., Gonzales, A. M. (2013). Dietary Patterns and their Association with Sociodemographic Characteristics and Perceived Academic Stress of College Students in Puerto Rico. *Puerto Rico Health Sciences Journal*, 32(1), 36-43. Diakses di <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23556264/>
- Fikawati, S., Syafiq, A., & Veratamala, A. (2017). *Gizi Anak dan Remaja*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.
- Gonzalez, M. J., & Miranda-massari, J. R. (2014). Diet and Stress. *The Psychiatric Clinics of North America*, 37, 579–589. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2014.08.004>
- Halford, J. C. G., Boyland, E. J., Hughes, G., Oliveira, L. P., & Dovey, T. M. (2007). Beyond-brand effect of television (TV) food advertisements/commercials on caloric intake and food choice of 5-7-year-old children. *Appetite*, 49(1), 263–267. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.12.003>
- Han, J. C., Lawlor, D. A., & Kimm, S. Y. (2010). Childhood obesity. *The Lancet*, 375(9727), 1737–1748. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)60171-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)60171-7)
- Harris, J. L., Bargh, J. A., & Brownell, K. D. (2009). Priming Effects of Television Food Advertising on Eating Behavior. *Health Psychology*, 28(4), 404–413. <https://doi.org/10.1037/a0014399>
- He, M., Piché, L., & Beynon, C. (2010). Screen-related sedentary behaviours : Children ' s and parents ' attitudes , motivations , and practices. *Journal of Nutrition Education and Behaviour*, 42(1), 17–25. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2008.11.011>
- Isrokatun, I., Rahayu, M., Dewi, W. P. (2022). Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan mental Peserta Didik di Masa Pandemi COvid-19. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 834-851. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i1.1987>
- Jair Vidal, E., Alvarez, D., Martinez-Velarde, D., Vidal-Damas, L., Yuncar-Rojas, K. A., Julca-Malca, A., & Bernabe-Ortiz, A. (2018). Perceived stress and high fat intake: A study in a sample of undergraduate students. *PLoS ONE*, 13(3), 1–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192827>
- Kandiah, J., Yake, M., & Willett, H. (2008). Effects of stress on eating practices among adults. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 37(1), 27–38. <https://doi.org/10.1177/1077727X08322148>
- Kemenkes RI. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- KEMENKES RI. (2011). *Strategi Nasional Penerapan Pola Konsumsi Makanan Dan Aktivitas Fisik Untuk Mencegah Penyakit*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- KEMENKES RI. (2014). *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- KEMENKES RI. (2019). *Laporan Provinsi Jawa Timur Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan

Pengembangan Kesehatan.

- Laugero, K. D., Falcon, L. M., & Tucker, K. L. (2011). Relationship between perceived stress and dietary and activity patterns in older adults participating in the Boston Puerto Rican Health Study. *Appetite*, *56*(1), 194–204. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.11.001>
- Liputan6.com. (2021). *Tertinggi Nasional, Kematian Covid-19 di Jatim capai 234 Kasus Hari ini*. Diakses di <https://surabaya.liputan6.com/read/4607021/tertinggi-nasional-kematian-covid-19-di-jatim-capai-234-kasus-hari-ini>
- Mahan, L., Falcon, L., & Raymond, J. (2012). *Krause's Food & The Nutrition Care Process, 13th ed* (13th ed.). USA: Elsevier Saunders.
- Ngalimun. (2015). *Strategi dan Model Pembelajaran*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Nuryanto, Pramono, A., Niken, P., & Muis, S.F. (2014). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, *3*(1), 32-35. <https://doi.org/10.14710/jgi.3.1.121-125>
- Paramitha, N. M. (2012). Hubungan Stres Dan Faktor Lainnya Dengan Konsumsi Makanan Mahasiswa Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia Tahun 2012. Universitas Indonesia.
- Peraturan Gubernur Jawa Timur Nomor 53 Tahun 2020 tentang Penerapan Protokol Kesehatan Dalam Pencegahan Dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019.
- Powell, L. M., Schermbeck, R. M., & Chaloupka, F. J. (2013). Nutritional content of food and beverage products in television advertisements seen on children's programming. *Childhood Obesity*, *9*(6), 524–531. <https://doi.org/10.1089/chi.2013.0072>
- Pujiati, Arneliwati, & Rahmalia, S. (2015). Hubungan Antara Perilaku Makan dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM)*, *2*(2), 1345–1352. Diakses di <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8302>
- Riyanto, A., Junaidi, Firdaus, I., & Sembiring, S. (2021). Peningkatan Peran Rumah Belajar Garasi dalam Menjaga Semangat Belajar Anak-anak di Masa Pandemi. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *17*(2), 233-244. <https://doi.org/10.20414/transformasi.v17i2.4007>
- Scott, C., & Johnstone, A. M. (2012). Stress and eating behaviour: Implications for obesity. *Obesity Facts*, *5*(2), 277–287. <https://doi.org/10.1159/000338340>
- United Nations Indonesia. (2020). *Pernyataan Bersama tentang Ketahanan Pangan dan Gizi dalam Konteks Pandemi COVID-19 di Indonesia*. Diakses di [https://www.unicef.org/indonesia/media/4901/file/Pernyataan Bersama tentang Ketahanan Pangan dan Gizi.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/4901/file/Pernyataan%20Bersama%20tentang%20Ketahanan%20Pangan%20dan%20Gizi.pdf)
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, *8*(1), 1–8. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>
- Zogara, A. U. (2021). Edukasi Gizi Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Siswa Sekolah Dasar Tentang Sarapan sehat. *CHMK Health Journal*, *5*(2), 290-296. Diakses di <http://cyber-chmk.net/ojs/index.php/kesehatan/article/view/971>
- Zulaekah, S. (2012). Efektivitas Pendidikan Gizi dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Anak SD. *Jurnal Kesmas*, *7*(2), 121-128. Diakses di <https://www.neliti.com/id/publications/25318/efektivitas-pendidikan-gizi-dengan-media-booklet-terhadap-pengetahuan-gizi-anak>