

Edukasi Gizi Menggunakan Media Permainan di Taman Baca Kelompok KKN Tematik Satu Desa Keutapang, Lhoksukon

Mardiati Mardiati¹, Aisyah Salsabila², Nurbalqis Aulia³, Mughni Aniyah⁴, Khandia Vascia Anjani⁵, Irandary Nasywa⁶, Azizan Naslya⁷, Siti Syifa⁸, Cut Hafidzah Usrah⁹, M Alwi Nasution¹⁰, Alysha Nola Martiza Br Sinulingga¹¹, Oktaduta Muhammad¹²

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12}Program Studi Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Aceh

*Email korespondensi: mardiati@unimal.ac.id

ABSTRAK

Anak usia sekolah dasar adalah anak yang beresiko mengalami kekurangan gizi, sehingga diperlukan pemahaman mengenai edukasi makanan bergizi yang memenuhi kebutuhan gizi anak. Edukasi dilakukan melalui penjelasan mengenai materi makanan bergizi kemudian dilanjutkan dengan aktivitas permainan. Edukasi gizi harus diberikan sejak dini, pada taman baca kelompok satu KKN tematik dilakukan intervensi materi gizi dengan menggunakan tiga metode yang berbeda dimana untuk anak usia 6-9 tahun yang belum bisa membaca dilakukan dengan metode kolase dan untuk anak usia 6-9 tahun yang dapat membaca metode yang digunakan adalah permainan puzzle gizi dan usia 10-12 tahun dengan cara permainan rangking satu. Setelah dilakukan intervensi dengan pemberian materi gizi dan permainan terdapat perbedaan yang signifikan dimana terjadi peningkatan pengetahuan tentang gizi yang diketahui anak-anak Desa Keutapang.

Kata kunci: gizi, edukasi, permainan

PENDAHULUAN

Gizi adalah nutrisi yang diperlukan oleh tubuh sedangkan pengetahuan gizi adalah ilmu tentang bagaimana memilih bahan makanan sehari-hari yang baik dan mencukupi kebutuhan nutrisi harian. Nutrisi dalam bentuk variabel adalah perwujudan dari status gizi seperti gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih dan obesitas (Lestari et al., 2022). Menurut laporan Unicef tahun 2022 permasalahan gizi yang masih menjadi beban malnutrisi Indonesia adalah gizi kurang, kekurangan mikronutrien, dan kelebihan berat badan atau obesitas (Unicef, 2022). Permasalahan gizi yang masih sering terjadi adalah stunting yang didefinisikan sebagai gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak karena kekurangan gizi kronis serta infeksi berulang yang berdampak pada panjang atau tinggi badan anak dibawah standar usianya (Kemenkes, 2022). Berdasarkan survey kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 terdapat tren penurunan stunting dalam 10 tahun terakhir dengan prevalensi angka stunting tingkat provinsi bervariasi (BPKP, 2024). Data tersebut mengindikasikan terjadi perbaikan gizi pada anak namun masih terdapat masalah dimana terjadinya variasi permasalahan di setiap daerahnya. Aceh sendiri memiliki prevalensi gizi buruk dan stunting yang masih tinggi (Risksedas, 2018).

Desa Keutapang adalah desa yang terletak di kecamatan Lhoksukon kabupaten Aceh Utara yang mayoritas penduduknya adalah petani dan memiliki catatan gizi anak yang baik. Namun, upaya preventif terjadinya gizi kurang sangat diperhatikan oleh masyarakat di desa ini ditandai dengan antusiasnya masyarakat dalam mengikuti posyandu dan edukasi gizi yang diadakan oleh kelompok KKN. Dalam upaya untuk mencapai anak-anak sebagai target penerima materi gizi dan perbaikan status gizi maka diadakanlah taman baca guna membantu anak-anak membaca sekaligus penyampaian edukasi gizi.

Status gizi dapat menentukan keunggulan dan kualitas manusia di masa yang akan mendatang. Oleh karena itu, status gizi menjadi indikator maju atau mundurnya suatu bangsa. Pendidikan tentang gizi harus diperkenalkan sejak dini pada anak sebagai modal sumber daya manusia (SDM) waktu yang akan datang (Arono et al., 2022). Usaha perbaikan gizi sejak dini yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan tentang gizi harian dan jenis-jenis makanan yang dapat memenuhi gizi harian seperti karbohidrat, protein, dan lain-lain memiliki peran penting dalam masa pertumbuhan anak (Lestari et al., 2022). Edukasi makanan bergizi sangat penting dilakukan sebagai upaya menggalakkan perbaikan gizi bagi anak. Kurangnya pengetahuan dan kebiasaan anak mengonsumsi makanan yang bergizi menjadi salah satu kendala untuk perbaikan gizi (Budiarti et al., 2023)

Anak usia sekolah dasar adalah kelompok yang beresiko tinggi mengalami kekurangan gizi. Hal tersebut dikarenakan kebutuhan gizi yang lebih besar dibandingkan anak usia dibawahnya dikarenakan tumbuh kembang anak terutama tinggi badan juga bertambah pesat. Gizi yang dibutuhkan anak usia sekolah sama seperti gizi yang dibutuhkan orang dewasa. Kebutuhan protein sangat penting bagi anak untuk pemeliharaan jaringan, dan pembentukan jaringan baru. Bila anak mengalami kekurangan protein akan mengakibatkan pertumbuhan yang lebih lambat dan rentan terkena penyakit. Sedangkan lemak memiliki fungsi sebagai sumber energi dan penyerapan beberapa protein. Salah satu jenis gizi yang penting lainnya adalah karbohidrat sebagai sumber energi utama bagi tubuh (Muhammad Iqbal S et al., 2023).

Salah satu hambatan edukasi bagi anak usia dini adalah media edukasi sebagai perantara penyampaian informasi pada anak. Pemilihan media edukasi yang interaktif juga sangat berperan dalam proses belajar mengajar. Penyampaian edukasi gizi menggunakan metode permainan menjadi hal yang sedang dikembangkan sekarang. Pada penyampaian edukasi di taman baca yang diadakan dua kali seminggu oleh kelompok 1 KKN Tematik FK unimal di Desa Keutapang menggunakan 3 media edukasi yang berbeda. Pada anak usia 6-9 tahun yang belum bisa membaca digunakan media edukasi menempelkan gambar dan pada anak usia 6-9 tahun yang bisa membaca digunakan media edukasi puzzle gizi serta pada anak usia 10-12 tahun menggunakan metode rangking satu.

METODE

Kegiatan taman baca dilakukan pada Kamis, 25 Juli 2024, di Meunasah Desa Keutapang, Lhoksukon. Kegiatan ini melibatkan anak dari usia 6-12 tahun. Anak dibagi menjadi 2 kelompok besar, kelompok yang belum bisa baca tulis pada usia 6-9 tahun, kemudian kelompok yang bisa baca tulis, dibagi lagi ke kelompok dengan anak usia 6-9 tahun dan kelompok dengan anak usia 10-12 tahun. Setiap kelompok anak diberi penjelasan terlebih dahulu mengenai kebutuhan gizi tubuh melalui diskusi interaktif dibantu dengan alat peraga poster, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan yang disesuaikan dengan masing masing kelompok untuk melihat hasil pemahaman mereka dari diskusi interaktif yang telah dilakukan sebelumnya. Pada kelompok anak yang belum bisa baca tulis, kegiatan yang dilakukan adalah menempelkan gambar makanan ke dalam gambar piring dengan syarat isi piring memenuhi

kebutuhan gizi tubuh. Kelompok anak usia 6-9 tahun yang sudah bisa baca tulis melakukan permainan puzzle, dimana dalam permainan itu terdapat pertanyaan yang berkaitan dengan gizi seimbang yang harus dijawab untuk beralih ke pertanyaan selanjutnya dan anak dengan jawaban benar paling banyak adalah pemenang dalam permainan puzzle, sedangkan kelompok anak usia 10-12 tahun melakukan permainan ranking satu, dimana akan diberikan pertanyaan mengenai kebutuhan gizi, kemudian anak akan menuliskan jawaban di selembar kertas, anak yang menjawab pertanyaan dengan benar sampai akhir adalah pemenang permainan ranking satu.



Gambar 1. Edukasi gizi menggunakan media permainan Ranking Satu



Gambar 2. Edukasi gizi menggunakan media tempel gambar

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Dari kegiatan edukasi ini, setiap kelompok menunjukkan tingkat pemahaman yang berbeda terhadap materi yang diberikan. Pada kelompok anak usia 6-9 tahun yang belum bisa baca tulis, sebagian besar anak mampu menempelkan gambar makanan dengan benar ke dalam gambar piring, menunjukkan pemahaman dasar mengenai gizi seimbang. Kelompok usia 6-9 tahun yang sudah bisa baca tulis menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam permainan puzzle, dengan banyak anak berhasil menjawab pertanyaan dengan benar. Sementara itu, pada kelompok anak usia 10-12 tahun, sebagian besar anak mampu menjawab pertanyaan dalam permainan ranking satu dengan benar, menunjukkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kebutuhan gizi. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman anak-anak mengenai gizi seimbang meningkat seiring dengan usia dan kemampuan baca tulis mereka. Kelompok anak yang lebih tua dan sudah bisa baca tulis menunjukkan pemahaman yang lebih mendalam dibandingkan kelompok yang lebih muda atau belum bisa baca tulis.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran interaktif yang disesuaikan dengan kemampuan dan usia anak-anak efektif dalam meningkatkan pemahaman mereka mengenai gizi seimbang. Metode diskusi interaktif dengan bantuan alat peraga poster membantu anak-anak memahami konsep gizi seimbang dengan cara yang lebih menarik dan mudah dipahami. Pembagian kelompok berdasarkan kemampuan baca tulis dan usia memungkinkan penyampaian materi yang lebih tepat sasaran, sehingga anak-anak dapat memahami dan mengaplikasikan pengetahuan yang didapat dengan lebih baik. Kegiatan menempelkan gambar makanan ke dalam gambar piring untuk kelompok anak usia 6-9 tahun yang belum bisa baca tulis merupakan pendekatan praktis yang efektif. Hal ini karena anak-anak dapat belajar melalui aktivitas yang melibatkan gerakan fisik dan visual, sehingga materi lebih mudah dipahami dan diingat. Permainan puzzle dan ranking satu untuk kelompok yang sudah bisa baca tulis memotivasi anak-anak untuk belajar melalui kompetisi sehat. Permainan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman mereka mengenai gizi seimbang tetapi juga melatih kemampuan berpikir kritis dan pemecahan masalah.

Kegiatan taman baca diharapkan memberikan pengaruh positif terhadap pemahaman gizi pada kelompok anak usia 6-12 tahun di Desa Keutapang. Dampak dari kegiatan ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan kelompok anak usia 6-12 tahun Desa Keutapang. Hal ini dilihat dari tiap kelompok anak yang sebelumnya tidak mengetahui tentang kebutuhan gizi tubuh, namun setelah diberi penjelasan mengenai kebutuhan gizi tubuh, kemudian melakukan kegiatan sesuai kelompok usia, masing-masing kelompok dapat melakukan kegiatan tiap kelompok dengan benar.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi gizi menggunakan media permainan di taman baca yang diadakan oleh kelompok KKN Tematik di Desa Keutapang, Kecamatan Lhoksukon, menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pemahaman anak-anak usia 6-12 tahun mengenai kebutuhan gizi tubuh. Metode pembelajaran interaktif yang diterapkan berhasil mencapai tujuan yang diharapkan dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh, pihak penyelenggara KKN tahun 2024, dan perangkat Desa Keutapang sehingga kegiatan taman baca ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arono, A., Diani, I., Yunita, W., Aulia, R., & Syahruman, S. (2022). Pengabdian Masyarakat Melalui Taman Bacaan Model Kampung Literasi Di Desa Rindu Hati, Bengkulu Tengah. *Empowerment : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(02), 144–161. <https://doi.org/10.25134/empowerment.v5i02.4964>
- BPKP. (2024). *Potret Sehat Indonesia dari Kacamata SKI 2023*. Kemenkes. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/potret-sehat-indonesia-dari-kacamata-ski-2023/>
- Budiarti, E., Rohmah, S., Kasiati, Pertiwi, H., & Umilia. (2023). Meningkatkan Pemahaman Pentingnya Makan Makanan Bergizi Seimbang Melalui Kegiatan Makan Bersama Di Ra Al Fata Rokan Hulu. *HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 218–229. <https://doi.org/10.51878/healthy.v1i4.1817>
- Kemenkes. (2022). *Mengenal Apa Itu Stunting*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1388/mengenal-apa-itu-stunting
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(1), 65–69. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i1.3439>
- Muhammad Iqbal S, Nanda Desreza, & Susi Handa Resta. (2023). Edukasi Pentingnya Makanan Bergizi Dan Memilih Jajanan Sehat Bagi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(3), 01–09. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v3i3.2416>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi Aceh Riskesdas 2018*.
- Unicef. (2022). *Gizi Mengatasi Tiga Beban Malnutrisi di Indonesia*. https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw2Je1BhAgEiwAp3KY70hzX4LrZJ_8ovP4T_eW3Rr_htXQqtDmm7hhwXOswigmCH1PIg_7mhoC1BMQAvD_BwE