

“GEMAYUR” (Gemar Makan Sayur) Pengembangan Permainan Edukatif Petualangan Sayur Dalam Upaya Peningkatan Konsumsi Sayur Pada Anak

Sheylla Septina M¹, Kharintria Urfila A^{1*}, Febrilia Puspita¹, Berlian Hesty W¹, Alisya Putri S¹

¹S1 Keperawatan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

*email: triakharin@gmail.com

ABSTRAK

SDN Grogol 2 adalah sekolah yang berlokasi di Jalan Gringging no 265, Kecamatan Grogol, Kabupaten Kediri, Jawa Timur. Masalah yang terdapat pada mitra adalah kurangnya pengetahuan tentang sayur dan kurangnya konsumsi sayur karena anak-anak lebih tertarik untuk makan camilan yang tidak sehat, seperti makanan siap saji, makanan-makanan manis, makanan yang banyak mengandung minyak dan penyedap rasa. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang sayur dan konsumsi sayur pada anak. Hasil dari pengabdian masyarakat ini yaitu pengetahuan anak tentang sayuran meningkat, dari sebelum diberikan edukasi dengan nilai rata-rata 71,42 dan sesudah diberikan edukasi nilai rata-rata 81,29. Selain data pengetahuan telah dinilai juga frekuensi konsumsi sayur pada anak meningkat, dari sebelum diberikan kartu pemantauan dengan nilai rata-rata 10,96 (45%) dan sesudah diberikan kartu pemantauan dengan nilai rata-rata 13,35 (55%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan gemayur ini dapat memberikan peningkatan pengetahuan anak terhadap sayur serta dapat meningkatkan konsumsi sayur pada anak.

Kata kunci: Edukasi, Anak, Sayur

“GEMAYUR” (Gemar Makan Sayur) Development of Vegetable Adventure Educational Games in an Effort to Increase Vegetable Consumption in Children

ABSTRACT

SDN Grogol 2 is a school located on Jalan Gringging no 265, Grogol District, Kediri Regency, East Java. The problem faced by partners is a lack of knowledge about vegetables and a lack of vegetable consumption because children are more interested in eating unhealthy snacks, such as ready-to-eat foods, sweet foods, foods that contain lots of oil and flavorings. This community service aims to increase children's knowledge about vegetables and vegetable consumption in children. The result of this community service is that children's knowledge about vegetables has increased, from before they were given education with an average score of 71.42 and after they were given education with an average score of 81.29. Apart from knowledge data, the frequency of vegetable consumption in children has also been assessed, from before being given a monitoring card with an average value of 10.96 (45%) and after being given a monitoring card with an average value of 13.35 (55%). So it can be concluded that this gemayur activity can increase children's knowledge of vegetables and can increase children's vegetable consumption.

Keywords: Education, Children, Vegetables

1. PENDAHULUAN

SDN Grogol 2 adalah Sekolah Dasar Negeri yang berdiri di Kabupaten Kediri. Sekolah ini berlokasi di Jalan Gringging no 265, Kecamatan Grogol, Kabupaten Kediri, Jawa Timur. Sasaran Program Kreativitas Mahasiswa bidang Pengabdian Masyarakat kami adalah siswa-siswi SDN Grogol 2 pada kelas 1 dengan usia 6-7 tahun. Masalah yang terdapat pada mitra kami adalah kurangnya pengetahuan tentang sayur dan kurangnya konsumsi sayur karena anak-anak lebih tertarik untuk makan camilan yang tidak sehat, seperti makanan siap saji, makanan-makanan manis, makanan yang banyak mengandung minyak dan penyedap rasa. Pada proses mengukur permasalahan pada mitra, kami melakukan teknik wawancara pada tanggal 27 Februari 2023 dengan hasil wawancara pada siswa, 3 dari 5 siswa yang kurang pengetahuan terhadap manfaat sayur, serta 4 dari 5 siswa yang kurang dalam frekuensi makan sayur dan 1 anak tidak pernah makan sayur disebabkan karena tidak suka. Dari masalah tersebut kami menyimpulkan bahwa ada 2 masalah pada mitra yaitu kurangnya pengetahuan anak tentang sayur dan menurunnya frekuensi anak dalam mengkonsumsi sayur.

Asupan makanan yang tidak sehat dan kurang sayur akan menyebabkan seseorang mengalami defisit pemenuhan kebutuhan gizi karena kekurangan vitamin dalam tubuhnya sehingga menjadi rentan terhadap serangan penyakit infeksi yang dapat memperburuk status gizinya (Nur and Choirul, 2023).

Upaya peningkatan status gizi adalah dengan mengkonsumsi makanan seimbang. Makanan seimbang terdiri dari zat pengatur yaitu sayur dan buah buahan, sedangkan pada zat pembangun yaitu ikan, telur, ayam, daging, susu, dan kacang-kacangan. Salah satu komponen yang penting harus dipenuhi dan diperhatikan adalah konsumsi sayur. Sayur merupakan salah satu sumber makanan yang sangat dibutuhkan terutama bagi anak-anak di dalam masa pertumbuhannya, khususnya bagi anak usia sekolah yang membutuhkan banyak asupan vitamin dan mineral agar dapat beraktifitas sekolah dan bermain dengan baik. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia merekomendasikan anak 1-7 tahun mengonsumsi sekitar 300-400 gram sayur dan buah per hari (Niluh et al, 2022).

Salah satu upaya penyelesaian masalah mitra diatas agar anak mau mengkonsumsi sayur adalah dengan memberikan edukasi melalui permainan yang menarik yaitu petualang sayur sehingga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan frekuensi dalam mengkonsumsi sayur. Permainan ini didesain menarik untuk anak usia 6-7 tahun, dengan banyak menampilkan gambar dan penjelasan yang singkat dan jelas tentang sayur dan manfaatnya. Berikut adalah kondisi existing mitra yang ada di SDN Grogol 2.



Gambar 1.1 Kondisi eksisting mitra

2. METODE PENGABDIAN

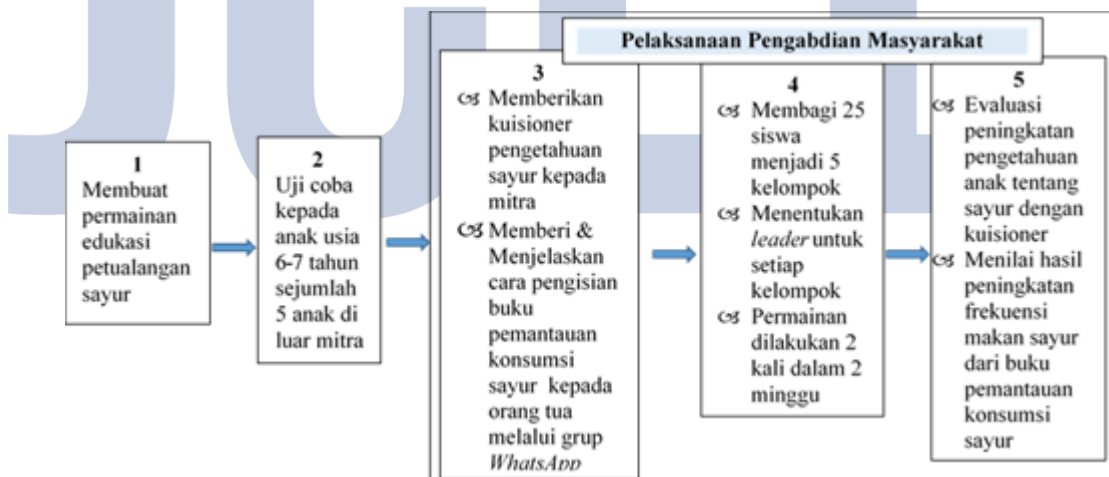
Pengabdian masyarakat GEMAYUR (Gemar Makan Sayur) merupakan pengembangan permainan edukatif petualangan sayur dalam upaya peningkatan pengetahuan anak tentang sayur dan frekuensi konsumsi sayur pada anak kelas 1 di SDN Grogol 2 Kabupaten Kediri. Kegiatan ini dilaksanakan dengan base line



Gambar 2.2 Base line kegiatan pengabdian masyarakat.

Pada proses mengukur permasalahan pada mitra, kami melakukan teknik wawancara pada tanggal 27 Februari 2023 dengan hasil wawancara pada siswa, 3 dari 5 siswa kurang pengetahuan terhadap manfaat konsumsi sayur. Serta terdapat 4 dari 5 siswa yang kurang dalam frekuensi makan sayur. dari masalah tersebut kami menyimpulkan bahwa ada 2 masalah pada mitra yaitu kurangnya pengetahuan anak tentang sayur dan kurangnya frekuensi anak dalam mengkonsumsi sayur. Hal ini diakibatkan karena kurangnya informasi tentang sayur maupun manfaat tentang sayur sehingga kebutuhan mitra yang perlu ditangani adalah peningkatan pengetahuan terhadap mitra terkait sayur, manfaat sayur dan pentingnya konsumsi sayur. Pada pengabdian masyarakat ini kami menyelesaikan masalah mitra dengan solusi membuat pengembangan permainan edukatif ular tangga dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dengan suasana yang menyenangkan sambil bermain, sehingga anak lebih antusias dalam belajar sayur dan tertarik untuk mengkonsumsi sayur.

Langkah-langkah strategis dalam merealisasikan kegiatan yaitu kami tampilkan pada bagan berikut ini :



Gambar 2.2 Langkah-langkah dalam merealisasikan kegiatan.

Rancangan untuk mengukur dan mengevaluasi hasil kegiatan pengabdian masyarakat GEMAYUR adalah dengan memberikan kuisisioner tertutup yang berisikan aspek pengetahuan tentang sayur bayam, sawi, wortel, jagung, terong, tomat, kentang, buncis, jamur, dan brokoli, kuisisioner pengetahuan sayur ini terdiri dari 20 pertanyaan dengan pilihan jawaban "multiplechoice". Sedangkan evaluasi frekuensi makan sayur diisi oleh orangtua siswa dengan cara memberikan buku pemantauan berupa absensi konsumsi sayur setiap hari yang harus diisi dengan pilihan jawaban ya dan tidak disertai dengan menu yang digunakan.

Solusi yang menjadi inti dari kegiatan permainan edukatif GEMAYUR adalah membuat suatu permainan yang disukai anak-anak usia sekolah sehingga anak-anak lebih tertarik mengikuti kegiatan permainan petualangan sayur yang didesain lengkap dan menarik. Berikut desain dan aturan main permainan edukatif petualangan sayur :

- a. Desain ular tangga petualangan sayur memiliki 15 kotak yang berwarna-warni dan berisikan berbagai gambar sayuran yaitu sayur bayam, sawi, wortel, jagung, terong, tomat, kentang, buncis, jamur, dan brokoli. Papan ular tangga dibuat dari banner sehingga tidak mudah rusak ketika digunakan.
- b. Desain kartu sayur pada bagian depan berisi gambar sayuran, dan bagian belakang berisikan pertanyaan tentang sayur tersebut disertai dengan jawabannya. Selain itu terdapat desain kartu sakit yang pada bagian depan terdapat gambar yang sama dengan papan, dan bagian belakang berisikan hukuman yang akan didapatkan.
- c. Pion pemain menggunakan pion yang terbuat dari kayu yang diberi stiker karakter dan didesain menarik untuk anak-anak.
- d. Dadu permainan didesain pada umumnya yaitu berbentuk kubus dan berisikan 6 pilihan angka.
- e. Panduan bermain permainan edukatif petualangan sayur sebagai berikut :
 1. Siswa sebagai pemain diberitahu tujuan bermain.
 2. Melakukan kontrak waktu dengan pemain.
 3. Pemain menempati tempat duduk sesuai kelompoknya.
 4. Terdapat 6 pemain dalam permainan ini (1 menjadi leader (tim atau guru), dan 5 siswa kelas 1 SDN Grogol 2)).
 5. Pemain menentukan urutan bermain dengan hompimpa.
 6. Pemain melemparkan dadu dan melangkah sesuai mata dadu yang telah didapatkan.
 7. Pion dijalankan dan berhenti sesuai dengan angka yang didapatkan dengan ketentuan :

Jika pemain berhenti pada gambar sayur, maka leader akan membuka kartu sayur dan membacakan pertanyaan. Apabila dalam waktu 10 detik siswa tidak dapat menjawab, maka pion akan mundur 1 langkah dan leader akan membantu membacakan jawaban dan menjelaskan tentang sayur yang didapat. Apabila pemain mampu menjawab maka tetap berhenti pada tempatnya dengan keuntungan akan segera mencapai garis finish. Jika pemain berhenti pada gambar sakit, maka leader akan membuka kartu sakit dan membacakan hukuman yang akan didapatkan. Dua pemenang yang mencapai garis finish terlebih dahulu akan mendapatkan hadiah buku.

Pihak terkait dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah guru yaitu ikut berperan sebagai fasilitator permainan dan

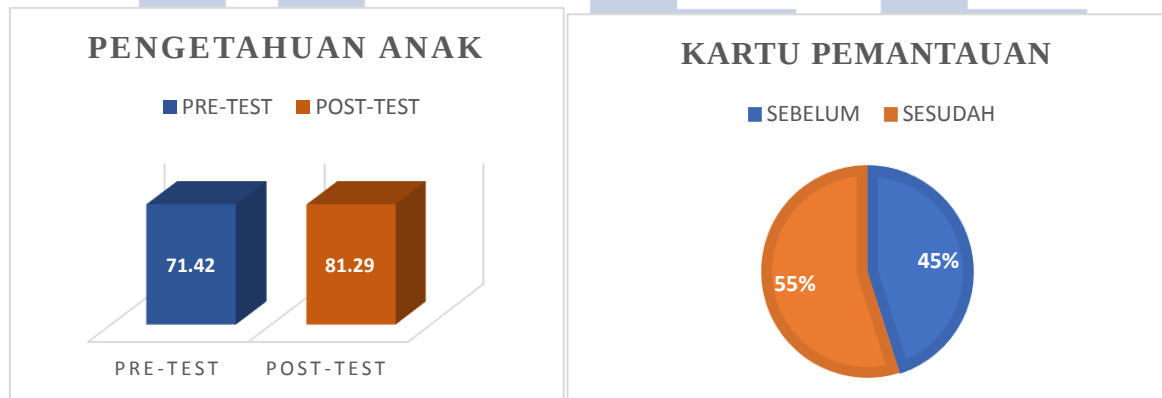
menyediakan pelayanan dan sebagai narahubung dengan orang tua siswa. Pihak terkait kedua adalah orangtua berperan sebagai penilai frekuensi konsumsi sayur pada siswa sehingga dapat dipantau dan menjadi evaluasi apakah ada perubahan setelah anak mendapatkan edukasi melalui permainan ini.

Berikut adalah dokumentasi kegiatan pelaksanaan mulai dari pengisian kuisisioner hingga permainan edukatif ular tangga petualangan sayur.



Gambar 2.3 Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 3.1 Hasil pengetahuan dan konsumsi sayur sebelum dan sesudah pengmas. Pengetahuan dan frekuensi anak konsumsi sayur dengan jumlah 54 responden. Pengetahuan anak tentang sayuran meningkat, dari sebelum diberikan edukasi dengan nilai rata-rata 71,42 dan sesudah diberikan edukasi nilai rata-rata 81,29. Selain data pengetahuan telah dinilai juga frekuensi konsumsi sayur pada anak meningkat, dari sebelum diberikan kartu pemantauan dengan nilai rata-rata 10,96 (45%) dan sesudah diberikan kartu pemantauan dengan nilai rata-rata 13,35 (55%).

4. SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan frekuensi konsumsi sayur pada anak. Sehingga dengan adanya permainan edukatif berupa ular tangga petualangan sayur ini diharapkan dapat dijadikan media edukasi pada anak dalam mengenal macam dan manfaat berbagai macam sayuran.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah, wali kelas, guru kelas 1, dan wali murid yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini. Kami mengucapkan terima kasih kepada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, Direktorat Belmawa, dan Ditjen Diktiristek yang telah memberikan hibah pendanaan.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, F., & Ulfah, B. (2023). Pembiasaan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Dalam Upaya Mencegah Stunting. *AMMA : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(6 : Juli), 732–736. Retrieved from <https://journal.mediapublikasi.id/index.php/amma/article/view/3446>
- Citra Adityarini Safitri, Nurun Ayati Khasanah, Ferilia Adiести, & Sulis Diana. (2023). Pengenalan Sayur Dan Buah Dalam Edukasi Permainan Puzzle Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Dalam Memenuhi Gizi Anak . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (ABDIMAKES)*, 3(2), 70 - 75. Retrieved from <https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/AMK/article/view/963>
- Hartati, Y., Telisa, I., Susanto, E., & Siregar, A. (2021). Gambaran Asupan Zat Gizi, Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Haemoglobin Siswa SMP. *JGK:Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 1(1, Juni), 26-32. <https://doi.org/10.36086/jgk.v1i1, Juni.1080>
- Niluh Desy Purnamasari, Mutmainnah, Parmi and Ni kadek Armini (2022) "Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Pada Bayi Dan Balita Di Desa Sibalaya Barat Kecamatan Tanambulava Kabupaten Sigi", *AMMA : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(02), pp. 43–47. Available at: <https://journal.mediapublikasi.id/index.php/amma/article/view/55> (Accessed: 2 March 2023).
- Nur Fitriana and Choirul Anna Nur Afifah (2023) "Pengaruh Media Zoom dan Buku Saku terhadap Pengetahuan dan Sikap Santriwati tentang Gizi Seimbang dan Body Image di Pondok Pesantren Attanwir: The Effect of Media Zoom and Pocket Book on Knowledge and Attitude of Santriwati about Balanced Nutrition and Body Image at Attanwir Bojonegoro", *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 15(1), pp. 160–171. doi: 10.35473/jgk.v15i1.394.
- Prasetyo, T., Amalia, G., Khoiriani, I., Hapsari, P., & Subardjo, Y. (2023). PENGARUH TELE-NUTRITION EDUCATION TERHADAP POLA KONSUMSI PANGAN PADA REMAJA. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 7(1), 91-106. doi:10.20884/1.jgipas.2023.7.1.5888