

Edukasi Protein Hewani Setiap Kali Makan Melalui Permainan Kartu di SDN Kota Bogor

Asri Ismiyani Nurlita¹, Wulan Caesar Safitri², Lulu El Zahra³

^{1,2,3}Program Studi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan bogor Husada, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Asri Ismiyani Nurlita

E-mail: asri.ism@sbh.ac.id

Abstrak

Isi Piringku merupakan program pemerintah agar masyarakat menerapkan pola makan gizi seimbang. Pola makan yang bergizi seimbang dapat mencegah dari permasalahan gizi yang ada. Anak usia sekolah (6-12 tahun) merupakan masa dimana mengalami pertumbuhan fisik yang pesat dan perkembangan kognitif yang signifikan. Pertumbuhan tulang dan otot untuk kekuatan dan koordinasi motoric memerlukan zat gizi pembangun terutama sumber protein hewani. Media pembelajaran dapat berupa visual, audio, audiovisual, interaktif, dan lainnya untuk meningkatkan motivasi belajar anak. Permainan kartu bergambar protein hewani dan menyanyikan lagu "Isi piringku" untuk mengedukasi anak usia sekolah diharapkan meningkatkan pengetahuan dan harapannya menghasilkan perilaku gizi seimbang. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di SDN Dewi Sartika 1 Kota Bogor dengan jumlah anak 30 orang. Waktu pelaksanaan pada tanggal 18 Oktober 2024. Sebelum materi disampaikan siswa dibagi menjadi 5 kelompok kemudian dilakukan pre-test dengan mengidentifikasi kartu bergambar makanan sumber protein hewani. Materi pentingnya protein hewani dalam setiap kali makan disampaikan melalui media Powerpoint dan menyanyikan lagu "Isi Piringku". Akhir kegiatan diberikan post-test dengan mencocokkan kembali kartu bergambar sumber protein hewani. Hasil menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari 82 menjadi 96. Edukasi ini termasuk berhasil terlihat dari siswa yang antusias dalam mengidentifikasi kartu bergambar pangan hewani serta aktif mengikuti kegiatan hingga akhir. Pentingnya memvariasikan metode pembelajaran terutama edukasi gizi dan kesehatan agar mudah dipahami dan terasa menyenangkan.

Kata kunci - edukasi gizi, isi piringku, kartu bergambar, protein hewani

Abstract

"Isi Piringku" is a government program to encourage people to adopt a balanced nutritional diet. A nutritious and balanced diet can prevent existing nutritional problems. School-aged children (6-12 years) are a period where they experience rapid physical growth and significant cognitive development. Bone and muscle growth for strength and motor coordination requires building nutrients, especially from animal protein sources. Learning media can be in the form of visual, audio, audiovisual, interactive, and others to increase children's learning motivation. Playing picture cards of animal protein and singing the song "Isi Piringku" to educate school-aged children is expected to increase knowledge and hopefully produce balanced nutritional behavior. The community service activity was carried out at SDN Dewi Sartika 1, Bogor City with a total of 30 children. The implementation time was on October 18, 2024. Before the material was delivered, the students were divided into 5 groups, then a pre-test was carried out by identifying picture cards of animal protein sources. The material on the importance of animal protein in every meal was conveyed through PowerPoint media and singing the song "Isi Piringku". At the end of the activity, a post-test was given by matching the picture cards of animal protein sources again. The results showed an increase in the average score from 82 to 96. This education was considered successful, as seen from the students who were enthusiastic in identifying picture cards of animal food and actively participated in

the activity until the end. It is important to vary learning methods, especially nutrition and health education, so that it is easily understood and feels fun.

Keywords - animal protein, cards, nutrition education, my plate

PENDAHULUAN

Triple burden nutrition menjadi isu kesehatan yang terjadi pada anak usia sekolah dasar. Salah satu kampanye kesehatan Pemerintah yakni “Isi piringku sekali makan” mengajak masyarakat dalam menerapkan pola makan yang mengikuti pedoman gizi seimbang (Kemenkes RI, 2018). Pentingnya gizi seimbang dengan memperhatikan variasi dan proporsi yang sesuai agar kebutuhan seseorang terpenuhi, misalnya makanan pokok seperti nasi, lauk-pauk sebagai sumber protein hewani, sayur-mayur sebagai sumber serat dan vitamin, serta buah-buahan sebagai sumber vitamin. Salah satu asupan gizi yang perlu diperhatikan yaitu protein, protein memiliki fungsi sebagai zat pembangun. Protein hewani sebagai sumber asam amino yang penting diperlukan untuk pembentukan jaringan tubuh, termasuk otot, kulit dan rambut. Kekurangan protein dalam jangka panjang akan menyebabkan terganggunya metabolisme tubuh dan hormon pertumbuhan akan terganggu yang menyebabkan gangguan seperti stunting (Fitri & Ernita, 2024).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah gizi pada siswa anak usia sekolah yaitu dengan melakukan edukasi gizi. Pendidikan kesehatan memiliki peran penting dalam mempromosikan perkembangan anak-anak di sekolah dasar, dengan memberikan pendidikan kesehatan secara komprehensif, anak sekolah dasar dapat dibekali dengan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang bertujuan untuk membuat suatu keputusan dalam menjalani gaya hidup sehat (Munzirin & Afiani, 2024). Edukasi gizi merupakan pendekatan edukatif yang bertujuan untuk menghasilkan perilaku individu dalam mempertahankan gizi agar tetap baik, selain itu edukasi gizi memiliki upaya untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek atau keterampilan dalam memilih dan mengkonsumsi makanan.

Media sangat penting dalam pendidikan sekolah dasar, penggunaan media yang baik dan tepat mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap khususnya terkait gizi. Salah satu permainan yang sering dimainkan oleh anak sekolah dasar yaitu permainan kartu. Pemilihan metode edukasi gizi menggunakan media kartu bergambar dengan permainan mencocokkan gambar dipilih karena terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap anak (Nufaisah et al., 2019). Oleh karena itu, tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan edukasi dengan media kartu terkait pentingnya protein hewani dalam satu kali makan.

METODE

1. Tempat dan Waktu

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Jumat, 18 Oktober 2024 yang dimulai pada pukul 10.00 hingga pukul 12.00 di SDN Dewi Sartika 1, Kelurahan Cibogor, Kecamatan Bogor Tengah, Kota Bogor. Sasaran adalah siswa-siswi kelas 6 dengan total yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 30 orang.

2. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi rapat koordinasi antara ketua pelaksana dan anggota pelaksana, penyusunan jadwal kegiatan, serta pembuatan desain dan pengadaan alat bantu edukasi. Alat bantu yang digunakan adalah power point berisi materi tentang protein dalam sehari serta kartu permainan bergambar makanan sumber protein. Selain itu, dilakukan proses perizinan ke Kepala Sekolah dan disosialisasikan kepada guru-guru SDN Dewi Sartika 1.

3. Tahap Pelaksanaan

Satu kelas dibagi menjadi 5 kelompok kecil dengan jumlah perkelompok sebanyak 6-7 orang. Sebelum penyampaian materi, dilakukan pre-test siswa dengan mencocokkan kartu

bergambar makanan yang termasuk ke dalam protein hewani. Dilanjutkan penyampaian materi terkait pentingnya protein hewani dalam setiap kali makan dengan media *power point* dan menyanyikan lagu “Isi Piringku”. Ditutup dengan post-test dengan mencocokkan kembali kartu bergambar makanan yang termasuk dalam protein hewan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SDN Dewi Sartika 1 melibatkan siswa-siswi kelas 6 dan diikuti mahasiswa HIMAGIZI STIKes Bogor Husada. Diawali dengan sambutan panitia pelaksana dari HIMAGIZI dilanjut pengenalan tim pengabdian masyarakat kepada siswa-siswi. Siswa kelas 6 yang terdiri dari 30 orang dibagi menjadi 5 kelompok, sehingga satu kelompok terdiri dari 6 siswa. Setiap kelompok diberikan satu set kartu bergambar berjumlah 15 buah. Kartu bergambar terdiri dari 10 pangan hewani dan 5 pangan non hewani. Pangan hewani yang dimaksud seperti telur, ikan, ayam, daging sapi, susu dan olahannya, udang dan seafood lainnya. Sedangkan pangan non hewani sebagai pengecoh terdiri dari kentang, donat, cireng, gorengan, permen, coklat, biskuit, dan sebagainya. Setiap kelompok mengidentifikasi gambar tersebut yang termasuk pangan hewani dan non pangan hewani untuk pre-test dan post-test.

Tabel 1.
Sebaran skor pre-test dan post-test kelompok

Kelompok	Pre-test	Post-test
1	80	100
2	90	90
3	80	100
4	80	100
5	80	90
Rata-rata	82	96

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor pre-test yakni 82 poin meningkat menjadi 96 poin saat post-test. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa sebelum diberikan intervensi, pemahaman siswa mengenai materi gizi masih belum optimal. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi gizi menggunakan media permainan kartu dapat efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa. Edukasi gizi bertujuan untuk menciptakan sikap positif terhadap gizi, membentuk pengetahuan dalam memilih makanan yang baik untuk tubuh (Tsania et al., 2023) Penggunaan media permainan dalam meningkatkan pengetahuan gizi untuk anak usia sekolah sudah banyak dilakukan karena mudah dipahami dan menyenangkan. Selain media dapat dipengaruhi dari diskusi yang dilakukan setelah bermain kartu bergambar (Milenia dan Herdhianta, 2022). Sejalan dengan penelitian edukasi “Isi piringku” berbasis permainan ular tangga, *bingo*, dan kartu menunjukkan peningkatan pengetahuan dan sikap yang positif dalam anak-anak memilih makanan yang sehat ((Fitri & Ernita, 2024; Priawantiputri et al., 2019).

Selain menggunakan kartu sebagai alat edukasi, penyaji juga menyampaikan materi menggunakan media *powerpoint* dan menyanyikan lagu agar lebih paham mengenai apa saja yang harus ada dalam isi piringku. Lagu yang dimaksud adalah “Isi Piringku” lirik dibuat oleh Seameo Refcon dengan nada lagu “Kalau kau suka hati”. Berikut lirik lagu yang diajarkan :

“Kalau kau suka makan, tepuk tangan
Kalau kau suka makan, tepuk tangan
Kalau kau suka makan, mari kita belajar
Gizi seimbang di isi piringku

Berapa porsi makanan pokokmu
Berapa porsi untuk sayuranmu
Berapa porsi lauk, berapa porsi buah
Berapa porsi seimbang piringmu

2/3 makanan pokokmu
2/3 porsi sayuranmu
1/3 lauk, 1/3 buah
Itulah porsi seimbang piringmu"



Gambar 1.

Dokumentasi kegiatan dengan siswa-siswi SDN Dewi Sartika 1

Siswa-siswi terlihat sangat antusias menyanyikan lagu "Isi Piringku", terbukti saat diulangi untuk ke-tiga kalinya seluruh siswa sudah mengingatnya tanpa melihat lirik lagu. Penutup rangkaian acara kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan membagikan telur rebus dan susu pada masing-masing siswa sebagai apresiasi karena telah mengikuti dengan kondusif. Gizi optimal sangat penting untuk semua kelompok usia dalam tumbuh dan kembang yang normal (Noordyanto *et al.*, 2023) Harapan kegiatan ini dapat meningkatkan pemahaman siswa dalam memilih protein hewani sebagai pelengkap Isi Piringku guna meningkatkan status gizi dan mencegah stunting.

KESIMPULAN

Edukasi "protein hewani dalam sekali makan" melalui permainan kartu yang telah dilaksanakan berhasil meningkatkan pemahaman siswa-siswi SDN Dewi Sartika 1 Kota Bogor. Terlihat dari hasil skor yang meningkat dengan rata-rata skor pre-test 82 poin menjadi 96 poin. Selain itu juga siswa antusias dalam mengidentifikasi kartu bergambar pangan hewani serta aktif mengikuti kegiatan pengabdian ini dari awal hingga akhir.

Saran :

Diharapkan dapat memberikan dampak positif terkait peningkatan pemahaman perlunya protein hewani dalam sekali makan untuk mencegah stunting dan perbaikan gizi masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh siswa-siswi, guru dan kepala sekolah SDN Dewi Sartika 1 Kota Bogor dan HIMAGIZI STIKes Bogor Husada yang sudah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat. Ucapan terima kasih juga penulis ucapkan kepada Unit Penelitian (UPPM) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bogor Husada yang telah memberi dukungan finansial terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitri, L., & Ernita. (2024). Hubungan pemberian ASI eksklusif dan MP ASI dini dengan kejadian stunting pada balita. *Al-Insyirah Midwifery : Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 8(1), 19.
- Kemendes RI. (2018). Isi piringku sekali makan. Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.
- Milenia EP., & Herdhianta D. (2022). Pengaruh pemberian media flashcard terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi gizi seimbang pada siswa sekolah dasar. *J. Kesehatan Siliwangi*, 3(1). <https://doi.org/10.34011/jks.v3i1.1039>
- Munzirin, R. M., & Afiani, N. (2024). Pentingnya pendidikan kesehatan pada usia dini. *Research of Service Administration Health and Sains Healthys*, 4(2). <https://doi.org/10.58258/rehat.v4i2.6647>
- Noordyanto N, Nugrahardi R, Sayatman. (2023). Poster edukasi gizi seimbang: sarapan “isi piringku sekali makan” pada anak usia sekolah di Madura. *DeKaVe*, 16(1),100-115.
- Nufaisah, A., Yuliantini, E., & Darwis, D. (2019). Pengaruh edukasi gizi seimbang dengan permainan kartu bergambar dan puzzle terhadap pengetahuan anak Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Kota Bengkulu tahun 2019. *Al Fitrah: Journal Of Early Childhood Islamic Education*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.29300/alfitrah.v3i1.2279>
- Priawantiputri W, Mamat R, Asep IP. (2019). Efektivitas pendidikan gizi dengan media kartu edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku makanan jajanan anak sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan*, 10(3),374-381.
- Salsabila, N. H. K., & Werdiharini, A. E. (2024). Pengembangan Media Permainan Ular Tangga Isi Piringku sebagai Media Edukasi Gizi Untuk Anak Sekolah di SDN Jember Lor. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan*. 5(02).
- Siti Azizzah, Agung Kurniawan, Farah Paramita, & Septa Katmawanti. (2024). Penggunaan media edukasi berbasis card game sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi seimbang siswa Sekolah Dasar di Kota Mataram. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(1), 264–282. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i1.932>
- Tsania N, Mamat, R, Witri P, Roro NF. (2023). Edukasi gizi menggunakan flashcard dan powerpoint terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Dietetik*, 2(2), 22-30, <https://doi.org/10.34011/jgd.v2i2.1800>