

**PENYULUHAN KESEHATAN : “POLA MAKAN SEHAT UNTUK MENCEGAH COVID-19”  
DI DESA TRIYAGAN KECAMATAN MOJOLABAN  
KABUPATEN SUKOHARJO**

**Nur Hidayati<sup>1</sup>, Nony Puspawaty<sup>2</sup>, Mardiyono<sup>3</sup>, Soebiyanto<sup>4</sup>**

**<sup>1,2,4</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, <sup>3</sup>Fakultas Farmasi Universitas Setia Budi Surakarta**

Jl. Let. Jen. Sutoyo, Mojosongo-Solo 57127

E-mail Corresponding : [nurhidayati.nh@gmail.com](mailto:nurhidayati.nh@gmail.com)

---

**Info Artikel**

Masuk: 2022-03-16

Revisi: 2022-03-18

Diterima: 2022-03-21

Terbit: 2022-04-01

**Keywords:**

arranged by alphabetically  
and contain three to five  
words/phrases separated with  
coma.

**Kata kunci:**

disusun berdasarkan alphabet,  
terdiri dari 3 sampai dengan 5  
kata kunci yang dipisahkan  
dengan koma.

**P-ISSN: 2598-2273**

**E-ISSN: 2598-2281**

**DOI : 10.33061**

---

**Abstract**

*People in rural areas usually have minimal knowledge or information about healthy eating patterns related to nutritionally balanced foods, due to their habits that take it for granted. The increasing number of cases of disease suffered by the community due to unhealthy and inappropriate eating patterns in the selection of food intake for families, especially to deal with this COVID-19 pandemic, it is necessary to provide health education to the community related to healthy eating patterns. As the target audience for the implementation of this service, the community of Triyagan Village, District, Mojolaban, Sukoharjo Regency, includes the stages of preparation, giving pre-test and post-test, presenting material and conducting evaluations. The results of the pre-test and post-test evaluations on knowledge of healthy eating patterns showed a positive direction with an increase in value/score, from an average of 61 to 79 (scale score of 100) after receiving counseling. This evaluation shows that there has been a change in mindset about a healthy lifestyle as an effort to prevent the Covid-19 virus during the pandemic.*

*Keywords: healthy diet, balanced nutrition, preventing covid-19*

---

**Abstrak**

Masyarakat di pedesaan biasanya memiliki pengetahuan atau informasi yang minim tentang pola makan sehat yang berkaitan dengan makanan bergizi seimbang, akibat kebiasaan mereka yang menganggap sepele hal tersebut. Semakin banyaknya kasus penyakit yang diderita oleh masyarakat akibat pola makan yang kurang sehat dan kurang tepat dalam pemilihan asupan bahan makanan untuk keluarga, terutama untuk menghadapi masa pandemi covid-19 ini,

---

maka perlu memberikan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat berkaitan dengan pola makan sehat.

Sebagai khalayak sasaran pada pelaksanaan pengabdian ini adalah masyarakat Desa Triyagan, Kecamatan, Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo, meliputi tahapan persiapan, memberikan *pre test* dan *post test*, penyajian materi dan melakukan evaluasi. Hasil evaluasi *pre test* dan *post test* tentang pengetahuan pola makan yang sehat, menunjukkan arah positif dengan peningkatan nilai/skor yaitu dari rerata 61 menjadi 79 (skor skala 100) setelah mendapatkan penyuluhan. Evaluasi ini menunjukkan terjadi perubahan pola pikir tentang pola hidup sehat sebagai upaya untuk mencegah virus covid-19 di masa pandemi.

Kata Kunci : pola makan sehat, gizi seimbang, mencegah covid-19

---

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Situasi terkini perkembangan Coronavirus Disease (COVID-19) pada tahun 2021 dilihat secara global dan di Indonesia dipaparkan sebagai berikut, situasi Global hingga tanggal 4 November 2021, total kasus konfirmasi COVID-19 di dunia adalah 247.968.227 kasus dengan 5.020.204 kematian (CFR 2,0%) di 204 negara terjangkau dan 151 negara transmisi komunitas. Situasi di Indonesia, hingga 4 November 2021, Pemerintah Republik Indonesia telah melaporkan 4.246.802 orang terkonfirmasi positif COVID-19 dan ada 143.500 kematian (CFR: 3,4%) terkait COVID-19 yang dilaporkan dan 4.091.938 pasien telah sembuh dari penyakit tersebut. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah mengambil tindakan untuk meningkatkan upaya penanggulangan COVID-19 di Indonesia, mengacu pada pedoman sementara WHO tentang novel Coronavirus. (Dwi Anisa, 2021)

Virus Corona atau Covid-19 yang semakin marak di sejumlah negara, kini semua orang diharuskan mulai meningkatkan sistem imun, tak terkecuali pada usia lansia. Sistem imun adalah sistem pertahanan alamiah tubuh untuk melawan organisme patogen seperti virus. Sistem imun dalam tubuh dapat meningkatkan salah satunya dengan cara memakan makanan yang memiliki asupan gizi yang seimbang. Asupan gizi memang sangat penting dan tidak boleh diabaikan karena bisa menunjang kesehatan.

Pola hidup sehat yang harus dikembangkan di masa new normal, tidak hanya berupa sekedar berperilaku sehat. Imunitas tubuh menjadi hal yang penting di masa pandemi corona-19 ini untuk tetap dijaga agar terhindar dari penularan virus corona. Imunitas tersebut salah satunya adalah dengan pola makan yang baik dan hidup sehat.

Beralihnya pola konsumsi masyarakat yang lebih menyukai makanan cepat saji atau *fastfood* yang sedikit akan serat, menjadi faktor pemicu rendahnya tingkat konsumsi serat di Indonesia dan menjadikan salah dalam pemenuhan zat gizi di dalam tubuhnya. Berikut beberapa contoh kasus karena pola makan yang tidak tepat sehingga menyebabkan kadar kolesterol darah cenderung meningkat pada orang-orang yang gemuk, kurang berolahraga, dan perokok. Akibatnya, timbul berbagai penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, stroke, penyakit jantung serta hiperkolesterolemia. Penyakit-penyakit tersebut dapat mengakibatkan kurangnya daya tahan tubuh jika terinfeksi suatu virus, seperti virus corona karena seseorang yang memiliki riwayat penyakit tersebut dapat dikelompokkan orang yang memiliki riwayat penyakit bawaan (comorbid).

Masyarakat di pedesaan biasanya memiliki pengetahuan atau informasi yang minim tentang pola hidup sehat yang berkaitan dengan makanan bergizi seimbang, akibat kebiasaan mereka yang menganggap sepele hal tersebut, terlebih untuk masyarakat yang memiliki riwayat penyakit (comorbid). Kurangnya pengetahuan terkait pola makan sehat dan gejala dari suatu penyakit menyebabkan para Lansia terlambat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan sehingga berujung pada kondisi yang lebih parah (Krismiyati et al., 2019) Semakin banyaknya kasus penyakit yang diderita oleh masyarakat akibat pola makan yang kurang sehat dan kurang tepat dalam pemilihan asupan bahan makanan untuk keluarga, terutama untuk menghadapi masa pandemi covid-19 ini, maka perlu memberikan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat berkaitan dengan pola makan yang sehat, disinilah pentingnya untuk mengetahui pola hidup sehat dan tata laksana gizi seimbang untuk keluarga sehingga imunitas tubuh tetap terjaga dengan baik. Gizi seimbang merupakan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia. Kekurangan gizi akan menyebabkan gagalnya pertumbuhan, perkembangan, menurunkan produktivitas kerja serta akan berakibat pada mortalitas dan morbiditas (Hidayah,2020). Penyuluhan ini juga mendukung pemerintah dalam upaya pengelolaan Sumber Daya Manusia yang sehat jasmaninya melalui penyuluhan tentang pola makan yang sehat untuk mencegah virus covid-19 di masa pandemi.

### **Tujuan**

Tujuan diadakan penyuluhan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Dusun Triyagan, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo ini adalah

1. Memberikan pemahaman mengenai pola makan yang sehat dengan memperhatikan asupan makanan dan nilai gizi makanan yang baik guna menghadapi situasi pandemi covid-19.
2. Memberikan materi penyuluhan mengenai pola hidup sehat kepada masyarakat untuk mencegah infeksi penularan virus covid-19.

### **Luaran**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan ini memiliki target luaran diantaranya :

1. Meningkatnya kesadaran yang tinggi pada masyarakat mengenai pentingnya pola hidup sehat dan pola makan yang sehat dengan memperhatikan asupan makanan dan pola gizi yang seimbang untuk mencegah penularan virus covid-19.
2. Jurnal Pengabdian
3. Seminar hasil pengabdian

### **METODE PELAKSANAAN**

Sasaran kegiatan penyuluhan ini adalah masyarakat (Bapak-bapak dan Ibu-ibu) perwakilan dari masing-masing Dukuh, RT, RW terutama warga lansia pengelola kesehatan bagi masyarakat di desa Triyagan, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo.

Metode pelaksanaan melalui tahapan-tahapan sebagai berikut :

1. Persiapan : koordinasi pelaksanaan pengabdian  
Memberikan pretes berupa pertanyaan/soal pretes tentang pengetahuan pola makan yang sehat.
2. Waktu Pelaksanaan : 16 Desember 2021
3. Penyampaian materi penyuluhan kesehatan : Pola Makan Sehat untuk Mencegah Covid-19 yang meliputi : Pengertian Pola Makan Sehat, Tips Menjaga Pola Makan Sehat untuk Menghindari Penyakit, Makanan Sehat, Syarat Makanan Sehat, Merencanakan Menu Makanan Sehat, Mengembangkan Kebiasaan Makan Makanan Sehat, Menyusun Menu Sehat untuk Keluarga.  
Pola hidup sehat yang harus dikembangkan di masa *new normal*, tidak hanya berupa sekedar berperilaku sehat. Imunitas tubuh menjadi hal yang penting di masa pandemi corona-19 ini untuk tetap dijaga agar terhindar dari penularan virus corona. Imunitas tersebut salah satunya adalah dengan pola makan yang sehat.
4. Melakukan evaluasi dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan (*post test*) setelah mengikuti kegiatan penyuluhan

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pola hidup sehat yang harus dikembangkan di masa *new normal*, tidak hanya berupa sekedar berperilaku sehat. Imunitas tubuh menjadi hal yang penting di masa pandemi corona-19 ini untuk tetap dijaga agar terhindar dari penularan virus corona. Imunitas tersebut salah satunya adalah dengan pola makan yang baik dan hidup sehat.

Upaya yang dilakukan :

1. Upaya preventif (upaya peningkatan imunitas tubuh dengan pola makan yang sehat dan mencegah asupan makanan yang salah)
2. Upaya promotif (meningkatkan pengetahuan dengan penyuluhan tentang pola makan yang sehat)
3. Upaya kuratif (upaya peningkatan imunitas dan pencegahan virus covid-19)

Masyarakat berperan aktif didalam keluarganya dan lingkungannya untuk melakukan upaya-upaya seperti memperluas wawasan tentang pengertian pola makan yang sehat, tips-tips

menjaga pola makan sehat, syarat makanan sehat, merencanakan menu makan sehat, mengembangkan kebiasaan makan makanan yang sehat dan menyusun menu makanan sehat untuk keluarganya.

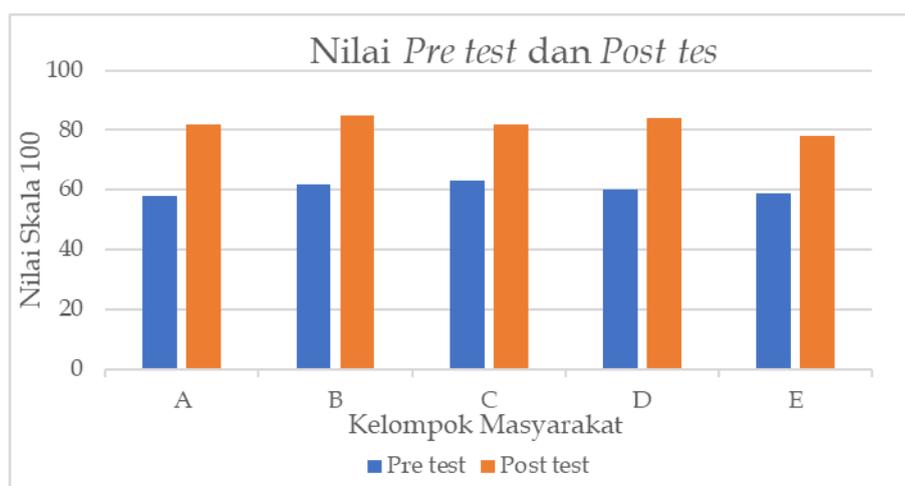
Penyuluhan dianggap berhasil apabila setelah mengikuti penyuluhan kesehatan tentang “Pola Makan Sehat untuk Mencegah Covid-19”, maka dengan kesadaran yang tinggi masyarakat berusaha melakukan perubahan pola makan sehat dengan tips-tips yang telah diberikan, memiliki kemampuan dalam pemilihan menu makan yang sehat dan bernilai gizi seimbang sehingga dapat meningkatkan imunitas tubuhnya untuk mencegah covid-19 pada masa pandemi sekarang ini.

Hasil *pre test* dan *post test* untuk mengukur pengetahuan tentang pola makan sehat sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan dengan reponden masyarakat sebanyak 20 orang dibagi menjadi 5 kelompok, masing-masing kelompok diberikan 10 pertanyaan dengan skala nilai 100, disajikan pada tabel 1. berikut.

Tabel 1. Hasil Pre Test Dan Post Test Pengetahuan Tentang Pola Makan Sehat

No	Kelompok Masyarakat	Nilai <i>pre test</i>	Nilai <i>Post test</i>
1	A	58	76
2	B	65	82
3	C	63	80
4	D	60	78
5	E	59	78
	Rerata	61	79

Gambar 1. polygon hasil *pre test* dan *post test* untuk mengukur pengetahuan tentang pola makan sehat sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang pola makan sehat untuk mencegah covid-19, disajikan pada gambar berikut.



Gambar 1. Polygon Pre Test Dan Post Tes Tentang Pengetahuan Pola Makan Sehat

Gambar 1. adalah polygon hasil evaluasi *pre test* dan *post test* tentang pengetahuan pola makan yang sehat, menunjukkan arah positif yaitu menunjukkan peningkatan nilai/skor setelah mendapatkan penyuluhan. Evaluasi ini menunjukkan terjadi perubahan pola pikir tentang pola hidup sehat dan diharapkan dapat diaplikasikan oleh masyarakat di dalam kehidupan sehari-hari dan menumbuhkan kesadaran yang tinggi kepada masyarakat agar berusaha melakukan perubahan pola makan sehat dan bernilai gizi seimbang untuk pribadi dan keluarganya.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

1. Kegiatan penyuluhan dapat memberikan kontribusi kepada masyarakat desa Triyagan, kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo dalam pemahaman pola makan yang sehat, menata menu makan untuk keluarga dengan memperhatikan asupan makanan dan nilai gizi makanan serta dapat menyediakan menu seimbang yang sesuai dengan kebutuhan energi yang dibutuhkan.
2. Bertambahnya pemahaman materi penyuluhan yang komprehensif maka dapat meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat dan terjaga imunitas tubuhnya sehingga dapat terhindar dari penyakit terutama untuk mencegah infeksi covid-19 di masa pandemi seperti sekarang ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anisa, D. (2021). Situasi Terkini Perkembangan Virus Corona Disease (Covid-19). Infeksi Emerging. <https://www.infeksiemerging.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/situasi-terkini-perkembangan-coronavirus-disease-covid-19-5-november-2021> (diakses, 12 Januari 2022)
- Almatzier. (2001). *Status Gizi*. Jakarta: EGC
- Carr, A.C. & Maggini, S. (2017). Vitamin C and Immune Function, *Nutrients*, 9, 1211
- Frisian. (2010). 10 Tips Membentuk Makanan Sehat. <https://www.frisianflag.co.id> (diakses tanggal 20 Desember 2021)
- Herlina. (2004). Makanan Sehat Bagi Balita. <https://www.info-kia.com> (diakses tanggal 20 Desember 2021)
- Hidayah, S. N., Izah, N., & Andari, I. D. (2020). Peningkatan Imunitas dengan Konsumsi Vitamin C dan Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil Untuk Cegah Corona Di Kota Tegal. *Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara*, 4(1 SE-Artikel), 170–174.

Krismiyati, M., Putrianti, B., & Iswantiningsih, E. (2019). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat Di Dusun Gondang dan Dusun Donoasih Donokerto Turi Sleman 1, 68-76

Muhsinun. (2021). Pola Makan Sehat. <https://www.prevent.my.id/2021/04/jelaskan-yang-dimaksud-dengan-pola-makan-sehat.html> (diakses tanggal 20 Desember 2021)

Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Sugiyono. (2006). *Statistik Untuk Penelitian*. Jakarta : EGC.