



EDUKASI CEGAH STUNTING DENGAN PROTEIN HEWANI MELALUI GAMES KARTU PADA ANAK USIA SEKOLAH DI KELURAHAN KALUMPANG KOTA TERNATE

Andiani¹, Suryani Mansyur², Agustin Rahayu³, Diah Merdekawati Surasno⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Ilmu Kesehatan Univ Muhammadiyah Maluku Utara, Ternate, Indonesia

Article Information

Article history:

Received June 28, 2023

Approved July 03 2023

Keywords:

School-Age Children, Stunting, Games, Protein

ABSTRAK

School-age children are the next generation of the nation who need to receive nutrition education from an early age to form good eating habits regarding nutrition and health. One of the important nutrients in school-age children is a protein useful for growth and replacement of damaged tissue. This community service aims to provide information on balanced nutrition and animal protein to prevent stunting. The method used is by giving lectures and playing nutrition cards with pictures of food ingredients in groups and distributing processed food rich in animal protein in the form of grilled fish cake, boiled eggs, and milk. Participants were 45 elementary school children aged 7-11 years. The results of this activity showed that participants enthusiastically participated in the training and were able to classify food ingredients based on their nutritional function. Suggestions that can be recommended are the need for knowledge and support from parents, especially mothers in terms of preparing high-protein foods to prevent stunting.

ABSTRACT

Anak Usia Sekolah adalah generasi penerus bangsa yang perlu mendapat edukasi gizi sejak dini sehingga dapat membentuk perilaku makan yang baik mengenai gizi dan kesehatannya. Salah satu zat gizi yang penting pada anak usia sekolah adalah protein yang bermanfaat untuk pertumbuhan dan pengganti jaringan yang rusak. Pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan informasi gizi seimbang dan protein hewani dalam rangka mencegah stunting. Metode yang dilakukan dengan ceramah dan bermain kartu gizi bergambar bahan makanan secara berkelompok serta pembagian makanan olahan kaya protein hewani berupa otak-otak goreng

berbahan ikan, telur rebus dan susu. Jumlah peserta sebanyak 45 anak sekolah dasar yang berusia 7-11 tahun. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa Peserta antusias mengikuti kegiatan dan mampu mengelompokkan bahan makanan berdasarkan fungsi zat gizinya. Saran yang dapat direkomendasikan adalah perlunya pengetahuan dan dukungan orang tua utamanya ibu dalam hal mempersiapkan bahan makanan berprotein tinggi dalam rangka mencegah stunting.

© 2023 EJOIN

*Corresponding author email: ryanimansyur@gmail.com

PENDAHULUAN

Stunting atau dalam bahasa Indonesia dikenal dengan nama tengkes merupakan dampak dari kekurangan gizi kronis yang dapat terjadi sejak dalam masa remaja, konsepsi dan akhirnya berdampak pada terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan anak yang bisa dilihat dari tinggi badan menurut umur (TB/U) atau Panjang badan menurut umur (PB/U) berada dibawah -2 SD (pendek) atau (PB/U atau TB/U) kurang dari -3 SD (sangat pendek). Berdasarkan data SSGI (2022), prevalensi gizi pendek balita di Indonesia mencapai 21,6%. Sementara itu prevalensi balita *Stunting* di provinsi Maluku Utara mencapai 26,1%, lebih dari angka nasional.(1)Hal ini masih menjadi masalah kesehatan masyarakat karena belum memenuhi target yang ditetapkan oleh *World Health Organization* (WHO), yaitu di bawah 20%.

Penyebab masalah tengkes atau *stunting* dapat disebabkan oleh multifaktor, termasuk berasal dari faktor ibu, anak dan lingkungan yang tidak adekuat.(2) Faktor ibu berasal dari usia ibu saat hamil, lingkaran lengan atas ibu saat hamil,tinggi ibu, pemberian ASI atau MP ASI, inisiasi menyusui dini dan kualitas makanan. Praktik pengasuhan yang kurang baik termasuk kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi. Faktor Anak dapat meliputi riwayat berat badan bayi lahir rendah atau prematur, riwayat penyakit neonata. Riwayat diare yang sering berulang, riwayat penyakit menular, dan anak tidak mendapat imunisasi. Faktor lingkungan dapat meliputi status sosial ekonomi yang rendah, pendidikan ibu yang kurang, pendapatan yang kurang, Air minum yang tidak diolah, buang Air di tempat terbuka atau jamban yang tidak memadai, dan kontaminasi pestisida pada makanan yang berkontribusi pada *stunting*. (2)

Anak usia sekolah adalah generasi penerus bangsa yang perlu mendapat perhatian dalam pemberian nutrisi yang tepat. Salah satu yang harus diperhatikan adalah makanan jajanan anak, karena seperempat waktunya beraktivitas di sekolah, sehingga akan lebih sering terpapar dengan jajanan sekolah. Oleh karena itu perlu edukasi mengenai jajanan makanan sehat pada anak sekolah agar terhindar dari dampak negatif dan juga untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang makanan yang bergizi. Status gizi Anak sekolah dasar lebih banyak dipengaruhi oleh kecukupan energi dan Protein. (3)Dalam penelitian di Pesisir Teluk Pandan kabupaten Pasawaran mengungkapkan bahwa anak sekolah yang memiliki asupan protein kurang akan beresiko 2,730 kali status gizinya tidak normal dibandingkan siswa yang memiliki kecukupan protein.(3)

Beberapa mikronutrien yang penting bagi anak untuk pertumbuhan adalah zink, besi dan selenium. Protein adalah makronutrien yang juga penting untuk pertumbuhan dan pengganti jaringan yang rusak.(4) Salah satu sumber daya alam yang potensial di wilayah Maluku Utara adalah Ikan yang kaya zat gizi protein dan asam lemak esensial yang sangat

baik bagi kesehatan dan dapat diolah menjadi makanan dengan berbagai olahan seperti pempek, Bakso ikan goreng, otak- otak goreng, siomay tuna labu siam(5) dan olahan makanan lainnya seperti abon ikan, serundeng, nugget ikan.

Edukasi gizi pada anak usia sekolah perlu sejak dini diajarkan untuk memberikan perilaku pola makan siswa SD sehingga dapat membentuk perilaku pola makan yang baik dengan peningkatan pengetahuan gizi seimbang. Pemberian edukasi pada usia sekolah dapat beragam sesuai dengan ketertarikan dan kesenangan mereka, misalnya dalam bentuk permainan *puzzle* gizi seimbang untuk memberi informasi gizi seimbang sebagai salah satu cara yang efektif. (6)(7) Pemilihan metode menggunakan kartu bergambar juga salah satu alternatif yang dapat dilakukan karena terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terhadap pemilihan jajanan.(8)

Pendidikan gizi kepada anak usia sekolah harus diberikan dengan cara dan media yang sesuai agar mudah mendapat perhatian anak dan informasi mudah diterima oleh mereka dengan adanya belajar bersama dengan teman sebaya dan sambil bermain. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi gizi mengenai gizi seimbang utamanya sumber protein hewani dalam pencegahan *stunting* kepada anak usia sekolah dengan cara menyenangkan yaitu melalui permainan kartu gizi bergambar bahan makanan yang terdiri dari kelompok bahan makanan pokok, lauk-pauk, sayuran dan buah.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan metode Ceramah dan bermain kartu gizi bergambar bahan makanan secara berkelompok serta pemberian makanan olahan kaya protein hewani berupa Otak- otak goreng berbahan ikan, telur rebus dan susu. Tim pengajar adalah dosen Gizi yang berasal dari Fakultas ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Maluku Utara dan juga Pengurus daerah IAGIKMI (Ikatan Ahli Gizi Kesehatan Masyarakat Indonesia) Maluku Utara bekerjasama dengan komunitas Warga Peduli AIDS Kelurahan Kalumpang. Jumlah Anak usia Sekolah yang hadir sebanyak 45 orang, rentang usia 7 – 11 tahun.

Tahap kegiatan diawali dengan berkoordinasi bersama mitra kegiatan mempersiapkan izin tempat dan undangan kepada warga yang memiliki Anak usia sekolah dasar (6- 12 tahun), selain itu mempersiapkan bahan materi *power point*, Produk olahan ikan yaitu otak- otak goreng yang kaya protein hewani,telur rebus serta minuman susu. Tahap pelaksanaan , dengan diawali sambutan dari Pihak Kelurahan Kalumpang yang disampaikan oleh Lurah setempat, dan pemberian materi penyuluhan oleh Dosen Gizi, dan kemudian Evaluasi materi melalui Kegiatan permainan kartu gizi bergambar dengan terlebih dahulu membuat kelompok Belajar sebanyak 3 kelompok, yang terdiri dari berbagai usia sebanyak 15 orang/ kelompok. Setelah itu, setiap kelompok diberikan kartu sebanyak 15 kartu bergambar secara acak dan diberikan kesempatan untuk berdiskusi bersama teman kelompoknya dalam rangka pengelompokan bahan makanan sesuai fungsi zat gizinya. Tahap Akhir yaitu evaluasi kelompok dengan menilai jumlah jawaban yang benar berdasarkan pengelompokan kartu yang diperoleh oleh tiap anak pada masing-masing kelompoknya. Serta Pembagian konsumsi makanan yang kaya protein hewani berupa produk olahan ikan yaitu Otak-otak goreng dan telur rebus serta susu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diberikan dalam bentuk Pendidikan gizi bagi anak Sekolah Dasar. Pendidikan gizi sangat penting karena dapat meningkatkan pengetahuan tentang makanan sehat yang bergizi untuk memenuhi asupan makanan sehari-hari. Kegiatan dilaksanakan di ruang belajar Kelurahan Kalumpang, dihadiri

sebanyak 45 anak dengan rentang usia antara 7-11 tahun. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diawali dengan sambutan dari Pihak Lurah Kalumpang yang kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan menggunakan presentasi *power point*, kedua melakukan evaluasi dengan menggunakan metode permainan kartu gizi bergambar bahan makanan, ketiga yaitu sesi tanya jawab dan ke empat pemberian makanan olahan protein hewani.



Gbr 1. Pemberian Materi gizi seimbang dan Protein hewani cegah *Stunting*

Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, sedangkan materi disajikan dengan *Power Point* yang ditransfer ke infokus menggunakan media laptop. Materi yang diberikan disesuaikan dengan tema kegiatan yaitu gizi seimbang dan Protein hewani cegah stunting. setelah dilakukan penyampaian materi, kemudian dilakukan evaluasi dalam bentuk permainan dalam bentuk kelompok. Sebagaimana yang terlihat pada gambar 1.

Evaluasi materi kegiatan menggunakan permainan kartu bergambar. Diawali dengan membagi peserta menjadi 3 kelompok, yang setiap kelompok terdiri dari 15 orang serta masing-masing kelompok memilih satu orang menjadi ketua kelompoknya. Selanjutnya masing-masing ketua kelompok diberikan beberapa kartu secara acak, setelah itu masing-masing anggota berdiskusi untuk mengelompokkan kartu sesuai dengan fungsi zat gizinya. Hasil kegiatan permainan kartu bergambar dapat dilihat dalam tabel 1 berikut.

Tabel 1. Distribusi Jawaban Hasil Pengelompokan Kartu bergambar Bahan Makanan berdasarkan zat gizinya pada 3 Kelompok Belajar Anak Usia Sekolah di Kelurahan Kalumpang Tahun 2023

Kelompok	Jumlah Kartu	Benar	Salah
Kelompok 1	19	18	1
Kelompok 2	19	19	0
Kelompok 3	19	17	2

Dari hasil permainan kartu bergambar sesuai tabel 1, dapat diketahui pada kelompok 1, sebanyak 19 kartu yang dibagikan, mereka mampu mencocokkan 18 kartu gambar dengan benar dan 1 kartu gambar salah. Pada kelompok 2, mereka mampu mencocokkan semua kartu gambar dengan benar sesuai dengan jenis sumber zat gizi. Sedangkan kelompok 3 mereka mampu mencocokkan kartu gambar dengan benar sebanyak 17 kartu, dan sisanya 2 kartu gambar (Tabel 1). Dari hasil kegiatan permainan kartu bergambar dapat terlihat bahwa sebagian besar peserta sudah mengetahui contoh bahan makanan dari masing-masing Jenis Zat gizi.

Beberapa penelitian telah dilakukan terkait peningkatan pengetahuan dengan berbagai metode salah satunya dengan menggunakan kartu bergambar. Penelitian yang dilakukan oleh Nisaul Maslakah dan Zulia Setyaningrum diketahui terdapat pengaruh

antara sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan gizi dengan media *flashcard* terhadap pengetahuan anak tentang pedoman umum gizi seimbang. Hasil penelitian Indraswati (2019), menunjukkan bahwa pemberian Pendidikan gizi dengan media poster maupun media kartu gizi dapat berpengaruh terhadap pengetahuan responden.(9) Untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi tidak hanya dilakukan dengan media penyuluhan, poster maupun permainan kartu bergambar, namun dapat juga melalui pemberian game *puzzle*.(10)

Pada sesi tanya jawab, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya kepada pemateri dan terlihat peserta antusias untuk memberikan pertanyaan. Kegiatan pengmas terakhir ditutup dengan memberikan makanan berupa makanan yang mengandung tinggi protein hewani. Makanan yang diberikan berupa makanan camilan yaitu otak-otak goreng berbahan dasar ikan, telur rebus dan susu UHT, Terlihat pada gambar 2. Diketahui bahwa ikan dan telur merupakan makanan sumber protein yang berkualitas, yang salasatu manfaatnya adalah untuk pertumbuhan tubuh yang optimal ⁽¹¹⁾



Gbr 2. Pemberian Konsumsi berbahan protein hewani, berupa Otak- otak goreng dari bahan ikan, telur rebus, susu.



Gbr 3. Foto Bersama Lurah dengan Pengurus IAGIKMI ,Komunitas warga peduli HIV/AIDS Kel Kalumpang, dan peserta

KESIMPULAN DAN SARAN

Peserta sangat antusias dan Sebagian besar peserta telah mampu mengelompokkan contoh bahan makanan berdasarkan fungsi zat gizinya dengan baik. Adapun Saran yang dapat direkomendasikan bahwa perlunya pengetahuan gizi dan dukungan orangtua utamanya ibu di rumah dalam hal mempersiapkan makanan dengan protein tinggi untuk mencegah masalah *stunting*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pengurus daerah IAGIKMI (Ikatan Ahli Gizi Kesehatan Masyarakat Indonesia) Maluku Utara, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Maluku Utara, Komunitas warga Peduli HIV/AIDS Kelurahan Kalumpang serta Pihak Kelurahan Kalumpang yang telah mendukung dan berpartisipasi hingga terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kemenkes. Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Kemenkes. 2023.
- [2] Nirmalasari NO. Stunting Pada Anak: Penyebab dan Faktor Risiko Stunting di Indonesia. Vol. 14, Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming. 2020. 19–28 p.
- [3] Sutrio S, Mulyani R. Hubungan Pola Konsumsi Ikan dengan Status Gizi Anak Sekolah di Pesisir Teluk Pandan Kabupaten Pesaweran. Gorontalo J Public Heal. 2020;3(1):1–7.
- [4] Rusyantia A. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Ikan dan Asupan Protein Hewani dengan Kejadian Stunting Batita di Pulau Pasaran Kotamadya Bandar Lampung. J Surya Med. 2018;4(1):67–71.

- [5] Surasno DM, Mansur S, Rahayu A,dkk. Edukasi Pemanfaatan Makanan Berbasis Pangan Lokal di Kelurahan Gubukusuma Kota Tidore Kepulauan Tahun 2022. *J Biosainstek* [Internet].2022;4(2):57–60.Available from: <http://www.jurnal.umm.ac.id/index.php/BIOSAINSTEK/article/view/1124%0Ahttps://www.jurnal.umm.ac.id/index.php/BIOSAINSTEK/article/download/1124/791>
- [6] Nasution AS, Nasution A. Puzzle Gizi sebagai Upaya Promosi terhadap Perilaku Gizi Seimbang pada Siswa. *Media Kesehat Masy Indones*. 2020;16(1):89.
- [7] Dewi, Nikmah Utami; Hartini, Diah Ayu; Jayadi, Yusma indah; Rahman A. Peningkatan Pengetahuan Gizi Melalui Permainan Increased Nutrition Knowledge Through Games. *J Kesehat Tadulako*. 2018;4(1):20–7.
- [8] Septiana P, Suaebah S. Edukasi Media Kartu Bergambar Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Dalam Pemilihan Jajanan Sehat Di Sd Negeri Pontianak Utara. *Pontianak Nutr J*. 2019;1(2):56.
- [9] Indraswari SH. Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Poster Dan Kartu Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Anak Tentang Gizi Seimbang Di Sdn Ploso I-172 Surabaya. *Indones J Public Heal*. 2019;14(1):216–27.
- [10] Demitri Athira, Ernawati Nasution EA. Pengaruh pendidikan Gizi Tentang Pola Makan Seimbang Melalui game Puzzle terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak SD 067690 Kota Medan. *Gizi, Kesehat Reproduksi dan Epidemiol*. 2015;146–67.