



Nutrition in lifecycle education on the COVID-19 pandemic era

Edukasi gizi dalam daur kehidupan di era pandemic COVID-19

Farah Paramita, Rara Warih Gayatri, Septa Katmawanti, Dian Mawarni, Maurizka Sabrina, Alinda Rahmani, Dhana Alvia Noor, Firda Alya Ramadhiana

Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Malang
Jl. Semarang No. 5, Malang, 65145, Indonesia

ARTICLE INFO:

Received: 2021-11-04
Revised: 2022-01-29
Accepted: 2022-03-22

Keywords:

Covid-19, Education,
Nutrition, Public health

ABSTRACT

Providing balanced nutrition in the life cycle is important to improve the immune system for disease prevention, especially in the Covid-19 era. The study showed that balanced nutrition has not been fully applied due to a lack of knowledge. As a promotive and preventive agent for preventing the transmission of Covid-19. Students majoring in public health and alumni of public health play an important role and should be supported with update information based on the recent health situation. This community service aims to increase the knowledge of students and alumni about fulfilling balanced nutrition in every life cycle in the Covid-19 era. This community service activity was carried out in the form of a Nutrition in Lifecycle Series webinar which was held three times with various theme including nutrition for pregnancy, breastfeeding, children and adolescents in the Covid-19 era. Evaluation of this activity was carried out through pre-test and post-test and participants' satisfaction. It showed that there is an increase in the pre-test and post-test scores in this webinar series and all participants are satisfied with this webinar series. It is hoped that this activity can continue with various other interesting themes as a means of upgrading knowledge for students and alumni of the public health department.

©2022 Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang
This is an open access article distributed under the CC BY-SA 4.0 license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

How to cite: Paramita, F., Gayatri, R. W., Katmawanti, S., Mawarni, D., Sabrina, M., Rahmani, A., Noor, D. A., & Ramadhiana, F. A. (2022). Nutrition in lifecycle education on the Covid-19 pandemic era. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang*, 7(2), 405-415. <https://doi.org/10.26905/abdimas.v7i2.6681>

1. PENDAHULUAN

Akhir tahun 2019 lalu, strain virus baru dikenal pertama kali di Wuhan, China, menyebabkan penyakit menular yang menyerang sistem pernafasan yang disebut dengan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). Virus ini dapat ditularkan dari manusia ke manusia dan telah menyebar secara luas di China dan lebih dari 190 negara lainnya termasuk Indonesia (WHO, 2019). Di Indonesia, kasus pertama Covid-19 dilaporkan pada tanggal 2 Maret 2020 sebanyak 2 kasus (WHO, 2020a). Pada akhir tahun 2020 Pemerintah Indonesia mengumumkan terdapat sebanyak 636.154 kasus terkonfirmasi positif dan sejumlah 19.248 kematian. Kasus tertinggi berdasarkan data di akhir tahun 2020 yaitu sebesar 61.4% di

provinsi DKI Jakarta diikuti dengan Kalimantan Timur, Papua Barat dan Sumatra Barat (WHO, 2020b). Berdasarkan data terbaru di Jawa Timur, jumlah kasus terkonfirmasi adalah sebanyak 342.811 kasus dengan 23836 kasus kematian. Status Kota Malang saat ini tergolong resiko tinggi dengan jumlah kasus terkonfirmasi 12.736 kasus dengan jumlah kematian 898 kasus (Pemerintah Provinsi Jawa Timur, 2021).

Manifestasi klinik pasien Covid-19 memiliki spektrum yang luas, mulai dari tanpa gejala, gejala ringan, pneumonia, pneumonia berat, ARDS, sepsis hingga syok sepsis (Aylward & Liang, 2020). Seseorang dengan gejala ringan dapat sembuh dalam waktu kurang lebih 1 minggu namun pada gejala yang berat dapat mengalami gagal nafas yang menyebabkan kematian. Pada lansia dan usia menengah yang memiliki penyakit bawaan seperti penyakit jantung, penyakit parkinson, diabetes, hipertensi, tumor dan sirosis beresiko lebih besar untuk mengalami kematian (Hamid *et al.*, 2020).

Pandemi Covid 19 menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa langkah pencegahan yang dilakukan pemerintah diantaranya adalah dengan sosialisasi protokol kesehatan 5 M yaitu menggunakan masker, menjaga jarak, mencuci tangan dengan sabun, menghindari kerumunan dan mengurangi mobilitas. Pelaksanaan vaksin Covid-19 juga merupakan salah satu bagian dari strategi dalam menanggulangi pandemi. Vaksin diberikan dengan tujuan untuk melindungi masyarakat dari infeksi SARS-CoV-2 sehingga apabila suatu saat seseorang terpajan dengan penyakit tersebut maka hanya akan mengalami gejala ringan. Vaksin Covid-19 ini telah dilaksanakan sejak Januari 2021 dengan menjangkau seluruh target sasaran secara bertahap (Kemenkes RI, 2021). Selain penerapan protokol kesehatan 5M, pencegahan Covid-19 juga dilakukan dengan cara konsumsi gizi seimbang. Konsumsi makanan dengan gizi seimbang mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Konsumsi gizi seimbang ini dapat diwujudkan dengan konsumsi makanan sehari-hari sesuai dengan isi piringku yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah serta konsumsi air putih 8 gelas sehari serta diikuti oleh perilaku mencuci tangan dengan sabun, melakukan aktivitas fisik dan memonitor berat badan secara rutin. (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Pemenuhan gizi seimbang pada tiap daur kehidupan sangatlah penting untuk diperhatikan, mulai dari bayi, balita, anak sekolah, anak remaja, dewasa, lansia, ibu hamil dan ibu menyusui. Tiap fase dalam daur kehidupan memiliki kebutuhan gizi dan masalah gizi yang berbeda. Konsumsi makanan sesuai dengan daur kehidupan sangatlah penting untuk diperhatikan agar tiap kelompok umur dapat meningkatkan kesehatan dan sistem imunnya di era Covid-19.

Studi menunjukkan bahwa penerapan pedoman gizi seimbang belum diterapkan sepenuhnya (Fitri, 2017; Pratami *et al.*, 2016; Zakiah, 2014). Studi pendahuluan yang pernah dilakukan oleh penulis menunjukkan bahwa sebesar 57% mahasiswa kesehatan masyarakat di jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang belum menerapkan empat pilar pedoman gizi seimbang yaitu kebiasaan konsumsi makanan beragam, penerapan pola hidup bersih, aktivitas fisik dan pemantauan berat badan normal. Penelitian terdahulu juga menyebutkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang berusia 18 – 20 tahun sebagian besar memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang (Sagala, 2018). Mahasiswa Kesehatan Masyarakat dan Sarjana Kesehatan Masyarakat memiliki peran strategis dalam pembangunan kesehatan. Mahasiswa kesehatan masyarakat nantinya yang akan menjadi tenaga kesehatan masyarakat memiliki tugas untuk melakukan upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan semua orang untuk mencegah penyakit. Pada era Covid-19 ini, lulusan kesehatan masyarakat sangatlah dibutuhkan untuk melakukan upaya promotif dan preventif di masyarakat dengan fokus utama untuk mengedukasi masyarakat yang utamanya belum melaksanakan protokol 5M dan juga konsumsi gizi seimbang. Adanya peran tersebut menuntut mahasiswa maupun alumni jurusan ilmu kesehatan masyarakat untuk selalu mengikuti perkembangan keilmuan terbaru yang didasarkan kondisi kesehatan saat ini. Untuk itu tim pengabdian masyarakat yang terdiri dari dosen Ilmu Kesehatan Masyarakat, mahasiswa dan alumni ilmu

kesehatan masyarakat membuat sebuah pengabdian masyarakat yang ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa dan alumni Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang tentang gizi dalam daur kehidupan di masa pandemi Covid-19.

2. METODE

Pengabdian ini dilakukan oleh tim Dosen Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang bersama tiga orang mahasiswa Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat sebagai tim pengabdian dan dua orang alumni yang juga berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk *webinar series* yaitu *Nutrition in Lifecycle Series* yang diselenggarakan secara *online* melalui platform Zoom Cloud Meeting. Pengabdian ini dilakukan dalam beberapa series dengan berbagai tema diantaranya gizi pada ibu hamil dan ibu menyusui (31 Juli 2021), gizi pada bayi, balita dan anak sekolah (28 Agustus 2021) dan gizi pada remaja di era Covid-19 (25 September 2021). Pengabdian ini menghadirkan beberapa narasumber diantaranya dari kalangan dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Malang dan praktisi dari berbagai instansi lainnya. Peserta dari *webinar* ini adalah mahasiswa Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat dan alumni Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang. Seluruh peserta yang mengikuti kegiatan *webinar* ini memperoleh sertifikat dengan 2 SKP dari PERSAKMI (Perhimpunan Sarjana Kesehatan Masyarakat Indonesia).



Gambar 1. Diagram alir kegiatan pengabdian masyarakat

Kegiatan *Webinar Nutrition in Lifecycle Series* ini dilaksanakan melalui tiga tahapan seperti yang terdapat pada gambar 1, yaitu tahapan perencanaan, tahapan pelaksanaan dan tahapan evaluasi. Tahap pertama yaitu tahap perencanaan, tahapan ini bertujuan untuk melakukan persiapan dan koordinasi tim dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat. Tahapan ini meliputi koordinasi bersama tim pengabdian masyarakat dalam penentuan narasumber, moderator dan waktu pelaksanaan *webinar*. Selanjutnya tim pengabdian menyusun proposal dan mengajukan pemberian SKP untuk seluruh peserta, narasumber, moderator dan panitia pada PERSAKMI (Perhimpunan Sarjana Kesehatan Masyarakat Indonesia). Setelah memperoleh jadwal *webinar* berserta narasumber, tim pengabdian membuat media promosi berupa poster elektronik untuk disebarakan ke mahasiswa dan alumni IKM UM. Seluruh peserta yang mendaftar di kegiatan *webinar* di masukkan dalam grup whatsapp untuk memudahkan koordinasi. Dalam tahapan persiapan ini tim pengabdian menyusun soal untuk *pre-test* dan *post test* berdasarkan materi dari narasumber dan juga menyusun evaluasi untuk menanyakan bagaimana kepuasan secara keseluruhan terhadap pelaksanaan *webinar* ini.



Gambar 2. Poster Elektronik Webinar Nutrition in Lifecycle Series

Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan *webinar* yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan pada peserta *webinar* tentang pemenuhan gizi seimbang di setiap daur kehidupan khususnya di era Covid-19. Pelaksanaan *webinar* ini yang dilakukan selama 90 menit tiap seri nya menggunakan metode ceramah. Kegiatan diawali dengan pengisian *pre-test* secara *online* menggunakan Google Form dilanjutkan dengan pemaparan materi dari narasumber. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi yang dipandu oleh moderator dan pengisian *post test* oleh peserta. Di akhir acara tim pengabdian membagikan sejumlah *doorprize* bagi peserta yang paling aktif dalam *webinar* diantaranya piring gizi seimbang, buku MPASI dan tumbler minuman yang akan dikirim ke alamat rumah masing-masing pemenang. Sertifikat yang diberikan berupa sertifikat elektronik yang dikirimkan melalui grup WhatsApp. Peserta juga memperoleh *soft file* materi dari narasumber.

Tahap ketiga dalam pengabdian masyarakat ini adalah tahap evaluasi, tahapan ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan *webinar* series serta untuk mengetahui kepuasan peserta terhadap pelaksanaan *webinar*. Evaluasi terhadap peningkatan pengetahuan dilakukan melalui pemberian *pre-test* dan *post test* kepada seluruh peserta. Hasil *pre-post test* ini dilakukan analisis secara deskriptif. Selain peningkatan pengetahuan, evaluasi terhadap kepuasan peserta juga dilakukan dengan menyebarkan link evaluasi secara *online* melalui Google Form. Beberapa aspek yang dinilai dalam kepuasan peserta terhadap *webinar* ini diantaranya adalah: (1) kepuasan secara keseluruhan peserta, (2) kepuasan pada materi yang diberikan, (3) kepuasan terhadap narasumber, (4) kepuasan terhadap alokasi waktu *webinar*. Evaluasi terhadap kepuasan ini dilakukan menggunakan skala likert dengan penilaian 1 – 5 yaitu 5 (sangat puas/ SP), 4 (puas/ P), 3 (cukup puas/ CP), 2 (tidak puas/ TP) dan 1 (sangat tidak puas/ STP).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan *webinar Nutrition in Lifecycle Series* diselenggarakan dalam berbagai tema melalui *online* dengan rincian pada Tabel 1.

Nutrition in lifecycle education on the Covid-19 pandemic era

Farah Paramita, Rara Warih Gayatri, Septa Katmawanti, Dian Mawarni, Maurizka Sabrina, Alinda Rahmani, Dhana Alvia Noor, Firda Alya Ramadhiana

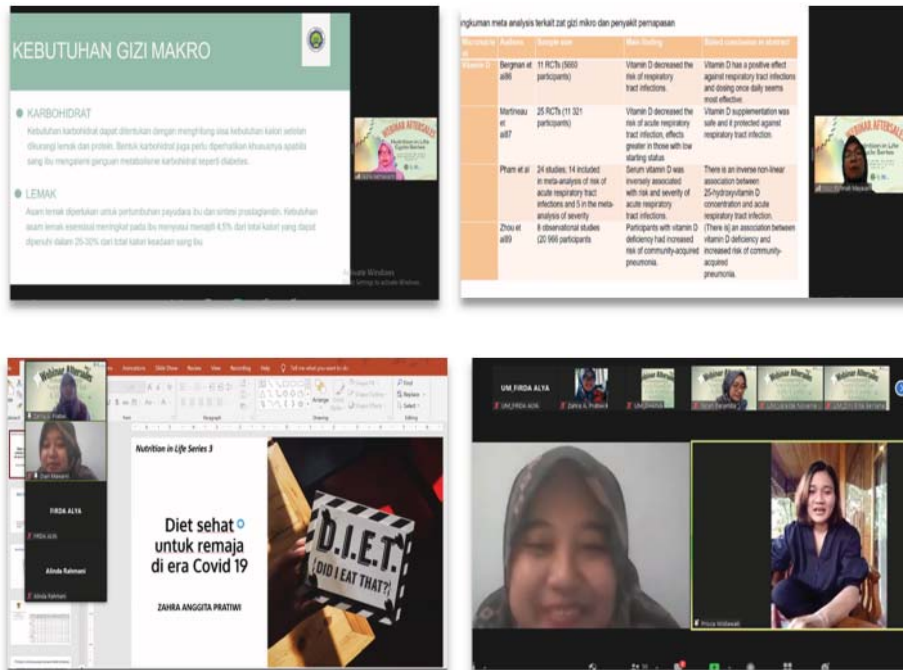
Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan *Webinar Nutrition in Lifecycle Series*

Tema Webinar	Materi	Asal Narasumber	Jumlah Peserta
Gizi untuk Ibu Hamil dan Menyusui di Era Covid-19	Gizi untuk Meningkatkan Imunitas Ibu Hamil	Doctoral Student of Taipei Medical University	71
	Gizi pada Ibu Menyusui di Masa Pandemi	Universitas Negeri Malang	
Gizi Untuk Anak di Era Covid-19	MP-ASI Berbahan Dasar Lokal untuk Menunjuang Tumbuh Kembang dan Imunitas Bayi dan Balita	Healthcare pedia Indonesia	38
	Snack Sehat untuk Anak Sekolah di Masa Pandemi	Universitas Negeri Malang	
Pola Hidup Sehat dengan Gizi Seimbang dan Akti- vitas Fisik bagi Remaja di Era Covid-19	Diet Sehat untuk Remaja di Era Covid-19	Poltekkes TNI AU Adisucipto	52
	Aktivitas Fisik Bagi Remaja di Masa Pandemi	Universitas Negeri Malang	

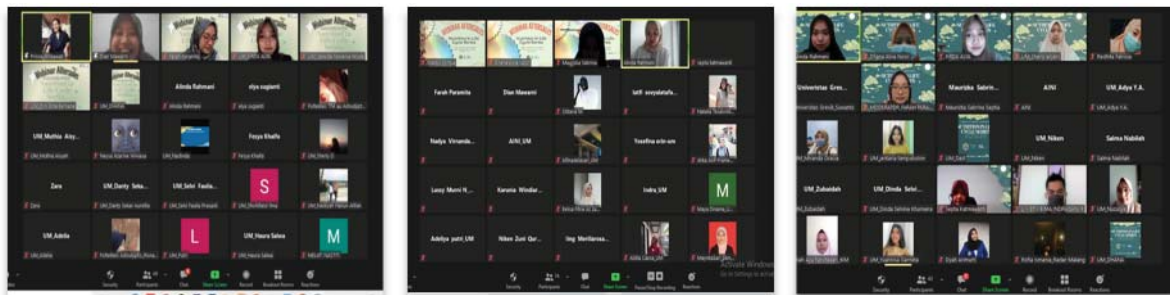
Webinar Nutrition in Lifecycle Series ini diselenggarakan selama 3 pertemuan dengan tema yang berbeda mulai dari gizi pada ibu hamil, ibu menyusui, anak bayi-balita, anak sekolah dan remaja. Tema besar yang diusung adalah mengenai pemenuhan gizi pada tiap daur kehidupan khususnya di era Covid-19. Dalam 3 *series webinar* ini peserta paling banyak terdapat pada *series* pertama yang membahas tentang peningkatan imunitas pada ibu hamil dan strategi pemenuhan gizi pada ibu menyusui di era Covid-19. Pada tiap tema tim pengabdian mengundang berbagai narasumber yang ahli di bidangnya baik dari internal Universitas Negeri Malang khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun dari pihak eksternal diantaranya adalah mahasiswa doktoral dari Taipei Medical University, Healthcare Pedia Indonesia dan Poltekkes TNI AU Adisucipto. Kegiatan ini dipandu oleh MC dari alumni jurusan IKM dan dimoderatori oleh anggota dari tim pengabdian yang juga merupakan Dosen Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat.

Seluruh rangkaian *webinar series* ini diselenggarakan dengan susunan acara yang sama. Acara diawali dengan pembukaan yang dilakukan oleh mc dilanjutkan dengan sambutan-sambutan. Sambutan dilakukan oleh Ketua Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang dilanjutkan dengan sambutan dari ketua tim pengabdian masyarakat. Acara selanjutnya adalah pengisian *pre-test* dan dilanjutkan dengan sesi pemateri. Sesi pemateri ini dilakukan selama 45 menit dilanjutkan dengan sesi diskusi sekitar 15 menit. Setelah sesi diskusi berakhir panitia membagikan *post test, form* evaluasi dan absensi kepada seluruh peserta *webinar*. Di akhir *webinar*, pembawa acara akan mengumumkan peserta yang beruntung memperoleh *doorprize* karena keaktifannya dalam diskusi. Berikut ini merupakan gambar beberapa kegiatan pada rangkaian acara *webinar Nutrition in Lifecycle Series*.

Berdasarkan hasil analisis data peserta diketahui bahwa rata-rata peserta berjenis kelamin perempuan dari semua *series webinar*. Sebagian besar peserta *webinar* didominasi oleh mahasiswa Jurusan Ilmu Kesehatan Nasional Universitas Negeri Malang. *Webinar* ini juga dihadiri oleh alumni Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang berasal dari berbagai instansi diantaranya adalah Dinas Kesehatan, Puskesmas dari berbagai daerah dan juga Rumah Sakit.



Gambar 3. Pemaparan narasumber di webinar Nutrition in Lifecycle Series



Gambar 4. Peserta webinar Nutrition in Lifecycle Series

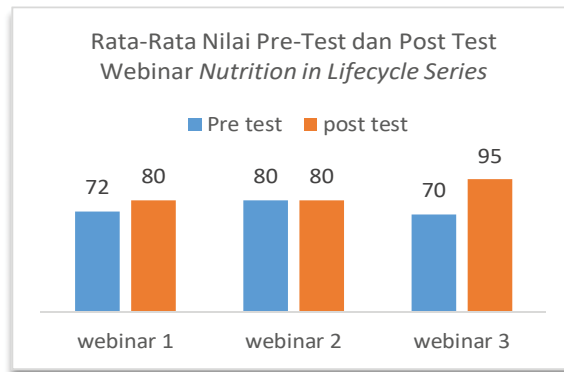
Tabel 2. Karakteristik Peserta Webinar Nutrition in Lifecycle Series

Karakteristik	Webinar 1		Webinar 2		Webinar 3	
	n	%	n	%	n	%
Jenis Kelamin						
Laki-laki	69	97,2	36	94,7	48	92,3
Perempuan	2	2,8	2	5,3	4	7,7
Asal Peserta						
Mahasiswa	57	80,2	28	73,7	46	88,4
Alumni	7	9,9	9	23,7	3	5,8
Umum	7	9,9	1	2,6	3	5,8

Nutrition in lifecycle education on the Covid-19 pandemic era

Farah Paramita, Rara Warih Gayatri, Septa Katmawanti, Dian Mawarni, Maurizka Sabrina, Alinda Rahmani, Dhana Alvia Noor, Firda Alya Ramadhiana

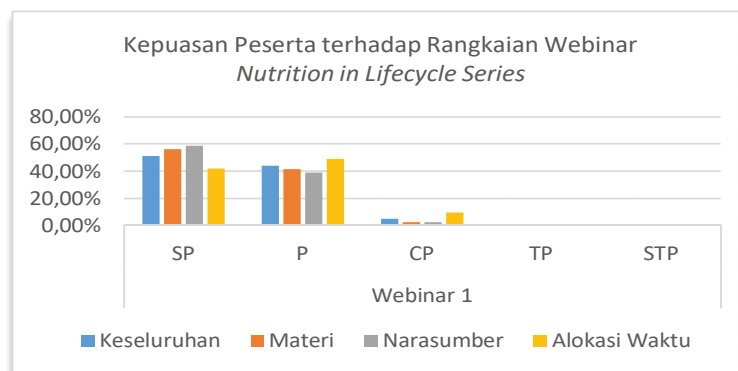
Pengukuran peningkatan pengetahuan peserta dilakukan dengan *pre-test* dan *post test* secara *online* melalui Google Form. Terdapat 10 soal *pre-test* dan *post test* yang harus dikerjakan oleh peserta *webinar*. *Pre-test* diberikan sebelum sesi pemaparan materi dan *post test* diberikan setelah sesi diskusi dengan narasumber. Gambar berikut ini menunjukkan rata-rata nilai *pre-test* dan *post test* peserta selama *webinar*.



Gambar 5. Rata-Rata Nilai *Pre-test* dan *Post Test* Webinar Nutrition in Lifecycle Series

Dari gambar diatas dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan rata-rata nilai *pre-test* dan *post test* utamanya pada *webinar 1* dan *webinar 3*. Pada *webinar 1* tentang gizi pada ibu hamil dan menyusui di era Covid-19, terdapat peningkatan rata-rata nilai pre dan post test sebesar 8 poin, begitu juga pada *webinar* ketiga dengan tema tentang gizi pada remaja di era Covid-19. Terdapat peningkatan nilai *post test* sebesar 25 poin. Pada *webinar* kedua yaitu dengan tema gizi pada anak di era Covid-19 ini tidak mengalami peningkatan.

Evaluasi kepuasan peserta terhadap pelaksanaan *webinar* dilakukan secara *online* melalui Google Form pada hari terakhir rangkaian *webinar Nutrition in Lifecycle Series*. Terdapat sejumlah 41 peserta yang mengisi lembar evaluasi. Berdasarkan hasil evaluasi 3 *series webinar* ini diketahui bahwa secara keseluruhan peserta *webinar* sudah merasa sangat puas terhadap pelaksanaan *webinar* ini dengan rincian 51,2% menyatakan sangat puas dan 43,9% peserta menyatakan puas dan 4,9% peserta menyatakan cukup puas dengan penyelenggaraan *webinar Nutrition in Lifecycle Series*. Sebagian besar peserta *webinar* juga menyatakan sangat puas terhadap seluruh indikator kepuasan diantaranya untuk indikator materi, narasumber dan juga alokasi waktu *webinar*.



Gambar 6. Kepuasan peserta terhadap Rangkaian Webinar Nutrition in Lifecycle Series

Evaluasi ini juga menggali kritik dan saran dari peserta, beberapa peserta menyatakan untuk memperpanjang waktu pelaksanaan kegiatan baik pada sesi materi maupun sesi diskusi.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dalam bentuk rangkaian *webinar* ini dilaksanakan oleh tim dosen dari Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang pemenuhan gizi seimbang disetiap daur kehidupan di era Covid-19. Sasaran dari rangkaian *webinar* ini adalah mahasiswa dan alumni Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang. Mahasiswa kesehatan masyarakat mempelajari ilmu kesehatan masyarakat yang merupakan sebuah ilmu dan seni memelihara, melindungi, dan meningkatkan kesehatan masyarakat melalui usaha-usaha dalam pengadaan pelayanan kesehatan, pencegahan, dan pemberantasan penyakit. Kesehatan masyarakat mencakup semua kegiatan baik secara langsung maupun tidak langsung untuk mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan, terapi maupun pemulihan (Surahman & Supardi, 2016). Mahasiswa yang lulus akan menjadi tenaga kesehatan masyarakat yang memiliki pendekatan dalam penanganan masalah kesehatan berupa upaya pencegahan penyakit dan meningkatkan kesehatan (promosi) sebelum terjadinya penyakit.

Di masa pandemi Covid-19, salah satu hal yang juga perlu diperhatikan untuk pencegahan dan peningkatan sistem imun adalah melalui pemenuhan gizi seimbang. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jumlah dan jenis sesuai dengan kebutuhan. Fokus utama gizi seimbang tidak hanya menitikberatkan pada prinsip konsumsi makan yang diharapkan yaitu keanekaragaman pangan, namun juga menitikberatkan pada perlunya melakukan aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan pemantauan terhadap berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Konsumsi makanan yang beragam dan bergizi memberikan perlindungan kepada tubuh dalam melawan virus. Dalam isi piring makan sehari-hari dianjurkan untuk konsumsi makanan pokok berupa nasi, umbi-umbian, jagung, sagu dan kentang. Konsumsi lauk pauk yang merupakan sumber protein dan mineral, seperti telur, susu, ikan, ayam, daging, tempe, tahu dan kacang-kacangan. Konsumsi protein mampu berperan dalam pembentukan *immunoglobulin* yang memiliki peran dalam melawan virus. Konsumsi vitamin yang bersumber pada sayur dan buah juga mampu meningkatkan sistem imun diantaranya adalah vitamin A, C dan E. (Affandy *et al.*, 2021).

Mahasiswa dan alumni Sarjana Kesehatan Masyarakat dalam melaksanakan perannya sebagai promotor dalam pencegahan penyakit harus didukung dengan peningkatan pengetahuan dalam bentuk apapun. Pada pengabdian masyarakat ini, tingkat pengetahuan peserta mengalami peningkatan terutama di *webinar* pertama dan ketiga. Pengabdian ini dilakukan secara *online* dengan metode ceramah dan diskusi dengan narasumber. Metode ceramah disampaikan oleh seorang pembicara didepan pendengar. Metode ini baik untuk sasaran yang berpendidikan tinggi maupun rendah. Metode ini merupakan metode yang paling banyak digunakan dalam kesempatan penyampaian dalam kegiatan-kegiatan pembelajaran (MRL *et al.*, 2019). Adanya peningkatan pengetahuan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang pernah dilakukan sebelumnya. Pengabdian tersebut juga dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan tentang penerapan gizi seimbang pada masa Covid-19 dengan metode ceramah. Melalui pengabdian tersebut mampu meningkatkan pengetahuan peserta sebesar 60% (Azizah, 2021). Edukasi gizi untuk meningkatkan imunitas tubuh juga pernah dilakukan sebelumnya kepada mahasiswa kesehatan, hasilnya juga menunjukkan hal yang sama. Penggunaan media *online* dalam edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan peserta, terjadi peningkatan peserta yang memiliki kategori pengetahuan baik dari 41%

menjadi 43% (Salman & Norhasanah, 2021). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang (Notoatmodjo, 2010). Pemberian informasi diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan seseorang sehingga mampu merubah perilaku untuk menjadi lebih baik lagi.

Evaluasi terhadap kepuasan peserta merupakan hal yang juga dinilai dalam pengabdian masyarakat ini. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan secara *online* menggunakan google form ini, hampir keseluruhan peserta menyatakan puas terhadap pelaksanaan *webinar* ini. Kepuasan peserta merupakan salah satu faktor penting yang harus diwujudkan oleh penyelenggara agar mampu melakukan evaluasi secara terus-menerus terhadap layanan yang diberikan. Banyak model evaluasi yang dikembangkan oleh ahli salah satunya ialah untuk mengukur kepuasan peserta terhadap penyelenggaraan suatu kegiatan. Tingkat kepuasan yang dapat diukur diantaranya adalah kepuasan terhadap isi materi, penyampaian materi, sarana prasarana dan keseluruhan penyelenggaraan kegiatan (Suci & Jamil, 2019).

4. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk *webinar Nutrition in Lifecycle Series* ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa dan alumni Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang tentang gizi dalam daur kehidupan di masa pandemi Covid-19. Mahasiswa dan alumni Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Malang menjadi sasaran dalam kegiatan ini agar memperoleh *update* keilmuan terbaru yang berkaitan dengan penerapan gizi seimbang sesuai dengan daur kehidupan. Dengan adanya peningkatan pengetahuan diharapkan baik mahasiswa maupun alumni mampu menerapkan gizi seimbang di era Covid-19 serta mampu melakukan edukasi dan promosi kesehatan bagi masyarakat sekitar. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa pelaksanaan *webinar Nutrition in Lifecycle Series* ini mampu meningkatkan pengetahuan peserta tentang gizi dalam daur kehidupan di masa Covid-19. Hasil evaluasi terhadap kepuasan peserta juga menunjukkan bahwa secara hampir keseluruhan peserta merasa puas terhadap kegiatan *webinar* yang diselenggarakan.

Pelaksanaan pengabdian pada masyarakat ini juga memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya adalah masalah sinyal baik dari peserta maupun dari panitia. Kendala sinyal pada peserta mengakibatkan peserta sering keluar masuk dalam Zoom *meeting room*. Kendala sinyal pada panitia menyebabkan beberapa lagu atau video yang diputar oleh panitia menjadi terhambat. Kendala audio juga dialami pada salah satu series *webinar*, dimana audio narasumber sangatlah kecil sehingga menyebabkan materi dari narasumber tidak terdengar pada beberapa kesempatan. Untuk perbaikan kedepannya, sebaiknya pelaksanaan kegiatan *online* untuk para panitia dapat dilakukan secara terpusat di satu tempat dengan koneksi internet yang lancar. Selain itu juga perlu adanya gladi resik utamanya untuk para narasumber agar dapat memastikan kelancaran sinyal dan kejernihan audio yang digunakan oleh narasumber. Kegiatan sejenis perlu dilakukan secara berkelanjutan tidak hanya pada materi tentang gizi dalam daur kehidupan saja namun materi yang berkaitan dengan masalah kesehatan lain yang masih terjadi di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih pada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LP2M) Universitas Negeri Malang yang telah memberikan dana hibah pengabdian kepada masyarakat untuk pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandy, F. F., Sari, A. Ri., Adi, D. L. A. F., Fitri, H. N., Abdullah, V. I., Rusyanti, Si., Hanifah, N., & Wahyuni, F. (2021). *Tetap kreatif dan inovatif di tengah pandemi Covid-19*. PT Nasya Expanding Management.
- Aylward, B., & Liang, W. (2020). Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus disease 2019 (COVID-19). In *The WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019*. (February). Retrieved from <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-china-joint-mission-on-Covid-19-final-report.pdf>
- Azizah, A. N. (2021). Pelatihan penerapan gizi seimbang pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal ABDIMAS-HIP/ : Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 64–68. <https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol2.iss2.145>
- Fitri, Z. (2017). Penerapan pedoman gizi seimbang pada ibu balita di kelurahan babakan. *Jurnal Gizi Prima*, 2(September), 148–153. <https://doi.org/10.32807/jgp.v2i2.99>
- Hamid, S., Mir, M. Y., & Rohela, G. K. (2020). Novel Coronavirus disease (COVID-19): a pandemic (epidemiology, pathogenesis and potential therapeutics). *New Microbes and New Infections*, 35, 100679. <https://doi.org/10.1016/j.nmni.2020.100679>
- InfoCovid19.jatimprov.id. (2021). *Jatim Tanggap Covid-19*. Pemerintah Provinsi Jawa Timur. <https://infoCovid19.jatimprov.go.id/>
- Kemendes RI. (2021). Tanya jawab seputar vaksinasi Covid-19. *Komite Penanganan Covid-19 Dan Pemulihan Ekonomi Nasional*, 6–16. Retrieved from <https://Covid19.go.id/storage/app/media/MateriEdukasi/2021/Juni/buku-saku-vaksinasi-Covid-1928mei2021-1.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Final-Panduan-Gizi-Seimbang-Pada-Masa-Covid-19-1.Pdf. In *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19* (p. 31).
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang* (Issue September).
- MRL, A., Jaya, I. M., & Mahendra, D. (2019). *Buku Ajar Promosi Kesehatan*.
- Notoatmodjo. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Pratami, T. J., Widajanti, L., & Aruben, R. (2016). Hubungan penerapan prinsip pedoman gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(4), 561–570. <https://doi.org/10.14710/jkm.v4i4.14287>
- Sagala, O. C. (2018). Hubungan Pola makan dan pengetahuan gizi seimbang dengan gizi lebih mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 13(1). 22-27. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i1.152>
- Salman, Y., & Norhasanah. (2021). Edukasi gizi untuk meningkatkan imunitas tubuh (Asupan tepat di masa pandemi Covid-19). *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 3(1), 20–29. <https://doi.org/10.30644/jphi.v3i1.453>
- Suci, Y. T., & Jamil, A. S. (2019). Hubungan tingkat kepuasan pelayanan dengan keberhasilan peserta pelatihan teknis bagi penyuluh pertanian. *Jurnal Hexagro*, 3(2). <https://doi.org/10.36423/hexagro.v3i2.279>

Nutrition in lifecycle education on the Covid-19 pandemic era

Farah Paramita, Rara Warih Gayatri, Septa Katmawanti, Dian Mawarni, Maurizka Sabrina, Alinda Rahmani, Dhana Alvia Noor, Firda Alya Ramadhiana

Surahman, & Supardi, S. (2016). *Ilmu Kesehatan Masyarakat PKM*. Pusdik SDM Kesehatan.

WHO. (2019). *Coronavirus Disease - 2019 (COVID-19) Situation Report* (Vol. 2019, Issue March).
<https://doi.org/10.26434/chemrxiv.12037416.v1>

WHO. (2020a). *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Situation Report, 14(6)*.

WHO. (2020b). *Situation Report-7 Indonesia. Situation Report, 38(19)*.

Zakiah. (2014). Hubungan penerapan pedoman gizi seimbang dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2014. *Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.
