

Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan
23 Oktober 2021, Hal. 1364-1372
e-ISSN: 2686-2964

Edukasi makanan dan jajanan sehat bagi siswa Taman Pendidikan Al-Quran Menguri dengan media permainan kartu quintet

Dwi Utami, Nina Salamah, Nurul Putrie Utami, Ginandjar Zuhurf. S,
Muhammad R. Iqbal Zein, Dita Putri

Universitas Ahmad Dahlan, Jln. Prof. Dr. Soepomo, Janturan, Warungboto, Yogyakarta
Email: dwi.utami@pharm.uad.ac.id

ABSTRAK

Generasi muda termasuk anak-anak merupakan pilar utama pembangunan nasional. Kesehatan anak menjadi prioritas kesehatan nasional melalui slogan “Generasi Sehat Generasi Unggul”. Taman Pendidikan Al-Quran (TPA) Menguri sebagai salah satu pencetak generasi muda islami yang sehat dan unggul merupakan obyek potensial untuk edukasi makanan sehat dan bergizi. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah mendapatkan gambaran pengetahuan dan perilaku jajan siswa sebelum dan sesudah edukasi dengan media kartu quintet. Edukasi makanan/jajanan sehat melalui media permainan kartu quintet yang diberikan pada siswa TPA Menguri sejumlah 12 siswa. Data berupa kuesioner pretes dan *post test* yang mencakup pengetahuan dan sikap jajan sehat, dan dianalisis secara deskriptif. Hasil menunjukkan peningkatan nilai pengetahuan dan perilaku jajan sehat sebesar 15,38 % dari sebelum edukasi. Pengetahuan siswa terhadap perilaku jajanan sehat siswa memberikan peningkatan sebesar 85,47 % dari sebelumnya 70,09 %. Penilaian kartu quintet yang digunakan, sebesar 90,90 % responden menyatakan kartu quintet memadai, mudah digunakan dan menarik minat. Dapat disimpulkan bahwa edukasi makanan dan jajanan sehat dengan media kartu quintet merupakan metode yang handal sebagai media edukasi dan dapat digunakan untuk pembelajaran dalam keseharian guna penanaman sikap dan perilaku hidup sehat bagi siswa sekolah dasar.

Kata kunci : edukasi, kartu quintet, makanan sehat, siswa TPA

ABSTRACT

The younger generation, including children, are the main pillars of national development. Children's health is a national health priority through the slogan "Healthy Generation of Superior Generation". Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPA) Menguri as one of the former of a healthy and superior Islamic generation is a potential object for education on healthy and nutritious food. The purpose of this community service is to explore the students' knowledge and behavior of healthy food consumption and snacking before and after education using the quintet card media. Education of healthy food/snacks through the media of a quintet card game given to 12 students of TPA Menguri. The data were in the form of pretest and posttest questionnaires which included knowledge and attitudes about healthy snacks and were analyzed descriptively. The results showed an increase in the value of knowledge and behavior of healthy snacks. Increased knowledge by 15.38 % from before education. Students' knowledge of the behavior of students' healthy snacks gave an increase of 85.47 % from the

previous 70.09 %. In the assessment of the quintet cards used, 90.90 % of respondents stated that the quintet cards were adequate, easy to used and interesting. It can be concluded that education on healthy food and snacks with the quintet card media is a reliable method as an educational medium and can be used for daily learning to inculcate healthy attitudes and behaviors for elementary school students.

Keywords : *education, healthy food, quintet cards, TPA students*

PENDAHULUAN

Slogan “Generasi Sehat Generasi Unggul” menjadi salah satu tema Hari Kesehatan Nasional Republik Indonesia. Pemerintah memberikan perhatian yang sangat besar terhadap kesehatan fisik, sosial dan mental generasi penerus bangsa. Generasi penerus yang berkualitas menjadi aset dasar sumber daya manusia untuk keberlanjutan pembangunan nasional (Anonim 2020). Berbagai aspek yang mendukung terwujudnya kesehatan prima generasi penerus terus diupayakan. Pemenuhan kebutuhan gizi dan makanan sehat menjadi salah satu sumber utama membangun generasi sehat dan unggul. makanan sehat, bergizi, dan aman menjadi tuntutan mutlak bagi pertumbuhan generasi penerus.

Perkembangan teknologi pengolahan makanan serta keragaman jenis makanan yang dikonsumsi memberikan peluang penggunaan berbagai bahan tambahan makanan (BTM) dengan fungsi yang beragam. Kendala yang dihadapi saat ini adalah penggunaan BTM yang dilarang ataupun jumlah yang berlebih, yang akan membahayakan kesehatan pengguna. Beberapa BTM memberikan efek kerusakan ginjal ataupun penurunan fungsi otak dalam konsumsi jangka panjang seperti MSG dengan *Chinese Restaurant Syndrom* (Bawaskar *et al*, 2017). Makanan atau camilan anak-anak banyak mengandung BTM, untuk memberikan warna yang menarik maupun rasa dan aroma tertentu pada makanan, sehingga meningkatkan daya konsumsi anak. Menurut WHO keracunan makanan dikarenakan penggunaan Bahan Makanan Tambahan (BTM) berisiko yang menyebabkan kematian mencapai 2.2 juta orang tiap tahun dan sebagian besar terjadi pada anak-anak (Anonim, 2013). Pengetahuan tentang jenis BTM, batasan jumlah, serta pengaruh BTM terhadap kesehatan anak harus terus ditingkatkan, terutama di wilayah dengan arus informasi kesehatan yang terbatas.

Taman Pendidikan Al-Quran Menguri, Kokap, Kulonprogo, merupakan lembaga pembelajaran mandiri yang mewadahi pendidikan Al-Quran dan keagamaan usia 3 – 15 tahun dengan jumlah peerta didik sekitar 40 anak. Kegiatan pembelajaran dilaksanakan pada setiap hari Rabu, Sabtu, serta Minggu pagi selama 2-3 jam. Sebagian besar peserta didik adalah usia sekolah yang rentan terhadap konsumsi makanan/camilan dengan berbagai jenis warna dan rasa baik yang disajikan dalam bentuk kemasan maupun makanan segar yang dijual keliling, terutama yang berharga murah. Edukasi makanan dan jajanan menjadi salah satu solusi untuk peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku jajan siswa, dengan melalui media pembelajaran yang informatif dan komunikatif.

Arsyad (2014) menyatakan bahwa media pembelajaran merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari proses belajar mengajar. Media edukasi dalam bentuk visual dan gambar serta permainan memberikan peluang untuk menarik minat siswa. Pendidikan kesehatan dengan permainan edukatif lebih menyenangkan dibandingkan dengan penyuluhan dengan metode pengajaran di kelas. Media kartu kuartet sebagai alternatif media dalam menyampaikan pesan gizi merupakan media yang mengutamakan unsur permainan (Wahyuningsih *et al*, 2015) Media kuartet gizi dapat memperjelas suatu permasalahan dengan melihat gambar dan sesuai dengan pokok bahasan, serta menimbulkan kreativitas siswa dalam membahasakannya (Sutriyanto *et al*, 2016).

Oleh karena itu dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan edukasi makanan dan jajanan sehat baik kepada calon konselor maupun anak usia sekolah dasar sebagai obyek edukasi dengan permainan kartu quintet. Diharapkan edukasi ini akan meningkatkan pengetahuan yang bermuara pada perubahan sikap dan perilaku jajan sehat pada khususnya, dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam lingkup yang lebih luas.

METODE

Metode edukasi dilakukan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan pengukuran peningkatan pengetahuan makanan dan jajanan sehat serta perilaku jajan anak-anak TPA.

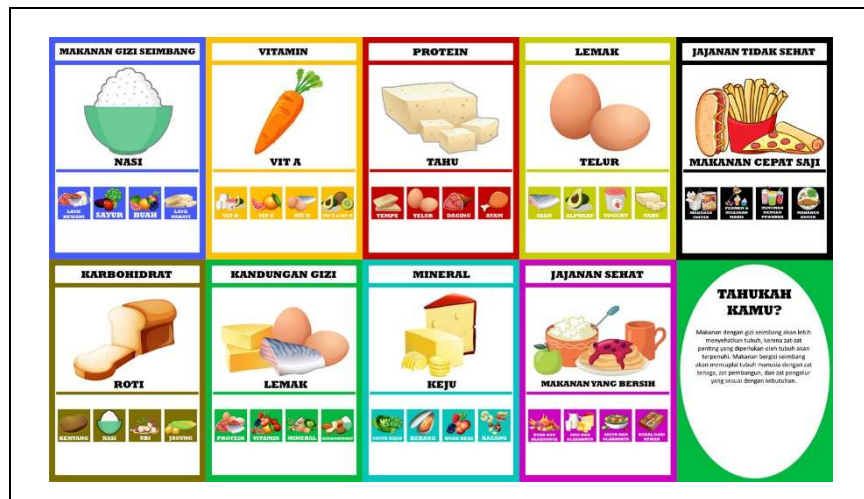
- 1) **Tahap pertama** yaitu persiapan kegiatan meliputi :
 - a. Penyiapan media presentasi *power point*
 - b. Kartu quintet edukasi makanan dan jajanan sehat
 - c. Penyiapan instrumen pengukuran peningkatan pengetahuan dan gambaran perilaku
- 2) **Tahap kedua** adalah pelaksanaan kegiatan dalam dua kali kegiatan sebagaimana terinci pada Tabel 1.

Tabel. 1. Ringkasan Metode Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Waktu	Metode	Alokasi waktu	Dosen/ Mahasiswa	Mitra	Instrument pengukuran
1	Senin, 4 Oktober 2021	Kegiatan edukasi dengan metode ceramah, dilanjutkan diskusi dan tanya jawab dan praktek permainan kartu quintet sebagai media edukasi dengan calon konselor SD Muhammdiyah Penggung	120 menit	2 Dosen 1 Mahasiswa	11 Guru dan karyawan SD Muhammad iyah Penggung	Kuesioner <i>Google form</i> penilaian pengetahuan dan kelayakan media edukasi kartu quintet
2	Minggu, 10 Oktober	Kegiatan edukasi dengan metode permainan kartu dengan tutor mahasiswa yang telah dilatih dengan anak usia sekolah dasar TPA Menguri	120 menit	1 orang / 6 mahasiswa	20 anak usia sekolah dasar TPA Menguri, Kokap (12 responden)	Kuesioner <i>hardcopy</i> pengetahuan dan perilaku jajan sehat
Total waktu			240			

3) **Tahap ketiga** adalah evaluasi dan pengukuran peningkatan pengetahuan dan gambaran perilaku

Keberhasilan kegiatan edukasi makanan dan jajanan sehat bagi guru dan karyawan SD Muhammadiyah Penggung diukur dengan menggunakan metode *post test* berupa kuisisioner dalam bentuk *Google form*. Sedangkan untuk kegiatan edukasi makanan dan jajanan sehat bagi anak usia sekolah TPA Menguri dilakukan dengan kuisisioner *hardcopy* pengukuran tingkat pengetahuan dan perilaku jajan sehat.



Gambar 1. Contoh kartu permainan quintet edukasi makanan dan jajanan sehat yang digunakan

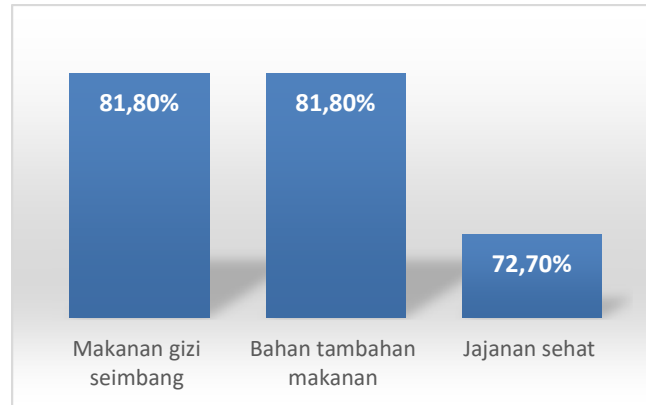
HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

1. Pengukuran pengetahuan calon konselor

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan guru dan karyawan sebagai calon konselor untuk pembiasaan jajanan sehat menunjukkan pengetahuan yang cukup tinggi (81,80 %) untuk makanan gizi seimbang dan Bahan Tambahan Pangan (BTP).



Gambar 2. Keterangan kegiatan gambar 2A (sosialisasi edukasi jajanan dan makanan sehat, serta cara penggunaan kartu quintet) gambar 2B (edukasi jajanan makanan sehat menggunakan media kartu quintet)



Grafik 1. Tingkat pengetahuan calon konselor

Perlu menjadi perhatian adalah pengetahuan calon konselor terkait dengan jajanan sehat, dengan prosentase sebesar 72,70 %. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukma (2018) yang menunjukkan bahwa sebagian besar guru menganggap perilaku jajan sehat adalah keterampilan yang dapat dilakukan secara mandiri tanpa arahan dan pendampingan, sebagaimana perilaku cuci tangan. Peningkatan pengetahuan maupun pengelolaan terhadap perilaku sehat terutama jajan sehat menjadi mutlak untuk dilakukan. Guru tidak hanya berperan sebagai konselor melalui transfer pengetahuan tentang jajanan sehat akan tetapi sekaligus sebagai fasilitator, motivator dan pemberi contoh. Selain itu, lingkungan sekolah dalam hal ini termasuk karyawan memiliki peran sebagai penyedia lingkungan yang mendukung perilaku jajan sehat siswa. Serta kepala sekolah atau guru koordinator kesehatan sekolah bertindak sebagai pengelola atau manajer bagi program perilaku jajan sehat siswa (Sukma, 2018).

Kondisi lingkungan di SD Muhammadiyah Penggung relatif cukup kondusif bagi perilaku jajan sehat siswa, diantaranya tertutupnya lingkungan sekolah dari penjual di luar kantin sekolah selama waktu pembelajaran. Hanya saja, sebagaimana yang disampaikan oleh salah satu guru, sekolah tidak dapat mengontrol perilaku jajan siswa setelah kegiatan belajar. Oleh karena itu pembekalan pengetahuan jajanan dan perilaku jajan sehat sebagai salah satu muatan kurikulum dalam pembelajaran akan sangat mendukung keberhasilan program ini. Tanpa adanya kontrol dari guru maupun orang tua, anak sudah memiliki pengetahuan yang memadai dalam mengenal dan memilih jajanan sehat, yang kemudian akan diaplikasikan dalam aktivitas keseharian baik di sekolah maupun di rumah.

2. Penilaian kelayakan media edukasi kartu quintet

Keberhasilan peningkatan aspek kognitif siswa ini, tentunya harus didukung dengan media pembelajaran yang menarik, terlebih lagi jajanan sehat tidak termasuk dalam salah satu mata pelajaran siswa, sehingga perhatian siswa terhadap materi tersebut menjadi kurang. Media pembelajaran untuk pengenalan gizi makanan biasanya berupa pengenalan melalui gambar dan poster (Hermina dan Prihartini, 2015). Media ini kurang memotivasi anak terutama untuk terlibat dalam pemilihan dan identifikasi makanan/jajanan sehat. Pada pelatihan calon konselor siswa di SD Muhammadiyah Penggung juga dikenalkan media pembelajaran makanan/jajanan sehat berupa permainan kartu quintet (Gambar 1). Berdasarkan penilaian dari guru dan karyawan, 90,9 % menyatakan kartu quintet yang dikembangkan oleh tim, memadai, mudah digunakan, dan terutama sangat menarik minat siswa, sebagaimana tersaji pada Grafik 2.



Grafik 2. Penilaian media edukasi kartu quintet

Materi permainan kartu quintet tersebut dapat menjadi salah satu permainan yang diberikan pada mata pelajaran biologi dan olahraga. Pada pelatihan calon konselor ini juga dipergunakan tata cara permainan dan memotivasi siswa dengan cerita perilaku jajan sehat di setiap akhir sesi permainan. Diharapkan metode dan media pembelajaran kartu quintet ini dapat memberikan hasil yang baik bagi peningkatan pengetahuan dan terutama perubahan perilaku jajan siswa melalui pembelajaran secara rutin. Selain di sekolah, media pembelajaran kartu quintet juga dapat digunakan pada tempat pembelajaran di luar sekolah seperti TPA maupun kelompok belajar mandiri.

3. Pengukuran peningkatan pengetahuan dan perilaku jajan sehat anak usia sekolah dasar

Penggunaan permainan kartu quintet yang sedianya akan diuji-cobakan pada siswa SD Muhammadiyah Penggung, karena belum diterapkannya pembelajaran tatap muka terbatas (PTM terbatas), maka dialihkan untuk anak-anak di TPA Dusun Menguri, Kokap, Kulonprogo. Responden adalah anak usia sekolah (kelas IV-VI SD) sejumlah 12 anak dengan distribusi 33 % laki-laki dan 67 % perempuan. Jumlah responden terbatas disebabkan mayoritas peserta TPA berusia 3-7 tahun yang belum lancar membaca. Sedangkan permainan kartu quintet memerlukan kemampuan membaca yang cukup baik.

Guna mendapatkan gambaran awal tentang pola jajan responden, dilakukan survei perilaku dan kebiasaan jajan anak sebagaimana tersaji pada (Tabel 2). Pada tabel tersebut terlihat bahwa hampir semua responden suka jajan dengan frekuensi dua kali sehari (53,85%) dan satu kali (30,77%), selebihnya 15,38% sebanyak 3-4 kali sehari. Jenis makanan yang sering dibeli adalah batagor, cimol dan siomay (61,54%) dan hanya 38,46% yang membeli jajanan dalam kemasan seperti biskuit dan wafer. Demikian juga untuk minuman mayoritas membeli minuman berupa es cincau (38,46%) dan es sirup (38,46%). Sedangkan untuk kebiasaan membawa bekal, teridentifikasi sebanyak 30,77% responden memiliki kebiasaan membawa bekal, disamping 69,23% yang tidak membawa bekal.

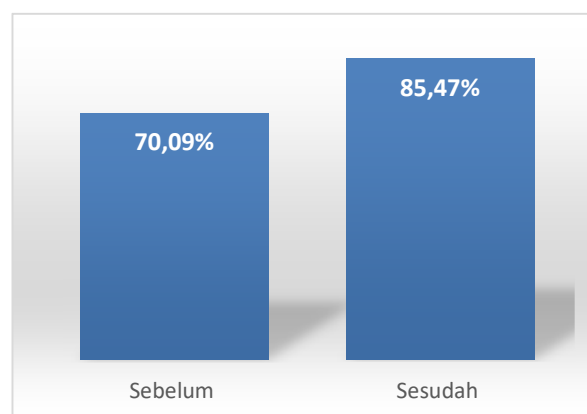
Berdasarkan gambaran awal pola perilaku tersebut, terlihat bahwa anak usia sekolah dasar di TPA menguri memiliki perilaku jajan yang kurang sehat terutama dari jenis pemilihan jajanan yang dikonsumsi. Jenis minuman seperti sirup, berdasarkan penelitian oleh Silalahi dan Fathur (2011), merupakan jenis jajanan yang mengandung pewarna tambahan Rhodamin D. Dari penelitian yang dilakukan Hidayat (2015), sebanyak 15% jajanan cilok di wilayah kecamatan Mertoyudan Magelang mengandung borak. Selain itu jajanan tersebut disajikan pada wadah terbuka dalam plastik, dengan tingkat kebersihan makanan yang kurang memadai. Frekuensi jajan anak yang cukup sering (2

kali sehari) juga harus menjadi perhatian, selain kebiasaan membawa bekal yang masih kurang dari 80 %. Diharapkan edukasi makanan dan jajanan sehat dengan kartu quintet ini dapat meningkatkan pengetahuan yang jika dilakukan secara kontinyu akan memberikan dampak perubahan perilaku.

Tabel 2. Gambaran Perilaku Makan dan Jajan Anak

No	Kategori	Pilihan	Prosentase
1.	Kebiasaan jajan	Suka jajan	100 %
		Tidak suka	0 %
2.	Kebiasaan sarapan	Sarapan	92,31 %
		Tidak	7,69 %
3.	Frekuensi uang saku	Setiap hari	100 %
4.	Frekuensi jajan dalam sehari	1 kali	30,77 %
		2 kali	53,85 %
		Lebih dari 2 kali	15,38 %
5.	Kebiasaan membawa bekal	Membawa	30,77 %
		Tidak membawa	69,23 %
6.	Jenis makanan jajanan	Batagor, cimol, siomay	61,54 %
		Biskuit, snack tertutup	38,46 %
7.	Jenis minuman jajanan	Es Cincau	38,46 %
		Es sirup	38,46 %
		Susu kemasan	

Edukasi makanan dan jajanan sehat disampaikan dengan dua metode, metode pertama adalah *recalling* atau penggalian kembali pengetahuan anak dengan diskusi dilanjutkan dengan penjelasan tata cara permainan dan terakhir adalah praktek permainan dengan kartu. Keberhasilan edukasi dilihat dari peningkatan pengetahuan anak sebelum dan sesudah permainan (*pre-posttest*). Sebagaimana tersaji pada Grafik 3, terukur adanya peningkatan pengetahuan dari 70,09 % menjadi 85,47 % atau sebesar 15,38 %.



Grafik 3. Tingkat pengetahuan makanan dan jajanan sehat responden sebelum dan sesudah edukasi dengan permainan kartu quintet

Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan pernyataan WHO bahwa metode/media Pendidikan sangat menentukan dalam penyampaian Pendidikan kesehatan.

Penelitian yang dilakukan oleh Syofia (2014) menggunakan media kartu flash dalam edukasi gizi bagi anak usia 3-7 tahun memberikan peningkatan pengetahuan dari 67,2% menjadi 94,0%. Kendati peningkatan pengetahuan tidak sebesar pada penelitian Syofia, namun peningkatan sebesar 15,38 % diharapkan sudah cukup dapat memberikan motivasi untuk perubahan perilaku jajan sehat apabila dilakukan edukasi secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat edukasi makanan dan jajanan sehat kepada guru/karyawan SD Muhammadiyah Penggung dan TPA Menguri, Kokap, Kulonprogo telah diselenggarakan secara baik dan berjalan lancar. Upaya edukasi makanan dan jajanan sehat dengan permainan kartu quintet pada anak usia sekolah dasar TPA Menguri menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 15,38 %. Media edukasi kartu quintet dinilai memadai, mudah digunakan dan menarik minat siswa dengan prosentase penilaian sebesar 90,90 %. Media pembelajaran kartu quintet diharapkan menjadi metode yang handal sebagai media edukasi untuk pembelajaran dalam keseharian guna penanaman sikap dan perilaku hidup sehat bagi siswa sekolah dasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu kegiatan pengabdian masyarakat ini, Universitas Ahmad Dahlan melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) selaku pemberi dana pengabdian regular tahun anggaran 2021/2022, Ibu Ririn Agustian, S.Pd., M.Si selaku Kepala Sekolah SD Muhammadiyah Penggung dan pengelola TPA Menguri, Kokap sebagai mitra pengabdian. Serta guru/karyawan SD Muhammadiyah Penggung, peserta TPA Menguri dan tim mahasiswa atas kesediaan, respon dan antusiasme mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, (2020). *Metadata Indikator : Pilar Pembangunan Sosial*, Kementrian Pembangunan Nasional, Jakarta.
- Bawaskar H.S, Bawaskar. P.H., Bawaskar, P.M.. (2017). Chinese Restaurant Syndrome. *Indian Journal of Critical Medicines*. (21) 1, 49-50.
- Anonim, (2013). *Survei Keamanan Pangan BPOM 2013*, Departemen Kesehatan RI, Jakarta
- Arsyad, A. (2014). *Media Pembelajaran*. Raja grafindo Persada. Jakarta
- Wahyuningsih. N.P, Nadhiroh. S.R, Adriani. M. (2015). Media Pendidikan Gizi Nutrition Card Berpengaruh terhadap Perubahan Pengetahuan Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*. Surabaya. 10(1):26-31.
- Sutriyanto, Kristyawan, Rakasanagara. A, Wijaya. M. (2016). Pengaruh Permainan Kartu Kasugi terhadap Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa. *Jurnal Sistem Kesehatan*. Bandung : 1(4)
- Sukma, E.M. (2018). Peran Guru Dalam Menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Siswa Melalui Indikator Cuci Tangan dan Jajanan Sehat (Studi Kualitatif di SLB Negeri Jember). *Digital Repository Universitas Jember*.
- Hermina dan Prihartini. (2015). Pengembangan Media Poster dan Strategi Edukasi Gizi untuk Pengguna Posyandu dan Calon Pengantin. *Buletin Penelitian Kesehatan*, Vol. 43, No. 3 : 195-206
- Silalahi J, Fathur R. 2011. Analisis rhodamin B pada jajanan anak sekolah dasar di Kabupaten Labuhan Batu Selatan, Sumatera Utara. *Journal Of The Indonesian Medical Association* ;61:293–8.

- Hidayat, F. (2015). Identifikasi Kandungan Senyawa Boraks Dengan Analisa Kualitatif Pada Makanan Cilok Di Wilayah Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang, *Karya Tulis Ilmiah*, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Syofia, Siagian, A., Nasution, E. (2014). Pengaruh Penyuluhan Makanan Bergizi Beragam Seimbang dan Aman Dengan Menggunakan *Flash Card* Dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Anak Kelas 1-3 SD Islam Titi Berdikari Kecamatan Medan Labuhan Tahun 2014, *Jurnal Hasil Riset*, e-Journal.com