

Increasing Knowledge and Behavior in Selecting Healthy Food and Drinks among School Children Through the Thematic Gamification Program "Monopoly on Healthy Snacks"

Meningkatkan Pengetahuan dan Perilaku Pemilihan Makanan dan Minuman Sehat pada Agregat Anak Sekolah Melalui Program Gamifikasi Tematik "Monopoli Jajanan Sehat"

Ni Luh Putu Dian Yunita Sari^{*1}, Komang Yogi Triana², I Kadek Prastikanala³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, StikesBinaUsada Bali

*e-mail: dian.yunita@binausadabali.ac.id¹, yogi.triana@binausadabali.ac.id²,
kadek.prastikanala@binausadabali.ac.id³

Abstract

A phenomenon in the growth aspect of the child age group is obesity. Obesity is influenced by behavior in choosing food and drinks consumed daily. The preventive efforts that have been carried out so far have focused on lecture methods and media distribution. However, an educational approach in the form of games has not been implemented. The aim of this program is to implement a monopoly game with the theme "Healthy Snacks Monopoly" to increase knowledge and behavior in choosing healthy foods and drinks. This game is played in groups, for 30 minutes, and students can buy the food and drinks provided. Monitoring is also carried out for one month through the homeroom teacher. The results obtained were that students showed an increase in aspects of knowledge and behavior in choosing healthy food and drinks. This game can be applied to teachers, parents and health workers who are responsible for the health of school children to improve healthy lifestyles, especially in choosing food and drinks.

Keywords: Child; Snacks; Monopoly; Knowledge; Behavior

Abstrak

Salah satu fenomena pada aspek pertumbuhan kelompok usia anak adalah obesitas. Obesitas dipengaruhi oleh perilaku pemilihan makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari. Upaya preventif yang sudah dilakukan selama ini berfokus pada metode ceramah dan penyebaran media. Namun, pendekatan edukasi dalam bentuk permainan belum dilakukan. Tujuan program ini adalah mengimplementasikan permainan monopoli yang bertema "Monopoli Jajanan Sehat" untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku pemilihan makanan dan minuman sehat. Permainan ini dilakukan secara berkelompok, selama 30 menit, dan para siswa dapat membeli makanan serta minuman yang disediakan. Pemantauan juga dilakukan selama satu bulan melalui guru wali kelas. Hasil yang didapatkan adalah para siswa menunjukkan peningkatan pada aspek pengetahuan dan perilaku dalam memilih makanan dan minuman sehat. Permainan ini dapat diaplikasikan bagi para guru, orang tua, maupun tenaga kesehatan yang bertanggungjawab pada kesehatan anak sekolah untuk meningkatkan pola hidup sehat khususnya pada pemilihan makanan serta minuman.

Kata kunci: Anak; Jajanan; Monopoli; Pengetahuan; Perilaku

1. PENDAHULUAN

Masa anak-anak adalah periode penting dalam tahapan kehidupan seseorang karena terjadi proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Pertumbuhan didefinisikan sebagai pertambahan tinggi dan berat badan. Hidayah (2023) menyebutkan bahwa perubahan tinggi badan terjadi pada rentang usia 5-6, 8-9 dan 13 tahun. Sementara itu, ada beberapa fenomena yang terjadi pada rentang usia ini, salah satunya obesitas.

Obesitas adalah sebuah kondisi akumulasi lemak yang berlebihan dan bersifat tidak normal dalam tubuh (Pavlianingtyas, 2017). Prevalensi obesitas pada anak menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 didapatkan angka obesitas di Indonesia sebesar 21,8%. Angka tersebut mengalami peningkatan sejak Riskesdas 2007 hingga 2013, yaitu sebesar 10,5% dan 14,8% (Kemenkes RI, 2018). Angka ini menunjukkan bahwa kejadian obesitas pada anak harus mendapatkan perhatian khusus.

Obesitas yang terjadi pada usia anak sekolah berpotensi mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan serta berisiko memicu penyakit kronis seperti diabetes mellitus dan penyakit kardiovaskular (Aprilia, 2015). Salah satu faktor penyebab terjadinya obesitas adalah pola makan dan kebiasaan pemilihan jajanan. Rizona et al. (2020) menyebutkan bahwa kebiasaan sarapan dan konsumsi makanan siap saji berpengaruh signifikan terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah. Selain itu, Suraya et al. (2020) juga menyebutkan bahwa kebiasaan konsumsi jajanan berpengaruh pada kejadian obesitas pada remaja. Jadi, kebiasaan jajanan perlu diintervensi sebagai upaya preventif.

Upaya pencegahan sudah banyak diterapkan dengan metode ceramah dan penyebaran media edukasi. Namun, anak usia sekolah membutuhkan pendekatan sesuai dengan perkembangannya, yaitu dengan gamifikasi. Salah satu jenis permainan yang mampu memodifikasi pengetahuan dan perilaku anak adalah monopoli. Monopoli mampu meningkatkan pemahaman, sikap dan perilaku anak sekolah (Hutami, Dewi, Setiawan, Putri, & Kaswindarti, 2019). Bermain monopoli juga mampu mempengaruhi daya ingat, minat, perhatian, fantasi, emosi dan perkembangan kepribadian anak usia sekolah (Fardani et al., 2018). Selain itu, tim pengabdian masyarakat juga telah melakukan ujicoba media monopoli dengan tema pemilihan jajanan sehat dalam penelitian sebelumnya. Hasil yang didapatkan adalah media ini valid dan efektif secara tampilan serta materi untuk anak usia sekolah (Sari, Triana, & Kyi, 2023).

Berdasarkan fenomena di atas, tim pengabdian masyarakat tertarik untuk memberikan edukasi dengan pendekatan gamifikasi “Monopoli Jajanan Sehat”. Tujuan program ini adalah mengimplementasikan permainan monopoli yang bertema “Monopoli Jajanan Sehat” untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku pemilihan makanan dan minuman sehat. Hal ini diharapkan dapat berimplikasi positif dan menumbuhkan kebiasaan mengonsumsi jajanan sehat sehari-hari.

2. METODE

Metode yang akan dilakukan dalam program ini spesifik pada bidang layanan kesehatan dengan pendekatan gamifikasi. Secara umum, metode yang digunakan terbagi menjadi permainan edukatif dan pemantauan melalui *platform WhatsApp* dengan guru wali kelas. Adapun mitra sasaran dalam program ini adalah para siswa kelas IV, V, dan VI serta wali kelas SD Negeri 1 Peken Belayu. Warga sekolah memiliki kontribusi berupa dukungan alokasi tempat dan ketersediaan sumber daya manusia untuk implementasi kegiatan. Para guru juga diharapkan terlibat dalam program ini untuk menjaga kesinambungan program. Mitra lain yang terlibat adalah pemegang program UKS yang dinaungi oleh UPTD Marga I. Tenaga kesehatan ini diharapkan dapat melakukan pemantauan berkala, menjaga kesinambungan program, serta menjadi sumber literasi para guru untuk mengedukasi peserta didik terkait kesehatan.

Intervensi dalam program yang ditawarkan kepada mitra terbagi menjadi dua sesi. Sebelum pemberian sesi program, para siswa diberikan kuesioner untuk mengukur pengetahuan dan perilaku tentang pemilihan makanan dan minuman sehat. Sesi pertama adalah bermain monopoli jajanan sehat dengan para siswa. Metode evaluasi akhir yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah menyebarkan kuesioner pengetahuan pemilihan makanan dan minuman sehat. Sesi kedua dilakukan dengan pemantauan melalui *platform WhatsApp*. Sesi ini dilaksanakan selama satu bulan. Guru-guru wali kelas dan pemegang program UKS di sekolah

bertugas untuk melaporkan perilaku para siswa terkait pemilihan makanan dan minuman sehat secara kualitatif. Evaluasi akhir dilakukan dengan menyebarkan kembali kuesioner perilaku pemilihan makanan dan minuman sehat.

Evaluasi yang dilakukan dalam program ini dianalisis melalui evaluasi struktur, proses dan hasil menurut paradigma Donabedian.

a) Struktur

Evaluasi struktur dalam program ini adalah struktur kepengurusan telah melakukan hak dan kewajibannya, jumlah mitra dan juga pelaksana program telah terpenuhi, materi dan media permainan telah selesai disusun.

b) Proses

Evaluasi proses dalam program ini adalah terpenuhinya seluruh elemen khalayak mitra program yang terdiri dari para siswa dan guru wali kelas IV, V, serta VI SD Negeri 1 Peken Belayu. Selain itu, secara kuantitas, jumlah keseluruhan yang diharapkan hadir dan hingga evaluasi akhir sebanyak 80% dari total mitra.

c) Hasil

Evaluasi hasil dalam program ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan dan perilaku mitra dalam memilih makanan dan minuman sehat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi struktur dalam program ini adalah seluruh tim pengabdian masyarakat telah melakukan hak dan kewajibannya sebelum ataupun selama program. Jumlah mitra yang berpartisipasi dalam kegiatan ini adalah 29 orang siswa dan 3 orang guru wali kelas. Materi dan media sudah siap sebelum kegiatan dilaksanakan. Berikut adalah tampilan papan permainan “Monopoli Jajanan Sehat”.



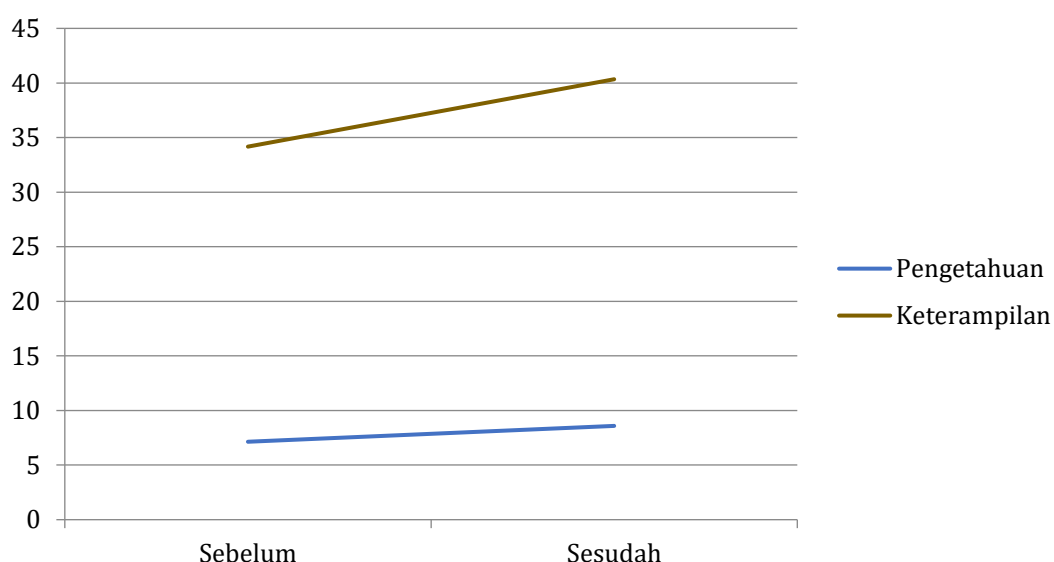
Gambar 1. Papan Permainan “Monopoli Jajanan Sehat”

Evaluasi proses dalam kegiatan ini juga telah tercapai dengan optimal. Hal ini dibuktikan dengan persentase kehadiran mitra tercapai 100%. Evaluasi hasil dilihat dari perubahan atau peningkatan rerata skor pengetahuan dan keterampilan dalam memilih makanan dan minuman sehat.

Tabel 2. Hasil Rerata Skor Pengetahuan dan Keterampilan (n=29)

No	Variabel	Rerata Skor Sebelum Kegiatan	Rerata Skor Setelah Kegiatan
1	Pengetahuan	7,14	8,59
2	Keterampilan	34,17	40,34

Gambar 2 mendeskripsikan hasil peningkatan rerata skor pengetahuan, sikap, dan keterampilan sepuluh orang kader lansia yang terlibat.



Gambar 2. Grafik Peningkatan Rerata Skor Pengetahuan dan Keterampilan (n=29)



Gambar 3. Ceramah Menjelaskan Permainan



Gambar 4. Bermain "Monopoli Jajanan Sehat"



Gambar 5. Reward Pemenang



Gambar 7. Pemantauan Perilaku Siswa melalui Guru Wali Kelas

Hasil di atas menunjukkan bahwa program ini sudah menunjukkan hasil yang baik. Hasil ini juga didukung oleh beberapa riset dan pengabdian masyarakat sebelumnya. Andini & Markamah (2021) menyebutkan bahwa permainan monopoli mampu meningkatkan perilaku religius anak usia 4-5 tahun. Selain itu, Ayuningtyas & Simatupang (2022) juga menyebutkan bahwa permainan monopoli mampu meningkatkan perkembangan sosial emosional anak usia 5-

6 tahun. Asih, Renta, & Maranatha (2022) juga menemukan bahwa permainan ini mampu meningkatkan perilaku sopan santun anak usia 5-6 tahun. Permainan monopoli juga berpengaruh terhadap aspek kognitif anak. Jaya, Wahyuni, & Ahmad (2023) mengemukakan temuan bahwa permainan ini mampu meningkatkan kemampuan berhitung anak usia dini. Selain itu, Enjelina, Ningrum, & Erda (2020) menyebutkan bahwa permainan ini mampu meningkatkan pengetahuan siswa terkait keamanan makanan jajanan.

Keberhasilan program ini didukung oleh media permainan monopoli yang ditawarkan. Media ini mudah diingat karena siswa dapat langsung membeli jajanan sehat yang disediakan. Para siswa secara langsung melakukan simulasi memilih dan membeli jajanan sehat selama permainan. Sehingga, hal inilah yang mampu memodifikasi pengetahuan dan perilaku para siswa dalam memilih makanan maupun minuman sehat.

4. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat ini mampu memberikan implikasi positif pada agregat anak sekolah khususnya pada peningkatan pengetahuan dan perilaku dalam memilih makanan maupun minuman yang sehat. Keberlanjutan program ini sangat diharapkan sebagai upaya preventif pada kejadian obesitas pada anak sekolah. Para guru dan tenaga kesehatan pemegang program UKS juga diharapkan dapat melanjutkan program ini dengan cara melakukan permainan monopoli secara berkala di sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Stikes Bina Usada Bali karena telah memberikan dukungan dana hibah pengabdian masyarakat pada tahun anggaran 2022/2023 serta sarana prasarana yang menunjang dalam pelaksanaan program.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, Y. T., & Markamah, S. (2021). Permainan monopoli religius dalam meningkatkan perilaku religius anak usia 5-5 tahun. *AL IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(1), 1-9.
- Aprilia, A. (2015). Obesitas pada anak sekolah dasar. *Majority*, 4(7), 45-48.
- Asih, N. S. S., Renta, J., & Maranatha. (2022). Penggunaan monopoli bintang untuk mengembangkan Sopan santun anak usia 5-6 tahun. *Real Kiddos: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 33-46.
- Ayuningtyas, M., & Simatupang, N. D. (2022). Pengembangan alat permainan edukatif sospoly (sosem monopoli) untuk meningkatkan perkembangan sosial emosional anak usia 5-6 tahun. *Jurnal Cikal Cendekia*, 02(02), 5-6.
- Enjelina, W., Ningrum, A. F., & Erda, Z. (2020). Pengaruh modifikasi permainan monopoli terhadap pengetahuan dan sikap siswa mengenai keamanan makanan jajanan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 29-34.
- Fardani, F. E., Ramdhani, A. T., Khasanah, A. N., Ramadhani, B. A., Ananda, M., Istiqomah, N. N., & Rinawati, S. (2018). Monolier (monopoli 5r): Innovation of monopoly games as 5r learning media for early education. *Journal of Vocational Health Studies*, 01, 34-38. <https://doi.org/10.20473/jvhs>.
- Hidayah, W. (2023). Pengaruh asupan susu terhadap tinggi dan berat badan murid. *Al Jayyid: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(1), 114-120.
- Hutami, A. R., Dewi, N. M., Setiawan, N. R., Putri, A. P., & Kaswindarti, S. (2019). Penerapan permainan molegi (monopoli puzzle kesehatan gigi) sebagai media edukasi kesehatan gigi da mulut siswa sd negeri 1 bumi. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar*, 01(02), 72-77.
- Jaya, M. P. S., Wahyuni, G., & Ahmad, S. (2023). Pengaruh penggunaan alat permainan monopoli

- terhadap kemampuan kognitif anak usia dini di RA Shazia Palembang. *Linggau Jurnal of Elementary School Education*, 3(1), 1–11.
- Kemendes RI. (2018). Laporan nasional riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Pavilaningtyas, A. (2017). Faktor agen , pejamu , dan lingkungan kejadian obesitas pada anak usia 5-6 tahun. *Jurnal Gizi Indonesia*, 5(2), 105–111. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jgi.5.2.105-111>.
- Rizona, F., Latifin, K., Septiawati, D., Astridina, L., Sari, M., & Fadhilah, N. F. (2020). Distribusi karakteristik faktor penyebab obesitas pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 7(1), 54–58. <https://doi.org/https://doi.org/10.32539/JKS.v7i1.12247>.
- Sari, N. L. P. D. Y., Triana, K. Y., & Kyi, N. W. (2023). The feasibility of "healthy snacks monopoly " in supporting the community aggregate nursing care course for school-age children. *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic (INJEC)*, 7(2), 1–11. <https://doi.org/10.24990/injec.v7i2.503>.
- Suraya, R., Siagian, A., Lubis, Z., & Nababan, A. S. V. (2020). Pengaruh konsumsi makanan jajanan, aktifitas fisik, screen time, dan durasi tidur terhadap obesitas pada remaja. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(2), 80–87.