JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT KESEHATAN
VOLUME 10 NOMOR 1 MARET 2024
P-ISSN: 2580-9156
E-ISSN: 2621-8305

EDUKASI GIZI SEIMBANG MELALUI PERMAINAN ULAR TANGGA STUNTING PADA REMAJA DI SMP MUHAMMADIYAH 36 JAKARTA

FOOD PYRAMID EDUCATION THROUGH THE STUNTING SNAKES AND LADDERS GAME FOR ADOLESCENTS AT SMP MUHAMMADIYAH 36 JAKARTA

Awaliah , Ernirita, Annisa Sekar Widhi, Eni Widiastuti, Masmun Zuryati, Idriani, Erwan Setiyono, Mizwa Pasha Adiwijoyo , Alifia Agyan Wiratna, Shelvira Gustina Putri, Ratu Sekar Wangi, Riswan Hakim

Universitas Muhammadiyah Jakarta

Penulis Korespondensi:
- Awaliah
- Universitas Muhammadiyah Jakarta

Email:
my_ulep@yahoo.com

Kata Kunci: Remaja, Edukasi, Gizi seimbang. Ular tangga stunting.

ABSTRAK

Stunting, wasting, obesitas dan kekurangan zat gizi mikro seperti anemia merupakan tiga beban masalah gizi pada remaja yang terjadi di Indonesia. Remaja sudah dapat menentukan sendiri asupan makanan atau minuman yang sangat memengaruhi status gizi dan kesehata. Pengetahuan tentang gizi dan kesehatan sangat penting diberikan agar perilaku gizi dan kesehatan yang baik menjadi suatu kebutuhan dan kebiasaan. Edukasi gizi seimbang melalui permainan ular tangga stunting merupakan metode penyampaian informasi melalui permainan edukatif memiliki keunggulan dalam proses pembelajaran yang menyenangkan dan mendorong partisipasi remaja secara aktif. Sebanyak 121 siswa terlibat aktif dan antusias dalam mengikuti permainan ini. Terdapat peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja sebesar 24 poin sebelum dan sesudah mengikuti permainan yaitu dari 53.81 menjadi 77.81. Hasil uji statistic menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara pre dan post test pada α 0,05, dengan P *value* 0.001dapat disimpulkan permainan ular tangga stunting efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang siswa SMP Muhammadiyah 36 Jakarta. Permainan edukatif ini diharapkan dapat menjadi strategi peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja yang dapat dilakukan oleh fihak sekolah secara berkesinambungan dan dapat dijadikan sebagai bagian dari program usaha kesehatn sekolah (UKS) untuk meningkatkan status kesehatan remaja.

ABSTRACT

Stunting, wasting, obesity and micronutrient deficiencies such as anemia are the three burdens of nutritional problems among adolescents that occur in Indonesia. Teenagers can determine their own food or drink intake which greatly influences their nutritional status and health. Knowledge about nutrition and health is very important so that good nutrition and health behavior becomes a need and habit. Food Pyramid education through the snake and ladder stunting game is a method of conveying information through educational games that has the advantage of being a fun learning process and encouraging active youth participation. A total of 121 students were actively involved and enthusiastic in taking part in this game. There was an increase in knowledge of food pyramid in teenagers by 24 points before and after taking part in the game, namely from 53.81 to 77.81. The results of the statistical test show that there is a significant difference between the pre and post test at α 0.05, with a P value of 0.001. It can be concluded that the stunting snakes and ladders game is effective in increasing knowledge of balanced nutrition for Muhammadiyah 36 Jakarta Yunior High School students. It is hoped that this educational game can be a strategy to increase knowledge about balanced nutrition in adolescents which can be carried out by the school on an ongoing basis and can be used as part of usaha Kesehatan sekolah (UKS) to improve the health status of adolescents.

PENDAHULUAN

Masalah gizi pada remaja masih menjadi perhatian dunia, angka masalah gizi berlebih dan kurang pada usia 5-19 tahun di negara berkembang menunjukkan 125 juta anak mengalami obesitas, 75 juta anak perempuan. dan 117 juta anak laki-laki mengalami berat badan kurus, serta 54% anak perempuan usia 10-19 tahun mengalami anemia (Unicef, 2021). Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi pada remaja: stunting, wasting, obesitas dan kekurangan zat gizi mikro seperti anemia (Rahet al., 2021). Data Riskesdas 2018: 25,7% usia 13-15 tahun dan 26,9% usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. 8,7% usia 13-15 tahun dan 8,1% usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Prevalensi berat badan lebih dan obesitas, 16% pada usia 13-15 tahun dan 13,5% pada usia 16-18 tahun (Kemenkes, 2018).

Masalah gizi dan kesehatan remaja juga menjadi program Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON) dan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (2019) melalui proses pembelajaran pada remaja. Remaja merupakan kelompok usia yang perlu mendapat perhatian dalam hal gizi dan kesehatan. Usia remaja sudah bisa menentukan pilihan makanan dan minuman yang diinginkan. Beragamnya informasi produk makanan dan minuman yang ada membuat remaja terpapar informasi yang terkadang membuat menjatuhkan pilihan pada produk yang populer, menarik, namun sayangnya kurang baik dari segi gizi dan kesehatan. Bekal pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan menjadi sangat penting diberikan pada remaja agar perilaku gizi dan kesehatan yang baik menjadi suatu kebutuhan dan kebiasaan (SEAMEO RECFON & Kemendikbud RI, 2019).

Strategi untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja tentang pemahaman gizi seimbang memerlukan pendekatan yang terstruktur dan cara yang efektif sehingga diperlukan metode yang tepat dalam menyampaikan. Metode penyampaian dengan menggunakan permainan edukatif akan memiliki keunggulan dalam proses pembelajaran yang menyenangkan dan mendorong partisipasi remaja secara aktif (Sudarman dkk., 2020). Cara yang efektif dalam memberikan informasi dan edukasi adalah dengan membuat permainan sederhana yang berguna untuk penyampaian pesan dan informasi yang mudah dipahami oleh remaja, salah satunya adalah dengan permainan ular tangga. Permainan ular tangga memenuhi beberapa syarat sebagai alat permainan edukatif diantaranya tahan lama, mendorong remaja memainkan permainan tradisional dan mudah didapat. Pada aspek psikologis, ular tangga terbukti dapat meningkatkan kemampuan manusia dalam berinteraksi dengan kehidupan sosial. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa simulasi dengan permainan ular tangga yang efektif diberikan pada remaja dapat meningkatkan aspek pengetahuan (Nurzihan dkk., 2020).

METODE

Upaya kesehatan dalam mendukung edukasi gizi seimbang melalui permainan ular tangga stunting pada remaja meliputi kegiatan promotif, preventif, serta rujukan kepada Puskesmas wilayah setempat. Kegiatan promotif (peningkatan) dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan dilaksanakan secara ekstrakurikuler, kegiatan preventif (pencegahan) dilaksanakan melalui kegiatan menjaga asupan gizi seimbang, kegiatan rujukan dilakukan untuk menangani masalah gizi pada tahap dini sebelum timbul penyakit.

HASIL

Persiapan Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan melakukan persiapan, yaitu koordinasi dengan kepala sekolah SMP Muhammadiyah 36 jakarta. Survey awal dilakukan pada tanggal 29 Mei 2023. Kegiatan dilakukan dengan sistem luring.Strategi yang digunakan dalam program ini adalah pendekatan kemasyarakatan ABG (Advokasi, Bina Suasana, dan Gerakan Masyarakat). Pertama-tama advokasi dilakukan kepada instansi Pendidikan dan Yayasan. Advokasi selanjutkan dilakukan kepada kepala sekolah untuk mendukung program ini sehingga dapat berjalan sesuai sasaran,

tujuan dan rencana. Bina suasana dilakukan kepada Siswa SMP Muhammadiyah 36 Jakarta .Sedangkan Kegiatan dilaksanakan berdasarkan kesepakatan dengan Persiapan dimulai dengan mengadakan pertemuan antara tim Dosen sebagai tim PkM dengan kepala sekolah SMP Muhammadiyah 36 jakarta. Pihak sekolah menentukan waktu dan strategi pelaksanaan disampaikan oleh tim FIK UMJ.

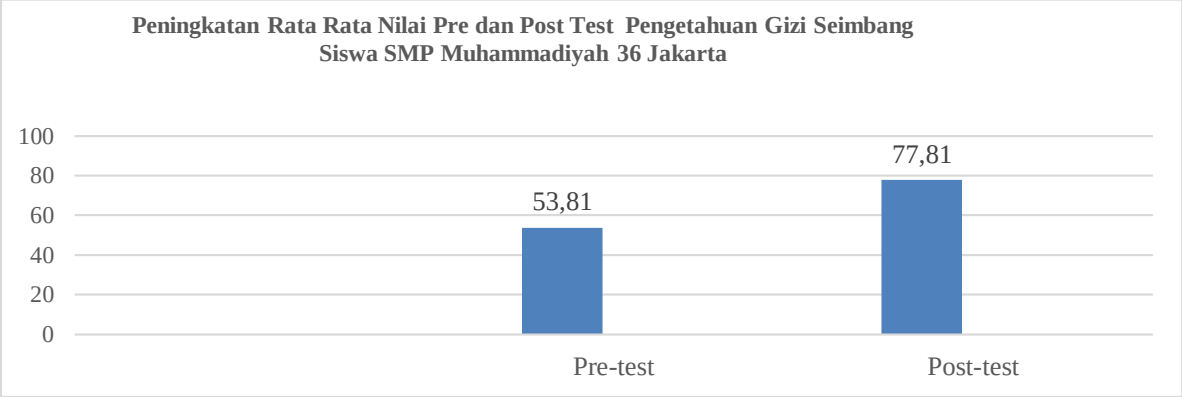
Pelaksanaan permainan ular tangga stunting berjalan dengan baik dan siswa terlihat antusias dan bergembira menikmati permainan. ular tangga stunting. Kegiatan dihadiri oleh 121 siswa. Hasil pre dan post test pengetahuan siswa dapat dilihat dari tabel dan grafik berikut:

Tabel 1 Distribusi Rata Rata Pengetahuan Gizi Seimbang Melalui Permainan Ular Tangga Stunting Siswa SMP Muhammadiyah 36 Jakarta. (n=121).

No	Pengetahuan	Mean	SD	P *Value*
1	Pre-test	53,81	20,114	0,001
2	Pos-test	77.81	11,179	

Hasil analisis didapatkan rata-rata pre-test 53,81 dengan standar deviasi 20,114 dan rata-rata post-test sebesar 77,81 dengan standar deviasi 11,179 terlihat mean perbedaan antara nilai pre-test dengan nilai post-test sebesar 24. Hasil uji statistik didapatkan nilai P *Value* 0,001, dengan demikian ada perbedaan yang signifikan antara pre dan post test pada α 0,05. Dapat disimpulkan bahwa permainan ular tangga stunting efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang siswa SMP Muhammadiyah 36 Jakarta.

Grafik 1: Peningkatan Rata Rata Nilai Pre dan Post Test Pengetahuan Gizi Seimbang pada Siswa SMP Muhammadiyah 36 Jakarta. (n=121)



Grafik 1 menunjukan peningkatan rata rata nilai pre dan pos test pengetahuan gizi seimbang dari nilai 53.81 menjadi 77.81. Terdapat peningkatan nilai rerata pre dan post test sebesar 24 poin.

Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



PEMBAHASAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berisiko mengalami masalah gizi dan Kesehatan. Asupan makanan dan minuman pada remaja sangat dipengaruhi oleh beragamnya informasi produk makanan dan minuman yang popular dan menarik, namun sayangnya kurang baik dari segi gizi dan Kesehatan (SEAMEO RECFON & Kemendikbud RI, 2019). Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja karena tingkat pengetahuan gizi seseorang berhubungan dengan sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang dikonsumsi. Pemilihan makanan yang kurang tepat memungkinkan terjadinya malnutrisi dan masalah Kesehatan pada remaja (Lestari dkk., 2022). Hasil pengabdian Masyarakat ini menunjukkan ada perbedaan signifikan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah mengikuti permainan ular tangga stunting. Menurut Nurzihan dkk., (2020) permainan ular tangga merupakan permainan tradisional dan edukatif yang dapat meningkatkan interaksi sosial dan pengetahua remaja dengan cara yang menyenangkan. Rekomendasi untuk fihak sekolah agar melakukan edukasi gizi melalui permainan ular tangga stunting ini secara berkesinambungan dan menjadi bagian dalam program peningkatan gizi dan kesehatan remaja dalam Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat berupa edukasi gizi seimbang melalui permainan ular tangga stunting efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang siswa SMP Muhammadiyah 36 Jakarta.

DAFTAR PUSTAKA

Gaylis, J.B., Levy, S.S., & Hong, M.Y. (2019) Relationships between body weight perception, body mass index, physical activity, and food choices in Southern California male and female adolescents

Haidar, A., Ranjit, N., Archer, N., & Hoelscher, D.M. (2019). Parental and peer social support is associated with healthier physical activity behaviors in adolescents: a cross-sectional analysis of Texas School Physical Activity and Nutrition (TX SPAN) data. BMC Public health. (19;640), 1-9.

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil RisetKesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.

Kemenkes RI. (2019). Buku panduan untuk siswa; Aksi bergizi, hidup sehat sejak sekarang untuk remaja kekinian. Jakarta: Kemenkes RI.

Lestari, P.Y., Tambunan,L.N., Lestari, L.M (2022). .Hubungan pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja *Jurnal Surya Medika* (JSM), 8 (1), 65 – 69.

Novia, N., Permanasari, A, Riandi, R & Kaniawati, I (2020). Tren penelitian educational game untuk peningkatan kreativitas siswa: Sebuah systematic review dari literatur. *Jurnal Inovasi Pendidikan IPA*, 6 (2), 2020, 217-226

Nurzihan, N.C., Prasetyo, B., & Ismawanti, Z. (2020). Pengaruh penyuluhan media ular tangga terhadap pengetahuan remaja tentang 13 pesan umum gizi seimbang pada remaja. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(2), 98-104

Rah, J.H., Boonstra, A.M., Agustina, R., ZutphenK.S.V., & Kraemer, K. (2021). The triple burden of malnutrition among

adolescents in Indonesia. Food and Nutrition Bulletin. 42(1S), 4S-8S.

Reinehr, T. (2018). Long-term effects of adolescent obesity: time to act. Nature Review; Endocrinology. (14), 183-188.

SEAMEO RECFON & Kemendikbud RI. (2019). Gizi dan kesehatan remaja. Jakarta: SEAMEO RECFON, Kemendikbud RI.

Sudarman S, Hadi AJ, Manggabarani S, & Ishak S. (2020). Pengaruh Intervensi Perilaku Jajan Sehat terhadap Pencegahan Anemia Gizi pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Makassar. Promot J Kesehat Masy, 10(1):67–72

United Nations Children's Fund (UNICEF). (2021). Programming Guidance: Nutrition in Middle Childhood and Adolescence. UNICEF: New York

United Nations Children's Fund (UNICEF). (2021). Social and Behavioural Change Communication Strategy: Improving Adolescent Nutrition in Indonesia. UNICEF, Jakarta

WHO, & CDC. (2015). Indonesia- Global School-Based Student Health Survey 2015. Umicef: Jakarta

WHO. (2021). Malnutrtion. Retrieved from https://www.who.int › Newsroom › Fact sheets › Detail ; 9Mei 2021