

## PENINGKATAN KONSUMSI GIZI DAN KEAMANAN PANGAN UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH SELAMA MASA PANDEMIK COVID-19

Mohamad Djali<sup>1</sup>, Yosini Deliana<sup>2</sup>, Elazmanawati Lembong<sup>3</sup>,  
Henri Radiani A<sup>4</sup>, Vira Putri Yarlina<sup>5</sup>

<sup>1,3,4,5</sup>Prodi Teknologi Pangan FTIP Unpad,

<sup>2</sup>Prodi Agribisnis Faperta Unpad

**ABSTRAK.** Saat ini, akibat pandemi COVID-19 (corona virus) menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan masyarakat terutama yang berkaitan dengan pola konsumsi pangan. Menjaga pola makan yang baik dan sehat sangatlah penting dilakukan selama pandemi COVID-19, karena dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang dan sehat serta aman dapat berkontribusi dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pangan dan gizi masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat, bergizi seimbang dan aman untuk meningkatkan imunitas tubuh terutama di masa pandemik, terutama terkait dengan pangan lokal yang tersedia. Hasil yang diperoleh dari kegiatan yaitu masyarakat mampu mengetahui dan memahami pengetahuan gizi yang sehat dan seimbang serta aman dikonsumsi berbasis sumber daya lokal untuk meningkatkan daya tahan tubuh selama masa pandemik. Indikator keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari hasil survei dimana terdapat peningkatan persentase jawaban dari setiap quisioner pre test dan post test yang diberikan pada masyarakat sasaran mengenai pengetahuan makanan sehat, seimbang, bergizi, dan aman.

**Kata Kunci :** pandemi Covid-19, gizi, keamanan pangan, daya tahan tubuh

**ABSTRACT.** Currently, due to the COVID-19 (corona virus) pandemic, it has caused many changes in people's lives, especially those related to food consumption patterns. Maintaining a good and healthy diet is very important during the COVID-19 pandemic, because consuming a balanced, healthy and safe diet can contribute to boosting the immune system. This service aims to increase food and nutrition knowledge of the community about the importance of a healthy, balanced and safe diet to increase body immunity, especially during a pandemic, especially related to locally available food. The results obtained from the activity are that the community is able to know and understand knowledge of healthy and balanced nutrition and is safe for consumption based on local resources to increase body resistance during the pandemic. The indicator of the success of this activity can be seen from the survey results where there is an increase in the percentage of answers to each pre-test and post-test questionnaire given to the target community regarding knowledge of healthy, balanced, nutritious, and safe food.

**Keywords:** Covid-19 pandemic, nutrition, food safety, immune system

### PENDAHULUAN

Di masa pandemi seperti sekarang ini masyarakat perlu memperhatikan secara seksama kandungan gizi makanan yang mereka konsumsi beserta dengan keamanannya, apabila makanan yang kita konsumsi sehari-hari memiliki kadar gizi yang tidak seimbang dan keamanan pangan yang buruk maka dikhawatirkan dapat menurunkan tingkat kekebalan tubuh dan meningkatkan risiko timbulnya berbagai macam penyakit, hal tersebut diperparah dengan adanya pandemi Covid-19 yang memiliki tingkat penularan yang tinggi dan dengan mudah menginfeksi seseorang yang memiliki daya tahan tubuh rendah.

Pandemi COVID-19 (corona virus) menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan masyarakat. Hal ini juga memberikan pengaruh pada pola makan di masyarakat. Menjaga pola makan yang baik dan sehat sangatlah penting dilakukan selama pandemi COVID-19. Walaupun tidak ada makanan atau

suplemen makanan yang dapat mencegah penularan virus COVID-19 secara langsung, akan tetapi dengan mengubah pola makan dengan mengonsumsi makan bergizi seimbang yang sehat dan aman dapat berkontribusi dalam meningkatkan sistem kekebalan/imun tubuh. Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan resiko penyakit kronis dan penyakit infeksi (KEMENKES, 2020).

WHO telah merekomendasikan menu gizi seimbang ditengah pandemi COVID-19, dimana pada setiap menu makanan harus mencakup nutrisi lengkap, baik itu makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien dari vitamin dan mineral. Namun, untuk membuat fondasi daya tahan tubuh yang kuat, kita harus fokus pada asupan protein (WHO, 2020). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga memperhatikan asupan makanan yang harus terpenuhi sehingga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh selama pandemi Covid-19. Kebutuhan energi,

makronutrien, mikronutrien, cairan, dan zat-zat gizi yang bisa meningkatkan sistem imun, anti inflamasi, anti oksidan dan probiotik menjadi acuan dalam penyusunan menu sehari-hari. Sistem imun atau sistem kekebalan tubuh adalah kondisi seseorang untuk bisa menolak penyakit tertentu terutama melalui mencegah pengembangan mikroorganisme patogen atau dengan menangkal efek produknya. Sistem imun terdiri atas dua yaitu *innate immune* dan *adaptive immune*. *Innate immune* yang merupakan sistem pertahanan awal (*first defense*), tidak fleksibel yang terdiri dari hambatan fisik, faktor terlarut dan fagositosis sel (Erry Yudhya Mulyani, 2020).

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi (Ferdiaz, 2020). Sikap dan perilaku seseorang dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya adalah tingkat pengetahuan seseorang tentang gizi sehingga dapat mempengaruhi status gizi seseorang tersebut dan ketersediaan pangan di lingkungannya. Negara kita kaya akan berbagai sumber daya alam sehingga sangat berpeluang menjadi sumber pangan dalam memenuhi kebutuhan asupan gizi yang seimbang. Selain pangan yang sehat dan bergizi, keamanan pangan juga merupakan hal penting yang harus diketahui masyarakat agar tercapai masyarakat yang sehat dan mempunyai imunitas tubuh yang baik. Gizi seimbang didefinisikan sebagai susunan pangan dalam kehidupan sehari-hari yang di dalamnya terkandung zat gizi dalam jenis dan jumlah sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan beberapa prinsip yang diantaranya adalah keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, juga mempertahankan berat badan ideal, artinya tidak kurang dan tidak lebih. Pengetahuan mengenai pola konsumsi pangan memberikan gambaran mengenai kebiasaan makan dan komoditas yang paling sering dikonsumsi oleh seseorang atau sekelompok orang. Hasil masukan gizi ke dalam tubuh suatu individu akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh individu tersebut (Adriani dan Kartika, 2013). Konsumsi pangan yang aman dengan gizi seimbang akan membantu suatu individu mencapai status gizi yang baik dan sesuai, serta terjaga imunitas tubuhnya.

Di masa pandemi, upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terinfeksi virus diantaranya yaitu menjaga jarak, menjaga kebersihan, memakai masker, dan meningkatkan daya tahan tubuh. Menjaga jarak dan menjaga kebersihan dapat dilakukan dengan mengurangi aktivitas di luar rumah serta sering mencuci tangan atau memakai penyanitasi tangan. Salah

satu cara untuk meningkatkan daya tahan tubuh yaitu dengan cara memperhatikan gizi makanan (Dharma, 2020).

Pada prinsipnya, makanan yang kita makan harus terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, serta buah dan sayuran. Makanan pokok terdiri dari sumber karbohidrat berupa nasi, jagung, kentang, dan umbi-umbian. Lauk pauk terdiri dari sumber protein dan mineral. Protein hewani diantaranya daging, ikan, ayam, dan telur, sedangkan protein nabati antara lain tahu, tempe, dan kacang-kacangan. Sayuran dan buah terdiri dari sumber vitamin, mineral, dan serat seperti vitamin A, C, dan E (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Ketiga jenis makanan tersebut merupakan makanan bergizi seimbang yang dapat mencegah penularan Covid-19. Konsumsi makanan dengan gizi yang seimbang serta aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan resiko penyakit kronis dan penyakit infeksi. Selain konsumsi makanan bergizi seimbang, pola hidup yang lain juga perlu dijaga, seperti membatasi pemakaian gula, mengonsumsi suplemen multivitamin jika diperlukan, hindari rokok dan minuman beralkohol, istirahat teratur dan tidur cukup, rileks serta mengendalikan emosi, dan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Sayur dan buah adalah jenis pangan yang cukup penting untuk mencegah tertular virus Covid-19. Memperbanyak konsumsi buah seperti pisang, jeruk, alpukat, nanas, apel, papaya, manggis dan lain-lain serta sayuran yang kaya serat seperti sayuran berdaun hijau, terong, tauge, daun singkong, labu, dan sebagainya juga dapat menjaga kekebalan tubuh. Kandungan yang ada dalam sayuran dan buah memiliki banyak fungsi; diantaranya antioksidan untuk melawan radikal bebas, vitamin agar fungsi tubuh tetap terjaga, serta mineral agar kinerja tubuh dan organ terjaga dengan baik (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Masyarakat di suatu daerah perlu menyesuaikan pola konsumsi mereka dengan potensi pangan daerah masyarakat itu sendiri dengan tetap mempertimbangkan kandungan gizi pada setiap pangan yang dikonsumsi, pola konsumsi pangan dengan gizi yang seimbang akan memberikan pengaruh yang baik bagi tubuh yang secara garis besar dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah timbulnya penyakit apabila seseorang menerapkan pola konsumsi pangan dengan yang gizi seimbang. Setelah memperhatikan mengenai pola konsumsi, masyarakat juga perlu memperhatikan keamanan dari pangan yang mereka konsumsi. Masyarakat

diharuskan untuk dapat memastikan bahwa pangan yang mereka konsumsi aman dan layak untuk dikonsumsi dengan memastikan pangan yang akan dikonsumsi terbebas dari pencemaran biologis, bahan kimia berbahaya, dan benda fisik berbahaya. Pola konsumsi dan keamanan pangan menjadi hal yang perlu diperhatikan terutama di masa pandemi Covid-19 seperti yang sedang terjadi saat ini, di mana sistem kekebalan tubuh yang kuat perlu dibentuk apabila ingin meminimalisir diri kita dari paparan virus Covid-19.

Melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata-Pengabdian Pada Masyarakat (KKN-PPM) *Integratif Hybrid* bertema peningkatan konsumsi gizi dan keamanan pangan untuk meningkatkan daya tahan tubuh selama masa pandemik ini, mahasiswa bersama dosen pembimbing lapangan berkesempatan untuk terjun langsung ke masyarakat bahu membahu mencari solusi dan inovasi bagi isu-isu yang ada di masyarakat sekitar.

#### **METODE DAN KERANGKA PENYELESAIAN MASALAH**

Metode pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN)-PPM pada Desa Bojongoang dilaksanakan dengan melakukan identifikasi subjek KKN-PPM, identifikasi masalah dan sumberdaya, merumuskan alternatif dan analisis hasil temuan data yang diambil saat mengunjungi Desa Bojongoang. Kemudian dilakukan pengolahan data dan analisis masalah, yang akhirnya dilakukan perencanaan penetapan kegiatan dan koordinasi kegiatan yang akan dilakukan di Desa Bojongoang.

Melihat hasil bahwa pada Desa Bojongoang masih minim informasi mengenai keamanan pangan, dilakukan penyuluhan berupa Seminar yang membahas mengenai Keamanan Pangan di Masa Pandemi. Dilakukan pula pre-test (quiz sebelum pemaparan materi) dan post-test (quiz setelah pemaparan materi) untuk mengetahui pengetahuan dari masyarakat, dan diberikan pula kuesioner untuk mengetahui lebih lanjut mengenai masalah pangan pada Desa Bojongoang, supaya nantinya bisa direncanakan kembali bagaimana rencana selanjutnya dalam menangani permasalahan keamanan pangan di masa pandemi di Desa Bojongoang.

Pada tahapan kegiatan, terdapat tiga tahapan utama yang menjadi indikator bagi keberhasilan program kerja KKN-PPM yang akan dilakukan. Tiga tahapan tersebut adalah tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

#### **a. Tahapan Persiapan**

Tahapan ini merupakan awal dari pelaksanaan program kerja dari Kuliah Kerja Nyata (KKN)-PPM yaitu berupa pengurusan surat izin untuk melaksanakan KKN-PPM dan survei lokasi yang bertujuan untuk mengetahui situasi dan kondisi dilapangan. Selain itu dilakukan identifikasi dan penetapan subjek KKN-PPM. Setelah penetapan subjek KKN-PPM, dilakukan identifikasi dan analisis masalah, lalu pengolahan data dan perencanaan kegiatan KKN-PPM. Tahapan persiapan ini dilaksanakan pada minggu kesatu, adapun tahapan persiapan dilakukan secara daring.

#### **b. Tahapan Pelaksanaan**

Tahapan pelaksanaan dilakukan setelah tahapan persiapan selesai dilakukan. Tahapan ini dilakukan secara luring dan daring, namun lebih banyak pelaksanaan luring dikarenakan adanya kegiatan yang langsung berhubungan dengan masyarakat Desa Bojongoang. Kegiatan yang dilakukan pada tahapan pelaksanaan yaitu analisis masalah-masalah mengenai keamanan pangan dan Kesehatan masyarakat, termasuk potensi dari desa khususnya mengenai pangan yang bisa di improvisasi. Tahapan ini dilakukan pada minggu kedua. Setelah ini dilakukan kegiatan penyuluhan kepada tokoh masyarakat dari Desa Bojongoang mengenai keamanan pangan yang dilaksanakan secara hybrid (luring dan daring) dengan Desa Bojongoang sebagai pusat pelaksanaan penyuluhan secara luring. Tahapan ini dilakukan pada minggu ketiga.

#### **c. Tahapan Evaluasi**

Tahapan evaluasi dilaksanakan dengan tujuan untuk mengevaluasi dari data-data yang didapat dari Desa Bojongoang dan evaluasi dari kegiatan yang telah dilakukan pada tahap pelaksanaan. Tahapan ini dilakukan pada minggu keempat.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan penyuluhan disertai dengan pelaksanaan pretest mengenai pengetahuan tentang keamanan pangan. Pretest dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta mengenai keamanan pangan selama masa pandemi COVID-19. Sebanyak 9 peserta mengisi kuesioner pretest yang telah disediakan. Berdasarkan hasil yang telah kami dapatkan pada tabel hasil pre-test, sebanyak 100% peserta biasa memasak sendiri untuk makanan sehari-hari.

Sebanyak 55,5% peserta biasa memanaskan makanan yang dibeli dari luar, sedangkan 55,5% peserta lainnya tidak memanaskan makanan terlebih dahulu melainkan mengonsumsinya secara langsung. Ketika membeli makanan siap konsumsi di warung lalu pedagang warung tersebut tidak menggunakan masker dan makanan tidak tertutup, sikap yang diberikan dari 77,7% peserta adalah tidak jadi membeli dan 22,2% peserta tetap membelinya tetapi memanaskan kembali makanan tersebut. Menurut seluruh peserta pretest, makanan yang bergizi dan bebas mikroba merupakan makanan yang aman bagi kesehatan di saat pandemi. Pada pertanyaan mengenai tanda-tanda umum makanan yang tercemar mikroba, sebanyak 66,6% peserta menjawab berjamur, 22,2% menjawab berlendir, 22,2% memilih jawaban warna dan bau menyimpang, dan 11,1% memilih rasa makanan berubah.

Pada masa pandemi saat ini sebanyak 88,8% peserta memilih membeli makanan yang harus diolah terlebih dahulu, namun terdapat peserta yang juga memilih makanan siap saji dan membeli makanan yang harus diolah terlebih dahulu yaitu sebanyak 11,1%. Menurut 44,4% peserta membeli makanan siap saji secara langsung ke rumah makan atau penjual makanan merupakan cara yang lebih aman, sedangkan 55,5% peserta menjawab pembelian melalui aplikasi online seperti gofood atau ojol lebih aman. 100% peserta menjawab cara yang benar untuk menghindari penularan virus COVID-19 ketika membeli makanan atau berbelanja ke pasar secara langsung adalah dengan menggunakan masker dan berjaga jarak. Saat membeli makanan siap saji perlakuan yang diberikan oleh 88,8% peserta pada makanan tersebut sebelum dimakan adalah memanaskannya terlebih dahulu sebelum dimakan, sedangkan 11,1% peserta tidak menjawab pertanyaan tersebut. Menurut 77,7% peserta cara mengetahui pangan yang dibeli aman ketika diproduksi adalah dengan memilih pangan yang sudah ada PIRT/BPOM, logo halal, dan masa kadaluarsa, 11,1% menjawab cukup dengan melihat masa kadaluarsa, dan 11,1% tidak menjawab pertanyaan tersebut. Ketika memilih makanan yang siap saji 88,8% peserta memilih menggunakan kemasan plastik khusus untuk makanan dan tidak mengemas makanan dalam keadaan masih panas, kemudian 11,1% peserta memilih menggunakan kantong kresek atau plastik daur ulang untuk mengemas makanan secara langsung.

Seluruh peserta pretest selalu menjaga kebersihan baik lingkungan, peralatan yang digunakan, dan mencuci tangan sebelum

mengolah makanan. Sebanyak 100% peserta selalu memisahkan makanan mentah (daging dan sayuran mentah) dengan makanan matang untuk menghindari kontaminasi. Sebanyak 88,8% peserta selalu memasak makanan hingga matang dan 11,1% peserta menjawab kadang-kadang memasak makanan hingga matang. Pada pertanyaan mengenai sikap peserta menjaga makanan yang sudah diolah pada suhu yang aman atau menyimpannya pada lemari makanan atau kulkas sebanyak 44,4% peserta menjawab selalu, 22,2% menjawab sering, 22,2% menjawab kadang-kadang, dan 11,1% menjawab tidak pernah. 88,8% menjawab selalu menggunakan air dan bahan baku yang aman dalam mengolah makanan, sisanya sebanyak 11,1% menjawab sering. Sebanyak 88,8% peserta menjawab tidak pernah menambahkan bahan tambahan pangan yang dilarang (seperti pewarna non pangan, pengawet non pangan) ketika mengolah makanan dan 11,1% peserta menjawab selalu. Pada pertanyaan mengenai penggunaan bahan plastik untuk wadah makanan panas, berlemak, asam ataupun menggunakan bahan kertas ketika membungkus makanan sebanyak 44,4% peserta menjawab kadang-kadang, 44,4% menjawab tidak pernah, dan 11,1% menjawab selalu.

Pengambilan data *pre-test* dan *post-test* dilakukan untuk mengukur perubahan pemahaman mengenai pengetahuan gizi yang dimiliki responden. Terdapat 5 perubahan respon diantaranya:

1. Hasil *post-test* menjadi sebanyak 8 responden mengerti tentang gizi seimbang dan 2 responden tidak mengerti tentang gizi seimbang.
2. Hasil *post-test* menjadi sebanyak 9 responden yang setuju terhadap pernyataan tersebut dan 1 responden tidak setuju.
3. Hasil *post-test* menjadi sebanyak 8 responden yang setuju setuju bahwa memilih dan mengonsumsi makanan perlu diperhatikan sebagai “adekuat” yang artinya makanan memberi zat gizi, seimbang dan murah dan 2 responden tidak setuju.
4. Hasil *post-test* menjadi sebanyak 8 responden yang setuju bahwa pesan dari gizi seimbang yaitu makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energy, makanlah makanan sumber zat besi dan biasakan makan pagi dan 2 responden yang tidak setuju terhadap pernyataan tersebut.

Hasil *post-test* sebanyak 9 responden telah menerapkan pola makan gizi seimbang dan 1 responden tidak menerapkannya. Pada kuesioner

survei gizi, peserta mengisi pertanyaan mengenai konsumsi pangan gizi. Kuesioner terdiri dari tiga bagian yaitu pengetahuan gizi responden (bagian A), kebiasaan makan responden (bagian B), dan makanan yang dikonsumsi oleh responden (bagian C). Kuesioner diisi di rumah masing-masing oleh 10 peserta dari Desa Bojongsoang.

Bagian pertama pada kuesioner adalah mengenai pengetahuan gizi responden, hal ini berfungsi untuk mengetahui tingkat pengetahuan dasar responden terkait gizi. Berdasarkan tabel hasil kuesioner bagian A, pada pertanyaan mengenai pemahaman responden mengenai gizi seimbang 100% peserta menjawab “Iya”. Sebanyak 90% peserta menjawab telah menerapkan pola makan gizi seimbang dalam pola makan sehari-hari dan 10% menjawab “tidak”. Pada pertanyaan mengenai definisi gizi seimbang, 90% peserta menjawab makanan yang mengandung semua zat-zat gizi terdiri dari karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral merupakan definisi yang “benar” dan 10% menjawab “salah”. Sebanyak 60% peserta menjawab “benar” bahwa tujuan penyusunan gizi seimbang adalah terpenuhinya zat-zat gizi, penghematan tenaga dan waktu dan pengeluaran dana untuk kebutuhan bahan makanan dan 30% menjawab “salah”, sementara 10% dari peserta tidak menjawab pertanyaan tersebut. Menurut 90% peserta untuk mendapat kecukupan gizi yang seimbang cukup dipenuhi 1 jenis pedoman gizi seimbang saja merupakan pernyataan yang “salah” dan 10% menjawab pernyataan tersebut “benar”. 60% peserta menjawab “benar” bahwa gizi seimbang secara umum dijabarkan ke dalam 4 pilar yaitu makan makanan bervariasi, aktivitas fisik, senam, dan olahraga, sedangkan 40% peserta menjawab “salah”. 70% peserta menjawab “benar” bahwa kebutuhan gizi yang harus dipenuhi yaitu energi, kalsium, zat besi, dan vitamin, 20% peserta menjawab “salah”, sedangkan 10% peserta lainnya tidak menjawab pertanyaan tersebut. 70% peserta menjawab “benar” bahwa memilih dan mengonsumsi makanan perlu diperhatikan sebagai “adekuat” yang artinya makanan memberi zat gizi, seimbang dan murah, 20% peserta menjawab “salah”, sedangkan 10% peserta lainnya tidak menjawab pertanyaan tersebut. 80% peserta menjawab “benar” bahwa pesan dari gizi seimbang yaitu makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi, makanlah makanan sumber zat besi, biasakan makan pagi, 10% peserta menjawab “salah”, sedangkan 10% peserta lainnya tidak menjawab pertanyaan tersebut. 90% peserta mengaku menerapkan pola makan gizi seimbang dalam pola makan sehari-

hari, sedangkan 10% peserta lainnya mengaku tidak. 10% peserta yang tidak menerapkan pola makan gizi seimbang dalam pola makan sehari-hari mengaku tidak sempat/repot dalam melakukannya dan 20% peserta yang tidak menerapkan pola makan gizi seimbang dalam pola makan sehari-hari mengaku kesulitan menyediakannya karena alasan ekonomi.

Bagian kedua pada kuesioner adalah mengenai kebiasaan makan responden saat pandemi Covid-19, hal ini berfungsi untuk mengetahui kebiasaan pola makan yang dilakukan oleh responden. Berdasarkan tabel hasil kuesioner bagian B, pada pertanyaan pertama, yaitu mengenai berapa kali responden makan dalam sehari, sebanyak 70% responden menjawab 1-2 kali sehari dan 30% responden menjawab 3-4 kali sehari. Pada pertanyaan ke-2 tentang kebiasaan makan responden sebelum beraktivitas pada masa tersebut, sebanyak 70% responden terbiasa makan sebelum beraktivitas, sementara 30% responden lainnya tidak. Pada pertanyaan ke-3 mengenai kebiasaan makan malam, sebanyak 90% responden menjawab “Kadang-kadang” dan sebanyak 10% lainnya menjawab “Tidak”. Pada pertanyaan ke-4 mengenai kesukaan terhadap makan sayur, sebanyak 60% responden suka makan sayur satu kali sehari dan sebanyak 40% lainnya suka makan sayur dua kali dalam sehari. Pada pertanyaan ke-5 tentang kesukaan terhadap makan buah, sebanyak 30% responden suka makan buah tiga kali sehari, 50% makan buah dua kali sehari, 10% menjawab 1-2 kali sehari, dan 10% sisanya tidak suka makan buah. Pada pertanyaan ke-6 mengenai berapa kali responden makan *fast food* dalam seminggu, 88,8% menjawab 1-2 kali dalam seminggu, dan 11,1% menjawab “Tidak pernah”. Pada pertanyaan ke-7 mengenai berapa kali responden makan *soft drink* dalam seminggu, 90% responden menjawab 1-2 kali dalam seminggu, dan 10% menjawab “Tidak pernah”. Pada pertanyaan ke-8 mengenai berapa kali responden makan camilan dalam seminggu, 20% menjawab setiap hari, 50% menjawab 3-5 kali dalam seminggu, dan 30% menjawab 1-2 kali dalam seminggu. Pada pertanyaan ke-9 mengenai apakah responden selama wabah corona menjadi makan berlebihan, 20% menjawab “Iya”, dan 80% menjawab “Tidak”. Pada pertanyaan ke-10 mengenai dari mana responden mendapatkan makanan berat (utama), 63,6% menjawab “Pasar”, 9,09% menjawab “Supermarket”, dan 27,27% menjawab “Warung / Rumah makan”. Pada pertanyaan ke-11 mengenai pengetahuan responden mengenai makanan yang dapat menambah imun tubuh,

20% menjawab “Tidak tahu” dan 80% sisanya menjawab bahwa mereka mengetahui. Jawaban pada makanan yang dapat menambah imun tubuh bervariasi, terdapat tahu, tempe, brokoli, bayam, kunyit, karbohidrat, telur, ikan, nasi, daging, susu, buah-buahan, sayur mayur, dan makanan yang dianggap oleh responden bergizi berdasarkan penilaian dan pengetahuan responden.

Bagian ketiga kuesioner adalah mengenai asupan makanan responden per harinya, bagian

ini bertujuan untuk mengetahui makanan apa saja yang dikonsumsi oleh responden dalam satu hari. Jumlah makanan tersebut kemudian dikonversi ke dalam bentuk energi (dalam satuan Kcal) dengan bantuan aplikasi “FatSecret” sehingga dapat dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) per harinya. Angka Kecukupan Gizi dari masing-masing responden diambil dari umur responden dan dibandingkan dengan Tabel Angka Kecukupan Gizi Departemen Kesehatan :

**Tabel Angka Kecukupan Gizi Responden Menurut Tabel AKG DEPKES**

No	Nama Responden	Angka Kebutuhan Gizi (Kcal)	Asupan Kalori/Hari (Kcal)
1	Asep Rudi	2.325	3.199
2	Battoni	2.325	11.375,6
3	Dedi Supriyadi	2.325	2.337
4	E. Sobandi	2.325	4.551
5	Ellya Nunung	2.150	2.550
6	Eman S.	2.325	3.039
7	Epul Saepuloh	2.625	3.263
8	Mimin Maryati	1.900	2.176
9	Mimin Mintarsih	2.150	3.723
10	Rohaendi	2.325	2.325

Berdasarkan tabel hasil kuesioner bagian C, terdapat 2 responden (20%) dengan pola makan yang benar dan 8 responden (80%) dengan pola makan yang salah dan berlebih. Sebanyak 70% responden banyak mengonsumsi makanan berlemak yang mengakibatkan jumlah energi dalam tubuh menjadi berlebih. Dari tabel hasil kuesioner bagian C juga didapatkan bahwa 100% responden lebih menyukai untuk mengonsumsi makanan camilan yang memiliki lemak jenuh (gorengan, batagor, dan jajanan lainnya), namun rendah dalam mengonsumsi buah-buahan. Buah-buahan yang paling banyak dikonsumsi adalah pisang, jeruk, dan pepaya dengan rata-rata konsumsi pada responden sebesar 192,7 Kcal per harinya, sedangkan asupan konsumsi makanan berlemak jenuh

memiliki rata-rata konsumsi pada responden sebesar 1.080 Kcal per harinya. Tingkat konsumsi energi yang berlebih ini akan berdampak pada kesehatan tubuh apabila tidak diimbangi dengan kegiatan fisik yang cukup, gangguan tubuh juga akan muncul seperti kegemukan. Kelebihan energi di dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk jaringan lemak dan dapat meningkatkan prevalensi beberapa penyakit (Proverawati dan Wati, 2011).

Kegiatan Webinar “Konsumsi Pangan dan Keamanan Pangan Masyarakat Berbasis Potensi Lokal di Masa Pandemi” dilaksanakan pada tanggal 27 Januari 2022. Acara dilaksanakan secara *offline* di Desa Bojongsoang yang menjadi pusat pelaksanaan penyuluhan dan desa lain secara *online* melalui *zoom meeting* yang

tersambung langsung ke Desa Bojongsoang. Materi penyuluhan diberikan oleh : Prof. Dr. Ir. Mohamad Djali MS, Prof. Dr. Ir. Yosini Deliana, MS. Henny Radiani, STP, MSi, Elazmanawati Lembong, STP, MSi, serta Vira P Yarlina, STP, MSi.

Selama acara webinar, dilakukan pengambilan data konsumsi pangan dan keamanan pangan terhadap subjek KKN/PPM. Pengambilan data dilakukan melalui 3 kuesioner, yaitu pre-test, post-test, dan kuesioner survey gizi. Pre-test dilaksanakan sebelum acara webinar berlangsung. Hal ini dilakukan untuk mengukur sejauh mana pengetahuan subjek KKN sebelum pemberian materi webinar. Post-test dilaksanakan setelah pemberian materi webinar. Hal ini dilakukan untuk mengukur perbedaan pandangan subjek KKN mengenai keamanan dan ketahanan pangan setelah diberikan pemaparan materi webinar. Kemudian kuesioner survei gizi dilakukan untuk mengetahui perilaku dan persepsi masyarakat dalam konsumsi pangan sehari-hari yang diteliti melalui kebiasaan makan masyarakat di tengah kondisi pandemi serta mengetahui konsumsi dan tingkat konsumsi energi protein masyarakat saat ini. Acara webinar ditutup dengan pemberian sertifikat dan *goodybag* kepada perwakilan pemerintah Desa Cileles dan subjek KKN.

Pada pelaksanaan kegiatan penyuluhan secara keseluruhan acara berjalan dengan baik. Evaluasi mengenai susunan acara dari kegiatan ini adalah acara dimulai 10 menit lebih lambat dari jadwal. Terdapat beberapa mata acara yang mengalami perubahan secara teknis yaitu pada bagian pemberian sertifikat desa yang sebelumnya akan dilakukan pada masing-masing desa tanpa menyambungkan melalui zoom meeting menjadi diserahkan oleh Prof. Dr. Ir. Mohamad Djali MS kepada satu persatu desa melalui zoom meeting. Pengisian kuesioner survei gizi yang sebelumnya terdapat pada rundown dan menjadi salah satu mata acara pada saat acara diubah teknisnya menjadi dikerjakan di rumah masing-masing peserta karena keterbatasan waktu.

Pada teknis kegiatan pelaksanaan acara kegiatan kerap mengalami masalah pada *audio input* pada aplikasi Zoom Meeting sehingga suara di pusat kegiatan sering tidak terdengar jelas bagi peserta di desa lain, namun akhirnya masalah tersebut dapat teratasi dengan cukup baik. Notulensi pertanyaan peserta tidak tercatat sehingga sesi diskusi dan tanya jawab tidak terekam secara tertulis.

Pada saat pemberian materi terdapat beberapa subjek KKN/PPM atau peserta yang meninggalkan ruangan dan tidak kembali lagi untuk mengikuti acara penyuluhan hingga kegiatan berakhir sehingga terdapat peserta yang tidak mengisi *post-test*. Pengerjaan kuesioner oleh peserta perlu dibawa pulang sehingga perlu adanya kegiatan pengumpulan kuesioner secara kolektif oleh panitia beberapa hari setelah pelaksanaan kegiatan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Peningkatan Konsumsi Gizi dan Keamanan Pangan Masyarakat untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Selama Masa Pandemi perlu dilakukan. Namun, kebiasaan konsumsi dan keamanan pangan di Desa Bojongsoang masih kurang baik terlihat dari hasil kegiatan yang dilakukan. Hal ini dikarenakan kondisi Desa Bojongsoang yang sering terkena banjir hingga menyebabkan pangan yang ada menjadi tidak higienis dan kurang terjaga keamanannya. Lahan pertanian dan peternakan yang ada seringkali terkena limbah rumah tangga maupun air kotor yang tentunya dapat menyebabkan kualitas pangan yang dihasilkan menjadi kurang baik. Oleh karena itu, perlu adanya upaya edukasi untuk memberikan informasi mengenai cara konsumsi dan cara menjaga keamanan pangan yang baik berbasis potensi lokal masyarakat khususnya di masa pandemi dalam rangka meningkatkan kekebalan tubuh masyarakat setempat.

Perlu adanya sosialisasi mengenai pedoman gizi seimbang yang lebih komprehensif untuk mengedukasi masyarakat Desa. Selain itu, berharap pemerintah setempat Desa mampu mengimplementasikan program-program yang mendukung keamanan dan ketahanan pangan terutama di masa pandemi seperti sekarang ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. 2012. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Almatsier, S. 2003. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Astriani Dian, dan Dinarto Wafit, 2011. Diversifikasi Pangan sebagai Solusi Mengatasi awan Pangan. Prosiding Seminar Nasional Revitalisasi Peran

- UMKM dalam Pembangunan melalui Penguatan Sektor Agroindustri. Program studi Agribisnis Fakultas Pertanian Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Badan Ketahanan Pangan, 2009. Peraturan menteri Pertanian: Gerakan percepatan penganekaragaman Konsumsi Pangan Berbasis Sumberdaya Lokal.
- Baliwati, Y. F, Khomsan, A, Dwiriani, M. C. 2004. Pengantar Pangan dan Gizi. Jakarta: Swadaya.
- BPOM, 2015. Pedoman Gerakan Nasional Peduli Obat dan Pangan Aman untuk Dewasa. Badan POM: Jakarta.
- Depkes RI. 2000. Manual Pemberantasan Penyakit Menular. James Chin (Ed), Dr. I Nyoman Kandun (Ep) Edisi 17. Ditjen PPM & PL.
- Gennaro, F. Di, Pizzol, D., Marotta, C., Antunes, M., Racalbutto, V., Veronese, N., & Smith, L. 2020. Coronavirus Diseases (COVID-19) Current Status and Future Perspectives: A Narrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 2–11.
- Kemendes Republik Indonesia, 2020. Info Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Pawiroharsono, 2013. “Revitalisasi Penganekaragaman Pangan Berbasis Pangan Lokal” *Jurnal Pangan*, 22(1), 77-90. <https://doi.org/10.33964/jp.v22i1>.
- Swastika, D.K.S, Hadi, P.U, dan Ilham, N. 2000. *Proyeksi Penawaran dan Permintaan Komoditas Tanaman Pangan: 2000-2020*. Pusat penelitian Sosial Ekonomi Pertanian. Departemen Pertanian. Jakarta.
- Winarno, F.G. 2004. *Kimia Pangan dan Gizi*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- World Health Organization. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 70 [Internet]. WHO; 2020 [updated 2020 March 30; cited 2020 March 31]. Available from: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200330-sitrep-70-covid-19.pdf?sfvrsn=7e0fe3f8\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200330-sitrep-70-covid-19.pdf?sfvrsn=7e0fe3f8_2)
- World Health Organization. WHO Director-General’s opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020 [Internet]. 2020 [updated 2020 March 11]. Available from: <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-generals-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>.
- Yudaningrum A. 2011. Analisis hubungan proporsi pengeluaran dan konsumsi pangan dengan ketahanan pangan rumah tangga petani di Kabupaten Kulon Progo Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Yulia N.K Wasaraka, 2021. “Kebiasaan Makan dan Kebiasaan Cuci Tangan Masyarakat Selama Masa Pandemi Covid 19 di Kota Jayapura” *Healthy Papua*, 4(1), 173-182.