

## **PENGENALAN MAKANAN SEHAT GIZI SEIMBANG DENGAN PENDEKATAN GAME EDUKASI PADA ANAK USIA SEKOLAH**

Dhina Widayati<sup>1\*</sup>, Linda Ishariani<sup>2</sup>, Diana Rachmania<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi S1 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri, [dhinawidakh@gmail.com](mailto:dhinawidakh@gmail.com), 085646504647

### **Abstrak**

Anak-anak merupakan tunas bangsa, mereka berperan sebagai generasi penerus bangsa. Oleh karena itu kesehatan anak penting untuk dijaga dengan salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui pengenalan makanan sehat dengan gizi seimbang. Pedoman untuk makanan sehat kini berkonsep pada gizi seimbang, revisi dari konsep lama 4 sehat 5 sempurna. Konsep baru ini perlu sosialisasi agar lebih dikenal oleh masyarakat, termasuk masyarakat sekolah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anak usia sekolah tentang makanan sehat dengan gizi seimbang melalui pemberian edukasi tentang makanan sehat gizi seimbang menggunakan media game edukasi. Kegiatan ini dilakukan dalam tiga tahap yakni perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi yang diikuti oleh 21 siswa SD Kelas 4 di SDN Pare 4. Sebelum pemberian edukasi, sebagian besar siswa (43%) mempunyai pengetahuan dalam kategori kurang dan setelah pemberian edukasi sebagian besar siswa (58%) mempunyai pengetahuan dalam kategori baik. Terdapat peningkatan indikator pengetahuan pada siswa dari kategori baik yang hanya 19% menjadi 58%. Rencana tindak lanjut dalam pengabdian masyarakat ini adalah melakukan monitoring dan evaluasi secara berkala dalam pelaksanaan monitoring pertumbuhan anak dengan bekerja sama dengan UKS Sekolah. Strategi pemberian edukasi melalui game dapat meningkatkan pengetahuan siswa terkait makanan sehat dengan gizi seimbang. Media game edukasi dapat menjadi salah satu media dalam pemberian *health education* pada agregat anak.

**Kata kunci: Pengenalan, Makanan Sehat, Gizi Seimbang, Game, Edukasi, Anak Usiasekolah**

### **Abstract**

*Children are the descendants of the nation and serve as the next generation of the nation. Therefore, it is important to protect the health of children. One effort you can make is to introduce healthy foods in a balanced diet. The current guidelines for healthy eating are based on the concept of balanced nutrition and are a revised version of the old Four Healthy His Five Complete Concepts. This new concept should be socialized to be better known in the community, including school requirements. This non-profit activity will promote school-aged children's understanding of nutritionally balanced and healthy eating by providing education on balanced and healthy nutrition using educational play media. is intended to deepen The activity was conducted in her three phases of planning, implementation, and evaluation, and was attended by 21 4th graders from SDN Palais 4. Before providing guidance, most students (43%) had proficiency in the subcategories, but after providing guidance, most students (58%) had proficiency. %) Had good knowledge of the category. The knowledge index of students in the good categories increased from just 19% to 58%. This Civil Service follow-up plan provides for regular monitoring and evaluation of child growth monitoring practices in collaboration with UKS schools. Strategies for delivering education through games can increase students' knowledge of healthy eating with a balanced diet. Educational game media can be one of the media that provides health education to all children.*

**Keywords: Introduction, Healthy Food, Balanced Nutrition, Games, Education, School-Age Children**

### **PENDAHULUAN**

Kesehatan masyarakat sangat penting karena indikator utama kesejahteraan nasional suatu negara adalah kesehatannya [1]. Dalam peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia dalam hal Kesehatan, anak-anak juga memiliki hak untuk dapat hidup dan berkembang secara baik [2]. Anak merupakan salah satu aset yang sangat penting di masa depan. Mereka adalah generasi penerus bangsa sehingga dalam hal ini harus mendapat perhatian khusus. Salah satu contohnya adalah masa dimana

mereka memasuki sekolah dasar (SD). Siswa sekolah dasar merupakan tahapan yang penting di dalam kehidupan [3]. Karena pada tahap ini mereka mengalami masa pertumbuhan dan berkembang. Mereka akan tumbuh dengan optimal apabila diimbangi oleh makanan-makanan yang bergizi

Permasalahan gizi di Indonesia beberapa tahun terakhir semakin kompleks. Selain kasus gizi buruk yang sering terjadi seperti kekurangan energi-protein (KEP), anemia gizi besi (AGB), kurang vitamin A (KVA) dan gangguan akibat

kekurangan iodium (GAKI), kecenderungan kelebihan gizi atau obesitas kini menjadi masalah baru di bidang gizi. Data Riskedas 2020, sekitar 70 % anak usia sekolah kurang mendapat asupan energi yang dibutuhkan dan sekitar 80% anak usia sekolah juga kurang mendapat asupan protein dari yang dibutuhkan [4]. Tingginya prevalensi malagizi yang menimpa anak-anak di Indonesia merupakan ancaman serius bagi kualitas sumber daya manusianya.

Anak anak yang mengalami malagizi pada usia dini akan sangat beresiko terkena penyakit degeneratif pada usia tua [5]. Tentunya, hal ini menjadi beban bagi bangsa Indonesia. Masalah gizi ganda pada hakekatnya diakibatkan oleh pola hidup yang tidak seimbang. Pada dasarnya, pola hidup sudah mulai terbentuk sejak usia dini karena masa ini merupakan masa kritis dalam pembentukan pola hidup sehingga diperlukan stimulus yang baik untuk membentuk pola hidup yang seimbang [6]. Konsep 4 sehat 5 sempurna yang awalnya dijadikan pedoman untuk pola hidup kini telah direvisi menjadi konsep gizi seimbang [7]. Konsep gizi seimbang belum begitu dikenal oleh masyarakat Indonesia, sehingga perlu lebih disosialisasikan. Pengenalan gizi seimbang merupakan hal yang harus dilaksanakan karena diharapkan dapat memperbaiki kualitas sumberdaya manusia. Pengenalan ini dapat dilakukan dengan suatu permainan yang dapat memberikan pengetahuan tentang gizi seimbang sehingga nantinya anak-anak dapat menerapkan perilaku hidup sehat. Media permainan sangat cocok dalam pengenalan gizi seimbang pada anak usia sekolah karena masa anak-anak merupakan masa bermain dan pada masa ini juga anak-anak mulai belajar untuk membuat keputusan sendiri [8]. Sehingga, pemberian pengetahuan

melalui permainan akan sangat efektif dalam peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang.

Penggunaan berbagai macam metode dan media saat ini telah dikembangkan dalam dunia pendidikan. Salah satu upaya promosi kesehatan yang dapat digunakan untuk menarik perhatian siswa adalah gambar. Keunggulan media bergambar yaitu dapat memperjelas suatu permasalahannya dengan melihat gambar yang jelas dan sesuai dengan pokok bahasan. Siswa akan lebih jelas terhadap suatu pokok bahasan atau materi yang disampaikan. Media game card merupakan media penyuluhan dengan menggunakan kartu permainan. Keefektifan penggunaan media *game card* sudah banyak diteliti dan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap. Kebanyakan media game card digunakan untuk pembelajaran yang bersifat menyenangkan bagi anak-anak.

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak usia sekolah tentang makanan sehat dengan gizi seimbang melalui pemberian edukasi tentang makanan sehat gizi seimbang menggunakan media game edukasi dengan jenis *game card*.

## **METODE PENELITIAN**

Kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini meliputi beberapa tahap kegiatan yaitu kegiatan perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahapan perencanaan dilakukan pada bulan Februari 2022 yang meliputi kegiatan pengkajian dan penentuan jumlah target peserta. Dalam kegiatan ini target peserta adalah siswa SD Kelas 4 yang penjangkungannya dilakukan dengan berkoordinasi dengan pihak

Sekolah. Penentuan siswa kelas 4 yang menjadi target didasarkan pada tahap perkembangan anak. Anak kelas 4 SD mayoritas berusia 9-10 tahun. Pada usia tersebut anak sudah mulai memahami informasi yang diberikan dan dapat mengaplikasikannya. Tim pengabdian lalu berkoordinasi dengan pihak sekolah mengenai waktu pelaksanaan dan dilanjutkan dengan pembuatan proposal. Setelah tahap perencanaan maka dilanjutkan dengan tahap pelaksanaan. Pemberian edukasi tentang makanan sehat dan gizi seimbang dilakukan pada bulan Maret 2022. Sebelum pemberian edukasi, siswa diberikan kuesioner mengenai pengetahuan tentang makanan sehat dan gizi seimbang yang terdiri dari 10 pertanyaan untuk pre tes. Penyampaian edukasi dilakukan dengan media *game card*. Pelaksanaan edukasi dilakukan secara luring selama 120 menit bertempat di Kelas 4 SDN 04 Pare didampingi oleh Guru bagian kesiswaan. Jumlah siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ini sebanyak 25 siswa.

Tahapan pelaksanaan pada kegiatan edukasi ini adalah memberikan edukasi mengenai makanan sehat yang terbagi dalam: 1) pengertian makanan sehat, 2) fungsi zat gizi, sumber zat gizi, 3) jenis atau gizi, dan 4) makanan sehat dan gizi seimbang dimasa pandemi COVID-19.

Tahap terakhir dari pengabdian ini adalah evaluasi yang dilakukan dengan melakukan post test kepada peserta. Setiap peserta mengisi kuesioner yang sudah disediakan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui tiga tahap yang terdiri dari: perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap perencanaan

meliputi *assesment* dan penjaringan target peserta dengan berkoordinasi dengan pihak Sekolah SDN 04 Pare. Pada tahap perencanaan ini juga dilakukan persiapan yang meliputi penentuan waktu, tempat, target peserta dan materi serta media yang akan digunakan dalam penyampaian edukasi melalui *game card*.



**Gambar 1.** Tahap persiapan pelaksanaan Makanan sehat

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Pengenalan Makanan Sehat Gizi Seimbang dengan Pendekatan Game Edukasi dilakukan pada hari Senin, 28 Maret 2022 di SDN Pare 4. Kegiatan ini diikuti oleh siswa kelas 4 SDN Pare 04 sejumlah 21 mahasiswa. Kegiatan dimulai pada pukul 08.00 WIB. Penyampaian materi edukasi tentang makanan sehat yang meliputi pengertian makanan sehat bergizi, sumber zat gizi, dan jenis-jenis zat gizi beserta fungsinya. Setelah pemaparan materi dilanjutkan dengan game tebak kata dengan bantuan card. Seluruh peserta antusias dengan materi yang disampaikan.



**Gambar 2.** Pemberian Materi Edukasi PHBS



Gambar 3. Pemberian Materi Edukasi Makanan Sehat dengan Game Tebak Kata Menggunakan Card

Tahap ketiga dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan membagikan kuesioner setelah penyampaian edukasi. Upaya evaluasi juga dilakukan dengan memberikan kuesioner di awal (pre test) sebelum pemberian materi edukasi. Peserta diberikan pre-test dan post-test untuk menilai adanya perubahan tingkat pengetahuan tentang makanan sehat setelah pemberian edukasi kesehatan dengan media game.

**Tabel 1.** Data Pengetahuan Anak Tentang Makanan Sehat Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Pemberian Game Edukasi

Kriteria Tingkat Pengetahuan	Pre		Post	
	F	%	F	%
<b>Kurang</b>	9	42,86	2	9,52
<b>Cukup</b>	8	38,10	7	33,33
<b>Baik</b>	4	19,04	12	57,15
<b>Total</b>	21	100	30	100

Berdasarkan data yang tertera pada tabel.1 dapat terlihat bahwa sebelum pemberian edukasi, tingkat pengetahuan anak terkait PHBS dan makanan sehat yakni : baik (19,04%), cukup (38,10%) dan kurang (42,86%). Sedangkan data tingkat pengetahuan setelah pemberian edukasi yakni : baik (57,15%), cukup (33,33%) dan kurang (9,52%). Dari data tersebut dapat dinyatakan bahwa terjadi peningkatan tingkat pengetahuan dari kategori baik yang awalnya

19,04% (sebelum pemberian edukasi) meningkat menjadi 57,15% (setelah pemberian edukasi).

Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal meliputi : usia, riwayat pendidikan dan faktor eksternal meliputi: pengalaman, riwayat terpapar informasi [19].

Pengetahuan anak dapat diperoleh secara internal maupun eksternal[18]. Pengetahuan internal ialah pengetahuan yang berasal dari pengalaman hidupnya sendiri yang muncul dari dalam dirinya. Pengetahuan eksternal ialah pengetahuan yang diperoleh dari luar yang bisa berasal dari keluarga, orang lain maupun lingkungan sekitar sehingga pengetahuan baik internal maupun eksternal dapat menyokong pengetahuan makanan sehat pada siswa SD [9]. Tingkat pengetahuan gizi yang cukup, (khusus tentang keamanan pangan) dapat membentuk sikap yang positif dalam hal pemilihan makanan tanpa adanya pengetahuan yang cukup maka akan lebih sulit dalam menanamkan kebiasaan untuk makan makanan sehat [10].” “Pengetahuan anak dapat ditingkatkan melalui proses pendidikan dengan menggunakan alat peraga (media). Hal ini berarti mencoba memperlihatkan situasi yang hampir sama dengan realita kepada sasaran sehingga sasaran akan lebih cepat memahami pesan-pesan yang disampaikan [11]. Konsep isi dan presentasi yang menarik dalam proses penyampaian pendidikan gizi dapat memudahkan sasaran dalam menerima pesan gizi [12].” “Beberapa sumber penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa media gizi yang sangat sering digunakan beberapa penelitian adalah puzzle gizi, komik, video

edukasi, ular tangga dan lain-lain. Melihat pengaruh yang diberikan hampir sama maka kartu kwartet dapat menjadi alternatif permainan meningkatkan pengetahuan dan sikap jajan siswa SD [13]. Pendidikan gizi dengan menggunakan media yang menarik dan sesuai dengan karakteristik anak merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan anak, khususnya mengenai keamanan makanan jajanan [14].” “Di dalam kajian ini, salah satu media yang dikaji adalah media menggunakan game card. Media game card dipilih karena keefektifannya dalam pembelajaran anak. Kartu merupakan salah satu media visual yang sangat membantu dan menstimulasi indera mata sehingga dibentuklah berbagai inovasi media penyuluhan gizi menggunakan media kartu. Media kartu edukasi gizi dapat menstimulasi indera penglihatan pada waktu terjadinya proses pendidikan [15].” “Dikaji dari penelitian mengenai nutrition card sebagai alternatif media dalam menyampaikan pesan gizi merupakan media yang mengutamakan unsur permainan karena anak SD merupakan kelompok umur yang cenderung menyukai permainan yang aktif sehingga media yang dibuat juga harus mengundang unsur permainan agar tidak menimbulkan rasa bosan pada anak SD [16]. Hal ini dapat diketahui dari karakteristik anak yang suka belajar sambil bermain dan juga anak suka jajan saat bersekolah [17]. Banyak ahli yang sudah melakukan penelitian menggunakan media permainan kartu yang beragam seperti kartu bergambar, kartu kwartet, kartu monopoli, dan sebagainya.”

Sependapat dengan yang lain, septiana dalam penelitiannya menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan yang signifikan

sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan menggunakan media kartu bergambar [15]. Media yang digunakan dapat membuat terjadinya perubahan sikap terhadap siswa SD karena di dalam materi yang dijelaskan secara rinci namun unik, terdapat karakter-karakter yang diperankan oleh beberapa tokoh yang mudah dikenali oleh mereka[16].

## SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan sasaran pada agregat anak usia sekolah, yakni siswa kelas 4 SD dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan perencanaan. Peserta sangat antusias terhadap materi edukasi yang diberikan. Media edukasi dengan pendekatan game edukasi dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang makanan sehat gizi seimbang.

## UCAPAN TERIKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak yang membantu pelaksanaan acara kegiatan pengabdian masyarakat yakni SDN 04 Pare yang salah satu kelasnya yakni kelas 4 menjadi peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Nuari, N.A., Widayati, D., Nur Aini, E, Suanto, S. (2022). Pemberdayaan Lansia dalam Upaya Program Vaksinasi Covid-19 dengan Edukasi Herd Immunity “Jurnal SOLMA”, 11 (1), pp. 39-44.
- [2]. Kementerian Kesehatan RI, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 19 Tahun 2019 Tentang Penanggulangan Masalah Gizi Bagi Anak Akibat Penyakit. 2019, pp. 1–11.
- [3]. Widayati, D., Afrian, NA. (2017). Pengembangan Model Health Participative Masyarakat (Hepar) Dalam Peningkatan PHBS Dan Pengendalian Vektor DBD.

- Jurnal Penelitian Keperawatan STIKES RS Baptis Kediri, 3 (2), Hal : 131-148.
- [4]. Kementerian Kesehatan RI, "Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2020," 2020
- [5]. Widayati, D., Rachmania, D., Novitarinda, S.(2018). Peer Tutor Dalam Meningkatkan Motivasi SADARI Pada Remaja Putri. *Journal of Ner Community*, 9 (2), 190-196
- [6]. H. Moedjahedy, J., dkk. (2022). Pengenalan Makanan Bergizi Melalui Game Edukasi Untuk Anak Usia 6-9 Tahun. *Jurnal Elektro Luceat*, 8(1).
- [7]. Mubin, F, dkk (2020). Game Edukasi "Foodin" sebagai Media Pengenalan Makanan Sehat dan Makanan Tidak Sehat Berbasis Android. *Jurnal INFORMATIKA DAN RPL*, 2 (1) Maret 2020, Hal. 37-42
- [8]. Ismono SG, dkk (2022). **GAME CARD SEBAGAI MEDIA EDUKASI KONSUMSI JAJANAN SEHAT UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA SD.** *Jurnal Tata Boga*. 11 (2) 50-58
- [9]. Zamiyati, M. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Makanan Sehat Pada Anak Sekolah Usia 10-12 Tahun Di SD Negeri Pengkol Kulon Progo (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta). (naskah publikasi 5) *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 1 (3)
- [10]. S. Notoadmojo, Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta, 2004
- [11]. H. Hidayat, "Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Diskusi dan Permainan Edukatif Kubus Bergambar terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar Kabupaten Bogor," *J. Chem. Inf. Model.*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2013
- [12]. Z. Hikmawati, Yasnani, and A. R. Sya'ban, "Pengaruh Penyuluhan dengan Media Promosi Puzzle Gizi terhadap Perilaku Gizi Seimbang pada Siswa Kelas V di SD Negeri 06 Poasia Kota Kendari Tahun 2016," *J. Ilm. Mhs. Kesehat. Masy. Unsyiah*, vol. 1, no. 2, 2016,
- [13]. N. P. Wahyuningsih, S. R. Nadhiroh, and M. Adriani, (2015) "Media Pendidikan Gizi Nutrition Card Berpengaruh Terhadap Perubahan Pengetahuan Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar," *Media Gizi Indones.*, vol. 10, no. 1, pp. 26–31.
- [14]. B. A. Aprillia, "Faktor yang berhubungan dengan pemilihan makanan jajanan pada anak sekolah dasar," *Science (80-. )*, pp. 1–63, 2012,
- [15]. P. Septiana and Suaebah, "Edukasi Media Kartu Bergambar Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Dalam Pemilihan Jajanan Sehat Di Sd Negeri Pontianak Utara," *Pontianak Nutr. J.*, vol. 1, no. 2, p. 56, 2019, [
- [16]. Widayati, D., Nuari, N. A., & Setyono, J. (2018). Peningkatan Motivasi dan Penerimaan Keluarga dalam Merawat Pasien GGK dengan Terapi Hemodialisa melalui Supportive Educative Group Therapy. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 295. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i2.830>
- [17]. Widayati, D; Afrian, NA. 2017. Pengembangan Model Health Participative Masyarakat Dalam Pencegahan Penyakit Dengue & PHBS. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabmas 1*. 93-98
- [18]. Widayati, D. 2018. Pemberdayaan Lansia Dalam Pencegahan Stroke Dengan Metode Health Promtion, Demonstrasi & Kemitraan. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabmas 2*. 71-75
- [19]. Widayati, D., Rachmania, D., & Novitarinda, S. (2018). Peer Tutor To Improve Motivation ' s Adolescence On Self Breast Examination ). *Journal Of Ners Community*, 09(2), 190–196.