

Literasi Gizi Remaja Melalui Permainan Edukasi Goaksi (Go Aksi Bergizi)

Imelda Fitri¹, Rini Harianti^{*2}, Hotmauli³, Brilian Dini MA Iballa⁴, Fenny Anita⁵, Uly Astuti Siregar⁶, Siti Nurbaiti⁷

^{1,3,4,6,7} Universitas Abdurrab

² Universitas Singaperbangsa Karawang

^{1,3,4,7} Program Studi Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrab

² Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang

⁵ Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Teknik, Universitas Abdurrab

⁶ Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abdurrab

*e-mail : imelda.fitri@univrab.ac.id¹, rini.harianti@fikes.unsika.ac.id^{*2}, hotmauli@univrab.ac.id³, Brilian.dini@gmail.com⁴, fenny.anita@univrab.ac.id⁵, uly.astuti.siregar@univrab.ac.id⁶, siti.nurbaiti20@student.univrab.ac.id⁷

Abstract

Nutritional problems in adolescents are increasingly complex, one of which is nutritional anemia and skipping breakfast. It happens because of limited knowledge about balanced nutrition in adolescents. With the increasing nutritional ds4erproblems of adolescents, the Community Service (PKM) team collaborates with partners, namely students of SMAN 1 Perhentian Raja, Kampar to carry out adolescents' nutrition literacy through the educational game GOAKSI (Go Aksi Bergizi). This activity effort to convey adolescent nutritional literacy through counseling the contents of my plate in meeting nutrition needs. The PKM was attended by 28 student 11th graders. All students were able to understand well the concept of balanced nutrition through the contents of my plate by an increase in the average value of knowledge from 5.4 to 8.0 (pre-test and post-test results) of 2.6 points. It is hoped that PKM activities can be carried out continuously with different topics, so that the formation of knowledge and positive attitudes of adolescents in fulfilling balanced nutrition and good food habits in overcoming adolescent nutritional problems.

Keywords: Adolescents, Education, GOAKSI, Literacy, Nutritional

Abstrak

Masalah gizi pada remaja semakin kompleks, salah satunya anemia gizi dan menskip sarapan pagi. Hal ini terjadi karena keterbatasan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja. Meningkatnya permasalahan gizi remaja ini, maka tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) bekerjasama dengan mitra, yaitu siswa SMAN 1 Perhentian Raja Kampar untuk melakukan literasi gizi remaja melalui permainan edukasi GOAKSI (Go Aksi Bergizi). Kegiatan ini sebagai upaya penyampaian literasi gizi remaja melalui penyuluhan isi piringku dalam memenuhi kebutuhan gizi. Kegiatan PKM diikuti 28 siswi kelas 11. Siswa mampu memahami dengan baik tentang konsep gizi seimbang melalui isi piring ku dengan adanya peningkatan hasil rata-rata nilai pengetahuan dari 5.4 menjadi 8.0 (hasil pre-test dan post-test) sebesar 2.6 point. Diharapkan PKM ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan topik yang berbeda sehingga terbentuknya pengetahuan dan sikap yang positif remaja dalam pemenuhan gizi seimbang dan kebiasaan makanan dengan baik dalam mengatasi permasalahan gizi remaja.

Kata Kunci: Remaja, Edukasi, GOAKSI, Literasi, Gizi

1. PENDAHULUAN

Gizi pada remaja merupakan hal yang menjadi perhatian dalam perbaikan masalah gizi masyarakat, sehingga untuk mengatasinya dibutuhkan intervensi gizi (Ma'arif *et al.*, 2019). Masa remaja dikenal sebagai masa *growth spurt*, akan tetapi seiring dengan masa tersebut mereka juga mengalami beberapa permasalahan gizi salah satunya adalah anemia dan pola konsumsi makanan yang tidak teratur (melewati sarapan pagi) (Syafei & Badriyah, 2019; Az-zahra & Kurniasari, 2022). Anemia merupakan suatu kondisi konsentrasi hemoglobin dalam darah di bawah batas normal, ini merupakan permasalahan remaja harus diatasi segera karena prevalensi mengalami peningkatan 37% menjadi 48,9% tahun 2018. Dampak yang ditimbulkan

akibat anemia gizi pada remaja adalah penurunan daya tahan tubuh sehingga mengganggu kesehatan (Nasruddin *et al.*, 2021; H. P. Dewi & Mardiana, 2021). Begitu juga untuk permasalahan sarapan pagi, kebanyakan remaja tidak melakukannya dan lebih memilih mengonsumsi makanan jajanan yang kualitas gizinya tidak memperhatikan mutu gizi dan keamanan pangan. Padahal dengan sarapan 15-30% terpenuhi untuk kebutuhan gizi sehari porsi gizi seimbang. Peniadaan sarapan oleh seseorang sangat memengaruhi konsentrasi belajar dan menurunkan kinerja kognitif yang pada akhirnya mengakibatkan tidak tercapainya angka kecukupan gizi (Mawarni, 2017; Gambir & Nopriantini, 2018).

Budaya gizi seimbang perlu dilakukan secara berkelanjutan, terutama dalam mengatasi gizi remaja. Literasi gizi berdampak baik bagi remaja dengan dibuktikan adanya hubungan literasi gizi dengan status gizi, dimana studi ini telah dilakukan pada remaja SMA di Kota Tangerang Selatan (Sabilla & Mustakim, 2021). Pengetahuan gizi penting dalam memengaruhi perilaku seseorang dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi dan status gizinya. Pengetahuan remaja tentang anemia, zat gizi makanan, serta menentukan pola makan yang sesuai dengan kebutuhan adalah sebagai penentu tingkat pengetahuan tentang gizi tersebut. Pengetahuan mengenai gizi ini dirasa sangat penting karena konsumsi gizi seimbang dapat memengaruhi status gizi (Baihaqqi *et al.*, 2021; (Ngadiarti *et al.*, 2021).

Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan beberapa metode seperti ceramah, demonstrasi, penyuluhan maupun dengan edukasi permainan gizi. Permainan Edukasi gizi merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang (N. U. Dewi *et al.*, 2018; Wijayanti *et al.*, 2021). Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini, tim berkolaborasi dengan siswa SMAN 1 Perhentian Raja untuk membantu dalam mengatasi permasalahan gizi remaja. SMAN 1 Perhentian Raja adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SMA di Kecamatan Perhentian Raja, Kabupaten Kampar, Riau dengan akreditasi A. SMAN 1 Perhentian Raja beralamat di JL. Raya Pekanbaru - Taluk Kuantan, Pantai Raja, Kecamatan Perhentian Raja, Kabupaten Kampar, Riau, dengan kode pos 28462. Pembelajaran di SMAN 1 Perhentian Raja dilakukan sehari penuh, pembelajaran dilakukan selama 5 hari. SMAN 1 Perhentian Raja memiliki 495 orang siswa, dengan jumlah mahasiswa laki-laki sebanyak 208 orang dan 287 orang siswa perempuan.

Permasalahan yang sering terjadi adalah siswa jarang sarapan, bahkan tidak pernah sarapan, frekuensi makan sebagian siswa kurang dari 3 kali sehari. Masalah gizi yang sering ditemui adalah mayoritas siswa mengonsumsi cemilan dan *fast food* yang tinggi kalori dan minim zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Ketidakseimbangan konsumsi gizi didasari perilaku gizi yang salah dan pemahaman yang keliru. Jika berkelanjutan berdampak anemia, kehamilan yang tidak sehat pada remaja putri, sehingga berdampak buruk pada bayi yang dilahirkan. Terdorong dari permasalahan diatas, oleh karena itu tim PKM melaksanakan pengabdian pada masyarakat melalui literasi gizi remaja melalui permainan Goaksi (Go Aksi Bergizi) di SMAN 1 Perhentian Raja Kampar. Permainan ini berisikan permainan edukasi gizi tumpeng gizi, permainan lacak kata dan penyuluhan, sehingga konsep gizi seimbang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

2. METODE

Kegiatan PKM dilakukan di SMAN 1 Perhentian Raja Kampar pada tanggal 31 Maret 2022 yang melibatkan 28 siswa kelas 11. Pada kegiatan ini digunakan media lembar balik isi piringku dan membuat *games* lacak kata untuk memberikan informasi tentang gizi seimbang remaja. Tahapan pelaksanaan kegiatan PKM yang dilaksanakan terdiri dari tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

1. Tahap Persiapan

- a. Tim bertemu dengan mitra untuk menyusun rencana kegiatan dan penentuan jadwal. Mempersiapkan kuesioner dan materi literasi (poster gizi seimbang).

- b. Tim mempersiapkan alat dan materi untuk *games* (power point dan poster isi piringku).
- c. Mempersiapkan hadiah untuk pemenang salah satu hadiah custom isi piringku bagi yang bisa membuat kesimpulan literasi gizi remaja.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Perkenalan oleh Tim, dilanjutkan menyampaikan tujuan kegiatan.
- b. Masing-masing siswa diminta menggunakan *name tag* yang digantungkan di leher, setelahnya siswa memperkenalkan kelompok, mengisi absensi. Siswa diminta untuk mengisi kuesioner. Selanjutnya, siswa diajarkan lagu tentang gizi seimbang
- c. Tim menyampaikan penyuluhan tentang gizi seimbang dan isi piringku, dengan media lembar balik Isi Piringku.
- d. Setelah memberikan penyuluhan, dilanjutkan dengan permainan gizi seimbang. Siswa yang berhasil dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh tim PKM akan mendapatkan hadiah sesuai dengan skor yang mereka peroleh. Untuk mengetahui apakah transfer ilmu pengetahuan diterima dengan baik, maka diakhir permainan siswa diminta untuk menyimpulkan kegiatan game edukasi yang diberikan.

3. Tahap Evaluasi

Untuk mengukur pencapaian kegiatan PKM yang sudah dilakukan, melalui *post-test* dan review yang disampaikan saat kegiatan. Sebelum kegiatan *post-test* dilakukan, terlebih dahulu dilakukan *pre-test* diawal kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM berlangsung dengan penuh keakraban karena antusias siswa dalam tanya jawab dan mengikuti semua kegiatan yang dilakukan terutama *game* terkait goaksi. Literasi gizi remaja melalui permainan edukasi goaksi di SMAN 1 Perhentian Raja dibuka oleh bagian kurikulum. Sejumlah 28 orang siswa kelas 11 menjadi peserta dalam kegiatan PKM. Sebelum kegiatan penyuluhan dan edukasi diberikan, siswa diminta untuk menggunakan *name tag* yang telah disediakan oleh tim PKM, memperkenalkan diri, mengisi daftar hadir dan mengisi kuesioner *pre-test* terlebih dahulu. Siswa juga diajarkan lagu tentang gizi seimbang (Gambar 1). Selanjutnya materi penyuluhan yang berisikan tentang tumpeng gizi seimbang dan isi piringku disampaikan oleh pemateri yang terlibat dalam kegiatan PKM ini dengan tujuan agar siswa dapat mengatur pola makan sesuai dengan komposisi takarannya untuk dikonsumsi, sehingga dapat memenuhi kecukupan gizi mereka (Gambar 2). Siahaya *et al.*, (2021) menyatakan bahwa pengetahuan gizi, sikap, dan perilaku dalam mengatur pola konsumsi merupakan bagian terpenting dalam memengaruhi asupan makan dan akan berpengaruh terhadap status gizi. Selain itu, bagan tumpeng gizi seimbang, brosur kesehatan dan poster digunakan sebagai alat bantu dalam menyampaikan informasi terkait gizi seimbang. Hal ini dilakukan agar pemberian informasi dengan melibatkan berbagai indera yang berisikan teks, gambar dan simbol akan lebih mudah tersampaikan terhadap informasi baru dibandingkan hanya sebatas ceramah atau diskusi saja (Sari & Mahmudah, 2020).



Gambar 1. Lagu gizi seimbang



Gambar 2. Edukasi gizi seimbang

Kegiatan selanjutnya adalah *game* edukasi gizi seimbang. Siswa dibagi empat kelompok, yaitu kelompok “Karbohidrat”, kelompok “Protein”, kelompok “Lemak” dan kelompok “Vitamin” (Gambar 3). Masing-masing kelompok membuat yel-yel gizi dan harus menyanyikan yel-yel tersebut untuk mengawali kegiatan, serta untuk kreativitas siswa berkelompok. Kelompok terbaik dinilai, skor diakumulasi.

Gambar 3. Kelompok *games* gizi

Selanjutnya Permainan “Lacak Kata Gizi”. Dalam permainan ini, Tim akan memandu permainan dengan membaca kalimat yang sudah dilacak, dan kelompok menebak kata dari huruf yang dilacak. Tentang gizi seimbang dan isi piringku. Juara I, II dan III akan diberikan hadiah (Gambar 4). Diakhir permainan, perwakilan siswa diminta menyimpulkan, untuk mengukur pemahaman siswa tentang gizi seimbang dan porsi Isi Piringku. Siswa yang mampu menyimpulkan dengan baik akan diberikan hadiah piring gizi, custom “Isi Piringku” (Gambar 5).

Gambar 4. Pembagian hadiah bagi pemenang *games*



Gambar 5. Pemberian hadiah peserta terbaik berupa *custom* isi piringku

Evaluasi kegiatan untuk mengukur pemahaman siswa dari edukasi yang telah disampaikan. Evaluasi yang dilakukan dengan menyebarkan kuesioner sebelum dan sesudah pelaksanaan. Hasil menunjukkan ada peningkatan rata-rata nilai pengetahuan 5.4 menjadi 8.0. Hal ini mengartikan bahwa ada peningkatan pengetahuan siswa terhadap materi yang diberikan sebesar 2.6 *point* (Tabel 1).

Tabel 1. Score Pemahaman edukasi gizi Siswa SMAN 1 SMAN 1 Perhentian Raja Kampar

Siswa	Skor		
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih
1	6	8	2
2	7	9	2
3	6	8	2
4	3	7	4
5	5	8	3
6	6	8	2
7	7	10	3
8	5	8	3
9	3	7	4
10	6	8	2
11	7	9	2
12	4	7	3
13	7	9	2
14	6	8	2
15	4	7	3
16	7	10	3
17	5	7	2
18	6	8	2
19	5	7	2
20	4	7	3
21	3	7	4
22	5	8	3
23	6	9	3
24	6	8	2

25	6	8	2
26	5	8	3
27	5	7	2
28	5	8	3
Rata-Rata	5.4	8.0	2.6

Hasil ini sejalan dengan penelitian pada siswa SMA di Bogor, dimana hasil yang diperoleh memperlihatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pemberian edukasi melalui *WhatsApp* (Siregar & Koerniawati, 2021). Hal yang sama juga menunjukkan hasil bahwa PKM mengenai gizi pada remaja putri mampu meningkatkan nilai pengetahuan remaja sebanyak 21 *point* (Dewanti *et al.*, 2021). Adanya Komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) merubah perilaku siswa ke arah positif, edukasi gizi melalui permainan di sekolah secara berkelanjutan merubah perilaku pola makan yang sehat pada remaja. Pengetahuan tentang makanan sehat merupakan faktor penting untuk pemilihan makanan sehat dan bergizi, sehingga membentuk kebiasaan makan secara bertahap. Pemberian informasi diawal penting, agar menyadari kebutuhan zat gizi bagi tubuh (Sari & Mahmudah, 2020). Dengan dilakukannya PKM dalam bentuk edukasi gizi ini kepada siswa diharapkan mampu mengatasi permasalahan gizi remaja, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan remaja dalam pemenuhan gizi seimbang sehingga diperoleh peningkatan status gizi.

4. KESIMPULAN

Kegiatan PKM berupa literasi gizi remaja melalui permainan edukasi goaksi berjalan lancar dan baik. Hasil dari kegiatan ini cukup baik, seluruh peserta sangat antusias yang dibuktikan dengan keaktifan peserta pada sesi tanya jawab dan mengikuti kegiatan sampai dengan selesai serta sebagian besar memahami tentang gizi seimbang sesuai dengan standar isi piringku dengan adanya peningkatan pengetahuan dari hasil *test* sebelum dan sesudah kegiatan. Diharapkan kegiatan PKM dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan topik yang berbeda sehingga terbentuknya pengetahuan dan sikap yang positif remaja dalam pemenuhan gizi seimbang dan kebiasaan makanan dengan baik dalam mengatasi permasalahan gizi remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih pada Universitas Abdurrah, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat yang membiayai kegiatan PKM serta mitra SMAN 1 Perhentian Raja Kampar yang memberi izin terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Az-zahra, K., & Kurniasari, R. (2022). Efektivitas Pemberian Media Edukasi Gizi yang Menarik dan Inovatif terhadap Pencegahan Anemia kepada Remaja Putri: Literature Review. *MPPKI: Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia The Indonesian Journal of Health Promotion*, 5(6), 618–627.
- Baihaqqi, A. F., Swastikaningrum, A. D. A., Rohani, A., Ibtisam, F., Rahajeng, F. S., Hidayat, I., Noorsy, N. A., Sari, R. A., Novitasari, S., Khairunisa, S., & Asfiradayati, R. (2021). Peningkatan Edukasi dan Literasi Gizi Guna Mengatur Pola Makan Anak Pada Masa Pandemi di Desa Jatisari Kabupaten Boyolali. *MASOKAN: Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 1(2), 123–132.
- Dewanti, L. P., Sitoayu, L., Melani, V., Aula Rumana, N., Herliana Putri, V., & Ronitawati, P. (2021). Edukasi Gizi dalam Jaringan (Daring) Mengenai Bahaya Anemia dan Pencegahannya Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat Tahun 2021*, 85–90.
- Dewi, H. P., & Mardiana. (2021). Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu

- Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Nusawungu II Cilacap. *Journal of Nutrition College*, 10(4), 285–296.
- Dewi, N. U., Hartini, D. A., Jayadi, Y. I., & Rahman, A. (2018). Peningkatan Pengetahuan Gizi Melalui Permainan. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 4(1), 20–27.
- Gambir, J., & Nopriantini. (2018). Penerapan Model Edukasi Gizi Terhadap Perilaku Sarapan Pada Anak Sekolah Dasar. *JVK: Jurnal Vokasi Kesehatan*, 4(2), 95–99.
- Ma'arif, M. Z., Ristanti, I. K., & Nafies, D. A. A. (2019). Kegiatan Edukatif “Tim Aksi Bergizi” Pada Remaja di Kabupaten Tuban. *ABDIMASNU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 55–59.
- Mawarni, E. E. (2017). Edukasi Gizi “Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah”. *Warta Pengabdian*, 11(4), 97–107. <https://doi.org/10.19184/wrtp.v11i4.7238>.
- Nasruddin, H., Syamsu, R. F., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357–364. <https://doi.org/10.1016/j.pedneo.2020.11.002>.
- Ngadiarti, I., Astuti, T., Rochani, N. S., Marudut, & Jauhari, A. (2021). Literasi Program Pengendalian Obesitas Anak Sekolah Dasar di Jakarta Selatan. *JPKM: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 27(3), 209–217.
- Sabilla, M., & Mustakim. (2021). Literasi Gizi Seimbang di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Aplikasi WhatsApp. *Jurnal Andi Masyarakat Indonesia (JAMSI)*, 1(1), 159–164.
- Sari, S. P., & Mahmudah, U. (2020). Penggunaan Media Cakram Gizi terhadap Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Remaja. *Jurnal Nutrisia*, 22(1), 1–7. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v22i1.202>.
- Siahaya, A., Haryanto, R., & Sutini, T. (2021). Edukasi “Isi Piringku” terhadap pengetahuan dan perilaku pada ibu balita stunting di Maluku. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(5), 199–202.
- Siregar, M. H., & Koerniawati, R. D. (2021). Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Aplikasi Whatsapp Pada Siswa Madrasah Aliyah Di Kabupaten Bogor. *COMMUNITY: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 16–19. <https://doi.org/10.51878/community.v1i1.148>.
- Syafei, A., & Badriyah, L. (2019). Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 08(04), 182–190. <https://doi.org/10.33221/jikm.v8i04.402>.
- Wijayanti, T. S., Fayasari, A., & Khasanah, T. A. (2021). Permainan Edukasi Ular Tangga Meningkatkan Pengetahuan dan Konsumsi Sayur Buah Pada Remaja di Jakarta Selatan. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 18–25.