



PENYULUHAN KESEHATAN MELALUI PERMAINAN EDUKASI DALAM UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN ANAK TENTANG MAKANAN SEHAT DAN GIZI SEIMBANG

Firnaliza Rizona*, Yeni Anna Appulembang, Fuji Rahmawati, Zesi Aprilia, Rijal Akbar Difa Padiana
Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, Jl. Raya Palembang - Prabumulih Km. 32 Indralaya, Ogan Ilir,
Sumatera Selatan 30662, Indonesia
*firnaliza.rizona@fk.unsri.ac.id

ABSTRAK

Jumlah anak sekolah yang menderita permasalahan gizi seperti obesitas, stunting, dan wasting semakin meningkat. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya pemahaman tentang bagaimana menyediakan makanan yang sehat dan mengandung komposisi gizi yang seimbang untuk anak sesuai usianya. Selain orang tua yang menyediakan makanan untuk anak, anak sendiri harus memiliki pengetahuan yang baik tentang makanan apa yang baik untuk mereka konsumsi. Sasaran dari kegiatan pengabdian ini adalah anak sekolah dasar dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang makanan sehat dan gizi seimbang melalui penyuluhan Kesehatan yang dilakukan melalui permainan edukasi. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan ceramah sebagai pengantar dengan media leaflet dan dilanjutkan dengan edukasi melalui permainan yang dimodifikasi dari permainan monopoli tentang makanan sehat dan gizi seimbang. Hasil kegiatan ini yaitu adanya peningkatan pengetahuan anak sekolah tentang makanan sehat dan gizi seimbang. Berdasarkan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini diharapkan anak lebih memiliki kesadaran dalam memilih makanan sehat setelah mengetahui makanan sehat dan gizi seimbang yang dapat membuat anak terhindar dari permasalahan gizi.

Kata kunci: anak usia sekolah; gizi; pengetahuan; permainan edukasi

HEALTH COUNSELING THROUGH EDUCATIONAL GAMES IN AN EFFORT TO INCREASE CHILDREN'S KNOWLEDGE ABOUT HEALTHY FOOD AND BALANCED NUTRITION

ABSTRACT

The number of school children suffering from nutritional problems such as obesity, stunting and wasting is increasing. One of the causes is the lack of understanding of how to provide healthy food that contains a balanced nutritional composition for children according to their age. In addition to parents who provide food for children, children themselves must have good knowledge about what foods are good for them to consume. The target of this service activity is elementary school children with the aim of increasing students' knowledge about healthy food and balanced nutrition through health counseling conducted through educational games. This activity was carried out by giving lectures as an introduction with leaflet media and continued with education through games modified from the monopoly game about healthy food and balanced nutrition. The result of this activity is an increase in school children's knowledge about healthy food and balanced nutrition. Based on this community service activity, it is hoped that children will have more awareness in choosing healthy foods after knowing healthy foods and balanced nutrition that can make children avoid nutritional problems.

Keywords: educational game; knowledge; nutrition; school aged children

PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan kualitas hidup masyarakat. Permasalahan gizi tidak hanya mencakup kekurangan gizi, tetapi juga gizi berlebih atau obesitas yang semakin meningkat. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor yang diperburuk dengan kemiskinan, tingkat pendidikan yang rendah, ketimpangan gender dan sosial, infrastruktur tidak layak, frekuensi bencana alam yang tinggi, dan faktor lain terkait lingkungan hidup dan iklim (UNICEF Indonesia, 2022). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), Meskipun prevalensi stunting dan wasting di antara anak-anak balita telah menurun selama beberapa dekade terakhir, angkanya masih tinggi, di mana 30,8% balita mengalami stunting dan 10,2% mengalami wasting pada tahun 2018. Pada saat yang sama, selama periode waktu yang sama, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas telah meningkat secara signifikan di sebagian besar kelompok usia dari 9,2% menjadi 20% di antara anak-anak berusia 5-12, dari 1,9 persen menjadi 14,8 persen di antara remaja berusia 13 hingga 18 tahun (Unicef, 2019). Stunting pada anak-anak disebabkan oleh asupan gizi yang tidak mencukupi selama 1.000 hari pertama kehidupan. Menurut laporan UNICEF Indonesia (2022), Indonesia termasuk salah satu negara dengan angka stunting tertinggi di dunia, dengan prevalensi sekitar diungkapkan bahwa 24,4% anak mengalami tubuh pendek, atau stunting, dan 7,1% mengalami tubuh kurus atau wasting.

Selain gizi buruk, permasalahan gizi berlebih atau obesitas juga menjadi perhatian di Indonesia. Kelebihan berat badan dan obesitas adalah tantangan kesehatan masyarakat yang berkembang di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (LMICs) di mana masalah ini seringkali berdampingan dengan masalah kekurangan gizi dan kekurangan mikronutrien yang sudah ada sebelumnya, kondisi ini sering dikenal dengan istilah “tiga beban masalah gizi” (TBM). Data terbaru menunjukkan bahwa Indonesia mengalami peningkatan TBM (Popkin, Corvalan and Grummer-Strawn, 2020; dikutip Unicef, 2019). Selain masalah stunting dan obesitas, defisiensi mikronutrien seperti anemia dan kekurangan vitamin A juga masih menjadi masalah gizi yang signifikan di Indonesia. Anak sekolah masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga sangat rentan mengalami gangguan makan. Gizi buruk pada anak usia sekolah menjadikan anak lemah, lelah dan mudah terserang penyakit, sehingga menyebabkan anak menderita dalam aktivitas akademik. Permasalahan yang terjadi pada masa sekolah antara lain penurunan berat badan, anemia defisiensi besi, dan defisiensi vitamin E, namun permasalahan lain yang dapat terjadi adalah obesitas, gizi buruk, vitamin A dan kekurangan yodium. (Irvania, dalam Aulia, 2017).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Palembang beberapa tahun terakhir data menunjukkan bahwa anak usia sekolah terus mengalami peningkatan pada kasus masalah gizi terutama obesitas. Hasil studi lapangan yang dilakukan sebelum pengabdian ini didapatkan informasi bahwa anak suka jajan di seberang sekolah seperti minuman es manis, gorengan, empek-empek dan jajanan lainnya. Hanya beberapa siswa yang membawa bekal dari rumah. Siswa juga tidak memahami dampak akibat memakan jajanan tidak sehat atau yang tidak tepat gizinya. Terdapat beberapa metode edukasi yang dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman anak tentang jajanan sehat dan gizi seimbang, salah satunya melalui ceramah dan permainan. Metode pendidikan kesehatan berupa permainan yang dapat diberikan kepada anak usia sekolah yaitu permainan monopoli karena dapat menarik perhatian visual anak, anak turut serta bermain dengan teman sebaya, dan lebih mudah untuk memahami informasi gizi yang disampaikan. Target sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa di salah satu sekolah dasar di Kota Palembang. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar tentang jajanan sehat dan gizi seimbang.

METODE

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di sekolah dasar tepatnya di wilayah Kelurahan Bukit Baru Palembang pada bulan September- Oktober 2024. Salah satu kegiatan utama pengabdian ini yaitu pemberian edukasi kesehatan pada siswa sekolah dasar sebanyak 30 siswa tentang jajanan sehat dan gizi seimbang. Adapun kegiatan edukasi ini berupa ceramah dengan bantuan media leaflet lalu diikuti permainan menggunakan permainan yang dimodifikasi dari permainan monopoli. Pada proses pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner yang berisi pernyataan pengetahuan siswa tentang jajanan sehat dan gizi seimbang sebanyak 10 pertanyaan. Pengetahuan siswa dikategorikan menjadi 2 yaitu baik ($\geq 75\%$) dan kurang baik ($< 75\%$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data pengetahuan siswa tentang jajanan sehat dan gizi seimbang diolah dengan menggunakan program komputer. Adapun hasil analisis data pada kegiatan ini merupakan analisis deskriptif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada total 30 siswa ini menunjukkan hasil sebaran pengetahuan yang ditunjukkan pada Diagram 1. dan Diagram 2 berikut.

Diagram 1. Pengetahuan Siswa Sebelum Kegiatan Edukasi

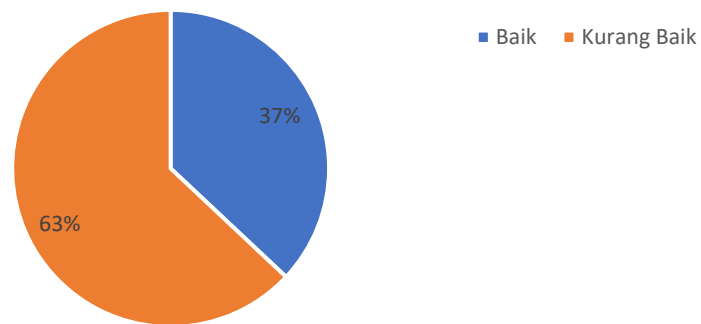
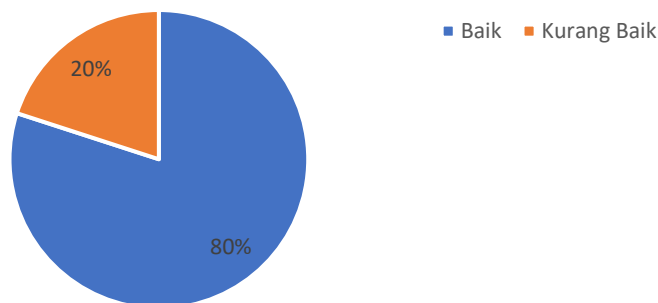


Diagram 2. Pengetahuan Siswa Setelah Kegiatan Edukasi



Berdasarkan hasil pengisian kuesioner tentang pengetahuan siswa tentang jajanan sehat dan gizi seimbang sebelum dan setelah kegiatan didapatkan bahwa sebaran data sebelum dilakukan kegiatan edukasi melalui metode ceramah dan permainan oleh para siswa mengalami peningkatan pada kategori baik yaitu dari 33% (11 siswa) menjadi 80% (24 siswa) setelah dilakukan proses edukasi melalui ceramah dan bermain edukasi. Berdasarkan hasil dari kuesioner sebelum dilakukan ceramah dan bermain edukasi menggunakan permainan yang dimodifikasi dari permainan monopoli didapatkan bahwa hanya Sebagian kecil siswa yang benar dalam menjawab definisi stunting. Selain itu masih banyak siswa yang menjawab bahwa mengkonsumsi minuman yang manis tidak berdampak bagi kesehatan dan masalah gizi. Saat dilakukan sesi ceramah dan bermain dengan media permainan edukasi anak tampak bersemangat dan antusias dalam mengikuti permainan seperti yang ditunjukkan pada gambar 1 dan 2. Hasilnya setelah dilakukan kegiatan, data melalui kuesioner yang diberikan menunjukkan bahwa lebih dari setengah siswa memiliki kategori pengetahuan yang baik menjadi 80%. Anak telah mengetahui masala hapa yang ditimbulkan jika mengkonsumsi makanan yang tidak sehat serta jenis-jenis makanan yang mengandung gizi yang baik.



Gambar 1. Pengambilan data pengetahuan siswa



Gambar 2. Permainan monopoli edukasi tentang jajanan sehat dan gizi seimbang
Gambar 3. Pemberian Edukasi dengan metode ceramah menggunakan media leaflet

Peningkatan pengetahuan yang dialami responden dikarenakan telah menerima pendidikan kesehatan sehingga timbul proses pembelajaran dimana yang awalnya tidak diketahui menjadi diketahui dan yang tidak paham menjadi paham. Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa pengetahuan adalah hasil dari mengetahui suatu objek yang diperoleh setelah seseorang melakukan pengindraan melalui panca indra (Nurmala, 2018). Pendidikan kesehatan lebih efektif ketika informasi yang diberikan dapat dimengerti oleh anak yaitu dengan media yang bersifat menarik dan inovatif (Juwita, 2021). Salah satu penelitian yang menggunakan media edukasi berupa permainan kartu menunjukkan bahwa permainan edukasi memberikan kesempatan kepada responden untuk berpartisipasi aktif dalam menyampaikan pendapat, saling bertukar pikiran dan berdiskusi (Citra, et al. 2023). Interaksi yang terjadi bisa memperdalam pemahaman mengenai materi yang diberikan sehingga informasi pengetahuan yang diperoleh oleh responden lebih maksimal

Permasalahan gizi merupakan suatu fenomena yang bisa memberikan dampak yang besar terhadap sumber daya manusia tanpa terkecuali pada golongan anak-anak. Permasalahan gizi ini bisa memberikan dampak baik itu dampak jangka pendek maupun jangka panjang. Banyak kasus yang menjadi contoh dari dampak jangka pendek dari permasalahan gizi ini seperti halnya pada balita berupa anak dapat mengalami gangguan perkembangan otak, gangguan tingkat kecerdasan, terganggunya pertumbuhan dan perkembangan fisik, serta terjadinya gangguan metabolisme tubuh. Adapun dampak jangka panjangnya yakni berupa menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar; menurunnya imunitas tubuh, sehingga mudah menderita penyakit; mempunyai risiko tinggi untuk terjadinya beberapa penyakit seperti penyakit pembuluh darah dan jantung, diabetes mellitus, kegemukan, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia lanjut; serta kualitas kerja yang tidak optimal yang pada akhirnya akan berakibat pada rendahnya produktivitas ekonomi. (Nuradhiani, 2023). Menurut Dewi, Oktiawati, dan Saputri (2015), anak usia sekolah mencapai tahap perkembangan yang berbeda-beda. Mereka mulai berusaha untuk mandiri, memiliki rasa ingin tahu, dan sudah mengetahui hubungan sebab akibat dalam berbagai situasi. Kemandirian anak ditunjukkan ketika berada di lingkungan selain rumah, misalnya sekolah. Kemandirian anak usia sekolah juga tercermin dari kebiasaannya dalam memilih makanan. Berdasarkan penelitian Noviani, Afifah, dan Astuti (2016), kebiasaan jajanan di kalangan siswa sekolah dasar di Yogyakarta sedang meningkat, dan anak-anak cenderung mengonsumsi jajanan yang tidak sehat. Kandungan gizi, kebersihan, dan keamanan pangan seringkali tidak diperhatikan dalam jajanan di luar sekolah dan di sekolah.

Kegiatan edukasi kesehatan dengan metode ceramah dan permainan edukasi ini merupakan beberapa metode pendidikan kesehatan yang dapat meningkatkan pengetahuan anak mengenai informasi kesehatan salah satunya tentang jajanan sehat dan gizi seimbang. Melalui kegiatan ini siswa selanjutnya diharapkan mampu secara mandiri memilih jajanan sehat terutama saat di sekolah ataupun ikut serta dalam menentukan makanan sehari-hari yang mengandung gizi seimbang bersama orang tua.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dengan sasaran siswa sekolah dasar melalui metode ceramah dan permainan ini dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang jajanan sehat dan gizi seimbang. Pengetahuan siswa yang baik tentang jajanan sehat dan gizi seimbang diharapkan mampu menjadi modal bagi siswa untuk dapat mencegah terjadinya masalah gizi bagi anak dengan cara anak lebih selektif dalam mengonsumsi jajanan yang tidak sehat dan

berperan aktif bersama orang tua untuk memilih makanan yang dimakan sehari-hari dengan menu gizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, J. N. (2022). Masalah Gizi Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 11(1), 22–25. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v11i1.290>
- Citra, V. F., Rizona, F., & Ningsih, N. (2023, November). Perbedaan Media Edukasi Doformi Dan Video Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Tablet Tambah Darah Dalam Pencegahan Anemia. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan* (Vol. 9, No. 1, pp. 62-69).
- Dewi, C. R., Oktawati, A., & Saputri, D. L. (2015). *Teori & Konsep Tumbuh Kembang Bayi, Toddler, Anak, dan Usia Remaja*. Nuha Medika.
- Juwita S. Pendidikan Kesehatan Reproduksi Dengan Permainan Ular Tangga Di Sma Widya Gama Malang. *Media Husada J Community ...* [Internet]. 2021;1(2):88–92. Available from: <https://mhjcs.widyagamahusada.ac.id/index.php/jbo/article/view/25>
- Noviani, K., Afifah, E., & Astiti, D. (2016). Kebiasaan jajan dan pola makan serta hubungannya dengan status gizi anak usia sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(2), 97. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4\(2\).97-104](https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(2).97-104)
- Nurmala I, Rahman F, Nugroho A, Erlyani N, Laily N, Anhar V. *Promosi Kesehatan*. Surabaya: Penerbit Airlangga University Press; 2018.
- Nuradhiani, A.. (2023). Faktor Risiko Masalah Gizi Kurang pada Balita di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Dan Sosial*, 1(2), 17–25. <https://doi.org/10.59024/jikas.v1i2.285>
- Unicef. (2019). *Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan Dan Obesitas di Indonesia*. 1–134.
- UNICEF Indonesia. (2022). *Gizi*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi>, diperoleh 6 September 2024.
- UNICEF Indonesia. (2022). *Laporan Tahunan 2021 UNICEF Indonesia*. United Nations Children's Fund World Trade Centre 2, 16–16. [https://www.unicef.org/indonesia/media/13816/file/Laporan Tahunan 2021](https://www.unicef.org/indonesia/media/13816/file/Laporan%20Tahunan%202021).