

## WEBINAR “SANTAP SEHAT ALA RUMAHAN DI ERA PANDEMI COVID-19” DI RT 02 KELURAHAN PULO GEBANG KECAMATAN CAKUNG PROVINSI DKI JAKARTA

### WEBINAR "HOME HEALTHY FOOD COOKING IN PANDEMIS ERA COVID-19" IN RT 02 PULO GEBANG –CAKUNG, DKI JAKARTA

**Marshel Valentino, Luthfia Vionita, Siwi Rizki Utami, Shafira Nurul Ramadhani,  
Shara Nuzila Ramadhani, Rifdah Dinda Qatrunnada**

<sup>1</sup>Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata BBM UNAIR 62 Lembaga Pengabdian Masyarakat,  
Universitas Airlangga Kampus C UNAIR, Jl. Mulyorejo, Surabaya Jawa Timur,  
Indonesia, 60115

mail: marshel.valentino-2017@fst.unair.ac.id

#### abstract

Covid-19 is an infectious disease that is closely related to a person's nutritional status, for the fulfillment of nutrition- a mother in a family has a very important role in fulfilling the nutrition of family members (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2020). The purpose of this webinar activity is to increase the knowledge of a mother in family welfare program in RW 02 Pulo gebang - Cakung, East Jakarta regarding the importance of fulfilling the nutrition of family members who will be directly related to individual health. A total of 17 respondents participated in the webinar using a qualitative analysis approach using 3 stages of activities, (1) measuring initial knowledge with pre-test, (2) treatment by learning material in the form of a webinar, ending the re-measurement of knowledge after the delivery of material in the form of post- test. The results of the presentation of the material were said to be successful because the final results showed that there were 76.5% of participants having increased knowledge.

**Keywords:** covid-19, nutritional adequacy of family members, mother's knowledge of nutrition

#### abstrak

Covid-19 merupakan penyakit infeksi yang erat kaitannya dengan status gizi seseorang, untuk pemenuhan gizi dalam keluarga- seorang ibu memiliki peran yang sangat penting dalam pemenuhan gizi anggota keluarga (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Tujuan kegiatan webinar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu PKK di RW 02 Kelurahan Pulo gebang, Kecamatan Cakung, Jakarta Timur mengenai pentingnya pemenuhan gizi anggota keluarga yang akan langsung berhubungan dengan kesehatan individu. Sejumlah 17 ibu PKK mengikuti webinar menggunakan metode pendekatan secara analisis kualitatif menggunakan 3 tahapan kegiatan yaitu (1) mengukur pengetahuan awal dengan *pre-test*, (2) *treatment* berupa pembelajaran materi dalam bentuk webinar, diakhiri pengukuran kembali pengetahuan setelah penyampaian materi dalam bentuk *post-test*. Hasil pemberian materi dikatakan berhasil karena hasil akhir menunjukkan bahwa terdapat 76,5% peserta memiliki peningkatan pengetahuan.

**Kata kunci:** covid-19, kecukupan gizi anggota keluarga, pengetahuan ibu mengenai gizi

## PENDAHULUAN

Penyakit Pneumonia tidak wajar muncul pertama kali pada tanggal 29 Desember 2019 berdasarkan laporan dari dokter-dokter di Wuhan, China. WHO mendapatkan laporan dari otoritas kedokteran di Wuhan pada tanggal 31 Desember 2019 (Tahrus, 2020). Empat minggu setelahnya diidentifikasi coronavirus jenis baru yang disebut *novel*

*coronavirus* yang menyebabkan coronavirus disease atau biasa disebut COVID-19. Virus tersebut terus menginfeksi banyak Negara dan menjangkit hampir di seluruh dunia. Pada tanggal 11 maret 2020 WHO secara resmi menyatakan COVID-19 sebagai pandemic (Tahrus, 2020).

Kasus pertama yang terdeteksi di Indonesia dilaporkan di wilayah JABODETABEK pada tanggal 2 maret 2020 dalam 3 minggu angka kasus meningkat menjadi 790 kasus dan terus mengalami peningkatan hingga bulan bulan berikutnya. Berbagai upaya dilakukan pemerintah Indonesia dalam menangani pandemic ini. Beberapa diantaranya yaitu membentuk dan mengaktifkan Tim Gerak Cepat (TGC) yang bertugas melakukan pengawasan alat angkut, orang, barang, dan lingkungan di pintu masuk negara, penundaan seluruh penerbangan dari dan ke RRT daratan, melarang seluruh orang masuk dan transit ke Indonesia apabila selama 14 hari terakhir berada di RRT daratan, serta mencabut sementara bebas visa dan visa on arrival untuk warga negara RRT, dan masih banyak upaya lain yang dilakukan pemerintah dengan harapan dapat mengendalikan Covid-19 di Indonesia.

Salah satu upaya yang dilakukan oleh beberapa pemerintah daerah di Indonesia yaitu dengan pemberlakuan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) yang mana dipercaya sebagai cara yang paling tepat untuk menekan laju penularan pandemic Covid-19 (Thorik, 2020). Namun, hal tersebut mengakibatkan pemberhentian aspek kehidupan sehari-hari, perdagangan dan aktivitas ekonomi lainnya. Bahkan negara harus mengucurkan dana untuk menunjang kebutuhan hidup bagi rakyatnya yang dirumahkan atau untuk mengkonstruksi fasilitas medis baru. Dampak ekonomi adalah dampak dari pemberlakuan PSBB yang paling terasa. Dampak ekonomi tersebut dirasakan oleh semua lapisan masyarakat dan bahkan sangat merugikan masyarakat lapisan menengah kebawah.

Covid-19 merupakan penyakit infeksi yang erat kaitannya dengan status gizi seseorang. Menurut Jayani (Jayani, 2014) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan antara penyakit infeksi dengan status gizi pada balita di Puskesmas Jambon Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo Tahun 2014. Penyakit infeksi dapat mengakibatkan status gizi seseorang rendah, dan sebaliknya status gizi yang rendah dapat memudahkan seseorang terinfeksi penyakit. Meningkatkan status gizi seseorang akan meningkatkan kekebalan tubuh seseorang yang mengakibatkan tidak mudahnya penyakit menginfeksi tubuh. Cara yang paling utama untuk menjaga daya tahan tubuh adalah dengan makan makanan yang bergizi seimbang.

Menurut (Yendi, Eka and Maemunah, 2017) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa Ada hubungan antara peran ibu dalam pemenuhan gizi anak dengan status gizi anak. Hubungan tersebut kemudian diukur nilai korelasinya dan mendapatkan hasil 0,780 yang artinya hubungan antara Peran Ibu dalam Pemenuhan Gizi Anak dengan Status Gizi Anak sebesar 78% (Kuat). Sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam pemenuhan gizi keluarga ibu memiliki peran yang sangat penting (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Oleh karna itu pengetahuan ibu terkait gizi menjadi hal yang penting untuk diperhatikan. Penulisan artikel ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ibu-ibu PKK di Rw002 Kelurahan Pulogebang, Kecamatan Cakung, Jakarta Timur setelah adanya intervensi berupa webinar gizi dengan metode ceramah.

Pengetahuan adalah bagian dari ranah kognitif, yaitu kemampuan mengingat kembali hal-hal khusus, mengingat kembali metode-metode dan proses atau mengingat kembali suatu pola struktur atau susunan (Bloom, 1984). Pengetahuan juga diartikan sebagai segenap apa yang diketahui tentang obyek tertentu, termasuk di dalamnya adalah ilmu. Ilmu merupakan bagian dari pengetahuan yang diketahui oleh manusia disamping berbagai pengetahuan lainnya seperti seni dan agama (Sumantri, 1998).

Menurut Notoatmodjo (2003), pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yaitu sebagai berikut: 1) Tahu (*know*) diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. 2) Memahami (*comprehension*) diartikan sebagai mengingat suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. 3) Aplikasi (*aplication*) diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya. 4) Analisis (*analysis*) diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih berkaitan satu sama lain. 5) Sintesis (*synthesis*) diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada. 6) Evaluasi (*evaluation*) diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

Gizi adalah proses metabolisme dalam tubuh makhluk hidup untuk menerima bahan-bahan dari lingkungan hidupnya dan menggunakan bahan-bahan tersebut agar dapat menghasilkan berbagai aktivitas penting dalam tubuh. Bahan-bahan dari lingkungan hidup tersebut dikenal dengan istilah unsur gizi. Unsur gizi dapat dipilah menjadi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air (Beck, 2011). Menurut Widuri dan Pamungkas (2013), macam-macam unsur yang terkandung dalam gizi, yaitu sebagai berikut: 1) Karbohidrat, merupakan jenis sumber energi utama bagi manusia sehingga dikenal sebagai sumber tenaga. Jenis karbohidrat yang terkandung di dalam makanan adalah pati, sukrosa, laktosa, dan fruktosa. Hasil akhir dari penguraian karbohidrat adalah monosakarida, yaitu glukosa, fruktosa dan galaktosa. Glukosa merupakan monosakarida terpenting diantara ketiganya karena metabolisme glukosa dikendalikan secara hormonal. Karbohidrat dapat menghasilkan panas dan energi melalui proses oksidasi dalam tubuh dengan produk akhir berupa karbondioksida dan air. Kedua bahan tersebut diekskresikan melalui paru-paru serta ginjal. Satu gram karbohidrat menghasilkan 16 kj (4 kal) pada proses oksidasi di dalam tubuh. 2) Lemak, merupakan cadangan energi bagi manusia dan hewan seperti halnya karbohidrat. Lemak terdiri dari beberapa senyawa organik diantaranya karbon, hidrogen, oksigen, fosfor, dan nitrogen. Tumbuh-tumbuhan juga menyimpan lemak dalam lembaga, biji dan buahnya yang juga dikonsumsi oleh manusia. Lemak berasal dari lemak hewani dan lemak nabati yang mana kedua jenis lemak ini berbeda dalam susunan asam lemaknya. Lemak hewani mengandung asam lemak jenuh yang dalam suhu kamar berbentuk padat. Lemak nabati lebih banyak mengandung asam lemak tak jenuh yang dalam suhu kamar dapat berbentuk cair yang disebut minyak. Lemak berfungsi sebagai zat tenaga yang digunakan untuk pelarut beberapa vitamin yang larut dalam

lemak seperti vitamin A, D, E, dan K. Fungsi lain dari lemak adalah sebagai bantalan pelindung organ-organ tubuh seperti pada mata, ginjal, alat reproduksi dan sistem pencernaan. Lemak juga berfungsi sebagai pelindung tubuh dari kedinginan. 3) Protein, merupakan konstituen penting pada semua sel yang berupa struktur kompleks yang terbuat dari asam amino. Protein terkandung di dalam makanan yang berasal dari hewan maupun tumbuhan. Protein dihidrolis oleh enzim-enzim proteolitik untuk melepaskan asam-asam amino yang kemudian diserap lewat usus. Protein merupakan konstituen penting bagi semua jaringan tubuh. Fungsi protein adalah sebagai pengganti protein yang hilang selama proses metabolisme dan proses pengausan yang normal. Protein juga dapat menghasilkan jaringan baru yang terbentuk selama masa pertumbuhan, pemulihan dari cedera, kehamilan dan laktasi. Protein dapat dipakai sebagai sumber energi sama halnya dengan karbohidrat. 4) Vitamin, adalah senyawa organik yang sangat dibutuhkan oleh manusia untuk mempertahankan kehidupan dan kesehatan walaupun hanya dalam jumlah yang sedikit. Umumnya tubuh manusia tidak mampu membentuk vitamin sendiri (kecuali vitamin D dan K), untuk itu manusia harus memenuhi kebutuhan vitamin yang dari makanan yang mereka konsumsi. Vitamin D terbentuk dari  $7\alpha$ -dehidrokolesterol yang dapat diubah menjadi provitamin ke vitamin kholekalsiferol dengan bantuan cahaya matahari, sedangkan vitamin K dibentuk dalam usus besar dengan pertolongan bakteri *Escherichia coli*. Fungsi vitamin diantaranya adalah sebagai bagian dari enzim atau ko-enzim yang dapat mengatur berbagai proses metabolisme. Vitamin juga berperan dalam pembentukan sel-sel baru dan pertumbuhan. Vitamin dapat membantu mempertahankan fungsi jaringan tubuh. 5) Mineral, adalah zat anorganik yang terdapat dalam bahan makanan baik tumbuhan maupun hewan yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah sedikit. Mineral dibagi menjadi dua kelompok yaitu mineral makro dan mineral mikro. Mineral makro diantaranya adalah kalsium (Ca), fosfor (P), natrium (Na), kalium (K), magnesium (Mg), klor (Cl) dan zat belerang atau sulfur (S). Mineral mikro terdiri dari zat besi (Fe), tembaga atau kuprum (Cu), iodium (I), mangan (Mn), kobalt (Co), selenium (Se), fluor (F) dan seng (Zn). Fungsi mineral adalah sebagai zat pembentuk tulang dan gigi, juga untuk mengatur metabolisme tubuh dan sebagai pengatur keseimbangan cairan dan keseimbangan elektrolit. 6) Air, merupakan media tempat berlangsungnya setiap proses tubuh dan menjadi bagian kurang lebih 65-70 % dari berat total tubuh. Air merupakan dasar bagi cairan intraseluler serta ekstraseluler dan menjadi konstituen semua sekresi serta ekskresi tubuh. Hasilhasil pencernaan akan diserap ke dalam tubuh lewat media cairan dan disebarluaskan dalam darah serta cairan limfe. Reaksi kimia yang terlibat dalam proses metabolisme juga memerlukan media cair. Air berfungsi untuk mengangkut produk limbah dalam aliran darah menuju ginjal serta paru-paru untuk dikeluarkan. Air juga berfungsi untuk memudahkan lewatnya feses sepanjang kolon sehingga tidak terjadi konstipasi.

Pola makan merupakan hal yang berpengaruh terhadap keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Agar tubuh selalu sehat dan terhindar dari berbagai penyakit, pola makan perlu ditingkatkan ke arah gizi seimbang.

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip

keanekaragaman pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan memperhatikan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Berbagai definisi gizi seimbang telah dinyatakan oleh berbagai institusi atau kelompok ahli dengan komponen-komponen yang kurang lebih sama, yaitu cukup secara kuantitas, cukup secara kualitas, mengandung berbagai zat gizi (karbohidrat, protein, vitamin, lemak, mineral dan air) yang diperlukan untuk pertumbuhan, untuk menjaga kesehatan dan untuk melakukan aktifitas serta fungsi kehidupan sehari-hari (Husada, 2014).

Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kecerdasan balita, anak-anak, dan semua usia. Gizi yang baik membuat berat badan, tinggi badan dan pertumbuhan fisik yang lain menjadi normal. Gizi yang baik juga membuat tubuh tidak mudah terkena penyakit, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis.

## **METODE PENGABDIAN MASYARAKAT**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan menggunakan tiga tahapan kerja, yaitu (1) tahap satu berupa pengukuran di depan (*pre-test*), (2) tahap dua berupa pemberian pembelajaran materi (*treatment*) melalui webinar “Santap Sehat ala Rumahan di Era Pandemi”, (3) tahap tiga berupa pengukuran kembali di akhir pembelajaran materi (*post-test*).

### **Pengerjaan Tahap Satu**

Pada tahap satu diawali dengan pemberian soal *pre-test* kepada ibu-ibu PKK RW 002 yang berjumlah sebanyak 17 responden, sebagai pengukuran pengetahuan awal sebelum dilakukan webinar “Santap Sehat ala Rumahan di Era Pandemi”.

### **Pengerjaan Tahap Dua**

Selanjutnya pada tahap kedua, ibu-ibu PKK RW 002 diberikan *treatment* berupa pembelajaran materi “Santap Sehat ala Rumahan di Era Pandemi” dalam bentuk webinar yang dibawakan oleh alumni ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga.

### **Pengerjaan Tahap Tiga**

Kemudian pada tahap tiga ini dilakukan pengukuran kembali setelah penyampaian materi oleh pemateri dalam bentuk *post-test*. Hal ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan pengetahuan ibu-ibu PKK RW 002 setelah mengikuti webinar “Santap Sehat ala Rumahan di Era Pandemi”.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Webinar “Santap Sehat Ala Rumahan di Era Pandemi Covid-19” merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan oleh kelompok 214 KKN-BBM ke-62 di Kelurahan Pulo Gebang, Kecamatan Cakung, Kota Jakarta Timur yang dihadiri oleh ibu-ibu PKK RW 002. Kegiatan ini dilaksanakan dengan nonton bareng Webinar “Santap Sehat Ala Rumahan di Era Pandemi Covid-19” dihadiri oleh 17 orang yang merupakan kader PKK RW 002 di Kelurahan Pulo Gebang. Peserta yang hadir tidak terlalu banyak dikarenakan situasi pandemik yang ada saat ini sehingga tidak disarankan untuk mengumpulkan banyak masa serta peserta yang hadir dianjurkan untuk mengikuti protokol yang ada seperti menjaga jarak dan menggunakan masker.

Sebelum masuk pada sesi webinar yang dibawakan oleh Alumni FKM Universitas Airlangga ibu-ibu PKK RW 002 diberikan soal pre-test yang mana untuk mengetahui seberapa paham ibu-ibu PKK RW 002 tentang asupan gizi di era pandemi Covid-19. Setelah penyampaian materi ibu-ibu PKK RW 002 diberikan soal post-test, soal ini dimaksudkan untuk mengetahui seberapa paham ibu-ibu PKK tentang materi yang telah disampaikan oleh pemateri. Berikut ini merupakan hasil pre-test dan post-test yang dilakukan pada 17 reseponden di RW 002, Kelurahan Pulo Gebang, Kecamatan Cakung, Kota Jakarta Timur:

**Tabel 1.** Nilai Pre-test dan Post-test Ibu-Ibu PKK RW 002 yang Mengikuti Webinar “Santap Sehat Ala Rumahan di Era Pandemi Covid-19”

No.	Nama Responden	Pre-test (/100)	Post-test (/100)
1	Maidah	40	60
2	Nur Damar	60	100
3	Jamilah	80	40
4	Rohmawati	40	80
5	Encem	80	100
6	Nita	20	100
7	Frissita	60	100
8	S. Aisyah	60	100
9	Ningsih	60	60
10	Renyanti	20	80
11	Maimudah	0	80
12	Ema	40	80
13	Fauziah	80	80
14	Siti Kulsum	20	100
15	Lince	60	100
16	Nur Aida L	60	100
	Rata-rata	49,41	85,88

Berdasarkan tabel 1. Terdapat perbedaan hasil dari pre-test dan post-test pada setiap individu, dimana ada dua orang yang mendapat nilai tetap yaitu pada responden kesembilan dan ketiga belas. Pada nilai pre-test terdapat tiga responden yang mendapat nilai terendah dan tiga responden yang mendapat nilai tertinggi, sehingga nilai rata-rata pada pre-test adalah 49,41. Sedangkan pada nilai post-test terdapat satu orang yang mendapat nilai terendah dan delapan orang yang mendapat nilai sempurna. Nilai rata-rata post-test dari 17 responden yaitu sebesar 85,88.

**Tabel 2.** Paired Samples Statistics

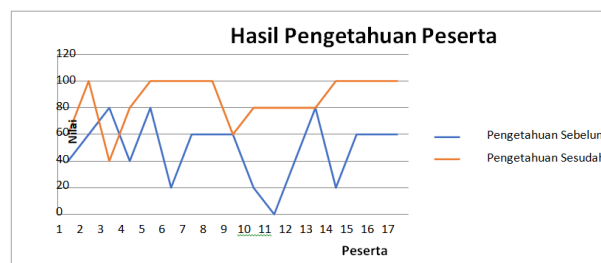
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_Test	49.41	17	23.577	5.718
	Post_Test	85.88	17	18.391	4.461

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat nilai dari rata-rata, standar deviasi, dan rata-rata standar eror pada masing- masing pre test dan post test terkait dengan pengetahuan dasar gizi di era pandemi dari 17 responden. Untuk pre test memiliki rata-rata sebesar 49,41, standar deviasi sebesar 23,577, dan rata-rata standar eror sebesar 5,718. Sedangkan untuk post test didapatkan rata-rata sebesar 85,88, standar deviasi 18,391, dan rata-rata standar eror sebesar 4,461. Melalui data tersebut dapat dilihat bahwa rata-rata nilai post test lebih tinggi dibandingkan rata- rata nilai pre test dengan selisih nilai sebesar 36,47. Dapat dikatakan bahwa secara deskriptif terdapat perubahan pada rata-rata hasil pre test dan rata-rata hasil post test.

**Tabel 3.** Paired Samples Test

		Paired Samples Test							
		Paired Differences		Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pre_Test- Post_Test	Mean	Std. Deviation		Lower	Upper			
		-36.471	31.012	7.522	-52.416	-20.526	-4.849	16	.000

Berdasarkan tabel 3, output paired samples test diatas diketahui bahwa nilai sig (2-tailed) ialah sebesar 0,00. Dari hasil tersebut dinyatakan bahwa  $0,00 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pada nilai rata-rata pada post test dan pres test yang artinya terdapat pengaruh akan pemberian materi webinar gizi dengan tema “Santap Sehat Ala Rumahan di Era Pandemi” dalam meningkatkan pengetahuan ibu-ibu PKK RT 007 RW 002 Kelurahan Pulogebang.



**Gambar 1.** Hasil pre-test dan post-test terkait pengetahuan materi Webinar “Santap Sehat ala Rumahan di Era Pandemi”

Berdasarkan Gambar 1, dapat dilihat bahwa terdapat 17 orang yang mengikuti pre-test dan post-test yang menggambarkan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan Webinar “Santap Sehat ala Rumahan di Era Pandemi”. Hasil dari pre-test dan post-test tersebut menunjukkan sebanyak 2 (dua) peserta dengan nomor 9 dan 13 tidak memiliki peningkatan dan penurunan pada tingkat pengetahuan. Sebanyak 2 (dua) peserta dengan nomor 1 dan 5 memiliki peningkatan pengetahuan 20 poin jika dibandingkan dengan pengetahuan sebelum dilakukannya webinar. Selanjutnya, sebanyak 8 (delapan) peserta dengan nomor 2, 4, 7, 8, 12, 15, 16, 17 memiliki peningkatan pengetahuan 40 poin jika dibandingkan dengan pengetahuan sebelum dilakukannya webinar. Lalu, sebanyak 1 (satu) peserta dengan nomor 10 memiliki peningkatan pengetahuan 60 poin

jika dibandingkan dengan pengetahuan sebelum dilakukannya webinar. Selanjutnya, sebanyak 3 (tiga) peserta dengan nomor 6, 11, 14 memiliki peningkatan pengetahuan 80 poin jika dibandingkan dengan pengetahuan sebelum dilakukannya webinar. Terakhir, sebanyak 1 (satu) peserta dengan nomor 3 memiliki penurunan pengetahuan 40 poin jika dibandingkan dengan pengetahuan sebelum dilakukannya webinar.

Maka, jika dianalisa secara menyeluruh, sebesar 11,8% peserta memiliki tingkat pengetahuan yang tetap yaitu 2 (dua) orang. Lalu, sebesar 5,9% peserta memiliki tingkat pengetahuan yang menurun yaitu sejumlah 1 (satu) orang. Serta sebesar 76,5% peserta memiliki tingkat pengetahuan yang meningkat yaitu sejumlah 13 orang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian materi dikatakan berhasil karena lebih dari 75% peserta mengalami peningkatan pengetahuan mengenai materi webinar yang diberikan. Pada saat pelaksanaannya, kegiatan dimulai terlambat dikarenakan harus menunggu ibu-ibu PKK hadir. Namun, antusias ibu-ibu PKK sangat baik dan memperhatikan materi dengan penuh perhatian.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga dalam menyediakan masakan rumah yang memiliki kandungan gizi tinggi untuk menjaga kesehatan anggota keluarga dalam masa pandemi covid-19. Dengan demikian timbul pokok-pokok pikiran baru yaitu (a) memenuhi kebutuhan gizi individu memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga imunitas tubuh agar tubuh tetap sehat dan mengurangi resiko terkena penyakit dari virus yang ada, (b) ibu dalam rumah tangga memiliki peran penting dalam menjaga kebutuhan gizi anggota keluarganya.

### **Saran**

Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat pada akhirnya timbul pemikiran baru yaitu (a) perlu melakukan ketepatan waktu pelaksanaan agar tidak terjadi keterlambatan acara, (b) perlu melakukan praktek metode memasak yang benar agar materi mengenai menjaga kandungan gizi pada pangan lebih dipahami responden.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bloom., B.S. 1984. *Human Characteristic and School Learning*. New York: Mc Graw.
- Bakti Husada. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Hesti Widuri dan Dedi Mawardi Pamungkas. 2013. *Komponen Gizi & Bahan Makanan*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Jayani, I. (2014) 'Hubungan Antara Penyakit Infeksi Dengan Status Gizi Pada Balita', *Java Health Joernal*, pp.1–8.
- Jujun S., Sumantri. 1998. *Filsafat Ilmu Sebuah Pengantar Populer*. Jakarta: Sinar Harapan.



Kementerian Kesehatan RI (2020) ‘Panduan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi COVID-19’

Mary E., Beck. 2011. *Ilmu Gizi dan Diet*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Sukidjo Notoatmodjo. 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rieneka Cipta.

Tahrus, Z. N. H. (2020) ‘Dunia Dalam Ancaman Pandemi : Kajian Transisi Kesehatan dan Mortalitas Akibat COVID-19’, *Departemen Sosiologi, FISIP UI*, (March), pp. 1–2. doi: 10.13140/RG.2.2.36367.53922.

Thorik, S. H. (2020) ‘Efektivitas Pembatasan Sosial Berskala Besar Di Indonesia Dalam Penanggulangan Pandemi Covid-19’, *Jurnal Adalah : Buletin Hukum dan Keadilan*, 4 No. 1, pp. 115–120.

Yendi, yoseph denianus nong, Eka, ni luh putu and Maemunah, N. (2017) ‘Hubungan Antara Peran Ibu Dalam Pemenuhan Gizi anak Dengan Status Gizi Anak Praekolah Di TK Dharma Wanita Persatuan 2

Tlogomas Kota Malang’, *Nursing News*, 2(2), pp. 763–769. Available at: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/537>.