

Edukasi Makanan Sehat Menggunakan Media Puzzle dan Food Model Terhadap Pengetahuan Siswa TKIT Harum

Anugrah Linda Mutiarani^{a}, Viera Nu'riza Pratiwi^b, Fildzah Karunia Putri^c
^{a,b,c} Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Kota Surabaya, Indonesia*

**corresponding author: anugrah_linda@unusa.ac.id*

Abstract

Berdasarkan data primer pengukuran status gizi di TKIT Harum diketahui bahwa siswa yang mengalami underweight sebesar 27,6%. Hasil wawancara secara mendalam dengan Kepala Sekolah menyebutkan bahwa banyak siswa yang tidak suka mengonsumsi sayur dan memilih jajanan yang kurang sehat yang ada di depan sekolah. Pengenalan dan pembiasaan mengonsumsi makanan sehat harus dilakukan sejak dini, untuk meningkatkan imunitas dan menstimulus pertumbuhan secara optimal. Pengenalan makanan sehat pada anak membutuhkan edukasi dengan metode yang interaktif dan menyenangkan, sehingga anak mampu untuk memahami pola makan sehat. Puzzle isi piringku dan food model merupakan media edukasi yang melibatkan anak secara aktif untuk ikut bermain dan mengenal makanan sehat dengan menyenangkan. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 6 bulan. Jumlah sasaran sebanyak 46 siswa TKIT Harum. Metode pelaksanaan pengabdian ini diawali dengan pembuatan media puzzle isi piringku yang disesuaikan dengan usia sasaran (4-6 th) dan persiapan food model. Setelah media siap, dilaksanakan edukasi kepada siswa yang diawali dengan pretest, kemudian pembagian kelompok untuk permainan puzzle dan food model, dan pelaksanaan posttest. Seluruh siswa sangat antusias dan bersemangat selama kegiatan berlangsung. Hasil pengabdian masyarakat ini adalah ada peningkatan pengetahuan siswa tentang makanan sehat, sebelum pemberian edukasi, siswa yang menjawab pertanyaan dengan benar sebanyak 63% dan mengalami peningkatan menjadi 87% setelah edukasi. Media puzzle dan food model dapat dijadikan sebagai media pembelajaran di sekolah untuk siswa.

Keywords: Puzzle; Food Model; Makanan Sehat; Pengetahuan; Siswa TK

1. Pendahuluan

Data di Indonesia masih menunjukkan bahwa permasalahan gizi masih ada dan masih menjadi perhatian pemerintah. Salah satunya adalah permasalahan stunting yang menjadi fokus pemerintah dengan target 14% pada tahun 2024. Berdasarkan data Bappenas (2019), underweight (berat badan menurut umur) di bawah standar masih

mempengaruhi 17,7 % balita di Indonesia, sedangkan permasalahan gizi di Jawa Timur untuk kasus stunting adalah 23,5%, underweight 16,1%, dan wasting 6,4% dan di kota Surabaya kasus stunting sebesar 28,9%, wasting 6,8%, underweight 16,6% (SSGI, 2021). Masalah gizi di Kota Surabaya dan Jawa Timur masih dikategorikan Kronis-Akut karena kasus stunting $\geq 20\%$ dan wasting $\geq 5\%$. Berdasarkan data primer yang telah diambil di TKIT Harum pada tanggal 17-18 Maret 2022, didapatkan hasil yaitu siswa yang mengalami underweight sebesar 27,6% dan kejadian infeksi pada siswa (ISPA dan Diare) satu bulan terakhir menunjukkan lebih dari 50%.

Penyebab permasalahan gizi dibagi menjadi dua faktor yaitu langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung masalah gizi adalah asupan zat gizi yang tidak adekuat dan infeksi (Unicef, 1998 dalam Zulfianto, dkk, 2017). Pola asuh yang kurang tepat yaitu pemilihan makanan dan jajanan yang tidak sehat menjadi salah satu pemicu banyaknya kejadian infeksi (Diare dan ISPA) dan asupan zat gizi yang tidak adekuat pada anak. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suci, 2009 dalam Nurbiyati, 2014 menyebutkan bahwa jajanan anak sekolah yang kurang sehat akan dapat mengganggu kesehatan yaitu masalah pencernaan sampai keracunan makanan yang dapat mengakibatkan status gizi buruk pada anak.

Saat ini orang tua memiliki banyak kesibukan, sehingga terkadang pola makan sehat diabaikan, mereka tidak menyadari akan kandungan yang berbahaya di dalam makanan yang praktis dan jajanan diluar (Aidid, dkk, 2017).

Di dalam pembentukan pola makan sehat membutuhkan dukungan dari orangtua, lingkungan serta pribadi dari anaknya sendiri (Aidid, dkk, 2017). Selama masa pandemi covid 19 ini, sekolah dilaksanakan secara online, sehingga sekolah yang biasanya ada kegiatan makan bersama dengan mencontohkan langsung makanan sehat, tidak dapat melakukannya. Berdasarkan wawancara mendalam dengan kepala sekolah banyak siswa yang tidak suka mengonsumsi sayur dan memilih jajanan yang kurang sehat seperti ciki ataupun jajanan yang bewarna mencolok yang ada di depan sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Inggit (2012) menyebutkan bahwa anak yang tidak menyukai sayur

ataupun pemilih terhadap bahan makanan tertentu dapat diakibatkan dari kebiasaan anak mengkonsumsi makanan instan.

Usia 0-6 tahun merupakan periode emas, dimana perkembangan anak berlangsung dengan sangat cepat meliputi perkembangan emosi, intelektual, bahasa, fisik, dan sosial. Dalam periode tersebut, anak akan dengan mudah menerima stimulus dari lingkungan sekitarnya (Ariyanti, 2016). Mengenalkan, membentuk dan menanamkan banyak hal pada anak pada masa pra sekolah akan menjadikan kebiasaan baik ketika anak tumbuh semakin dewasa. (Aidid, dkk, 2017)

Pengenalan dan pembiasaan mengkonsumsi makanan sehat harus dilakukan sejak dini, sehingga dapat meningkatkan daya tahan tubuh anak dan menstimulus pertumbuhan secara optimal. Pengenalan makanan sehat pada anak membutuhkan edukasi dengan metode yang interaktif dan menyenangkan, sehingga anak mampu untuk memahami pola makan sehat. Berdasarkan uraian diatas maka perlu adanya pemberian edukasi kepada siswa TKIT Harum terkait makanan sehat dengan metode pengembangan emo demo yaitu permainan puzzle dan food model.

2. Metode

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode pengembangan emo demo yaitu dengan media puzzle dan food model. Pelaksanaan kegiatan dijabarkan sebagai berikut:

a) Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Program pengabdian masyarakat dilaksanakan selama 6 bulan. Tempat kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diadakan di TKIT Harum.

b) Sasaran Peserta

Sasaran peserta adalah siswa TK A TKIT Harum Surabaya sebanyak 46 siswa.

c) Tahapan Pelaksanaan

1. Perencanaan

Kegiatan perencanaan adalah sebagai berikut :

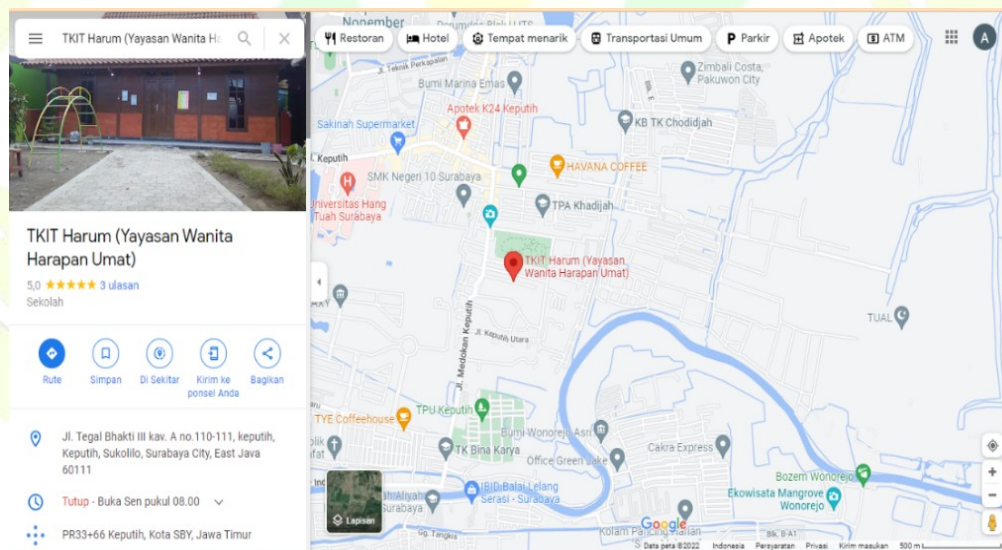
- a. Melakukan koordinasi dengan kepala sekolah TKIT Harum tentang kegiatan pengabdian kepada masyarakat
 - b. Penyusunan program kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan analisa situasi yang telah dilakukan.
2. *Persiapan Sarana dan Prasarana*
- Pada tahap ini dilakukan persiapan sarana dan prasarana yang akan mendukung kegiatan pengabdian masyarakat. Persiapan tentang tempat yang akan digunakan untuk edukasi dan sarana lain yang diperlukan dengan mempertimbangkan tingkat kebutuhan seperti sound system.*
3. *Pelaksanaan Kegiatan*
- Pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut :*
- a. *Pembuatan puzzle makanan sehat dilakukan diawal kegiatan yang meliputi telaah pustaka materi-materi yang dibutuhkan kemudian menyusun dan mencetak puzzle*
 - b. *Membeli food model makanan sehat*
 - c. *Edukasi makanan sehat pada siswa meliputi kegiatan penyuluhan yang dilakukan secara interaktif menggunakan metode pengembangan metode emo demo yang diikuti oleh siswa TK A TKIT Harum dengan kegiatan:*
 - 1) *Mengukur pengetahuan peserta sebelum edukasi dimulai dengan menggunakan tanya jawab interaktif (pretest)*
 - 2) *Melakukan edukasi makanan sehat dengan permainan puzzle dan food model. Kegiatan ini dimulai dengan membentuk 8 kelompok yang terdiri dari 5 sampai 6 siswa tiap kelompoknya, kemudian masing-masing kelompok diajak bermain menyusun puzzle isi piringku untuk mengembangkan penalaran kritis dan kerjasama. Setelah kelompok menyelesaikan penyusunan puzzle, mereka diminta memilih food model dan menyusunnya di dalam sebuah piring sesuai gambar puzzle dengan tujuan penekanan pengenalan makanan sehat. Kelompok yang paling cepat menyelesaikan permainan akan mendapatkan hadiah.*
 - 3) *Mengukur pengetahuan peserta setelah dilakukan edukasi dengan posttest dan diharapkan ada peningkatan pengetahuan.*

3. Hasil dan Diskusi

Hasil yang dicapai dari pengabdian kepada masyarakat di TKIT Harum dengan tema edukasi makanan sehat menggunakan pengembangan metode *emo demo* (*puzzle dan food model*) yaitu:

1) Gambaran Umum Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat

Lokasi pengabdian kepada masyarakat adalah TKIT Harum yang berada di alamat Jl. Tegal Bakti III Blok A Kav. No 110-111 kelurahan Keputih Kota Surabaya, jarak dengan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya adalah 10,9 km. TKIT Harum merupakan salah satu taman kanak-kanak islam terpadu atau TKIT yang ada di Kota Surabaya. TKIT ini melayani pengajaran jenjang pendidikan anak usia dini dengan kurikulum yang terstandar .



Gambar 1. Peta Lokasi TKIT Harum

2) Karakteristik Sasaran

Sasaran pada pengabdian masyarakat ini adalah siswa TK A TKIT Harum Surabaya yang berjumlah 46 siswa dengan karakteristik yang digambarkan pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Sasaran

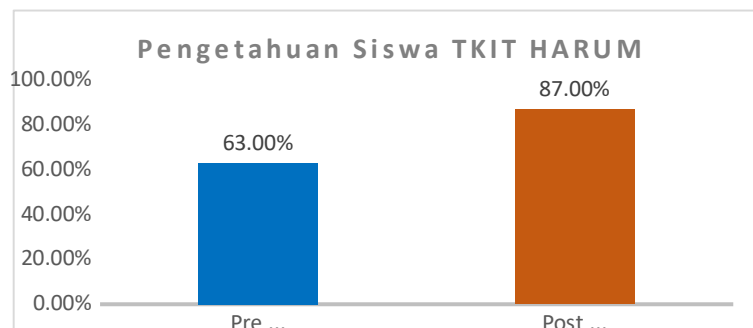
Karakteristik Umum	Kelompok Kontrol	
	Jumlah (n)	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	25	54,3
Perempuan	21	45,7
Total	46	100
Kelas		
A1	16	34,8
A2	15	32,6
A3	15	32,6
Total	46	100

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 1 didapatkan karakteristik sasaran berdasarkan jenis kelamin sebagian besar adalah laki-laki sebanyak 25 siswa (54,3%). Mengetahui karakteristik sasaran sangat penting sebelum dilakukan edukasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi pada tahun 2020 yang menyebutkan bahwa dengan mengetahui karakteristik siswa, maka akan tercapai pembelajaran yang bermakna dan menyenangkan.

3) Hasil Edukasi Makanan Sehat

Edukasi makanan sehat diawali dengan menggali pengetahuan siswa terkait makanan sehat (pretest) kemudian dilanjutkan dengan edukasi menggunakan puzzle dan food model dan diakhir acara, siswa diberi pertanyaan terkait makanan sehat kembali (posttest). Hasil dari edukasi tersebut dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Peningkatan Pengetahuan Siswa



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan Edukasi Makanan Sehat

Dari gambar 2 diatas dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa TK sebelum dan sesudah pemberian edukasi makanan sehat menggunakan pengembangan metode *emo demo* dengan media puzzle isi piringku dan food model. Sebelum pemberian edukasi makanan sehat, siswa yang menjawab pertanyaan dengan benar sebanyak 63% dan mengalami peningkatan menjadi 87% setelah mendapatkan edukasi. Peningkatan pengetahuan ini dapat terjadi dikarenakan adanya keterlibatan siswa dalam pelaksanaan edukasi. Metode *emo-demo* dikembangkan dalam sebuah permainan yang interaktif, meminimalisir pemberian informasi kesehatan dengan metode penyuluhan atau pengajaran satu arah. Metode ini bertujuan untuk menyampaikan pesan sederhana dengan cara yang menyenangkan dan atau menyentuh emosi, sehingga membuatnya mudah diingat dan berdampak (GAIN, 2019). Puzzle adalah permainan Menyusun gambar yang telah dipecah menjadi beberapa bagian. Dimana dengan permainan ini anak akan belajar bernalar kritis, bekerjasama dan mengingat dengan lebih mudah apa yang ada digambar. Hasil pengabdian ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh Pratiwi, dkk pada tahun 2019 dengan hasil yang menunjukkan bahwa media permainan puzzle meningkatkan keberanian siswa PG/TK Yasporbi menyebutkan nama buah dan sayur di depan kelas. Penelitian lain yang dilakukan oleh Habibah pada tahun 2015 menyebutkan bahwa permainan puzzle efektif meningkatkan perkembangan kognitif pada anak usia 5-6 tahun di PAUD Qurrota A'yun Mojolegi, Boyolali Tahun Ajaran 2014/2015. Serta Penelitian Nurhidayah pada tahun 2019 yang menyebutkan bahwa permainan puzzle efektif meningkatkan Kerjasama siswa di TK Avanti Kota Makasar.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa TKIT Harum sebelum dan sesudah pemberian edukasi dengan menggunakan pengembangan metode *emo demo* melalui media puzzle isi piringku dan food model, maka media ini dapat dijadikan sebagai media pembelajaran pengenalan makanan sehat untuk siswa TKIT Harum dan dapat dikembangkan sebagai media edukasi di tempat yang lain. Selain itu, TKIT Harum berkomitmen melaksanakan pengenalan makanan sehat secara rutin sebanyak 4 kali dalam satu semester dengan melibatkan orangtua siswa.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih pada pihak-pihak terkait dalam pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu kepada Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah memberikan support dana melalui LPPM Unusa, Kepala Sekolah beserta para guru TKIT Harum yang telah membantu pelaksanaan kegiatan ini sehingga berjalan dengan lancar, serta para siswa TKIT Harum yang bersedia menjadi peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Referensi

- Aidid, Muhammad Kasim, dkk. 2017. Pengaruh Pemberian Pola Makanan Sehat Terhadap Status Gizi Anak Anak Didik Tk Bunga Asya. *Jurnal Scientific Pinisi*. Vol. 3 No. 1. pp 17-26
- Ariyanti, Tatik. 2016. Pentingnya Pendidikan Anak Usia Dini Bagi Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Dinamika Pendidikan Dasar*. Vol. 8 No. 1. pp 50 – 58
- Dewi, Ratih Kesuma. 2020. Analisis Karakteristik Siswa Untuk Mencapai Pembelajaran Yang Bermakna. *Journal Education Research and Development*. Vol. 5 No. 2. pp 255-262
- GAIN. 2019. Modul III Pengenalan Metode *Emo Demo* Pelatihan Untuk Master Pelatih Program Baduta 2.0
- Habibah, Aulia Intan. 2015. Meningkatkan Perkembangan Kognitif Melalui Permainan Puzzle pada Anak Kelompok Usia 5-6 Tahun (Kelas Kreatif) di PAUD Qurrota A'yun Mojolegi, Boyolali Tahun Ajaran 2014/2015. Skripsi. Universitas Muhammadiyah

Surakarta.

- Inggit, Dwi. 2012. *Upaya Pembiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat Melalui Variasi Kudapan Sehat Pada Anak Kelas Kecil Di Playgroup Milas. Skripsi. Universitas Yogyakarta.*
- Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia. 2021. *Hasil Stusi Status Gizi Tingkat Nasional, Provinsi, Kabupaten/Kota Tahun 2021*
- Nurbiyati, Titik dan Wibowo, Agus Hendarto. 2014. *Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Demi Kesehatan Anak. Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan. Vol. 3 No. 3. pp 192-196*
- Nurhidayah, Andi Rezky. 2019. *Meningkatkan Kerjasama Anak Melalui Permainan Menyusun Puzzle Di TK Avanti Kota Makasar. Jurnal Edukasi Non Formal. Vol 1. No 1. Pp 210-216.*
- Pratiwi, Viera Nu'riza dan Farhani, Nadia. 2019. *Permainan Puzzle Sebagai Media Edukasi Konsumsi Sayur dan Buah di TK/PG Yasporbi Surabaya. Community Development Journal. Vol. 3 No.2. pp 45-50.*
- Watson, Fiona, dkk. 2019. *Pembangunan Gizi Di Indonesia. Jakarta: Direktorat Kesehatan dan Gizi Masyarakat Kedeputan Pembangunan Manusia, Masyarakat, dan Kebudayaan, Kementrian PPN/Bappenas.*
- Zulfianto, Nils Aria, dkk. 2017. *Bahan Ajar Gizi Surveilans Gizi. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.*