

Pengembangan Buku Saku Gizi Masyarakat di Masa Pandemi

Susilo Bekt¹, Mistianah², Tria M. Aris³, Ardian Anjar², Nila Kartika², Melani B. Noti^{2*}

¹Pendidikan Pasca Sarjana PJKR, IKIP Budi Utomo

²Pendidikan Biologi, IKIP Budi Utomo

³Pendidikan PJKR, IKIP Budi Utomo

e-mail: susilobekti2006@gmail.com, misty.ana13@gmail.com, triamuhadaris2@gmail.com,
ardianpangestuti@gmail.com, nilakartika@gmail.com, melanibano19@gmail.com*

Abstract

This study aims to produce a community nutrition pocketbook media during the pandemic that is valid and can help poor city people fulfill balanced nutrition during the pandemic. The type of research used is the type of research and development (R&D). The development model used as a reference in this study is the Thiagarajan model. This Thiagarajan model is known as the 4-D Model which is carried out through 4 stages, namely defining, designing, developing, and disseminating. The results of the development of this study based on testing by material experts got a feasibility percentage of 86.36%, media validation got a feasibility percentage of 82%, and the results of legibility test validation in the form of a questionnaire distributed to the poor community carried out by the community obtained very feasible criteria and can be used by the public. society during the current pandemic.

Keywords: Community nutrition, Pandemic, Pocketbook

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan media buku saku gizi masyarakat di masa pandemi dan dapat membantu memberikan pengetahuan pada masyarakat Kota Malang dalam pemenuhan gizi seimbang di masa pandemi. Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian *Research and Development (R&D)* dengan menggunakan model pengembangan yaitu model yang dikembangkan oleh Thiagarajan. Model pengembangan dikenal dengan Model 4-D yang terdiri dari 4 tahap, yaitu pendefinisian (*define*), perancangan (*design*), pengembangan (*develop*), dan penyebaran (*disseminate*). Hasil pengembangan dari penelitian ini berdasarkan pengujian oleh ahli materi mendapatkan persentase kelayakan 86,36%, validasi media mendapatkan persentase kelayakan 82%, dan hasil validasi uji keterbacaan yang berupa angket yang dibagikan kepada masyarakat Malang memperoleh kriteria sangat layak dan dapat digunakan oleh masyarakat pada masa pandemi.

Kata kunci: Buku saku, Gizi masyarakat, Pandemi

A. PENDAHULUAN

Merajalelanya virus baru diawal tahun 2020 menggemparkan seluruh negara di dunia, salah satunya Indonesia dikarenakan virus ini sangat mudah menular, virus tersebut dikenal dengan istilah *Coronavirus disease* (SARS-CoV) dan jenis penyakit yang ditimbulkan disebut *Corona disease* 2019 disingkat COVID-19 (Yuliana, 2020). Covid-19 merupakan keluarga besar dari virus yang menular dan dapat menyebabkan penyakit ringan seperti pilek sampai penyakit serius seperti MERS dan SARS (Supardi dan Rahmad, 2020). Indonesia merupakan salah satu negara yang terdampak COVID-19. Data pada 6 juni 2020, kasus terkonfirmasi positif di Indonesia (29.521) berada pada urutan ketiga tertinggi setelah India (236.657) dan Bangladesh (60.391) di wilayah Asia Tenggara. Namun, angka kematian di Indonesia merupakan tertinggi di Asia Tenggara (6%) (WHO,2020). Meskipun begitu, jumlah pasien sembuh juga terus mengalami kenaikan. Angka COVID-19 di Jawa Timur (19,1%) meningkat dengan cepat dan mencapai posisi kedua terbanyak di Indonesia setelah Provinsi DKI Jakarta (25,8%). Seringkali Jawa Timur mengalami kenaikan kasus baru tertinggi, akan tetapi hal tersebut juga diimbangi dengan angka kesembuhan yang meningkat (Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19).

Salah satu dampak dari pandemi adalah pemenuhan gizi masyarakat. Pemenuhan gizi masyarakat pada saat ini sangat penting sekali karena sangat berpengaruh pada status gizi yang akan digunakan secara efisien untuk pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan pergerakan aktivitas selama melakukan kegiatan dalam melakukan pekerjaan. Namun, masih banyak dari masyarakat yang kebutuhan gizinya masih belum terpenuhi sehingga menyebabkan masalah gizi (Patimah, 2017). Dengan gizi yang cukup diharapkan dapat meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat sehingga dapat lebih kebal terhadap virus.

Gizi merupakan hal yang menjadi perhatian penting dalam menjaga kekebalan tubuh. Gizi yang terpenuhi dan baik diperlukan agar sel berfungsi optimal. Sistem kekebalan yang diaktifkan dalam hal ini menjadi semakin tinggi asupan energi selama periode infeksi dengan pengeluaran energi basal yang lebih besar. Pandemi Covid-19 menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Gizi yang baik juga sangat penting sebelum, selama dan setelah infeksi. Karena infeksi tubuh menjadi demam, sehingga membutuhkan asupan energi dan zat gizi yang cukup. Menjaga pola makan yang baik dan sehat sangat penting selama masa pandemi. Walaupun tidak ada makanan atau suplemen makanan yang dapat mencegah penularan virus Covid-19, mengubah pola makan dengan mengkonsumsi makan bergizi seimbang yang sehat dan sangat penting dalam meningkatkan sistem

kekebalan tubuh yang baik. 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 di tengah masa pandemi COVID-19. Artinya disetiap 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 (*building block*), harus difokuskan pada asupan protein (WHO, 2020). Dampak dari pandemi pada kehidupan seseorang dan masyarakat pada bidang pangan juga akan terjadi. Ketersediaan dan akses pangan masyarakat menjadi penting sehingga pemerintah pun terus berusaha membantu bukan saja dalam bantuan secara langsung juga dalam bantuan pangan. Penyelesaian masalah Covid-19 ini pada aspek sosial tidak bisa hanya diserahkan pada pemerintah tetapi setiap keluarga harus berusaha untuk mengatasi masalah terutama pangan, karena jika pangan tersedia tidak akan terjadi kelaparan dan masalah sosial lanjutan (Saragih dkk, 2020).

Masyarakat harus membiasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok serta membatasi makanan yang manis, asin, dan berlemak. Memperbanyak aktivitas fisik yang cukup dan mempertahankan berat badan ideal juga sangatlah penting di masa pandemi. Membiasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, memperbanyak makan buah, dan sayuran karena sayuran dan buah-buahan kaya akan vitamin dan zat gizi yang baik untuk tubuh. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memperhatikan asupan makanan yang bisa dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang harus terpenuhi selama pandemic Covid-19 (Ferdiaz, 2020).

Beberapa upaya yang dilakukan dalam mengurangi penyebaran COVID-19 antara lain dapat dilakukan dengan cara sering mencuci tangan, memakai masker, menjauhi kerumunan, menghindari menyentuh wajah, menghindari berpelukan ataupun berjabat tangan, dan melakukan etika batuk dan bersin, dan selalu menggunakan disinfektan dan social distancing. Selain Langkah-langkah tersebut penting juga dikembangkan buku saku untuk gizi masyarakat di masa pandemi. Pengembangan buku saku gizi masyarakat di masa pandemic diharapkan dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan masyarakat di masa pandemi.

Berdasarkan hasil observasi pada masyarakat di Kota Malang bahwa belum adanya buku saku gizi masyarakat dimasa pandemi. Buku saku diartikan buku dengan ukuran yang kecil, ringan, dan bisa disimpan disaku, sehingga praktis dibawa kemana-mana dan kapan saja bisa dibaca (Setyono et al. 2013). Menurut Eliana & Solikhah (2012), buku saku merupakan buku dengan ukuran kecil seukuran

saku sehingga efektif untuk dibawa kemana-mana dan dapat dibaca kapan saja pada saat dibutuhkan. Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa buku saku merupakan suatu buku yang berukuran kecil yang mana berisi informasi yang dapat disimpan disaku sehingga bisa dibawa kemana-mana. Penelitian yang dilakukan ini adalah penelitian pengembangan yang bertujuan untuk menghasilkan produk media buku saku gizi masyarakat di masa pandemi.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian pada penelitian ini adalah penelitian pengembangan R&D (*Research and Development*). Desain penelitian dan pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah model pengembangan Thiagarajan yang dikenal dengan Model 4-D yang dilakukan melalui 4 tahap, yaitu pendefinisian (*define*), perancangan (*design*), pengembangan (*develop*), dan penyebaran (*disseminate*) (Thiagarajan, 1974). Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif yang memaparkan hasil pengembangan produk yang berupa buku saku gizi masyarakat di masa pandemi. Angket validasi ahli terkait akurasi materi, penyajian, kesesuaian isi, kebahasaan, kelengkapan materi dan kesesuaian buku saku gizi masyarakat di masa pandemi memiliki empat pilihan jawaban sesuai konten pertanyaan. Masing-masing pilihan jawaban memiliki skor berbeda yang mengartikan tingkat buku saku gizi masyarakat di masa pandemi. Skor lembar angket digunakan berdasarkan skala Likert yang terdiri dari 4 kategori skor. Data yang diperoleh merupakan hasil dari berbagai validasi kemudian diolah/dianalisis dengan Skala Likert dengan kriteria skor 1=Tidak baik, 2=Kurang baik, 3=Baik, 4=Baik sekali (Akbar, 2013).

Persentase kelayakan buku saku gizi kemudian dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Kelayakan Buku saku Gizi} = \frac{\text{Jumlah Skor diperoleh}}{\text{Jumlah Skor Total}} \times 100\%$$

Perhitungan hasil persentase dari analisis lembar validasi diinterpretasikan ke dalam kriteria pada Tabel 1. berikut:

Tabel 1. Kriteria Persentase dari Analisis Lembar Validasi

Skor	Persentase	Kriteria
1	0%-20%	Tidak Layak
2	21% - 40%	Kurang Layak
3	41% - 60%	Cukup Layak
4	61% - 80%	Layak
5	81% - 100%	Sangat Layak

Sumber: (Akbar, 2013)

Perhitungan hasil kriteria penilaian pilihan jawaban masyarakat dari analisis lembar validasi diinterpretasikan ke dalam kriteria pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Kriteria Penilaian Pilihan Jawaban Masyarakat

Skor	Persentase	Kriteria
1	3,26-4,00	Sangat Layak
2	2,51-3,25	Layak
3	1,76-2,50	Kurang Layak
4	1,01-1,75	Tidak Layak

Sumber: (Suyanto dan Sartinem, 2009)

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap ini diperoleh media buku saku gizi yang selanjutnya di uji kevalidannya oleh beberapa ahli sebagai pengguna media. Berikut adalah tampilan media yang dikembangkan:



Gambar 1. Tampilan untuk Materi Gizi

Data hasil validasi yang dilakukan oleh dua orang dosen ahli materi dan ahli media Jurusan Pendidikan Biologi IKIP Budi Utomo Malang, dan dilakukan uji keterbacaan oleh masyarakat malang sejumlah 15 orang. Data hasil validasi ahli media dapat dilihat pada Tabel 3. Data hasil validasi ahli materi dapat dilihat pada Tabel 4. Data uji keterbacaan dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 3. Data Hasil Validasi Ahli Media

No	Aspek Validasi Ahli Media	Indikator	Skor Maksimal	Skor validator
1	Visualisasi buku saku gizi	2	10	7
2	Desain buku saku gizi	4	20	18
3	Tipografi buku saku gizi	3	15	13
4	Ilustrasi buku saku gizi	1	5	4
5	Desain isi buku saku gizi	4	20	18
6	Tipografi isi buku saku gizi	2	10	8
7	Kelayakan bahasa	4	20	18
8	Kelengkapan penyajian	2	10	9
Jumlah			110	95
Kelayakan			86,36%	
Kriteria			Sangat layak	

Berdasarkan Tabel 3. diatas dapat diketahui bahwa presentase validasi ahli media pada pengembangan buku saku gizi masyarakat di masa pandemi untuk masyarakat Malang dengan memiliki aspek penilaian antara lain visualisasi buku saku gizi, desain buku saku gizi, konsistensi tata letak, tipografi mudah dibaca, dan ilustrasi isi mendapatkan hasil presentase kelayakan 86,36% yang diperoleh dari jumlah skor validator sebesar 95 dibagi jumlah skor maksimal sebesar 110 dan dikali 100%. Pada aspek kelayakan angka presentase validasi media menunjukkan angka sebesar 86,36% yang masuk dalam kriteria sangat layak. Berdasarkan hasil validasi media pada tahap pengembangan ini, peneliti tidak melakukan revisi produk lagi dikarenakan hasil validasi buku saku gizi sudah masuk dalam kriteria sangat layak.

Tabel 4. Tabel 3. Data Hasil Validasi Ahli Media

No	Aspek validasi Ahli materi	Indikator	Skor maksimal	Skor validator
1	Akurasi materi	1	5	4
2	Keakuratan Materi	1	5	4
3	Kemutakhiran	1	5	4
4	Kedalaman Materi		5	4
5	Mendorong keingin Tahuan	1	5	4
6	Penyajian Materi	5	25	21
Jumlah			50	41
Kelayakan			82%	
Kriteria			Sangat layak	

Berdasarkan Tabel 4. diatas dapat diketahui bahwa presentase validasi ahli materi pada pengembangan buku saku gizi masyarakat di masa pandemi untuk masyarakat malang dengan memiliki aspek penilaian antara lain kesesuaian materi dengan keakuratan materi, penyajian materi, mendorong keingintahuan, teknik penyajian, pendukung penyajian, mendapatkan hasil presentase

kelayakan 82% yang diperoleh dari jumlah skor validator sebesar 41 dibagi jumlah skor maksimal sebesar 50 dan dikali 100%. Pada aspek kelayakan angka presentase validasi materi menunjukkan angka sebesar 82% yang masuk dalam kriteria sangat layak dan dapat digunakan.

Tabel 5. Data Hasil Uji Keterbacaan

No	Nama	Skor Penilaian	Kelayakan
1	Azalim Fauzzin	3,68	Sangat layak
2	Desriani Konda Aha	3,76	Sangat layak
3	Epifiani Hartati	3,72	Sangat layak
4	Erwin Ndima	3,64	Sangat layak
5	Erwin Saputra	3,68	Sangat layak
6	Hadyun Muhmainah	3,76	Sangat layak
7	Mariana Atte	3,68	Sangat layak
8	Merita Ria Ina	3,84	Sangat layak
9	Naswa Binti Ali	3,72	Sangat layak
10	Rabiatun Adawiah Arsad	3,88	Sangat layak
11	Rofinus Julius	3,76	Sangat layak
12	Sofia Husein	3,84	Sangat layak
13	Veratian Hammin	3,72	Sangat layak
14	Yohanes Isak Sare	3,88	Sangat layak
15	Yuliana	3,52	Sangat layak

Berdasarkan Tabel 5. di atas dapat diketahui bahwa presentase validasi uji keterbacaan pada pengembangan buku saku gizi masyarakat di masa pandem, peneliti melakukan uji keterbacaan pada buku saku gizi dengan membagikan Angket respon kepada 15 orang masyarakat yang dipilih secara acak. Dengan aspek penilaian meliputi Relevansi (3 Indikator), Keakuratan (4 indikator), kelengkapan sajian (2 indikator), kesesuaian sajian dengan tuntutan pemahaman yang berpusat pada masyarakat (4 indikator) cara penyajian (3 indikator) kesesuaian bahasa dengan kaidah bahasa Indonesia yang benar (4 indikator), keterbacaan dan komunikatif (3 indikator) dengan tingkat kelayakan yang masuk dalam kriteria sangat layak.

D. KESIMPULAN

Penelitian ini telah menghasilkan produk media buku saku gizi untuk masyarakat Kota Malang. Media ini telah melalui validasi oleh ahli materi, ahli media dan dilakukan uji keterbacaan yang dilakukan oleh masyarakat dengan aspek penilaian dari segi kesesuaian materi, penyajian materi dan cakupan materi, serta ahli media dengan cakupan dari segi desain media. Penilaian media berdasarkan angket uji keterbacaan yang dilakukan pada masyarakat mendapatkan respon yang

sangat baik, sehingga media buku saku gizi yang di buat layak untuk di implementasikan dan telah memenuhi keluhan dan kebutuhan masyarakat. Dengan demikian buku saku gizi ini sangat layak digunakan oleh masyarakat di masa pandemi.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad S dan Rahmadi R. 2020. <https://www.mongabay.co.id/2020/01/28/virus-corona-mewabah-di-wuhan-menyebarkan-cepat-ke-penjuru-dunia/> di akses tanggal 4 September 2020.
- Akbar. (2013). *Pengembangan Lembar Kerja Siswa (LKS) Berbasis Pendekatan Saintifik pada Pembelajaran Akuntansi Di SMK Negeri 1 Surakarta*. Jurnal "Tata Arta" UNS. 7.
- Eliana,D. & Solikhah. 2012. *Pengaruh buku saku gizi terhadap Tingkat pengetahuan gizi pada anak kelas 5 Muhammadiyah Dadapan desa Wonokerto kecamatan Turi kabupaten Sleman Yogyakarta*. Jurnal KESMAS UAD,6(2):162-232
- Ferdiaz, N.Y. (2020) *Kekurangan Gizi Penyebab Kematian Anak Akibat Viruss Corona,Kemenkes Bagikan Cara Praktis Mencukupi Kebutuhan Gizi Anak di Tengah Pandemi Covid-19*. Jurnal Kesehatan,1.
- Jafar, Nurhaedar. 2012. *Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja*. Makassar: Universitas Hassanuddin.
- KEMENKES. (2020). *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19*. Artikel Kesehatan.
- KEMENKES. (2020). *Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi Covid-19*. Jurnal Kesehatan,1.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Corona virus disease 2019. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Nomor 9(Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19))*, 2-6. <http://jurnalrespirologi.org/index.php/jri/article/view/101..>
- Mulyani,M. (2020). *Asupan Gizi dalam Upaya Meningkatkan Imunitas di Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Kesehatan,1.
- Patimah, sitti.2017. *Gizi Remaja Putri Plus 1000 Hari Pertama Kehidupan*.Bandung : PT Refika Aditama.
- Rumpa, F. A. (2020). *Covid-19 Melindungi Diri Sendiri dengan Lebih Memahami Virus Corona*.
- Saragih,B. (2020) *Gambaran Kebiasaan Makan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Kesehatan,2.
- Setyono, *Pengembangan Media Pembelajaran Fisika Berupa Buletin Dalam Bentuk Buku Saku Untuk Pembelajaran Fisikakelas Viii Materi Gaya Ditinjau Dari Minat Baca Siswa"*, Jurnal Pendidikan Fisika, 1.1 (2013).
- Susilawati, S., Falefi, R., & Purwoko,A. (2020). *Impact of COVID-19's Pandemic on the Economy of Indonesia*.Budapest International Research and Critics Institute (BIRCCI-Journal): Humanities and Sosial Sciences,3(2),1147-1156.
- Thiagarajan, S., D. S. & Semmel, M.I. (1974). *Instructional Development for Training Teachers of Exceptional Children*. Minneapolis: University of Minneasota.
- Suyanto dan Sartinem. (2009). *Pengembangan LKS Berbasis Inkuiri Terbimbing untuk Pembelajaran Fluida Statis di SMAN 1 Kota Agung*. Jurnal LKS berbasis inkuiri terbimbing, pembelajaran fluida statis, pengembangan LKS, 5.
- Tandra, D.H. (2020). *Virus Corona Baru Covid-19 Kenali, Cegah, Lindungi Diri Sendiri dan Orang Lain*.
- Thiagarajan, S., D. S. & Semmel, M.I. (1974). *Instructional Development for Training Teachers of Exceptional Children*. Minneapolis: University of Minneasota.

- WHO. (World Health Organization). (2020). <https://www.who.int/emegencies/diseases/novel-coronavirus-2019> diakses pada tanggal 28 Desember 2020.
- World Health Organization. 2010. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: WHO Press
- Wulandari, A., Rahman, F., Pujiarti, N., Sari, A. R., Laily, N., Anggraini, L., Muddin, F. I., Ridwan, A. M., Anhar, V. Y., Azmiyannoor, M., & Prasetyo, D. B. (2020). *Hubungan Karakteristik Individu dengan Pengetahuan tentang Pencegahan Coronavirus Disease 2019 pada Masyarakat di Kalimantan Selatan*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 42. <https://doi.org/10.26714/jkmi.15.1.2020.42-4>
- Yuliana.(2020). *Corona Virus Diseases (Covid-19): Suatu tinjauan literatur*. *Wellness and Healthy Magazine*, 2(1):187-102.