

Edukasi Permainan Gizi Seimbang (Mabar Papiku dan Banteng Gimbang) dan Pemberian PMT Berbasis Pangan Lokal serta Penyuluhan Gizi di TPQ Hikmatul Hidayah Kabupaten Sidoarjo

Nuning Mariana Pengge, Putri Nur Budiarti, Jihan Putri Dwi P., Karina Dinar Ayunda, Ratih Pramitha W., Devi Agustinah

Prodi Gizi, Poltekkes Kemenkes Surabaya

Corresponding author: putribudiarti22@gmail.com

Abstract

School-age children are at a developmental stage where they can easily absorb new knowledge and fundamental concepts, which often remain ingrained into adulthood. Therefore, it is essential to provide them with accurate foundational knowledge to prevent future misunderstandings and gaps, particularly in the field of nutrition. Educational games are an effective approach to introducing balanced nutrition to school-aged children, as this stage is characterized by play and the beginning of independent decision-making. In the partner community, animal-based foods are often perceived as expensive and limited to eggs and meat, reflecting a lack of understanding about diverse nutritional sources. Meanwhile, local food resources have the potential to meet the community's nutritional needs. If such issues are not addressed properly, they may lead to long-term nutritional and health problems among children, who are future leaders of the nation. This program aims to raise awareness among children and parents about the concept of balanced nutrition and the use of local food sources to meet dietary needs. The games developed not only enhance students' creativity but also serve as fun and educational tools for children. This study employs a quantitative research method, with data collected through surveys using pre-tests and post-tests, and educational games such as Mabar Papiku and Banteng Gimbang. The program is expected to improve nutritional knowledge and promote healthy eating habits from an early age.

Keywords: Balanced Nutrition, Educational Games, Local Food Utilization

Abstract:

Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang paling efektif untuk menerima dan menyerap pengetahuan baru, termasuk pemahaman dasar mengenai gizi. Penanaman konsep gizi yang benar sejak dini penting dilakukan agar tidak terjadi kesenjangan pemahaman saat mereka dewasa. Pendekatan melalui permainan dinilai efektif karena sesuai dengan karakteristik masa kanak-kanak yang identik dengan bermain dan mulai belajar membuat keputusan sendiri. Permasalahan gizi juga muncul di lingkungan mitra, di mana masyarakat memiliki pemahaman terbatas mengenai sumber lauk hewani dan masih menganggapnya sebagai bahan pangan mahal yang terbatas pada telur dan daging. Padahal, pangan lokal di wilayah tersebut memiliki potensi besar untuk mencukupi kebutuhan gizi masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengenalkan konsep gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal kepada anak-anak dan orang tua melalui permainan edukatif. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik survei menggunakan kuesioner pre-test dan post-test, serta media permainan seperti "mabar papiku" dan "banteng gimbang". Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kreativitas, serta membentuk kebiasaan makan sehat sejak usia dini.

Kata kunci: Gizi Seimbang, Permainan Edukatif, Pemanfaatan Pangan Lokal

I. LATAR BELAKANG

Gizi seimbang merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak-anak, khususnya bagi santri usia sekolah yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan pesat. Di Indonesia, pemanfaatan pangan lokal sebagai bagian dari upaya memenuhi kebutuhan gizi mempunyai potensi besar, karena bahan pangan lokal relatif mudah diakses, terjangkau dan memiliki keberagaman nutrisi yang dapat mendukung pola makan seimbang.,

Namun, kenyataannya, tingkat pengetahuan dan praktik gizi di masyarakat masih perlu ditingkatkan, terutama di kalangan santri dan wali santri yang tinggal di daerah terpencil maupun yang

memiliki akses terbatas terhadap informasi gizi yang benar. Kurangnya pengetahuan mengenai pedoman gizi seimbang serta minimnya pemanfaatan pangan lokal dalam menu sehari-hari menyebabkan risiko kekurangan gizi dan gangguan pertumbuhan.,

Kegiatan edukasi yang inovatif dan interaktif seperti permainan edukatif dapat menjadi metode efektif untuk meningkatkan pemahaman santri dan wali santri mengenai pentingnya gizi seimbang. Permainan seperti "Mabar Papiku" dan "Banteng Gimbang" diharapkan dapat mengubah persepsi dan praktik mereka terhadap pola makan sehat serta meningkatkan keterampilan mereka dalam memilih dan memanfaatkan pangan lokal.,

Selain edukasi, pemberian makanan tambahan (PMT) berbasis pangan lokal juga merupakan strategi yang relevan untuk mendukung kebutuhan gizi anak di wilayah tersebut. Pendekatan ini tidak hanya memperkenalkan bahan pangan lokal sebagai sumber nutrisi, tetapi juga membantu meningkatkan kesadaran akan pentingnya diversifikasi pangan dalam mencapai gizi seimbang. Pelaksanaan kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan praktik gizi santri dan wali santri di TPQ Hikmatul Hidayah, serta memberikan contoh nyata pemanfaatan pangan lokal untuk memperbaiki status gizi mereka.,,

Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas metode edukasi berbasis permainan dan pemberian PMT berbasis pangan lokal dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik gizi masyarakat kecil, khususnya di lingkungan santri. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model untuk pengembangan program edukasi gizi berbasis lokal yang berkelanjutan dan bermakna.

II. METODE

1. **Jenis Penelitian:** Penelitian ini termasuk jenis penelitian tindakan (action research) yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik gizi santri dan wali santri melalui edukasi berbasis permainan dan pemberian makanan tambahan berbasis pangan lokal.
2. **Lokasi dan Waktu Penelitian:** Dilaksanakan di TPQ Hikmatul Hidayah Kabupaten Sidoarjo, sepanjang periode pelaksanaan kegiatan yang dirancang sesuai jadwal kegiatan akademik.
3. **Subjek Penelitian:**
 - Santri TPQ Hikmatul Hidayah yang berusia anak sekolah (6-12 tahun).
 - Wali santri yang turut serta mengikuti kegiatan edukasi dan penyuluhan.
4. **Pengumpulan Data:**
 - **Observasi:** Melakukan pengamatan terhadap kegiatan edukasi, permainan, dan pemberian PMT serta interaksi selama kegiatan berlangsung.
 - **Kuesioner/Questionnaire:** Menggunakan kuisiener sebelum dan sesudah kegiatan untuk menilai peningkatan pengetahuan santri dan wali santri tentang gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal.
 - **Dokumentasi:** Mengumpulkan dokumentasi kegiatan berupa foto, video, dan laporan kegiatan sebagai data pendukung.

- **Wawancara:** Memberikan kesempatan bertanya dan mendapatkan feedback dari santri dan wali santri mengenai pemahaman mereka terhadap materi.

5. Desain Penelitian:

- **Pre-test dan Post-test:** Melaksanakan penilaian awal sebelum kegiatan (pre-test) dan setelah kegiatan selesai (post-test) untuk mengukur peningkatan pengetahuan.
- **Pelaksanaan Program:** Melaksanakan penyuluhan gizi, permainan edukatif seperti "Mabar Papiku" dan "Banteng Gimbang," serta pemberian PMT berbasis pangan lokal.
- **Analisis Data:** Menganalisis data kuisiener menggunakan statistik deskriptif dan perbandingan angka untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan.

6. Instrumen Penelitian:

- Kuisiener pengetahuan gizi
- Instrumen pengamatan kegiatan (checklist)
- Panduan wawancara dan formulir dokumentasi kegiatan.

7. Teknik Analisis Data:

- Analisis statistik deskriptif untuk menilai peningkatan pengetahuan (nilai pre-test dan post-test).
- Interpretasi hasil analisis guna menilai efektivitas kegiatan edukasi dan pemberian PMT.

III. HASIL

1. Peningkatan Pengetahuan Santri dan Wali Santri Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

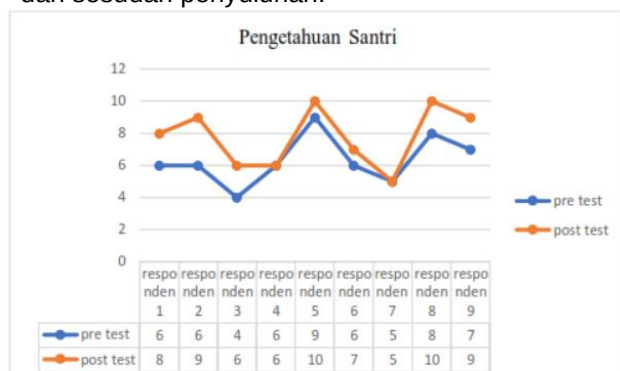
Hasil kuisiener menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang dan pangan lokal setelah diberikan penyuluhan dengan metode permainan edukatif dan materi menggunakan media PowerPoint. Berikut adalah data hasil pre-test dan post-test:

No	Wali Santri Pre-test	Wali Santri Post-test	Santri Pre-test	Santri Post-test
1	10	15	10	15
2	10	12	10	12
3	9	14	9	14
4	10	11	10	11
5	11	13	11	13
6	15	15	15	15
7	10	11	10	11
8	8	13	8	13
9	13	15	13	15
10	15	15	15	15

Dari data di atas, dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan setelah penyuluhan, meskipun tidak semua peningkatan signifikan secara statistik.

2. Grafik Perbandingan Pengetahuan Wali Santri

Gambar berikut menunjukkan grafik perbandingan skor pengetahuan wali santri sebelum dan sesudah penyuluhan:



Grafik Perbandingan Pengetahuan Antara Pre-tes dan Post-Tes santri

3. Partisipasi Aktif Santri dan Wali Santri dalam Permainan Edukatif

Permainan Mabar Papiku dan Banteng Gimbang terbukti meningkatkan keterlibatan dan keberanian santri dalam memahami gizi seimbang. Pada kegiatan tersebut, santri sangat aktif dalam menggambar makanan dan menempelkan komponen piramida gizi, yang menunjukkan pemahaman mereka terhadap isi piringku dan konsep gizi seimbang.

4. Hasil Penilaian Gambar dan Pewarnaan

Gambar dan pewarnaan terbaik diperoleh dari peserta yang menunjukkan ketepatan dalam menggambar sesuai isi piringku dan sesuai dengan komponen piramida gizi seimbang. Gambar tersebut dinilai oleh Tim PKM dan hadiah diberikan kepada peserta terbaik.

IV. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis permainan dan penyuluhan menggunakan media yang menarik dapat meningkatkan pengetahuan santri dan wali santri tentang gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal. Peningkatan pengetahuan ini penting sebagai upaya pencegahan masalah gizi di masyarakat desa, khususnya di kalangan anak-anak usia sekolah.

Permainan Mabar Papiku dan Banteng Gimbang efektif sebagai media pengenalan gizi yang disukai anak-anak, karena selain menyenangkan juga interaktif dan edukatif. Kerja sama dalam diskusi kelompok saat memainkan permainan ini membantu meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka

dalam mengelompokkan komponen makanan sesuai pedoman gizi.

Hasil dari peningkatan pengetahuan ini diharapkan mampu mengubah perilaku konsumsi dan meningkatkan pemanfaatan pangan lokal, yang selaras dengan tujuan program untuk meningkatkan kesadaran dan praktik gizi seimbang.

Selain itu, pemberian PMT berbasis pangan lokal merupakan strategi yang mendukung pemenuhan gizi secara langsung dan meningkatkan keberlanjutan pemanfaatan bahan pangan dari masyarakat. Hal ini dapat meminimalisir masalah kekurangan gizi dan mendukung pembangunan kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

V. Kesimpulan

Kegiatan edukasi gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal melalui metode permainan edukatif seperti Mabar Papiku dan Banteng Gimbang, disertai penyuluhan menggunakan media visual, terbukti mampu meningkatkan pengetahuan santri dan wali santri di TPQ Hikmatul Hidayah. Peningkatan ini ditandai dengan adanya peningkatan skor dari hasil kuisioner pre-test ke post-test, baik pada santri maupun wali santri.

Selain itu, keterlibatan aktif santri dalam permainan dan diskusi kelompok menunjang pemahaman mereka terhadap konsep gizi seimbang dan komponen piramida gizi. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga memotivasi peserta untuk lebih memahami pentingnya pangan lokal dalam memenuhi kebutuhan gizi mereka.

Dengan demikian, pendekatan edukatif berbasis permainan dan media visual ini efektif dalam meningkatkan kesadaran dan praktik gizi masyarakat desa, serta berpotensi sebagai model program peningkatan gizi berbasis komunitas yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik.2018. STATISTIK GENDER TEMATIK: PROFIL GENERASI MILENIAL INDONESIA. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak
- Zainal, Entos dkk. 2020.Panduan Pelayanan Gizi dan Dietetik di Rumah Sakit
- Darurat dalam Penanganan Covid-19.
2016. 12 Pengertian Gizi Menurut Para Ahli dan WHO (Pembahasan Lengkap) diakses dari <https://www.seputarpengetahuan.co.id/2016/06/12-pengertian-gizi-menurut-para-ahli-dan-who-lengkap.html>, pada 12 Juni 2016.
2021. Peringatan Hari Gizi Nasional (HGN) ke 61 "Remaja Sehat, Bebas Anemia" diakses dari <https://www.sidoarjo.go.id/peringatan-hari-gizi-nasional-hgn-ke-61-remaja-sehat-bebas-anemia>

- WHO. (2020). WHO Director-General's remarks at the media briefing on 2019- nCov on 11 February 2020. Cited Feb 13rd 2020. Available on <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-generals-remarks-at-the-media-briefing-on-2019-vcov-on-11-february-2020>. (Feb 12th 2020)
- Shakhibul Amnar, et. All., Pengaruh Pariwisata Terhadap Pertumbuhan Ekonomi di Kota Sabang, Jurnal Ekonomi dan Kebijakan Publik Indonesia, Volume 4 Nomor1, Mei 2017. repository.unimus.ac.id
- Adisty, H. et al. (2020) 'Sosialisasi Meningkatkan Imunitas Tubuh Anak Dalam Menghadapi COVID-19 Dengan Pola Makan Sehat dan Bergizi', Universitas Negeri Semarang.
- Rauf, A. W. and Lestari, S. (2009) 'Pemanfaatan Komoditas Pangan Lokal', 28(0967).
- Wicaksono, R. Y. and Utomo, U. (2017) 'Daya Tarik Lagu Bagi Anak Usia Dini : Studi Kasus di TK Pertiwi I Singodaton, Wonogiri', Jurnal Seni Musik, 6(2), pp. 91-9

