

## Edukasi Gizi Anak Prasekolah melalui Permainan *Nutricard* sebagai Upaya Pencegahan Covid 19 di TPA Al-Hidayah Jakarta Selatan

Walliyana Kusumaningati<sup>1</sup>, Fauza Rizqiya<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

\*Corresponding author: walliyana.kusumaningati@umj.ac.id

### ABSTRACT

Nowadays, 10% of children in Indonesia were confirmed positive of Covid-19. Jakarta with the highest number of cases, namely 845.237 cases for all ages. This requires serious treatment because Covid-19 has an impact on morbidity and mortality. Nutrition education can be a solution to increase knowledge about nutrition so that people can choose a good food and beverages to increase their immunity so that they can prevent themselves from exposure to Covid-19. This activity aim to increase nutrition knowledge among children to increase their immunity to prevent Covid-19 so it will increase their health in the community. Education method that used is counseling using *Nutricard* game media to students in TPA Al-Hidayah Jakarta Selatan. The target number of this activity is 40 children and to activity evaluation, the pre-post test is carried out on all participants. Based on the results of pre-post test it is known that there is an increase in target knowledge by an averages of 58 points regarding their knowledge about the types of nutrients, the nutrients sources and benefits of nutrients.

**Keywords:** balance nutrition, covid 19, education, game card, pre-school kids

### ABSTRAK

Hingga saat ini sepuluh persen kasus Covid-19 di Indonesia yang terkonfirmasi positif adalah usia anak-anak dan remaja. Jakarta dengan jumlah kasus terbanyak, yaitu sebanyak 845.237 kasus untuk semua umur. Hal ini memerlukan penanganan serius karena Covid-19 berdampak pada kesakitan dan kematian. Edukasi gizi bisa menjadi solusi untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi agar masyarakat dapat memilih makanan dan minuman yang baik untuk meningkatkan imunitas tubuh mereka yang selanjutnya dapat mencegah diri dari paparan penyakit Covid-19. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak-anak untuk meningkatkan imunitas tubuh guna mencegah Covid-19 yang pada akhirnya akan meningkatkan derajat kesehatan di masyarakat. Metode edukasi yang digunakan adalah penyuluhan dengan menggunakan media kartu permainan *Nutricard* pada siswa di TPA Al-Hidayah Jakarta Selatan. Jumlah sasaran kegiatan ini adalah 40 anak dan untuk evaluasi kegiatan maka dilakukan *pre-post test* pada seluruh peserta. Berdasarkan hasil *pre-post test* diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sasaran sebanyak rata-rata 58 poin mengenai jenis-jenis zat gizi, sumbernya dan manfaatnya.

**Kata kunci:** anak prasekolah, covid 19, edukasi, gizi seimbang, kartu permainan

## LATAR BELAKANG

Covid-19 menjadi pandemi dan berdampak pada kesakitan dan kematian (1). Jumlah kasus di Indonesia hingga saat ini sudah terdapat 3.979.456 orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 dan 10 % diantaranya adalah usia anak – anak hingga remaja (2). Saat ini, Jakarta memiliki jumlah kasus terbanyak di antara Provinsi lainnya, yaitu sebanyak 845.237 kasus untuk semua umur (2). Jumlah kasus positif tersebut tersebar di seluruh wilayah Jakarta. Wilayah Jakarta Selatan memiliki jumlah kasus yang sangat banyak yaitu sebanyak 247.311 kasus (3). Covid-19 dapat dicegah dengan banyak cara, salah satunya yaitu dengan penerapan gizi seimbang. Penerapan gizi seimbang dapat meningkatkan imunitas tubuh yang diperlukan untuk melawan Covid-19 (4). Gizi seimbang memiliki empat pilar yaitu mengonsumsi makanan beragam, pola hidup aktif dan berolahraga, pola hidup bersih dan sehat serta pemantauan berat badan normal (5). Keempat pilar ini merupakan tombak utama gizi seimbang yang perlu diimplementasikan dalam kehidupan sehari - hari.

Covid-19 dapat menjangkit kepada semua umur, salah satunya yaitu anak-anak usia dini/ prasekolah. Anak usia dini berada dalam rentang usia 0 sampai 8 tahun dan memiliki masa yang cepat dalam rentang kehidupannya. Anak usia dini yang sehat dan cerdas dapat menjadi aset bangsa di masa yang akan datang (6). Kelompok usia ini masih dalam tahap perkembangan dan pertumbuhan dan sangat berisiko memiliki masalah gizi (7). Pada masa ini terjadi proses pertumbuhan yang jika terjadi gangguan dapat mempengaruhinya saat memasuki usia dewasa (8). Asupan gizi yang adekuat sangat dibutuhkan untuk

memenuhi kebutuhan anak-anak usia dini (9).

Salah satu upaya penanggulangan permasalahan tingginya kasus positif Covid-19 yaitu pemberian edukasi mengenai gizi seimbang. Pemberian edukasi tersebut dapat meningkatkan pengetahuan anak-anak mengenai makanan yang bergizi, pentingnya aktivitas fisik, pemantauan berat badan, dan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, dengan adanya peningkatan pengetahuan ini, diharapkan dapat mencegah anak-anak terpapar penyakit Covid-19.

Berdasarkan hasil riset sebelumnya terkait penggunaan Whatsapp Bot “Kita SehatI (Kabar, Informasi, dan Berita Seputar Kesehatan dan Gizi) untuk Diseminasi Informasi Gizi dan Pangan Sumber Antioksidan menunjukkan hasil adanya keefektifan pemberian informasi gizi dilihat dari peningkatan nilai pretest dan posttest ( $P=0,000$ ) (10). Antioksidan ini merupakan bagian dari zat gizi yang bermanfaat untuk meningkatkan imunitas dalam menghadapi penyakit, salah satunya yaitu Covid-19 (4,11). Data tersebut menjadi acuan untuk memberikan edukasi mengenai gizi seimbang yang di dalamnya terdapat pengenalan antioksidan untuk mencegah terjadinya peningkatan kejadian Covid-19 di wilayah mitra.

Pada kelompok usia dini, kegiatan belajar atau pemberian edukasi akan dapat diterima dengan baik jika menggunakan media edukasi yang tepat dan mudah dipahami. Media yang digemari oleh anak usia dini yaitu permainan. Permainan dengan menggunakan kartu *Nutricard* dilakukan dengan menggunakan media kartu yang berisi pengetahuan mengenai zat-zat gizi, manfaat dan contoh sumber zat gizi dan dikemas dengan gambar dan cara bermain yang menyenangkan. Edukasi gizi

ini penting untuk diberikan kepada anak usia dini di wilayah mitra agar dapat meningkatkan pengetahuan gizi anak-anak untuk meningkatkan imunitas tubuh guna mencegah Covid-19 yang pada akhirnya akan meningkatkan derajat kesehatan di masyarakat.

## METODE

Metode yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan Covid-19 yaitu dengan melakukan edukasi gizi seimbang kepada anak-anak melalui permainan *Nutricard* agar mereka mendapat pengetahuan yang tepat untuk meningkatkan imunitas tubuh dalam mencegah terjadinya penyakit Covid-19. Mitra yang bekerjasama dalam kegiatan ini adalah TPA Al-Hidayah Jakarta Selatan. Sasaran edukasi adalah siswa/i TPA usia anak prasekolah sebanyak 40 anak. Adapun rincian kegiatan yang dilakukan antara lain:

### 1. Pengukuran data tinggi badan dan berat badan

Pengukuran tinggi badan dan berat badan dilakukan sebelum memulai edukasi untuk mendapatkan data terkini mengenai informasi status gizi para peserta. Jika ditemukan masalah gizi terkait status gizi, maka program pengabdian kepada masyarakat dapat dilanjutkan untuk mengatasi temuan masalah gizi tersebut. Pengukuran ini akan dilakukan oleh mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan ini.

### 2. Edukasi mengenai gizi seimbang dan Covid-19 dengan *Nutricard*

Kegiatan edukasi dilakukan secara luring dengan menggunakan *Nutricard*. Pertama – tama, peserta dibagi menjadi 3 kelompok, setelah itu, permainan *Nutricard* dilakukan. Setiap kelompok dipandu oleh 1 (satu) orang fasilitator (dosen atau mahasiswa) agar permainan dapat berjalan dengan tertib

dan makna permainan dapat tersampaikan dengan baik.

### 3. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi kegiatan edukasi ini adalah dengan memberikan pre-test sebelum edukasi dimulai, dan post-test setelah edukasi selesai. Pemberian pre-posttest pada anak prasekolah menggunakan metode wawancara dan observasi.

Setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat selesai, diharapkan para peserta dapat mengaplikasikan ilmu yang didapatkannya. Lebih lanjut lagi, penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari – hari dapat mencegah para peserta terinfeksi Covid 19.

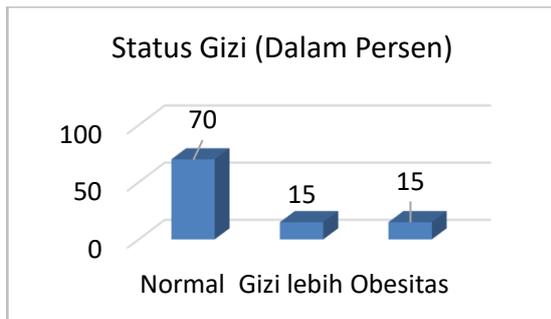
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pengukuran data tinggi badan dan berat badan

Sebelum edukasi, terlebih dahulu dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui status gizinya (IMT/U) (Gambar 1). Berdasarkan hasil pengukuran tersebut, diketahui 30% sasaran memiliki status gizi melebihi batas normal, sementara itu 70% nya normal (Gambar 2).



**Gambar 1.** Pengukuran tinggi badan (kanan) dan berat badan (kiri) siswa/i TPA Al Hidayah Jakarta Selatan



**Gambar 2.** Hasil penilaian status gizi berdasarkan IMT/U pada siswa/i TPA Al Hidayah Jakarta Selatan

Hasil di atas menunjukkan bahwa gizi lebih pada anak-anak usia prasekolah di wilayah perkotaan relatif tinggi. Hasil ini dapat meningkatkan kewaspadaan pada guru dan orangtua siswa agar lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi oleh anak-anak tersebut. Menurut penelitian Fajzrina dan Diana (2022), diketahui bahwa obesitas pada anak dapat memengaruhi perkembangan fisik motorik, kesehatan, dan psikis anak (12). Ditemukannya kasus gizi lebih dan obesitas pada anak usia dini merupakan hal penting yang harus disadari dan dipahami oleh para guru dan orangtua agar anak-anaknya dapat tumbuh dengan sehat dan seimbang sesuai dengan usianya. Orangtua yang sadar dan paham tentang masalah gizi pada anaknya dapat mengontrol/mengatur kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi oleh anaknya sehingga dapat mempengaruhi kesehatan anak tersebut (13).

## 2. Edukasi mengenai gizi seimbang dan Covid-19 dengan *Nutricard*.

Kegiatan permainan ini dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan pada sasaran dengan menggunakan media edukasi berupa kartu permainan *Nutricard*. Kartu permainan tersebut terdiri dari 5 kelompok zat gizi makro antara lain Karbohidrat, Protein, Lemak, dan zat gizi mikro, seperti Vitamin, dan Mineral. Pada

tiap kelompok diberikan contoh bahan pangan yang mengandung zat gizi tersebut, beserta manfaat zat gizi. Sasaran kegiatan ini adalah anak-anak prasekolah, oleh karena itu kartu permainan dibuat sederhana mungkin dengan gambar dan desain yang menarik. Pemilihan kata dan gambar dilakukan dengan seksama agar mudah dipahami dan diketahui oleh anak-anak. Contoh bahan pangan yang ditampilkan pada kartu ini merupakan bahan pangan yang sering dijumpai oleh anak-anak. Penjelasan tiap kartu dilakukan secara perlahan dan berulang-ulang agar sasaran benar-benar memahaminya. Gambar di bawah ini adalah kartu permainan yang sudah dibuat dan diserahkan kepada pihak TPA Al-Hidayah sebagai media edukasi (Gambar 3).

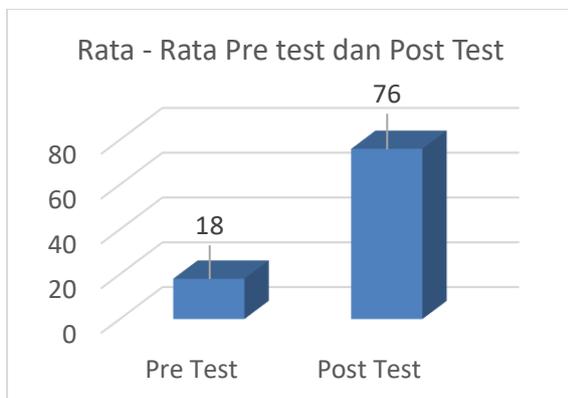


**Gambar 3.** Kartu Permainan *Nutricard*

Kegiatan edukasi dengan menggunakan metode belajar dan bermain lebih mudah diterima dan dapat melekat pada ingatan anak usia dini (14). Kegiatan edukasi dengan bercerita, menyanyi dan memilih makanan masuk dalam pedoman kurikulum untuk gizi anak usia dini (15). Penggunaan media edukasi kartu permainan ini dapat mempermudah kegiatan edukasi gizi dan dapat mencapai tujuan kurikulum gizi untuk anak usia dini.

### 3. Monitoring dan Evaluasi

*Pre-post test* dilakukan untuk mengetahui apakah edukasi ini dapat meningkatkan pengetahuan. *Pre test* dilakukan sebelum memulai permainan *Nutricard* dengan cara menanyakan anak di dalam kelompok 1 per satu mengenai apa itu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. *Post test* dilakukan setelah permainan selesai, dengan cara menanyakan anak di dalam kelompok 1 per satu mengenai apa itu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Hasil dari *pre-post test* tersebut adalah diketahui terjadi peningkatan skor pengetahuan dari rata-rata poin 18 menjadi rata-rata 76 (3,2%) (Gambar 4). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dengan menggunakan kartu permainan *Nutricard* dapat meningkatkan pengetahuan sasaran terhadap zat-zat gizi pada bahan pangan yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh.



**Gambar 4.** Hasil pre-post test pada siswa/i TPA Al Hidayah Jakarta Selatan

Hasil tersebut sejalan dengan edukasi yang telah diberikan oleh Rahmawati dan Suryaalamsah (2022), bahwa terdapat peningkatan persentase hasil pre test dan post test (14). Rasa ingin tahu pada anak-anak yang cukup tinggi dapat

meningkatkan minat mereka untuk belajar hal-hal yang baru. Pada saat awal edukasi nilai pre test termasuk rendah karena mereka belum pernah mendapatkan edukasi tentang jenis-jenis zat gizi, manfaat, serta sumber zat gizinya. Anak-anak tersebut sebenarnya sudah tidak asing dengan beberapa jenis makanan yang terdapat pada kartu permainan *Nutricard*, tetapi tidak mengetahui jenis zat gizinya. Anak-anak semakin paham dan tertarik untuk memakan makanan bergizi tersebut setelah edukasi. Pengenalan makanan bergizi pada anak-anak sangat penting agar mereka dapat mengetahui manfaat makanan bergizi tersebut untuk kesehatan tubuh (16).

Kegiatan edukasi dengan metode kartu permainan ini dapat dilanjutkan di rumah dan di sekolah oleh orangtua dan guru. Jika kegiatan dapat berlanjut maka ingatan anak-anak tentang makanan bergizi dan manfaatnya akan semakin melekat dan dapat mempengaruhi pemilihan makanan anak tersebut. Makanan bergizi pada anak-anak dapat memperbaiki status gizi anak. Gizi seimbang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kecerdasan otak anak (17).

### 4. Kendala yang dihadapi

Kendala yang dihadapi selama kegiatan berlangsung antara lain:

- Lokasi edukasi yang berada di aula menyebabkan ketika kegiatan berlangsung suara fasilitator dan peserta saling bergema antar kelompok. Sehingga, kegiatan edukasi tidak bisa berlangsung dengan maksimal. Diperlukan ruangan yang terpisah antar kelompok belajar agar tidak saling mengganggu.
- Sasaran edukasi yang merupakan anak prasekolah menjadi tantangan tersendiri. Hal ini disebabkan oleh pada usia

tersebut (4-6 tahun) sangat susah untuk menjaga fokus anak saat pembelajaran berlangsung. Sehingga diperlukan metode yang menyenangkan dan mampu menarik perhatian anak-anak agar terus mengikuti kegiatan ini sampai selesai. Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti dan intonasi suara yang ramah dan menyenangkan dapat menjadi solusi untuk menarik perhatian anak-anak selama kegiatan.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan edukasi gizi dengan menggunakan media kartu permainan *Nutricard* dapat meningkatkan pengetahuan anak-anak mengenai gizi seimbang dan *Covid-19* dengan rata-rata peningkatan sebanyak 58 poin (3,2%).

Saran dari mitra untuk kegiatan ini adalah perlu diadakan secara berkala agar lebih banyak anak-anak yang paham tentang gizi. Kegiatan juga dapat dilanjutkan dengan memberikan edukasi pada orangtua agar pemberian gizi seimbang dapat diterapkan di rumah. Kemudian berdasarkan hasil pengukuran status gizi, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui faktor-faktor penyebab kejadian gizi lebih dan obesitas pada anak prasekolah.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Rektor UMJ, LPPM UMJ atas pendanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Kepada Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Program Studi Sarjana Gizi kami mengucapkan terima kasih atas dukungan fasilitas sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik. Terima kasih juga kami sampaikan kepada mitra kegiatan ini yaitu TPA Al-Hidayah Jakarta Selatan yang telah bersedia

bekerjasama dalam pelaksanaan kegiatan Program Pengabdian Masyarakat UMJ tahun 2022 ini.

### **KONFLIK KEPENTINGAN**

Penulis tidak memiliki konflik kepentingan, dan tidak ada afiliasi atau koneksi dengan atau dengan entitas atau organisasi apa pun, yang dapat menimbulkan pertanyaan bias dalam diskusi dan kesimpulan naskah.

### **REFERENSI**

1. Aeni N. Pandemi COVID-19: Dampak Kesehatan, Ekonomi, & Sosial. *J Litbang Media Inf Penelitian, Pengemb dan IPTEK* [Internet]. 2021 Jun 30;17(1):17–34. Available from: <http://ejurnal-litbang.patikab.go.id/index.php/jl/article/view/249>
2. Satuan Tugas Penanganan Covid-19 Republik Indonesia. Peta Sebaran Covid-19 [Internet]. 2022 [cited 2023 Jan 11]. Available from: <https://covid19.go.id/peta-sebaran-covid19>
3. Diskominfotik DKI Jakarta. Data Pemantauan Covid-19 DKI Jakarta [Internet]. 2022 [cited 2023 Jan 11]. Available from: <https://corona.jakarta.go.id/id/data-pemantauan>
4. Alagawany M, Attia YA, Farag MR, Elnesr SS, Nagadi SA, Shafi ME, et al. The Strategy of Boosting the Immune System Under the COVID-19 Pandemic. *Front Vet Sci*. 2020;7:570748.
5. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Gizi Seimbang. 2014.
6. Sum TA. Pentingnya Pendidikan Kesehatan dan Gizi Bagi Anak Usia

- Dini. J Smart Paud [Internet]. 2019 Mar 16;2(1):43. Available from: <http://ojs.uho.ac.id/index.php/smart-paud/article/view/5919>
7. Yulia Novika Juherman. Edukasi Gizi Seimbang Sejak Dini Pada Anak Prasekolah Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi Di Wilayah Puskesmas Baradatu Way Kanan. Jompa Abdi J Pengabdian Masy [Internet]. 2022 Jun 25;1(2):153–8. Available from: <https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jpabdi/article/view/143>
  8. Pritasari, Damayanti D, Lestari NT. Gizi dalam Daur Kehidupan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2017.
  9. Widaryanti R. Penurunan Masalah Gizi Pada Anak Usia Dini Melalui Edukasi PMT-AS. Din J Pengabdian Kpd Masy [Internet]. 2022 Oct 28;6(5):1168–73. Available from: <https://journal.unilak.ac.id/index.php/dinamisia/article/view/10762>
  10. Kushargina R, Syafitri AN, Evani A, Fitriyani SL. Whatsapp Bot “Kita Sehati (Kabar, Informasi, Dan Berita Seputar Kesehatan Dan Gizi)”: Media Penyebaran Informasi Gizi Dan Kesehatan Berbasis Teknologi 4.0. J Gizi Prima (Prime Nutr Journal). 2021;6(2):110.
  11. Kushargina R, Kusumaningati W, Yunianto AE. Pengaruh Bentuk, Suhu, dan Lama Penyeduhan Terhadap Sifat Organoleptik dan Aktivitas Antioksidan Teh Herbal Bunga Telang (*Clitoria Ternatea L.*). Gizi Indones [Internet]. 2022 Apr 11;45(1):11–22. Available from: [http://www.persagi.org/ejournal/index.php/Gizi\\_Indon/article/view/633](http://www.persagi.org/ejournal/index.php/Gizi_Indon/article/view/633)
  12. Fajzrina LNW, Diana RR. Analisis Dampak Obesitas terhadap Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia 5 Tahun. Ceria J Progr Stud Pendidik Anak Usia Dini [Internet]. 2022 Jul 26;11(1):62. Available from: <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/ceria/article/view/6640>
  13. Fitria N, Puspa AR. Edukasi Gizi Seimbang Bagi Orang Tua Anak Usia Dini. J Univ Muhammadiyah Metro. 2021;3:271–8.
  14. Rahmawati ND, Suryaalamasyah II. Edukasi Gizi Anak Usia Dini dengan Metode Belajar dan Bermain. J Abmas Negeri [Internet]. 2022 Jun 30;3(1):31–8. Available from: <https://salnesia.id/jagri/article/view/185>
  15. Kurnia R. Pendidikan Gizi untuk Anak Usia Dini. Educhild J Pendidik Sos Dan Budaya. 2014;4(2):109–14.
  16. Pratiwi VN, Farhani N. Edukasi Makanan Sehat dan Bergizi pada Balita di Bunda Daycare Surabaya dengan Metode Permainan. Community Dev J [Internet]. 2018 Aug 25;2(1 SE-Articles). Available from: <https://journal2.unusa.ac.id/index.php/CDJ/article/view/380>
  17. Koesmadi DP, Kusumastuti N, Kusuma WS, Mahesti JA. Pentingnya Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini Bagi Guru dan Orangtua Siswa PAUD. IJCE (Indonesian J Community Engag [Internet]. 2022 Sep 16;3(2):11–5. Available from: <http://ejournal.stkipmodernngawi.ac.id/index.php/ijce/article/view/479>