Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat Vol. 13, No. 3, Bulan September 2024: 350 - 355
ISSN 1410-5675 eISSN 2614-2392

GIZI SEIMBANG MELALUI METODE *PUZZLE* PADA ANAK SEKOLAH DASAR UPAYA PENCEGAHAN *STUNTING* DI DESA PADANGLAMPE

Sumiaty[1*], Nur Ulmy Mahmud[2], Arman[3], Arni Rizqiani Rusydi[4]
[1,2,3,4]Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

*Korespondensi : sumiaty.sumiaty@umi.ac.id

ABSTRAK. Kondisi saat ini masalah gizi ganda (*double burden*) masih dialami khususnya pada anak-anak di Indonesia, yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Salah satu kekurangan gizi pada anak sekolah yaitu stunting. Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada dibawah standar. Tujuan dari PkM ini adalah 1) Meningkatkan pengetahuan tentang pemantauan status gizi anak sekolah dasar dengan menggunakan metode bermain, 2) Meningkatkan keterampilan dalam pemilihan makanan berdasarkan pedoman gizi seimbang dengan menggunakan metode bermain. Solusi yang kami tawarkan adalah 1) Peningkatkan pengetahuan tentang pemantauan status gizi anak sekolah dasar dengan menggunakan metode bermain *puzzle*, 2) Peningkatkan keterampilan dalam pemilihan makanan berdasarkan pedoman gizi seimbang dengan menggunakan metode bermain *puzzle*. Metode pelaksanaan kegiatan yaitu tim pengabdian dengan mahasiswa berperan dalam menyiapkan media *puzzle*, membagi anak menjadi dua kelompok, menjelaskan proses permainan dan aturannya, membacakan hasil permainan dan mengevaluasi penguasaan materi sedangkan siswa berperan dalam memainkan permainan. Hasil kegiatan berupa *pre* dan *post test* menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan. Saran bagi pihak sekolah agar melakukan pemantauan pertumbuhan dan memberikan edukasi terkait dengan pedoman gizi seimbang setiap bulannya.

Kata kunci: gizi, *puzzle*, *stunting*

ABSTRACT. *The current condition is that there is still a double burden of nutritional problems, especially among children in Indonesia, namely malnutrition and excess nutrition. One of the nutritional deficiencies in school children is stunting. Stunting is a disruption in the growth and development of children due to chronic malnutrition and recurrent infections, which is characterized by their length or height being below standard. The objectives of this PkM are 1) Increasing knowledge about monitoring the nutritional status of elementary school children using the play method, 2) Improving skills in selecting food based on balanced nutrition guidelines using the play method. the solutions we offer are: 1) increasing knowledge about monitoring the nutritional status of elementary school children using the puzzle playing method; 2) increasing skills in selecting food based on balanced nutrition guidelines using the puzzle playing method. The method of implementing the activity is that the service team with students plays a role in preparing puzzle media, dividing the children into two groups, explaining the game process and rules, reading out the results of the game, and evaluating mastery of the material while the students play a role in playing the game. The results of activities in the form of pre-and post-tests showed an increase in knowledge.. Suggestions for schools to monitor growth and provide education related to balanced nutrition guidelines every month.*

Keywords*: nutrition, puzzle, stunting*

DOI:https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v13i3.51167

Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat Vol. 13, No. 3, Bulan September 2024: 350 - 355
ISSN 1410-5675 eISSN 2614-2392

PENDAHULUAN

Kondisi saat ini masalah gizi ganda (*double burden*) masih dialami khususnya pada anak-anak di Indonesia, yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Salah satu kekurangan gizi pada anak sekolah yaitu *stunting*. *Stunting* adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada dibawah standar *(World Health Organization*, 2015).

Prevalensi *stunting* di Indonesia mengalami penurunan selama tiga tahun terakhir yaitu 2019 (27,7%), 2021 (24,4%) dan 2022 (21,6%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Meskipun terjadi penurunan prevalensi *stunting* tetapi masih menjadi masalah kesehatan. Di Provinsi Sulawesi Selatan berada pada peringkat sepuluh tertinggi prevalensi *stunting* yaitu 27,2% lebih tinggi dari angka nasional. Dan Kabupaten Pangkep berada pada peringkat ketiga tertinggi prevalensi *stunting* dari seluruh Kabupaten di Sulawesi Selatan yaitu 34,2% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Faktor penyebab langsung status gizi anak yaitu asupan makanan dan penyakit infeksi. Apabila asupan makanan tidak sesuai dengan kebutuhan anak tersebut maka akan mudah terserang penyakit infeksi begitu pula sebaliknya, apabila hal ini berlangsung lama maka akan mengalami gizi kurang seperti *stunting* (UNICEF, 1998).

Usia sekolah yaitu antara usia 5 sampai 14 tahun merupakan salah satu masa yang mengalami tumbuh kembang yang cepat. Pada usia ini aktifitas fisik terus meningkat seperti, bermain, berolah raga atau membantu orang tua dalam bekerja, sehingga cukup berisiko terkait masalah gizi.

Masalah gizi pada anak usia sekolah dasar saat ini masih cukup tinggi. Masalah gizi yang umumnya ditemukan pada anak usia sekolah di Indonesia adalah pendek, sangat kurus, obesitas/ kegemukan, dan anemia (Amalia & Putri, 2019). Berdasarkan data dari Pemantauan Status Gizi tahun 2017 menunjukkan bahwa prevalensi pendek pada anak umur 5-12 tahun (menurut TB/U) adalah 27,7 % (8,3% sangat pendek dan 19,4% pendek), prevalensi kurus (menurut IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun adalah 10,9% (3,4% sangat kurus dan 7,5% kurus) (Kemenkes RI, 2018).

Kebiasaan makan anak SDN 13 Padanglampe sering tidak sarapan di rumah selain itu sangat jarang membawa bekal dari rumah. Mereka di bekali uang jajan sehingga jika lapar mereka membeli jajanan yang tersedia di lingkungan sekolah. Kegemaran anak-anak akan hal yang manis, gurih, asam, kadang dimanfaatkan oleh produsen makanan untuk menarik konsumen terutama anak-anak.

Produk yang ditawarkan bukan menyehatkan malah berbahaya bagi kesehatan yaitu telur gulung dan gorengan terlalu tinggi kadar lemak, tela-tela tinggi kadar garam, minuman sachet tinggi kadar gula, manisan mangga tinggi kadar asam atau berbagai bahan makanan tambahan sintetis seperti bahan pewarna, bahan penyedap+natrium glutamat, misalnya, bahan pengawet, bahan pemanis sintetis.

Produk makanan yang ditawarkan tidak mengandung gizi yang cukup, terutama bagi anak-anak. Jika iklan-iklan di televisi, radio, mass media atau plakat-plakat tidak diseleksi, terutama oleh orang tua dan para pendidik, akan mudah sekali membentuk kebiasaan makan yang tidak menyehatkan. Apabila hal ini berlangsung lama dapat berbahaya bagi Kesehatan anak baik jangka pendek maupun jangka panjang (Saputri, 2021) (Saifah et al., 2019).

Sehingga diperlukan memberikan pemahaman kepada siswa SD pentingnya memilih makanan yang bergizi tinggi. Program pendidikan diberikan dalam bentuk, poster, website dan pendidikan langsung ke anaknya (Nuryanto et al., 2014).

Pendidikan gizi sebaiknya dilakukan sedini mungkin, karena anak biasanya memiliki kemauan yang tinggi untuk belajar dan belajar. Sekolah dasar dapat dijadikan sebagai batu loncatan untuk perubahan pengetahuan, sikap dan praktik masyarakat terkait gizi seimbang.

Usia yang tepat bagi anak untuk mendapatkan pendidikan gizi adalah antara 6 sampai 14 tahun karena pada usia inilah anak

Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat Vol. 13, No. 3, Bulan September 2024: 350 - 355
ISSN 1410-5675 eISSN 2614-2392

menjadi dewasa untuk belajar karena merupakan tahap intelektual. Anak Indonesia biasanya tidak memiliki sikap kritis dan hati-hati dalam memilih makanan. Oleh karena itu perlu penguatan pendidikan gizi dengan penyuluhan tentang anjuran pedoman makan seimbang (PGS) bagi siswa sekolah dasar (Kurdanti et al., 2019).

Alat permainan edukatif berfungsi sebagai alat, yaitu: 1) alat untuk mendukung proses Pendidikan anak usia dini lebih baik, menarik dan jelas, 2) Mengembangkan seluruh aspek perkembangan anak, 3) Memberi kesempatan pada anak usia dini untuk memperoleh pengetahuan baru dan memperkaya pengalamannya dengan berbagai alat permainan, 4) Memberi kesempatan pada anak usia dini untuk mengenal lingkungan dan mengajarkan pada anak dan salah satu permainan edukatif adalah *puzzle.*

Puzzle merupakan salah satu alat permainan edukatif yang memudahkan untuk mengingat konsep-konsep yang akan dipelajari anak tanpa bimbingan sehingga memungkinkan anak bekerja secara mandiri. Dengan *puzzle* anak akan berpikir bagaimana dapat tersusun dengan rapi sesuai lekuk-lekuk yang sudah ada pada papan dasar dan dengan *puzzle* anak dapat mengenal bentuk maupun warna yang ada.

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014).

Tujuan dari PkM ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa/siswi sekolah dasar dalam pemilihan makanan berdasarkan pedoman gizi seimbang dengan menggunakan metode bermain.

METODE

Persiapan dalam hal ini tim pengabdian melakukan koordinasi dengan mitra untuk memberikan informasi tentang gambaran kegiatan yang akan dilakukan dan peran mitra pada saat kegiatan dilaksanakan. Setelah mendapatkan persetujuan waktu pelaksanaan kegiatan dengan mitra tim pengabdian menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan pada saat pelaksanaan kegiatan seperti materi edukasi puzzle (Gambar 1) dan pertanyaan pre dan post test sebanyak 10 pertanyaan berupa pilihan ganda tentang pengetahuan gizi seimbang serta undangan dan administrasi.

Gambar 1. Puzzle Gizi Seimbang
Sumber : Kemenkes, RI

Pelaksanaan**,** tim pengabdian beserta mahasiswa yang akan mengatur pelaksanaan kegiatan dan bekerjasama dengan mitra. Kegiatan edukasi dengan menggunakan media *puzzle* dilaksanakan dengan metode berikut yaitu tim pengabdian menyiapkan media *puzzle* yang akan digunakan, setelah itu tim pengabdian membagi anak menjadi beberapa kelompok. Tim pengabdian menjelaskan proses permainan dan menjelaskan aturan bermain yaitu siswa di bagi dua kelompok dan masing-masing terdiri dari 15 orang, kemudian mereka menentukan 5 orang yang akan menyusun *puzzle* tersebut. Setelah itu diberikan waktu bermain selama 15 menit tim yang tercepat menyelesaikan adalah pemenangnya. Tim pengabdian membebaskan untuk memilih berbagai jenis *puzzle* yang mereka sukai. Kemudian tim pengabdian membacakan hasil kerja mereka dan melalukan evaluasi atas materi yang disampaikan.

Evaluasi/monitoring, peningkatan pengetahuan peserta mitra melalui *pre* dan *post-test* sebesar 20%. Dan peserta yang dapat menyusun *puzzle* dengan cepat diberikan *reward* yaitu alat tulis dengan jumlah yang berbeda pada setiap tingkatan pemenang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SDN 13 Desa Padanglampe. Kegiatan ini diikuti oleh 30 siswa/siswi yang usianya antara 9-10

Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat Vol. 13, No. 3, Bulan September 2024: 350 - 355
ISSN 1410-5675 eISSN 2614-2392

tahun yang terdiri dari 10 orang laki-laki dan 20 orang perempuan dan didampingi oleh wali kelas. Acara diawali dengan sambutan sekaligus membuka pelaksanaan pengabdian oleh Kepala Sekolah. Setelah itu, pembagian *pre-test* kepada partisipan siswa/siswi yang terdiri dari 10 pertanyaan. Pelaksanaan *pre-test* berlangsung selama 15 menit, partisipan berkonsentrasi dalam pengisian *pre-test* tersebut.

Pelaksanaan PkM didampingi oleh mahasiswa yang dilibatkan dalam kegiatan pengabdian ini, apabila ada pertanyaan yang kurang jelas dapat ditanyakan langsung kepada mereka. Sesi selanjutnya adalah pemberian materi dalam bentuk permainan *puzzle* dimana berisi tentang sepuluh pedoman gizi seimbang. Dalam permainan tersebut siswa/siswi dibagi menjadi dua kelompok.

Setelah kelompok terbagi, mereka memilih dua temannya yang akan berkompetisi didalam menyusun *puzzle* tersebut sedangkan yang lain membantu untuk mengarahkan potongan-potongan *puzzle* yang akan mereka pasangkan. Sebelum permainan dimulai kedua kelompok diberikan kesempatan untuk membaca dan memahami materi yang terdapat dalam *puzzle* tersebut selama 10 menit. Setelah itu permainan dimulai dan kelompok yang berhasil menyelesaikan lebih dahulu adalah pemenangnya. Sesi terakhir yaitu partisipan melakukan pengisian post test dengan soal yang sama dengan pre test sebanyak 10 pertanyaan. Sesi post test dilaksanakan selama 15 menit.

Tabel 1. Hasil Jawaban Pre test dan Post Test Partisipan Praktik Gizi Seimbang Melalui Metode *Puzzle*

No	Pernyataan	Jawaban		Indikator Keberhasilan
		Pre test	*Post test*	
1	Syukuri dan nikmati anekaragam jenis makanan	60%	80,2%	75%
2	Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan	62,2%	82,5%	75%
3	Konsumsi lauk pauk berprotein tinggi	63,3%	80,1%	75%
4	Konsumsi aneka raga makanan pokok	61,5%	80,2%	75%
5	Batasi konsumsi makanan manis, asin dan berlemak	60,2%	80,3%	75%
6	Biasakan sarapan pagi sebelum beraktivitas	60,4%	83,5%	75%
7	Minum air putih yang cukup dan aman	61,1%	84,4%	75%
8	Biasakan baca label pada kemasan makanan	60,4%	80,1%	75%
9	Biasakan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir	65,4%	85,3%	75%
10	Berolahragalah secara teratur dan jaga berat badan normal	60,1%	80,2%	75%

Sumber: Data Primer

Pertanyaan *pre* dan *post test* tentang pedoman gizi seimbang yang disesuaikan dengan susunan *puzzle*. Hasil dari pengisian *pre* dan *post test* siswa/siswi SDN 13 Desa Padanglampe menunjukkan peningkatan sebanyak 20% terkait dengan pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan media *puzzle*. Hasil pengabdian ini sama dengan yang dilakukan di di SDIT Cahaya Bangsa Kecamatan Mijen Kota Semarang edukasi dengan media permainan ular tangga dalam upaya peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang didapatkan bahwa evaluasi hasil penyuluhan menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa secara signifikan tentang gizi seimbang dengan analisis nilai N Gain menunjukkan rata-rata sebesar 0,75 (Budiono et al., 2022).

Anak usia sekolah dalam pemilihan bahan makanan hanya berdasarkan kesukaan dan merasa kenyang serta menarik secara tampilan tanpa memikirkan kandungan gizinya. Dengan mengetahui gizi seimbang yang terdiri dari anjuran mengkonsumsi aneka ragaman makanan yang terdiri dari sayur dan buah maka akan meningkatkan imunitas anak sehingga terhindar dari penyakit infeksi. Selain itu anjuran Batasi konsumsi manis asin dan berlemak akan mengontrol anak-anak dalam memilih jajanan

Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat Vol. 13, No. 3, Bulan September 2024: 350 - 355
ISSN 1410-5675 eISSN 2614-2392

sekolah dan kebiasaan sarapan mengurangi mereka jajan. Anjuran minum air putih akan menghindari anak dehidrasi dan membiasakan cuci tangan akan menghindari anak terpapar kuman penyakit serta membiasakan membaca label pada makanan instan menghindari dari kadaluarsa dan anjuran olahraga agar mencegah anak obesitas.

Edukasi dengan bermain pada Anak akan mendapatkan pengalaman yang berasal dari lingkungannya, seperti lingkungan sosial budaya, lingkungan fisik atau alam maupun lingkungan sosial ekonomi. Hal ini bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan mereka seperti berbahasa, berpikir, bersikap, bergaul atau berkarya.

Edukasi dalam permainan anak akan mencurahkan perhatian, pikiran dan perasaan. Dengan demikian, anak-anak akan belajar mengenali dan menjajaki lingkungannya. Hasil pengabdian ini sama dengan yang telah dilakukan di SD Islam Pangeran Diponegoro yaitu menggunakan permainan kartu sebagai media pembelajaran matematika yang dimana metode ini cukup efektif dalam mengajak anak belajar matematika. Hal ini dikarenakan anak-anak mengganggap dirinya sedang bermain dengan media KARTIKA. Metode ini digunakanan karena sesuai dengan karakter anak yang suka bermain dan pembelajaran matematika bagi sebagian anak membosankan sehingga masalah ini dapat diatasi melalui media dengan kemampuan dalam memberikan perangsang yang sama, memberikan pengalaman, menimbulkan persepsi yang sama (Wulandari et al., 2020).

Pembelajaran menggunakan media mampu memberikan edukasi (Sukmawati et al., 2021) penguatan pendidikan karakter pada siswa SD dengan metode belajar sambil bermain (Kaharu et al., 2023), memberikan pembiasaan sikap dan perilaku positif yang harus dilakukan siswa SD baik di lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Perilaku positif inilah akan memandu pengembangan karakter siswa yang berorientasi pada PPP (Profil Pelajar Pancasila) dan mewujudkan interaktivitas siswa dalam pembelajaran (Winangun & Septiana, 2023).

SIMPULAN

Terjadi peningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang gizi seimbang anak sekolah dasar dengan menggunakan metode bermain *puzzle*. Saran bagi pihak sekolah agar melakukan pemantauan pertumbuhan setiap bulannya sebagai indikator dalam mengontrol makanan yang dikonsumsi anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada LPkM UMI yang telah memberikan kesempatan dan memberikan dana kepada Tim Pengabdian dan kepada Kepala Sekolah dan jajarannya yang telah memberikan izin untuk melakukan kegiatan pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, J. O., & Putri. (2019). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak - Anak Di Desa Bawuran Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. *Jurnal Pasopati*, *1*(2), 28–33.

Budiono, I., Putriningtyas, N. D., Indrawati, F., Kasman, K., & Kurniawan, F. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Melalui Edukasi dengan Media Permainan Ular Tangga pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat: Pengmaskesmas*, *2*(2), 87–95.

Kaharu, S. N., Aras, N. F., & Wahyuni, S. (2023). *Model Pembelajaran Nobangan Berbasis Permainan Tradisional Suku Kaili Bagi Guru Dan Siswa Di Sekolah Dasar*. *6*, 3600–3605.

Kemenkes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014*. 634.

Kemenkes RI. (2018). *Riset kesehatan dasar (Riskesdas)*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022. *Kemenkes RI*, 1–14.

Kurdanti, W., Khasana, T. M., & Fatimah, A. S. (2019). Pengaruh Media Promosi Gizi

Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat Vol. 13, No. 3, Bulan September 2024: 350 - 355
ISSN 1410-5675 eISSN 2614-2392

Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Gizi Indonesia*, *42*(2), 61. https://doi.org/10.36457/gizindo.v42i2.378

Nuryanto, N., Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, *3*(1), 32–36. https://doi.org/10.14710/jgi.3.1.121-125

Saifah, A., Sahar, J., & Widyatuti, W. (2019). Peran Keluarga Perhadap Perilaku Gizi Anak Usia Sekolah. *Jkep*, *4*(2), 83–92. https://doi.org/10.32668/jkep.v4i2.282

Saputri, M. E. al. (2021). emeriksaan Gizi PadaAnak Usia Sekolah dan Penyuluhan PerilakuHidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SekolahDasar Terpadu Al-Farabi Pondok TerongCipayung Depok. *Journal of CommunityEngagement in Health*, *4*(1), 82–85.

Sukmawati, S., Hermayanti, Y., Nurhakim, F., DA, I. A., & Mediani, H. S. (2021). Edukasi Pada Ibu Hamil, Keluarga Dan Kader Posyandu Tentang Pencegahan Stunting. *Dharmakarya*, *10*(4), 330. https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v10i4.33400

UNICEF. (1998). the State of the World ' S the State of the World ' S Children. In *oxford University press*.

Winangun, I. M. A., & Septiana, A. N. (2023). Penguatan Pendidikan Karakter Siswa SD melalui Metode Belajar Sambil Bermain. *EDUCEMARA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *01*(01), 1–7.

world health organization. (2015). *Stunting in a nutshell*.

Wulandari, I., Hendrian, J., Sari, I. P., Arumningtyas, F., Siahaan, R. B., & Yasin, H. (2020). Efektivitas Permainan Kartu sebagai Media Pembelajaran Matematika. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *11*(2), 127–131. https://doi.org/10.26877/e-dimas.v11i2.2513