

Penyuluhan Makanan Bergizi Seimbang Melalui Pendekatan Metode Ular Tangga

M. Thonthowi Jauhari¹, Nurul Hidayah²
thonthowijauhari@universitasbumigora.ac.id¹,
nurulhidayah@universitasbumigora.ac.id²

^{1,2} Universitas Bumigora

Article History:

Received: 08-01-2021

Accepted: 28-01-2021

Abstract: Health issue is still a primary obstacle in Indonesia. All sectors need to pay attention on it; otherwise, the human resource level will be low. In line with this socialization is needed to encourage children especially, to start aware consuming a healthy diet. In addition, this can broaden children's horizon about what they better eat. The method in this activity is by using snake ladder game which is more attractive and fun for children. This method, in fact, can enhance children knowledge. During pre-test, the correct answers were 11,9 in average; while after the socialization the right answers were 14,5 in average. It shows that the sharing knowledge by snake ladder game is effectively helpful for children to increase their knowledge.

Keywords: Children, Healthy Diets, Snake Ladder Game

Pendahuluan

Masalah status gizi pada anak dan balita merupakan salah satu fokus yang harus diutamakan tidak hanya untuk orang tua, tetapi juga untuk pemerintah sekitar bahkan seluruh lini. Jika tidak diperhatikan, maka masalah kesehatan ini dapat memberikan efek bagi kualitas sumber daya manusia di Indonesia yang merupakan salah satu tolok ukur keberhasilan suatu bangsa (Elisanti, 2017). Hal ini menjadi semakin kompleks karena meskipun perekonomian di Indonesia sudah cukup baik, namun kekurangan gizi masih tetap menjadi isu utama yang terjadi sangat signifikan. Tidak hanya itu, keadaan ini juga diiringi dengan adanya tingkat obesitas yang semakin meningkat, dengan kata lain Indonesia sedang menghadapi "beban Ganda Masalah Gizi" (*Double Burden of Malnutrition*) (Kementerian PPN/Bappenas, 2019).

Menurut Kesehatan (2013) di Indonesia tingkat prevalensi pendek pada anak umur 5-12 tahun adalah 30,7 persen (12,3% sangat pendek dan 18,4% pendek). Nusa Tenggara Barat merupakan salah satu provinsi dengan prevalensi sangat pendek di atas prevalensi nasional. Sejalan dengan ini, NTB juga merupakan daerah dengan populasi sangat kurus paling tinggi di Indonesia yaitu 7,8%, hampir empat kali lipat di atas Bali (2,3%).

Makanan bergizi seimbang merupakan makanan dengan gizi yang baik dengan asupan zat gizi sesuai kebutuhan zat gizi bagi tubuh yang akhirnya memberikan manfaat bagi tubuh (Sunarti et al., 2019). Anak yang masih berada dalam masa sekolah tentunya

membutuhkan asupan nutrisi setiap harinya sebagai sumber energy, mengganti sel yang rusak, pertumbuhan dan juga menjaga kesehatan, sehingga pada dasarnya yang dibutuhkan adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air terutama bagi anak usia 10-12 tahun (Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia, 2013).

Berkaitan dengan hal ini, tidak semua anak mengerti dan tahu dalam mengatur serta memilih makanan bergizi seimbang untuk pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Meski diberikan pengetahuan di sekolah, anak-anak tetap harus diberikan pengarahan akan hal ini terutama di masa pandemic Covid-19. Salah satu metode yang cukup menarik dan tidak membosankan yaitu melalui permainan ular tangga. Media ini sering digunakan karena menurut Dewi et al. (2017) dapat mengaktifkan siswa selama pembelajaran, meningkatkan semangat serta keberanian siswa dalam menyampaikan opini. Oleh karena itu, melalui kegiatan pengabdian ini, akan diberikan sosialisasi atau penyuluhan kepada anak-anak sekolah mengenai makanan bergizi seimbang melalui pendekatan permainan ular tangga.

Metode

Adapun beberapa langkah yang akan dilakukan dalam pengabdian ini adalah:

1. Membuat list atau daftar nama-nama makanan yang memiliki gizi baik untuk mendukung kekebalan tubuh dan perkembangan anak selama “*new normal*”. Makanan tersebut juga akan terdiri dari beberapa jajanan yang biasa dijual di sekolah. sehingga akhirnya nanti mereka dapat membedakan sendiri mana yang baik untuk dikonsumsi.
2. Mendesain media edukasi yang digunakan yaitu ular tangga. Nama makanan yang telah di *list* akan diletakkan pada desain permainan ular tangga.
3. Berkoordinasi dengan pihak desa terkait dengan waktu pelaksanaan.
4. Memberikan sosialisasi, pelatihan, dan pengajaran kepada anak-anak desa Golong terkait dengan makanan bergizi seimbang.
5. Evaluasi pelaksanaan kegiatan.

Ketika dalam permainan anak berada pada salah satu makanan, maka mereka akan diberikan “*cue card*” yang bertuliskan penjelasan singkat tentang makanan tersebut. Jadi, setiap anak ketika menginjak salah satu makanan (setelah melempar dadu), maka akan mendapatkan *cue card* sesuai dengan posisi nya. Jika setelah melempar dadu mereka mendapatkan tangga yang naik, maka mereka akan menempati makanan yang memiliki nutrisi baik untuk tubuh. Namun sebaliknya, jika ular dengan posisi turun maka akan menempati makanan dengan nutrisi kurang baik. Siapapun yang menempati posisi teratas maka anak tersebut adalah pemenang dalam permainan ini dan harus menjelaskan secara singkat ilmu yang diperoleh dari permainan tersebut.



Gambar 1. Metode pengabdian

Pembahasan

Permasalahan gizi merupakan hal krusial yang membutuhkan perhatian semua pihak. Negara akan memiliki potensi sumber daya manusia yang berkualitas jika sejak dini masyarakat nya sadar akan pentingnya pemenuhan nilai gizi bagi calon generasi penerus. Berkaitan dengan hal ini, Tindakan penyuluhan atau sosialisasi gizi seimbang yang dilakukan di Desa Golong sangat memberikan dampak yang signifikan. Terlihat pada gambar 2, anak-anak tersebut sangat antusias dalam bermain.



Gambar 2. Foto dokumentasi pengabdian

Metode yang digunakan adalah dengan memberikan pre-test dan post-test kepada siswa-siswi SDN 3 Golong untuk mengukur sejauh mana efektivitas metode ular tangga

terhadap peningkatan pengetahuan anak akan makanan bergizi seimbang. Dalam penyampaiannya, anak-anak diarahkan untuk bermain sambil belajar sehingga menciptakan suasana yang berbeda dibandingkan dengan pembelajaran di kelas. Hasil pretest dan post-test dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 1. Hasil perhitungan statistik pada kegiatan penyuluhan

N Siswa	Mean Pretest	Mean Post-test	Std. Deviation Pre-test	Std. Deviation Post-test
26	11,9	14,5	1.5	0,8

Berdasarkan tabel di atas, rata-rata nilai pada post-test lebih tinggi dibandingkan dengan nilai pretest. Hasil pre-test menunjukkan rata-rata jawaban benar pada siswa/siswi sebanyak 11,9 sedangkan setelah dilakukan intervensi nilai tersebut meningkat menjadi 14,5. Hal tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan makanan bergizi seimbang pada anak-anak usia 10-11 tahun mampu meningkatkan pengetahuan anak. Hal ini bersinergis dengan pendapat Handayani et al. (2018) yang menyatakan bahwa penyuluhan gizi dengan metode ular tangga yang telah dimodifikasi memberikan efek positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa.

Kesimpulan

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan makanan bergizi seimbang dengan menggunakan metode ular tangga mampu memberikan peningkatan terhadap pengetahuan anak. Metode tersebut sangat menyenangkan dan tidak membosankan sehingga anak-anak dapat menikmati proses belajar mereka dengan baik.

Ucapan Terimakasih

Pada kegiatan ini, kami mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Universitas Bumigora dan Program studi S1 Ilmu Gizi yang telah memberikan kesempatan kepada tim sehingga kegiatan ini berjalan sangat lancar. Selain itu, terima kasih juga kami ucapkan kepada sekolah SDN 3 Golong beserta jajarannya yang telah memberikan izin untuk melakukan pengabdian di desa ini. Pihak lain yang terlibat juga para siswa-siswi SD yang turut berpartisipasi pada kegiatan. Semoga ilmu tersebut bermanfaat untuk kita Bersama.

Daftar Pustaka

Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2013). Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang. *Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia*, 1–23.

Dewi, T. L., Kurnia, D., & Panjaitan, R. L. (2017). Penggunaan Media Permainan Ular Tangga Pada

Pembelajaran Pips Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Pembagian Wilayah Waktu Di Indonesia. *Jurnal Pena Ilmiah*, 2(1), 2091–2100. <https://doi.org/10.17509/jpi.v2i1.12425>

Elisanti, A. D. (2017). Pemetaan Status Gizi Balita di Indonesia. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 1(1), 37–42. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v1i1.2017.pp37-42>

Handayani, I., Lubis, Z., & Aritinang, E. Y. (2018). Pengaruh Penyuluhan dengan Media Permainan Ular Tangga Terhadap Pengetahuan Tentang Buah dan Sayur pada Siswa MTS-S Almanar Kecamatan Hamparan Perak. *Penel Dosen Prodi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara Email.*, 3(1), 115–123.

Kementerian PPN/Bappenas. (2019). Kajian Sektor Kesehatan Pembangunan Gizi di Indonesia. In *Kementerian PPN/Bappenas*.

Kesehatan, K. (2013). Riset Kesehatan dasar. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. <https://doi.org/10.1517/13543784.7.5.803>

Sunarti, S., Wahyuni, L., & Hartini, H. (2019). *Gizi Seimbang* (pp. 1–18).

