

EDUKASI MAKANAN SEHAT DENGAN PERMAINAN PUZZLE DI SDN 005 KM.2 PEKAN HERAN KABUPATEN INDRAGIRI HULU

Sety Julita, Khairiyah Indriani, Sri Ningsih, Sintiya Novita, Yaza Nopriadi

Prodi DIII Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Riau, Indonesia

* Penulis Korespondensi : sety@pkr.ac.id

Abstrak

Kegiatan edukasi makanan sehat di SDN 005 KM 2 Pekan Heran dengan fokus pada latar belakang, tujuan, dan kesimpulan terkait makanan sehat. Latar belakang makanan sehat menjadi perhatian utama di tengah meningkatnya masalah kesehatan anak-anak, seperti obesitas dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman siswa tentang makanan sehat melalui permainan kesehatan berupa puzzle buah dan sayuran. Selama tiga hari, kami melibatkan siswa dalam permainan kesehatan yang interaktif, di mana mereka berpartisipasi aktif dalam merangkai puzzle buah dan sayuran. Kegiatan ini diawali dengan pre-test untuk mengukur tingkat pemahaman awal siswa terkait makanan sehat. Hasil pre-test menunjukkan bahwa 66,6% siswa belum sepenuhnya memahami konsep makanan sehat. Setelah tiga hari kegiatan, post-test dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan. Hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan, dengan tingkat pemahaman siswa mencapai 86,6%. Hal ini menunjukkan bahwa permainan kesehatan berupa puzzle buah dan sayuran dapat efektif meningkatkan pengetahuan siswa tentang makanan sehat. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa pendekatan interaktif dan bermain dapat menjadi sarana yang efektif untuk menyampaikan informasi tentang makanan sehat kepada siswa SDN 005 KM 2 Pekan Heran. Dengan melibatkan siswa dalam permainan kesehatan, dapat diharapkan bahwa kesadaran mereka terhadap pentingnya makanan sehat akan meningkat, berkontribusi pada pembentukan gaya hidup sehat sejak dini.

Kata kunci: Edukasi, makanan sehat, Permainan puzzle buah dan sayuran

Abstract

Healthy food education activities at SDN 005 KM 2 Pekan Heran with a focus on the background, objectives and conclusions regarding healthy food. The background of healthy food is a major concern amidst increasing health problems for children, such as obesity and a lack of understanding of the importance of balanced nutrition. The main aim of this activity is to increase students' understanding of healthy food through health games in the form of fruit and vegetable puzzles. Over three days, we engaged students in interactive health games, where they actively participated in assembling fruit and vegetable puzzles. This activity begins with a pre-test to measure students' initial level of understanding regarding healthy food. The pre-test results showed that 66.6% of students did not fully understand the concept of healthy food. After three days of activities, a post-test was carried out to evaluate the effectiveness of the activities. The post-test results showed a significant increase, with students' understanding level reaching 86.6%. This shows that health games in the form of fruit and vegetable puzzles can effectively increase students' knowledge about healthy food. The conclusion from this activity is that an interactive and play approach can be an effective means of conveying information about healthy food to students at SDN 005 KM 2 Pekan Heran. By involving students in health games, it can be hoped that their awareness of the importance of healthy food will increase, contributing to the formation of a healthy lifestyle from an early age.

Keywords: Education, healthy food, fruit and vegetable puzzle game

1. Pendahuluan

Makanan yang bergizi adalah makanan yang berisi semua zat gizi yang penting dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Sayur dan buah merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayur dan buah berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Sayur tertentu menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur, sementara buah tertentu juga menyediakan

lemak tidak jenuh seperti alpukat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang (Kemenkes, 2014).

Pada anak usia sekolah, tubuh memerlukan zat gizi tidak hanya untuk proses kehidupan, tetapi lebih dari itu juga untuk pertumbuhan dan perkembangan kognitif. Oleh sebab itu anak memerlukan zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak, dan protein; dan juga zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral (Briawan, 2017).

Masalah gizi pada anak sekolah dasar saat ini masih cukup tinggi. Gizi yang baik pada anak didapatkan dari makanan yang sehat. Pengetahuan mengenai makanan sehat sangat diperlukan agar anak sekolah dapat mengetahui kebutuhan gizinya. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan adalah dengan penyuluhan kesehatan. (multi zamiyati, 2019).

Pengelolaan jajanan sehat merupakan salah satu implementasi dari pendidikan kesehatan. Pengelolaan jajanan sehat terdapat dalam indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dimana setiap sekolah harus memiliki pengelolaan jajanan yang sehat dan baik. Satuan pendidikan perlu memperhatikan pengelolaan jajanan sehat di lingkungan sekolah. Hal ini penting karena pengelolaan jajanan yang baik dan sehat memberikan dampak positif bagi siswa dikarenakan asupan gizi yang baik salah satunya berasal dari makanan jajanan. Dengan memiliki gizi yang baik berperan penting dalam mencapai sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Pengelolaan jajanan sehat dapat dilakukan dengan cara mengawasi makanan yang dijual, memperhatikan kebersihan kantin dan memberikan pelatihan bagi petugas kantin. Oleh karena itu satuan pendidikan harus memiliki pengelolaan jajanan yang baik dan sehat agar mampu mengajarkan nilai-nilai kesehatan pada anak sedini mungkin dan siswa akan mendapatkan asupan gizi yang sehat melalui jajanan yang mereka konsumsi sehari-hari.

2. BAHAN DAN METODE

Metode pelaksanaan yang akan kami lakukan yaitu berupa tanya jawab dan menyusun puzzle. Strategi permainan yang akan mahasiswa lakukan yaitu membuat beberapa kelompok dan memberikan pertanyaan kepada siswa dan bagi kelompok yang bisa menjawab pertanyaan paling cepat, mengenai makanan sehat maka kelompok tersebut maju dan menyusun puzzle, bagi kelompok yg paling banyak menjawab pertanyaan dan menyusun puzzle dengan cepat akan mendapatkan hadiah dan bagi kelompok yang paling sedikit menjawab pertanyaan dan menyusun puzzle maka kelompok tersebut dapat menyebutkan beberapa makanan sehat yang mereka ketahui. Dan untuk metode tanya jawab tersebut berisi tujuan, manfaat, dan Makanan Sehat. Tujuan dari Makanan Sehat adalah untuk menjaga kesehatan, membantu mendukung perkembangan otak dan menjaga berat badan, sedangkan manfaat dari makanan sehat adalah untuk menjaga kulit, gigi, mata tetap sehat, dan meningkatkan imunitas tubuh serta membantu mempertahankan berat badan yang sehat. Kegiatan ini dilakukan pada siswa kelas 5 SD 005 KM.2 Pekan Heran.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan kegiatan PKM-M dilaksanakan pada bulan November 2023. Kegiatan ini dimulai pada tanggal 21 November 2023 yaitu penandatanganan perjanjian kepada mitra. Pelaksanaan PKM-M di SD 005 KM 2 Pekan Heran pada tanggal 21 November dan evaluasi kegiatan dilaksanakan pada 25 November 2023. Dalam pelaksanaan program ini, terjadi kendala dalam pembuatan desain, waktu kunjungan dan penyusunan laporan akhir yang terkendala oleh praktik klinik. Keberhasilan Edukasi Makanan Sehat dengan Permainan Puzzle hasil yang tercapai, yaitu:

a. Meningkatnya pengetahuan siswa-siswi tentang pengertian, manfaat, dan memilih makanan sehat.

Kunjungan pertama pada siswa SD 005 Pekan Heran sebanyak 33 orang. Pada tahap pertama kami memberikan *pre-test* yaitu pertanyaan yang berjumlah 15 soal berbentuk *multiple choice*. Tahap kedua, kami melakukan penyuluhan menggunakan media presentasi. Materi yang kami berikan yaitu pengertian makana sehat, contoh makanan yang sehat, contoh makanan dan minuman yang baik, dan manfaat buah-buahan dan sayuran. Selanjutnya, setelah siswa terpapar lebih banyak informasi mengenai *makanan sehat*, dilakukan pelaksanaan permainan puzzle untuk menekankan kembali informasi *makanan sehat* serta pada permainan puzzle ini pengetahuan anak dapat dinilai. Tahap akhir pada pertemuan pertama ini yaitu dilakukan *post-test* dengan soal yang sama seperti *pre-test* hasil penilaian yaitu:

1. Dari hasil *pre-test* didapatkan nilai tertinggi benar 14 sebanyak 4 orang, benar 13 sebanyak 4 orang, sebanyak 12 orang siswi benar 3, benar 11 sebanyak 4 orang, benar 10 sebanyak 8 orang siswa, benar 9 sebanyak 2 orang, benar 8 2 orang, benar 7 sebanyak 4 orang dan benar 5 sebanyak 1 orang dalam menjawab *pre-test*.
2. Dari hasil *post test* didapatkan nilai tertinggi benar 15 sebanyak 13 orang, benar 14 sebanyak 11 orang dan benar 13 sebanyak 6 orang, nilai terendah sebanyak 3 orang



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Makanan Sehat dengan Permainan Puzzle di SDN 005 Km.2 Pekan Heran Kabupaten Indragiri Hulu

- b. siswa mampu menyampaikan informasi yang telah didapatkan kepada teman-teman yang lain dan jangkauan yang lain yaitu keluarga.

Pada pertemuan kedua yaitu tanggal 25 november, kegiatan yang dilaksanakan adalah masing-masing kelompok pada pertemuan pertama membawa 1 orang teman untuk menjadi sasaran penyampaian informasi lanjutan. Selanjutnya, siswa membentuk kelompok untuk melakukan permainan puzzle ini telah berisi pertanyaan-pertanyaan. Pelaksanaan ini dapat dinilai ketika anggota baru dapat menjawab benar dengan banyak, disimpulkan penyampaian informasi dari teman satu kelompok telah tepat. Diharapkan informasi ini juga diberikan kepada teman-teman yang tidak ikut dalam kegiatan ini.

4. KESIMPULAN

Program kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul EDUKASI MAKANAN SEHAT DENGAN PERMAINAN PUZZLE DI SDN 005 KM 2 PEKAN HERAN yaitu melalui serangkaian kegiatan yang terintegrasi kepada 33 orang siswa siswi di SDN 005 Pekan Heran selaku sasaran kegiatan. Kegiatan yang dilakukan adalah pemberian materi tentang *makanan sehat* menggunakan media powerpoint meliputi pengertian makanan sehat, contoh makanan dan minuman yang baik, dan manfaat buah-buahan dan sayuran.

Dari hasil permainan puzzle didapatkan 3 kelompok siswa yang berhasil menjawab dengan kriteria : berhasil menjawab pertanyaan paling banyak di permainana puzzle. Diharapkan siswa siswi yang megikuti kegiatan ini bisa menyebarkan informasi tentang *makanan sehat* kepada teman-teman lainnya yang tidak menjadi sasaran dalam kegiatan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, D Sediaoetama. 2010. Ilmu Gizi. Dian Rakyat. Jakarta.
- Adriani, Merryana dan Bambang Wirjatmadi. 2012. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Kencana. Jakarta.
- Ahmad, Aripin dalam Hardinsyah. 2017. Ilmu Gizi : Teori & Aplikasi. EGC.Jakarta.
- Adila, M., Supriyanto, & Safitri, S. (2017). Pengaruh Penerapan Media Cetak Berbasis Leaflet Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Sejarah Di Kelas X Sma Negeri 1 Indralaya. *CRIKSETRA: Jurnal Pendidikan Sejarah*, 6.
- Mawarni, E. E. (2018). Edukasi Gizi ” Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah ”. *Jurnal Warta Pengabdian*, 11(4), 97–107.