



Peningkatan Pengetahuan Anak Usia Dini melalui Sosialisasi Makanan Bergizi Menggunakan Media Alat Peraga Sayur dan Buah

Gusliani Eka Putri^{1*}, Oktariyani Dasril², Inge Angelia², Wiya Elsa Fitri², Eliza Trisnadewi², Inelvy Yulia¹, Annisa Novita Sari¹, Sri Handayani

¹ Teknologi Laboratorium Medik, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Syedza Sainatika, Padang, Sumatera Barat 25132

² Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Syedza Sainatika, Padang, Sumatera Barat 25132

*guslianiekaputri@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL

Article history

Submitted: 2023-06-16

Accepted: 2023-06-26

Published: 2023-06-30

DOI : <https://doi.org/>

Kata kunci:

Sayur; buah; alat peraga kesehatan; pengetahuan; gizi

Keywords: *Vegetables; fruits; health phantom props; knowledge; nutrition*

ABSTRAK

Anak-anak usia pra sekolah banyak mengalami masalah kekurangan gizi. Kondisi kekurangan gizi pada anak-anak dapat menghambat perkembangan fisik, kesehatan dan mentalnya. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di TK IT Darel Iman 2, di Kota Padang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak tentang buah, sayur dan proses pencernaan makanan dalam tubuh. Metode yang digunakan yaitu sosialisasi dengan menggunakan alat peraga buah, sayur dan phantom kesehatan. Pengukuran peningkatan pengetahuan dilakukan dengan cara wawancara kepada anak-anak seputar materi sebelum dilakukan penyuluhan (pretest) dan dilanjutkan wawancara setelah penyuluhan (posttest). Hasil pengukuran pengetahuan pretest dan posttest dianalisis dan didapatkan nilai signifikansi 0,0018 sehingga ($p < 0,05$) dan disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan sosialisasi.

ABSTRACT

Pre-school age children often experience malnutrition problems. Malnutrition in children can hinder their physical, health and mental development. This community service is carried out at TK IT Darel Iman 2, Padang City. This community service activity aims to increase children's knowledge about fruits, vegetables and the digestive process of food in the body. The method used is socialization using fruit, vegetable and health phantom props. Measurement of increased knowledge was carried out by interviewing children about the material prior to counseling (pretest) and followed by interviews after counseling (posttest). The results of the pretest and posttest knowledge measurements were analyzed and a significance value of 0.0018 was obtained so that ($p < 0.05$) and it was concluded that there was an increase in knowledge before and after the socialization was carried out.

Penulisan Sitasi

Eka Putri, G., Dasril, O., Angelia, I., Elsa Fitri, W., Trisnadewi, E., Handayani, S., Novita Sary, A. ., & Yulia, I. (2023). Peningkatan Pengetahuan Anak Usia Dini melalui Sosialisasi Makanan Bergizi Menggunakan Media Alat Peraga Sayur dan Buah. *Jurnal Mitra Masyarakat*. Retrieved from

PENDAHULUAN

Kelaparan dan kekurangan gizi pada anak masih menjadi permasalahan yang harus ditangani sesegera mungkin. Laporan *Food and Agriculture Organization* (FAO) tahun 2022. Penderita kurang gizi di seluruh dunia menurut FAO pada tahun 2021 sebanyak 767 juta orang. Mayoritas 425 juta orang dari jumlah tersebut terdapat di Asia. Indonesia merupakan salah satu negara di kawasan Asia Tenggara dengan jumlah penduduk kurang gizi tertinggi di kawasan Asia Tenggara. Indonesia terdapat 17,7 juta orang menderita kekurangan gizi. Kekurangan gizi pada balita sering dikaitkan dengan stunting. Salah satu masalah kesehatan yang sangat penting dan serius yang terdapat di Indonesia yaitu stunting. Prevalensi stunting di Indonesia tahun 2022 berdasarkan data SSGI (Survei Status Gizi Nasional) yaitu 21,6%. Jumlah penderita stunting menurun jika dibandingkan dengan tahun 2021 yaitu 24,4%. Jika dibandingkan tahun 2021 dan 2022 maka angka stunting menurun 3,2 % namun angka stunting 2022 yaitu 21,6 % tersebut masih tinggi, karena di Indonesia tahun 2024 target prevalensi stunting sebesar 14% dan di dunia berdasarkan standard WHO yaitu di bawah 20% (Anggraeni et al., 2021; Baihaki, 2017).

Direktur Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah mengatakan bahwa stunting dapat disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya yaitu kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya asupan gizi anak seperti protein hewani yang bisa didapatkan dari telur, daging ayam, daging sapi, daging kambing, daging bebek, seafood. Sumber makanan yang tinggi kandungan asam amino lengkap dan tinggi protein nabati dan mikronutrien dapat berasal dari makanan yang tinggi kandungan vitamin B12, vitamin D, DHA (docosahexaenoic acid) dan mineral (zat besi, dan zink). Kejadian stunting bisa juga disebabkan faktor selama kehamilan ibu hamil kurangnya konsumsi makanan yang mengandung protein hewani, protein nabati dan zat besi. Kondisi ini jika tidak dipantau selama kehamilan dapat menyebabkan bayi lahir stunting dengan kondisi gizi yang kurang. Stunting ini menjadi perhatian serius Kementerian Kesehatan sehingga diminta setiap puskesmas menghimbau kader-kader bidan desa untuk menginformasikan kepada ibu-ibu yang mempunyai balita tentang pentingnya anaknya mengkonsumsi makanan yang tinggi kandungan protein hewani terutama anak usia dibawah 2 tahun. Ibu harus rajin melakukan pengukuran berat badan bayi setelah bayi berusia 6 bulan karena bayi usia setelah 6 bulan konsumsi tidak hanya ASI eksklusif tetapi juga ada makanan tambahan dan jika makanan tambahan tersebut kurang protein hewani maka anak tersebut dapat mengalami stunting. Protein hewani dapat bersumber dari susu, telur, ikan dan ayam. Konsumsi sumber makanan yang tinggi kandungan protein hewani sangat bagus dalam pencegahan stunting karena protein hewani mengandung vitamin, asam amino dan mineral yang dapat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan anak. Hal tersebut sejalan dengan hasil riset yang menggambarkan adanya hubungan antara indikator konsumsi pangan yang berasal dari protein dengan kejadian stunting. Hasil penelitian terdahulu lainnya juga menunjukkan

bahwa konsumsi makanan tinggi kandungan protein hewani lebih dari satu sumber lebih baik daripada konsumsi pangan berasal dari satu sumber protein hewani karena kandungan protein hewani setiap makanan berbeda-beda (Fitriah et al., 2021; Widianny et al., 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut kami melaksanakan pengabdian masyarakat di TK IT Darel Iman yang merupakan Sekolah TK Swasta yang sedikit mendapatkan sosialisasi dari pemerintah sehingga kami melakukan kegiatan pengabmas di sekolah tersebut karena siswa TK nya cukup banyak berjumlah 38 orang. Metode sosialisasi yaitu menggunakan alat peraga buah, sayur dan manekin alat peraga agar lebih menarik dan siswa antusias mendengarkan sosialisasi.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu metode sosialisasi dengan menggunakan alat peraga makanan dan phantom manusia setengah badan tentang sumber makanan bergizi dan bagaimana makanan tersebut dicerna tubuh. Kegiatan dilakukan pada tanggal 15 Maret 2023 di TK IT Darel Iman 2, di Kota Padang. Sasaran kegiatan ini yaitu Siswa TK IT Darel Iman sebanyak 38 orang. Adapun tahap kegiatan terdiri dari:

Tahap persiapan

Identifikasi masalah dengan melakukan *Focus Group Discussion* dengan Anak anak TK A dan B TK IT Darel Iman 2 dan persiapan materi yang dibuat oleh narasumber.

Tahap pelaksanaan

Penyampaian materi tentang Gizi seimbang anak usia dini dan mendemonstrasikan jenis makanan bergizi dan bagaimana proses pencernaan dalam tubuh. Materi disampaikan dengan metode ceramah, tanya jawab, diskusi, dan demonstrasi yang dilakukan melalui penyuluhan menggunakan peraga buah-buahan, sayur-sayuran serta patung manekin setengah badan. Materi yang disampaikan terdiri dari pengertian, tujuan, macam-macam makanan bergizi, kategori, penyebab, dampak yang terjadi, masalah, pesan dan juga pedoman gizi seimbang.

Tahap evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dengan *pretest* dan *posttest*. Sebelum sosialisasi anak-anak akan ditanyakan dengan membuat kelompok kecil dengan 1 dosen pendamping tim pengabdian masyarakat pengetahuan tentang sayur dan buah dengan panduan pertanyaan yang telah disiapkan (*pretest*). Setelah sosialisasi kembali di bagi siswa menjadi kelompok kecil dan berikan panduan pertanyaan oleh dosen pendamping secara bergiliran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan pada hari Rabu tanggal 15 Maret 2023 di TK IT Darel Iman 2. Sasaran peserta kegiatan ini yaitu Anak TK IT Darel Iman 2 berjumlah 38 orang. Adapun hasil penyuluhan pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Pengetahuan *Pretest dan Posttest*

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	N	(%)	N	(%)
Tinggi	12	31,58	29	76,32
Rendah	26	68,42	9	23,68
Total	38	100	38	1000

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan anak sebelum diberikan penyuluhan adalah rendah sebanyak 68,42%. Sedangkan pengetahuan anak setelah diberikan penyuluhan sebagian besar dalam kategori tinggi sebanyak 76,32%.

Tabel 2 . Tabel *Pre-test dan Post-test*

Pengetahuan	Mean	Standar Deviasi	<i>P-value</i>
Pengetahuan <i>Pretest</i>	1,53	49,94	0,0018
Pengetahuan <i>Posttest</i>	1,93	46,87	

Berdasarkan **Tabel 2**, diketahui bahwa uji analisis sampel *paired t test* diperoleh nilai rata-rata hasil *pretest* sebesar 1,53 dan *posttest* menjadi 1,93. Hasil perhitungan uji statistik dengan uji *paired t test* diperoleh *p-value* sebesar 0,0018 ($p < 0,005$), artinya ada hubungan antara sosialisasi tentang sayur dan buah terhadap pengetahuan anak-anak TK.



(a)



(b)



(c)

Gambar 1. (A) Alat Peraga Buah Dan Sayur (B) Alat Peraga Phantom Kesehatan (C) Sosialisasi Menggunakan Alat Peraga

Pada implementasi kegiatan berupa pengenalan tentang buah dan sayur dilakukan *pre-test* dan *post-test* sebanyak 7 pertanyaan kepada anak-anak dengan teknik wawancara dengan adanya panduan pertanyaan dengan anak di bagi dalam kelompok kecil (1 kelompok maksimal 5 anak) dan memberikan sosialisasi mengenai jenis buah dan sayur beserta contohnya, fungsi makanan dalam tubuh, dan bagaimana makanan dicerna di dalam tubuh kita.

Hasil analisis didapatkan bahwa *p-value* sebesar 0,0018. Hasil ini menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pengetahuan anak tentang buah dan sayur sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan, rata-rata pengetahuan ini meningkat sebesar 44,74% yang artinya menunjukkan berhasilnya metode dan media edukasi yang diberikan. Hasil edukasi dilakukan dengan menggunakan media peraga buah dan sayur serta manekin peraga setengah badan. Sejalan dengan hasil penelitian Farhani & Pratiwi (2019) bahwa penyuluhan dengan alat peraga terbukti lebih efektif dalam memberikan pemahaman terkait pentingnya makanan bergizi pada anak TK di Surabaya. Hal ini disebabkan oleh adanya peningkatan pengetahuan dan sikap terhadap kegiatan responden dimana mereka mampu menerima pesan yang akan ditransmisikan melalui edukasi yang diberikan oleh narasumber.



(a)



(b)

Gambar 2 (a) Sosialisasi menggunakan alat peraga buah dan sayur (b) Foto bersama dengan guru dan anak-anak TK SD IT Darel Iman 2

Meningkatnya pengetahuan dapat dilakukan dengan cara mengikuti pelatihan, pendidikan, ataupun dengan membaca. Pengetahuan berhubungan dengan pendidikan. Sehingga sosialisasi ini sangat berperan jika mendapatkan dukungan dari guru dan orang tua. Sosialisasi gizi pada anak-anak harus disesuaikan dengan kesukaan anak-anak yang lebih suka melihat atau mendengar sesuatu melalui video, lagu ataupun alat peraga (Yunita et al., 2023). Pengetahuan gizi yang kurang dapat merupakan penyebab kekurangan gizi secara tidak langsung. Peningkatan pengetahuan melalui sosialisasi materi gizi dapat mencegah terjadinya kekurangan gizi (Rahayu et al., 2023; Roziana et al., 2023).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di TK IT Darel Iman dengan jumlah peserta sebanyak 38 peserta selama 60 menit dengan menggunakan alat peraga. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan dari 29 anak-anak mengalami peningkatan pengetahuan setelah dilakukan sosialisasi dengan media alat peraga serta adanya hubungan antara pengetahuan anak-anak sebelum dan sesudah diberikan sosialisasi terkait pengenalan tentang buah, sayur dan proses pencernaan makanan ($p < 0,05$).

SARAN

Sosialisasi mengenai pengetahuan tentang makanan bergizi ini perlu juga dilakukan kepada orang tua.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada STIKES SYEDZA SAINTIKA melalui PPPM yang sudah mendanai Pengabdian masyarakat ini,

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, L. D., Toby, Y. R., & Rasmada, S. (2021). Analisis Asupan Zat Gizi Terhadap Status Gizi Balita. *Faletehan Health Journal*, 8(02), 92–101. <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i02.191>
- Baihaki, E. S. (2017). Gizi Buruk dalam Perspektif Islam: Respon Teologis Terhadap Persoalan Gizi Buruk. *SHAHIH: Journal of Islamicate Multidisciplinary*, 2(2). <https://doi.org/10.22515/shahih.v2i2.953>
- Farhani, N., & Pratiwi, V. N. (2019). Permainan Puzzle Sebagai Media Edukasi Konsumsi Sayur Dan Buah Di Tk/Pg Yasporbi Surabaya. *Community Development Journal*, 3(2), 45–50. <https://doi.org/10.33086/cdj.v3i2.657>
- Fitriah, N., Elfarisna, E., Putri, D. I., Sukrianto, S., Nur, N., Vitasari, P. D. K., & Kismawati, D. (2021). Pengenalan Aktivitas Berkebun sebagai Media Pembelajaran terhadap Perkembangan Kognitif (Pengenalan Sains) pada Anak. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1(1), 1–6. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/10677>

- Rahayu, E. Y., Rustipa, K., & Purwanto, S. (2023). *Motivasi Hidup Sehat Bagi Siswa-Siswi TK Bhakti 02 Melalui Pengenalan Kata Benda Buah dan Sayur dalam Bahasa Inggris*. 4(1), 31–41.
- Roziana, Fitriani, & Paramita, I. S. (2023). *Edukasi Konsumsi Sayur dan Buah Bagi Anak Usia Dini pada Guru*. 7(1), 27–33.
- Widiany, F. L., Prasetyaningrum, Y. I., & Afriani, Y. (2020). Pemanfaatan Buah dan Sayur Sebagai Upaya Antisipasi Konstipasi pada Anak di TK Mekar Siwi Panjen Maguwoharjo, Depok, Sleman. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 3(2), 15. <https://doi.org/10.35842/jpdb.v3i2.118>
- Yunita, Y., Aini, S. Q., Putra, A. A., Siregar, R., & Annisa, N. (2023). Pengenalan Mufrodat Bahasa Arab pada Anak Usia Dini di Sekolah TAUD Al-Fatih Pekanbaru. *Community Education Engagement Journal*, 4(2). <http://journal.uir.ac.id/index.php/ecej>