

ABDIMAS UNIVERSAL

<http://abdimasuniversal.uniba-bpn.ac.id/index.php/abdimasuniversal>

DOI: <https://doi.org/10.36277/abdimasuniversal.v4i1.169>

Received: 31-10-2021

Accepted: 21-04-2022

Edukasi Bijak Dalam memilih Makanan di Aplikasi Pesan Antar pada Masa *New Normal*

Ratna Hamidah^{1*}; Ratih Kurniasari¹; Linda Riski Sefrina¹; Sabrina¹

¹Universitas Singaperbangsa Karawang

^{1*}Email: 1810631220034@student.unsika.ac.id

Abstrak

Virus Corona yang menyebar dengan cepat mengharuskan pemerintah mengambil kebijakan secara cepat untuk memutus rantai penyebarannya. Berbagai cara dilakukan mulai dari mengalihkan semua kegiatan yang biasa dilakukan secara *offline* menjadi secara *online*. Peningkatan penggunaan teknologi ini dikarenakan pembatasan aktivitas dan mengakibatkan masyarakat lebih banyak menghabiskan waktu di rumah salah satunya membeli makanan secara *online* melalui aplikasi pesan antar. Hal ini mengakibatkan banyak orang yang memilih makanan tanpa memperhatikan kandungan gizi yang terkandung di dalam makanan tersebut. Masalah gizi pada orang dewasa cenderung mengarah pada kegemukan. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah pengetahuan gizi. Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. Edukasi ini dilakukan secara *online* dengan tema “Edukasi Bijak Dalam Memilih Makanan di Aplikasi Pesan Antar pada Masa *New Normal*” dengan buku saku dan akun sosial media *Instagram*. Kegiatan ini diawali dengan *pretest* dan diakhiri dengan *posttest* untuk menilai peningkatan pengetahuan. Terjadi peningkatan nilai dari hasil nilai *pretest* dan *posttest* serta media buku saku dan akun media sosial *instagram* berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan responden. Reponden kegiatan ini memiliki status gizi normal sebanyak 35 responden diantara 60 responden.

Kata Kunci: edukasi, online, pesan antar, status gizi

Abstract

The fast-spreading Corona virus requires the government to take policies quickly to break the chain of its spread. Various ways are done starting from diverting all activities that are usually done offline to online. This increase in the use of technology is due to activity restrictions and causes people to spend more time at home, one of which is buying food online through delivery applications, resulting in many people choosing food without paying attention to the nutritional content contained in the food. Nutritional problems in adults tend to lead to obesity. One of the factors that influence nutritional status is nutritional knowledge. One of the prevention efforts that can be done is through education to increase public knowledge. This education is carried out online with the theme "Education Wisely in Choosing Food in the Delivery Application During the New Normal" with pocket books and Instagram social media accounts. This activity begins with a pretest and ends with a posttest to assess the increase in knowledge. There was an increase in the value of the results of the pretest and posttest scores as well as pocket book media and Instagram social media accounts which affected the increase in respondents' knowledge. Respondents of this activity have normal nutritional status as many as 35 respondents out of 60 respondents.

Keywords: education, online, delivery order, nutritional status

1. Pendahuluan

Severe acute respiratory syndrome coronavirus (SARS-CoV-2) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus yang baru ditemukan pada 17 November 2019 di Wuhan, China. Pada 7 Januari, ditemukan bahwa penyebab pneumonia di Wuhan ditemukan sebagai salah satu jenis baru SARS-CoV-2 dan dinamakan sebagai Virus Corona (Covid-19) pada tanggal 11 Februari 2020. Sejak itu, penyebaran virus ini sangat pesat dan hampir seluruh negara terjangkau pandemi ini, termasuk Indonesia. Di Indonesia sendiri, kasus pertama diumumkan pada 2 Maret 2020 (Agustian, Putra, Hendsun, Sumampouw & Firmansyah, 2021).

Virus Corona yang menyebar dengan cepat mengharuskan pemerintah mengambil kebijakan secara cepat untuk memutus rantai penyebarannya. Berbagai cara dilakukan mulai dari mengalihkan semua kegiatan yang biasa dilakukan secara *offline* menjadi secara *online*, yang secara langsung mempengaruhi seluruh aspek kehidupan manusia baik itu perekonomian maupun pendidikan. Semakin berjalannya dengan waktu, masyarakat diharuskan untuk mulai terbiasa dengan keadaan yang terjadi saat ini dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat, sehingga terciptalah suasana yang baru dengan sebutan masa *New Normal* (Kebiasaan Baru). Penerapan adaptasi kebiasaan baru bertujuan untuk menekan

angka penularan positif Covid-19. Dengan adanya masa *New Normal* ini, menyebabkan penggunaan teknologi yang semakin meningkat, membawa semua tren urbanisasi, globalisasi, dan gaya hidup industri (Arindi, Fajar, Sari, & Yuliarti, 2021).

Peningkatan penggunaan teknologi ini dikarenakan pembatasan mobilitas dan mengakibatkan masyarakat lebih banyak menghabiskan waktu di rumah salah satunya membeli makanan secara *online* melalui aplikasi pesan antar. Aplikasi layanan pesan antar makanan ini merupakan sistem informasi pada perangkat ponsel berbasis *smartphone* yang menyediakan proses pemesanan makanan. Pelanggan yang ingin memesan makanan dapat menggunakan ponsel berbasis *smartphone* untuk mengakses sistem. Menu makanan dilengkapi dengan tampilan gambar dan daftar harga sesuai dengan jenis makanan yang tersedia. Proses pengiriman dilakukan oleh kurir. Dengan demikian, pelanggan yang menggunakan *smartphone* dapat membeli makanan lebih mudah. Selain itu, banyaknya aplikasi yang memberikan penawaran potongan harga makanan yang dipesan secara *online* (Akbar, Satoto, & Isnanto, 2014). Aplikasi pemesanan makanan *online* menawarkan berbagai kategori yang tersedia sehingga memudahkan para konsumen untuk melakukan pembelian makanan di aplikasi pesan antar *online* (Sidor & Rzymiski, 2020).

Masyarakat mulai terbiasa menjaga jarak aman untuk menghindari penyebaran Covid-19, merasa nyaman menikmati makanan di restoran yang diinginkan melalui aplikasi *online* daripada harus ke restoran. Ketika konsumen puas menggunakan layanan pesan-antar makanan *online*, konsumen terus menerus memesan melalui aplikasi. Menurut Riset Nielsen Singapore menunjukkan bahwa sekitar 58% masyarakat Indonesia membeli makanan melalui aplikasi *online* melalui *smartphone*. Rata-rata, orang membeli makanan melalui aplikasi pesan antar *online* hingga 2,6 kali seminggu. Transaksi ini naik 20% dibandingkan sebelum pandemi Covid19 (Novit & Wijaya, 2021).

Aplikasi pengiriman makanan *online* dapat memiliki dampak positif ataupun negatif, tergantung pada bagaimana pengguna memanfaatkan aplikasi tersebut. Pengguna aplikasi dapat memilih dan membeli makanan sesuai dengan keinginannya dengan mudah dan cepat (Putri & Yendri, 2018). Masa *new normal* telah mengakibatkan perubahan, misalnya berkurangnya aktivitas fisik, peningkatan konsumsi makanan berkalori tinggi, peningkatan beban kerja, merokok, dan perilaku berisiko lainnya dapat meningkatkan kejadian penyakit tidak menular selama pandemi (Asturiningtyas, Mulyantoro, Kusri & Ashar, 2021).

Menjaga pola makan sehat selama pandemi Covid-19 sangat penting. Tidak ada makanan atau

suplemen makanan yang dapat mencegah infeksi virus Covid-19, tetapi sangat penting untuk mengubah pola makan untuk merangsang sistem kekebalan yang baik dengan pola makan yang sehat dan seimbang. Makan makanan dengan menerapkan gizi seimbang dan aman dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh dan mengurangi masalah gizi. Pengetahuan tentang gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan. Kurangnya pengetahuan gizi merupakan salah satu penentu status gizi, karena menentukan sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang akan dikonsumsi, serta pola makan yang berkaitan dengan jumlah, jenis, dan frekuensi yang mempengaruhi asupan makanan seseorang (Akbar & Aidha, 2020). Maka dari itu, untuk mencegah terjadinya permasalahan gizi yang semakin bertambah, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan memberikan Edukasi Bijak Dalam Memilih Makanan Melalui Aplikasi Pesan Antar *Online*.

2. Bahan dan Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara *online*, dengan melakukan edukasi tentang “Edukasi Bijak Dalam Memilih Makanan di Aplikasi Pesan Antar Pada Masa *New Normal*” melalui buku saku dan akun sosial media *instagram*. Isi materi dari buku saku dan *instagram* berisi informasi mengenai gizi seimbang, pengertian makanan sehat dan makanan tidak sehat serta contoh makanan dan kandungan gizi dari makanan sehat dan tidak sehat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan *pretest* untuk menilai pengetahuan para responden sebelum mendapatkan edukasi dan diakhiri dengan *posttest* untuk menilai peningkatan pengetahuan atau keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Target responden pengabdian masyarakat ini yaitu pekerja atau sudah berpenghasilan. Hasil dari *pretest* dan *posttest* diuji menggunakan SPSS versi 16 dengan uji *Wilcoxon Signed Test*.

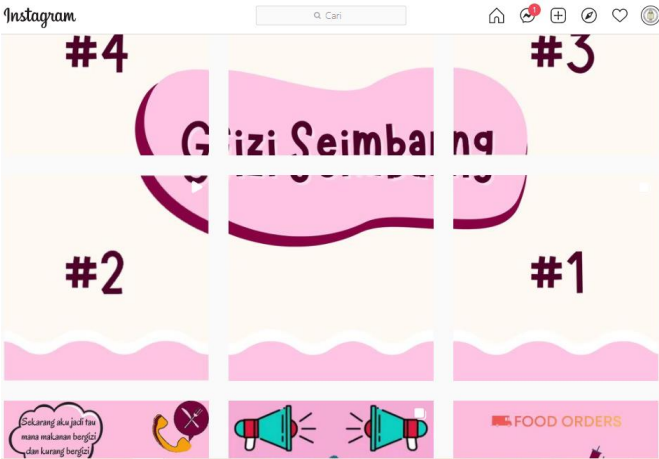
3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Pandemi Covid-19 meningkatkan malnutrisi seperti defisiensi mikronutrien dan obesitas. Masalah gizi pada orang dewasa cenderung mengarah pada kegemukan. Kegemukan merupakan kondisi kegemukan akibat penimbunan lemak berlebih. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah pengetahuan gizi (Ramadhani & Khofifah, 2021). Pengetahuan gizi dapat mempengaruhi asupan seseorang melalui pemilihan makanan bergizi yang dikonsumsi untuk mencapai status gizi yang baik. Seseorang dengan pengetahuan gizi yang lebih tinggi akan lebih memperhatikan asupan makanannya dari

segi kualitas dan variasinya (Selaindoong, Amisi, & Kalesaran, 2020).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan untuk menambah pengetahuan masyarakat terhadap pemilihan makanan *online*. Pengabdian kepada masyarakat bertujuan agar masyarakat lebih bijak dalam memilih makanan di aplikasi pesan antar pada masa *new normal*. Terdapat 60 responden yang mendapatkan edukasi.



Gambar 1. Edukasi Melalui Instagram



Gambar 2. Edukasi Melalui Buku Saku

Berdasarkan hasil penilaian antropometri dari 60 responden didapatkan bahwa terdapat 36 responden yang telah memiliki status gizi normal, terdiri dari 35 responden perempuan dan 1 responden laki-laki (60.0%). Sedangkan, 25 responden lainnya masih memiliki status gizi yang tidak normal (40.0%). Terdapat 2 responden yang memiliki status gizi kurus berat yang terdiri dari 1 responden laki-laki dan 1

responden perempuan (3.3%) dan untuk status gizi kurus ringan terdapat 3 responden yang semuanya adalah responden perempuan (5.0%). Sedangkan, untuk yang memiliki status gizi gemuk ringan terdapat 7 responden terdiri dari 1 responden laki-laki dan 6 responden perempuan (11.7%) dan untuk status gizi gemuk berat terdapat 12 responden yang terdiri dari 2 responden laki-laki dan 10 responden perempuan (20.0%).

Tabel 3. Hasil Status Gizi Responden

Status Gizi (IMT)	Frekuensi				Total	
	Laki – laki		Perempuan		n	%
	n	%	n	%		
Kurus Berat	1	1.7%	1	1.7%	2	3.3%
Kurus Ringan			3	5.0%	3	5.0%
Normal	1	1.7%	35	58.3%	36	60.0%
Gemuk Ringan	1	1.7%	6	10.0%	7	11.7%
Gemuk Berat	2	3.3%	10	16.7%	12	20.0%
Total	5		55		60	100.0%

Tabel 2. Hasil Nilai Pretest dan Posttest Responden

	n	Minimum	Maximum	Mean	Standar Deviasi
Pretest	60	30	100	79.17	16.291
Posttest	60	80	100	95.00	6.765

Tabel 3. Hasil Pengaruh Edukasi

Post Test - Pre Test	
Z	-5.805 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Keterangan:
*Signifikan (p<0.05)

Berdasarkan hasil nilai *pretest* dan *posttest* dari 60 responden pada Tabel 2, didapatkan bahwa nilai *pretest* yaitu 30 dan nilai *maximum* dari *pretest* yaitu 100. Sedangkan, untuk hasil nilai *posttest* untuk nilai *minimum* yaitu 80 dan nilai *maximum* yaitu 100. Terjadi peningkatan nilai dari hasil nilai *pretest* (sebelum edukasi) dan *posttest* (sesudah edukasi).

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Test* pada Tabel 3, menunjukkan hasil nilai *p value* 0.000 (p<0.05) yang artinya terdapat perbedaan secara signifikan antara tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Maka, dapat dikatakan bahwa “Edukasi Bijak Dalam Memilih Makanan Di Aplikasi Pesan Antar Pada Masa *New Normal*” melalui

media buku saku dan akun sosial media *instagram* berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan responden.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam rangka meningkatkan pengetahuan gizi agar bijak dalam memilih makanan di aplikasi pesan antar *online* saat *new normal*, dikarenakan masih rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam menerapkan kebiasaan mengkonsumsi gizi seimbang. Menurut Prasetya (2015), pembentukan perilaku seseorang atau masyarakat baik berupa kebiasaan makan dengan gizi seimbang sangat dipengaruhi oleh faktor langsung dan tidak langsung, salah satunya adalah pengetahuan. Pengetahuan gizi merupakan faktor penting yang mempengaruhi perilaku gizi individu, keluarga dan masyarakat (Perdana, Madanijah & Ekayanti, 2017).

Pengetahuan yang baik diyakini dapat mempengaruhi konsumsi makanan yang sehat, sehingga dapat juga menyebabkan status gizi yang baik. Pengetahuan gizi yang kurang dapat membuat kesalahan dalam pemilihan makanan yang akan mempengaruhi status gizi (Sukma & Margawati, 2014). Efek dari kesalahan tersebut tidak hanya langsung dirasakan setelah mengkonsumsi makanan tertentu, namun efek tersebut juga bisa muncul setelah kita mengkonsumsi makanan tersebut dalam waktu yang lama. Secara tidak langsung, jika pengetahuan gizi baik, sikap pemilihan makanan yang baik juga dapat mempengaruhi status gizi karena pemilihan makanan yang baik (Laenggeng & Lumalang, 2015).

Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan adalah dengan memberikan edukasi gizi. Edukasi gizi ini dapat diberikan melalui berbagai media seperti buku saku dan melalui media sosial salah satunya adalah *instagram*. Pada penelitian yang dilakukan oleh Rusdi, Helmizar dan Rahmy (2021) dengan judul "Pengaruh Edukasi Gizi tentang Pedoman Gizi Seimbang Menggunakan Media Sosial Instagram terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Kota Padang Tahun 2020" menunjukkan hasil bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja putri untuk mencegah anemia. Penelitian yang dilakukan oleh Hadisuyitno & Riyadi (2017) dengan judul "Pengaruh Pemakaian Buku Saku Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita dan Konsumsi Energi dan Protein Balita" menunjukkan hasil bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan konsumsi energi balita. Edukasi gizi menggunakan media buku saku dan sosial media *instagram* cetak cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi.

4. Kesimpulan dan Saran

Telah dilakukan pengabdian kepada masyarakat secara *online*, dengan judul "Edukasi Bijak Dalam Memilih Makanan Di Aplikasi Pesan Antar Pada Masa *New Normal*" melalui buku saku dan akun sosial media *instagram*. Dari kegiatan ini didapatkan peningkatan pengetahuan responden dilihat dari hasil nilai *pretest* dan *posstest* serta didapatkan bahwa kebanyakan reponden memiliki status gizi normal yaitu sebesar 60%.

Adapun saran dari kegiatan ini yaitu perlu dilakukan pengabdian kepada masyarakat secara langsung dan diperlukan evaluasi serta monitor status gizi dan pengaplikasian dalam kehidupan keseharian.

5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Singaperbangsa Karawang yang telah memberikan dukungan. Terima kasih juga kepada semua tim pengabdian yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini.

6. Daftar Rujukan

- Agustian, H., Putra, A. E., Hendsun, H., Sumampouw, H. C., & Firmansyah, Y. (2021). Perubahan Berat Badan, Indeks Massa Tubuh, dan Status Gizi antara Sebelum dan Saat Masa Pandemi Covid-19 Akibat Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Medika Hutama*, 741-749.
- Akbar, D. M., & Aidha, Z. (2020). Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. *Jurnal Menara Medika*, 15-21.
- Akbar, M., Satoto, K., & Isnanto, R. (2014). Pembuatan Aplikasi Layanan Pesan Antar Makanan Pada Sistem Operasi Android. *Jurnal Transmisi*, 1-5.
- Arindi, D. F., Fajar, W. I., Sari, D. M., & Yuliarti. (2021). Aktivitas Fisiki, Perilaku Kesehatan dan Gizi di Masa New Normal pada Pegawai di Indonesia. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi*, 9-19.
- Asturiningtyas, I. P., Mulyantoro, D. K., Kusri, I., & Ashar, H. (2021). *Non-communicable disease comorbidity and multimorbidity among people with tuberculosis in Indonesia. Annals of Tropical Medicine & Public Health*, 24(01).
- Hadisuyitno, J., & Riyadi, B. D. (2017). Pengaruh Pemakaian Buku Saku Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita dan Konsumsi Energi dan Protein Balita. *J. Ilm. Vidya*, 26, 60-66.

- Laenggeng, A. H., & Lumalang, Y. (2015). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Memilih Makanan Jajanan dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 1 Palu. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 49-57.
- Novita, N., & Wijaya, A. (2021). ANTESEDEN PENINGKATAN PENGGUNAAN ONLINE FOOD DELIVERY PADA MASA PANDEMI COVID-19. Value: *Jurnal Manajemen dan Akuntansi*, 441-452.
- Perdana, F., Madanijah, S., & Ekayanti, I. (2017). Pengembangan media edukasi gizi berbasis android dan website serta pengaruhnya terhadap perilaku tentang gizi seimbang siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 169-178.
- Prasetya, C. H. (2015). Efektifitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan keluarga tentang hipertensi. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 67-74.
- Putri, A. Y., & Yendri, D. (2018). Sistem Pemesanan Makanan dan Minuman Pada Restoran Menggunakan Teknologi NFC Berbasis Android. *JITCE (Journal of Information Technology and Computer Engineering)*, 34-40.
- P2PTM Kemenkes RI. (2019, 11 Juni). Tabel Batas Ambang indeks Massa tubuh (IMT). Diakses pada 28 Oktober 2021, dari <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/tabel-batas-ambang-indeks-massa-tubuh-imt>.
- Ramadhani, K., & Khofifah, H. (2021). Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan pada Remaja di Desa Bedingin Wetan pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Global*, 66-74.
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di SMAN 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 31-38.
- Selaindoong, S. J., Amisi, M. D., & Kalesaran, A. F. (2020). Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi COVID-19. *KESMAS*, 8-16.
- Sidor, A., & Rzymiski, P. (2020). *Dietary choices and habits during COVID-19 lockdown: experience from Poland. Nutrients*, 1-13.
- Sukma, D. C., & Margawati, A. (2014). Hubungan pengetahuan dan sikap dalam memilih makanan jajanan dengan obesitas pada remaja di SMP Negeri 2 Brebes. *Journal of Nutrition College*, 862-870.