

PENGENALAN SAYUR DAN BUAH DALAM EDUKASI PERMAINAN PUZZLE SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DALAM MEMENUHI GIZI ANAK

Citra Adityarini Safitri¹, Nurun Ayati Khasanah², Ferilia Adiesti³ Sulis Diana⁴

^{1, 2, 3, 4} Prodi S1 Kebidanan STIKES Majapahit Mojokerto

E - Mail: citraadityarini@gmail.com

ABSTRAK

Stunting dapat terjadi karena kurangnya asupan gizi yang dikonsumsi dari sejak ibu hamil hingga 1000 hari pertama sejak bayi lahir. Karena masalah ini dapat menyebabkan gangguan ireversibel terhadap perkembangan fisik dan gangguan kapasitas kognitif pada anak. Selain itu, masalah stunting juga beresiko terkena penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan obesitas. Masalah stunting terjadi karena kurang pahamnya ibu untuk memberikan keragaman menu pada anak. Keragaman pangan adalah salah satu indikator yang menentukan kualitas makanan. Semakin beraneka ragam konsumsi jenis pangan maka status gizi anak juga semakin baik. Metode dilakukan adalah berupa pengenalan buah dan sayur dengan permainan puzzle selanjutnya diputar video macam-macam buah dan macam-macam sayur. Kegiatan yang dilaksanakan selama 1 hari dapat meningkatkan pemahaman anak tentang macam buah dan sayur dan bisa dengan cepat menyebutkan macam-macam buah dan sayur.

Kata Kunci : stunting, pengenalan buah dan sayur, anak

ABSTRACT

Stunting can occur due to a lack of nutritional intake consumed from the time the mother is pregnant until the first 1000 days after the baby is born. Because this problem can cause irreversible impairment of physical development and impaired cognitive capacity in children. In addition, the problem of stunting is also at risk of heart disease, high blood pressure and obesity. The stunting problem occurs because of the lack of understanding of mothers to provide menu diversity to children. Food diversity is one of the indicators that determine food quality. The more diverse the consumption of food types, the better the nutritional status of children. The method used was the introduction of fruits and vegetables with a puzzle game and then a video of various kinds of fruits and vegetables was played. Activities carried out for 1 day can increase children's understanding of the kinds of fruits and vegetables and can quickly mention the kinds of fruits and vegetables.

Keywords: stunting, introduction to fruits and vegetables, children

1. PENDAHULUAN

Salah satu penyebab langsung stunting berdasarkan UNICEF di tahun 2013 adalah asupan gizi yang kurang. Tingkat asupan gizi ditentukan oleh kualitas serta kuantitas makanan (Sediaoetama, 2010). Individual Dietary Diversity Score (IDDS) adalah ukuran kualitatif dari konsumsi makanan yang dapat mencerminkan kecukupan gizi dari makanan individu. Berdasarkan penelitian Mahmudiono, et al yang dilakukan ke tahun 2017 di Jawa Timur menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingginya skor keragaman konsumsi pangan dengan rendahnya kemungkinan anak terhadap stunting. (Astuti & Sumarmi, 2020). Kualitas makanan yang diberikan merupakan salah satu

determinan dari stunting . Keragaman pangan adalah salah satu indikator yang menentukan kualitas makanan. Semakin beraneka ragam konsumsi jenis pangan maka status gizi anak juga semakin baik (Noor Prastia & Listyandini, 2020).

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada balita balita (bayi di bawah lima tahun) akibat dari kekurangan gizi kronis sehingga balita terlalu pendek untuk usianya (PriyonoM, 2000). Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan, dan pada masa awal setelah bayi lahir akan tetapi kondisi stunting baru nampak setelah bayi berusia 2 tahun. Hasil kegiatan riset kesehatan dasar pada tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi stunting menurun dari 37.3% menjadi 30.8% pada tahun 2018 (Ayuningtyas, 2018). Stunting terjadi karena anak kekurangan zat gizi selama seribu hari pertama. Masalah stunting di negara berkembang seperti Indonesia merupakan salah satu masalah kesehatan anak yang harus ditangani secara serius dan berkesinambungan. Karena masalah ini dapat menyebabkan gangguan ireversibel terhadap perkembangan fisik dan gangguan kapasitas kognitif pada anak. Selain itu, masalah stunting juga beresiko terkena penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan obesitas. Pemberian buah yang bertujuan untuk mencegah stunting demi kesejahteraan anak dan masyarakat sekitar.(Pernantah et al., 2022). Tumbuh-kembang anak usia dini memberi pengaruh besar terhadap kehidupan anak selanjutnya. Institusi Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) memiliki peran strategis dalam pencegahan, mitigasi, dan penanganan kasus balita stunting melalui pengukuran tinggi badan anak secara rutin, pelaksanaan kegiatan bermain-belajar yang memberikan stimulasi psikososial dan perkembangan sesuai usia, menjadi simpul bagi layanan kesehatan dan gizi, serta menjadi wadah bagi pembelajaran seputar pola asuh dan tumbuh-kembang anak.

Pengetahuan dan sikap yang kurang tentang sayur dan buah menjadi salah satu penyebab kurangnya konsumsi sayur dan buah. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap yaitu dengan memberikan edukasi gizi sedini mungkin. Pemberian edukasi gizi dengan media puzzle diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif terhadap konsumsi sayur dan buah (Safitri et al., 2021).

Kegiatan ini dapat kami lakukan dalam melakukan pengabdian masyarakat dengan melakukan pencegahan stunting dalam kegiatan melakukan pengenalan sayur dengan metode edukasi pencegahan stunting. Metode pelaksanaan dalam program pengabdian kepada masyarakat adalah pemberian edukasi konsumsi sayur dan buah menggunakan pemutaran video dan permainan puzzle kepada anak usia dini.

Pengabdian yang dilaksanakan pada siswa salah satu TK yang berada di kabupaten Mojokerto yang bertujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan dengan permainan puzzle pada anak TK sebagai upaya pencegahan stunting



Gambar 1. Lokasi kegiatan di KB TK

Upaya pencegahan dan penanggulangan stunting pada saat ini terus dilakukan salah satu upaya yang dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan balita tentang sayur dan buah dengan bermain puzzle oleh karena itu diperlukan edukasi pada balita melalui pendekatan yang dilakukan dengan bermain puzzle sebagai KIE (komunikasi).

2. METODE

a. Tujuan dan Persiapan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berupa pendidikan kesehatan dengan memberikan informasi tentang buah dan sayur melalui permainan puzzle yang diperlukan untuk tumbuh kembang balita agar balita tercukupi kebutuhan gizinya untuk mencapai perkembangan yang optimal. Peralatan yang digunakan antara lain laptop, LCD, pengeras suara sebagai penyampai informasi, dan puzzle buah dan sayur.

b. Tahap pelaksanaan

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah berupa pengenalan buah dan sayur dengan permainan puzzle selanjutnya diputarkan video yang berisi macam- macam buah dan macam- macam sayur setelah itu dilanjutkan dengan pembagian reward sederhana bagi anak-anak dan pemberian buah dan sayur yang bisa langsung dimakan oleh anak- anak di kelas.

c. Evaluasi

i. Struktur

Peserta hadir sebanyak 34 orang di kelas A. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan bahasa yang digunakan sudah komunikatif dalam penyampaiannya, anak-anak dapat memahami materi yang sudah disampaikan tim pengabdian. masyarakat dan dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya pelatihan dan diskusi.

ii. Proses

Pelaksanaan kegiatan pukul 07.00 s/d 09.00 WIB. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada persiapan kegiatan dilakukan satu hari sebelum dilakukan kegiatan dibantu oleh beberapa mahasiswa . persiapan dilakukan antara lain adalah pengadaan materi, membuat video, dan bermain puzzle . Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini tidak ada kendala yang dihadapi, kegiatan pengabdian ini telah dilakukan pada tanggal 6 Juli 2023 dengan jumlah peserta 34 anak TK kelas A. Seluruh kegiatan dilaksanakan dalam 1 hari mulai pukul 07.00 – 09.00 WIB. Pada pembukaan dilakukan dengan metode pemutaran video tentang buah dan sayur kemudian dilanjutkan dengan bermain puzzle macam - macam buah dan sayur. Dari seluruh materi yang disampaikan anak-anak sangat antusias dan mengikuti permainan yang kita berikan. Untuk mengetahui respon dari siswa TK A dilakukan evaluasi dengan kita membuat pertanyaan pada siswa dan siswa yang bisa dengan cepat menyebutkan buah dan sayur dengan cepat dapat menyusun puzzle buah dan sayur.

Metode yang tepat diperlukan untuk orang tua dalam menyiapkan makanan bergizi untuk dirinya dan keluarganya. Orang tua terutama ibu yang seorang pekerja wanita memiliki peran ganda dan konflik. Tuntutan pekerjaan yang banyak menyita waktu akan dihadapkan pada tuntutan pemenuhan kebutuhan pengasuhan anak. Pola asuh pemenuhan kebutuhan makanan keluarga tetap menjadi tuntutan diantara waktunya. (Sukenti, 2020). Tanggung jawab

Wanita sehubungan dengan waktu sibuk di pagi hari juga memiliki kewajiban menyiapkan menu untuk anak dan keluarga. Tanggung jawab pemenuhan nutrisi keluarga terutama anak sebagai generasi penerus adalah tanggung jawab dari kedua orang tua. Namun secara tradisi dan masyarakat umum, yang memasak dan menyiapkan makanan adalah wanita atau ibu atau istri. Keterlibatan dalam memasak telah dikaitkan dengan pola makan yang lebih sehat dan perilaku makan di antara orang dewasa dan remaja. Selain itu, keterlibatan dalam persiapan makan selama transisi remaja ke dewasa muda telah dikaitkan .

Pentingnya makanan bernutrisi seperti sayuran, buah, dan susu dalam menu makanan anak pun terabaikan, Akibatnya, nutrisi yang masuk ke dalam tubuh anak tidak cukup untuk mendukung tumbuh kembang maksimalnya. Untuk itu, agar anak tumbuh maksimal, orang tua harus dapat memenuhi kelengkapan nutrisi sesuai tahapan usianya, termasuk pada saat anak memasuki usia prasekolah, untuk dipahami oleh para orangtua, meskipun anak pada usia prasekolah semakin aktif secara fisik, namun asupan nutrisi untuk perkembangan kognitif anak juga harus tetap diperhatikan. Sebab pada usia 3 tahun, 80 persen perkembangan kognitif anak berkembang pesat terutama dalam lonjakan kosakata. Selanjutnya, menginjak usia 5 tahun perkembangan kognitif semakin pesat bahkan mencapai 90%, indikator nutrisi yang lebih baik di kemudian hari (Jennifer Utter, 2018). Sehingga kebutuhan nutrisi penting untuk perkembangan maksimal kognitif seperti Omega-3 (DHA) masih sangat dibutuhkan. Namun, penelitian menunjukkan bahwa 8 dari 10 anak berusia 4-12 tahun di Indonesia, masih kekurangan asupan Omega-3 (DHA). "Melihat pola konsumsi di Indonesia saat ini, masyarakat harus meningkatkan konsumsi protein hewani, kacang-kacangan, umbi-umbian, buah dan sayur, sedangkan yang harus diturunkan adalah konsumsi beras dan terigu," kata Ali dalam webinar "Edukasi Gizi Untuk Keluarga Berkualitas: Pemenuhan Gizi Seimbang Melalui Sarapan Untuk Mendukung Kualitas Gizi" Data Survei Status Gizi Balita Indonesia tahun 2021 menunjukkan, prevalensi stunting di Indonesia mencapai 24,4 persen; turun 3,3 persen dari 27,7 persen pada tahun 2019.

Variasi makanan dapat dilakukan dengan memvariasikan bahan ataupun pengolahannya. satu jenis bahan makanan dapat diolah dengan berbagai bentuk yang berbeda. Pemenuhan nutrisi tubuh harus bervariasi yang memenuhi unsur karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.

Untuk mengatasi memenuhi gizi seimbang, konsumsi aneka ragam bahan pangan yang diolah jadi menu menarik bisa menjadi solusi memenuhi gizi keluarga. Sarapan juga berkontribusi 30 persen dari kebutuhan gizi. Sarapan bergizi seimbang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, serta sayur dan buah dapat meningkatkan asupan gizi seimbang, kemampuan kognitif yang optimal dapat membantu anak usia prasekolah untuk mulai belajar hal baru



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Pengenalan Buah dan Sayur dan pemberian reward pada anak-anak

4. KESIMPULAN

Kesimpulannya adalah pendidikan kesehatan pengenalan buah dan sayur dengan bermain puzzle pada anak balita yang dilaksanakan di salah satu TK A di kabupaten Mojokerto. Peserta pengabdian masyarakat sebanyak 34 siswa TK A (balita). Peserta pengabdian paham tentang macam buah dan sayur dan bisa dengan cepat menyebutkan macam-macam buah dan sayur. Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat paham tentang buah dan sayur untuk konsumsi oleh anak balita.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan banyak terima kasih yang tak terhitung pada semua pihak terutama STIKES Majapahit dan tempat penelitian yang telah membantu dan mendukung dan berpartisipasi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

Astuti, D. K., & Sumarmi, S. (2020). Keragaman Konsumsi Pangan Pada Balita Stunting Di Wilayah Pedesaan Dan Perkotaan Kabupaten Probolinggo. Media

Gizi Indonesia, 15(1), 14–21.

- AYUNINGTYAS, Ayuningtyas; SIMBOLON, Demsa; RIZAL, Ahmad. Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro terhadap Kejadian Stunting pada Balita. *Jurnal Kesehatan*, [S.l.], v. 9, n. 3, p. 445–450, dec. 2018. ISSN 2548-5695. Available at: <<https://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/960>>. Date accessed: 05 june 2023. doi:<http://dx.doi.org/10.26630/jk.v9i3.960>.
- Noor Prastia, T., & Listyandini, R. (2020). Keragaman Pangan Berhubungan Dengan Stunting Pada Anak Usia 6-24 Bulan. *Hearty*, 8(1), 33–41. <https://doi.org/10.32832/hearty.v8i1.3631>
- Pernantah, P. S., Hananti, A. L., Pratama, A. D., Zulrafl, A., Miranty, M. A., Geravayahd, M. A., Mayza, N. A. F., Putri, R. A., Kirani, S., & Ningsih, S. (2022). Pemberian Buah Sebagai Upaya Pencegahan Stunting bagi Anak-Anak Desa Kepau Jaya. *Journal of Community Engagement Research for Sustainability*, 2(6), 295–300. <https://doi.org/10.31258/cers.2.6.295-300>
- PrijonoM., AndarwulanN., & PalupiN. S. (2020). Perbedaan Konsumsi Pangan dan Asupan Gizi pada Balita Stunting dan Normal di Lima Provinsi di Indonesia. *Jurnal Mutu Pangan : Indonesian Journal of Food Quality*, 7(2), 73-79. <https://doi.org/10.29244/jmpi.2020.7.2.73>
- Safitri, Y. L., Sulistyowati, E., & Ambarwati, R. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Puzzle Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Sayur Dan Buah Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal of Nutrition College*, 10(2), 100–104. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i2.29139>
- Sukenti, K. .-, Rosida, N. Y., & Rosalina, D. (2020). Produk Inovasi Es Krim Kelor (*Moringa oleifera* Lam.) sebagai Upaya Pencegahan Stunting Desa Jatisela, Kecamatan Gunung Sari, Lombok Barat. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 3(1). <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v3i1.392>
- Utter J, Larson N, Berge JM, Eisenberg ME, Fulkerson JA, Neumark-Sztainer D. Family meals among parents: Associations with nutritional, social and emotional wellbeing. *Prev Med*. 2018 Aug;113:7-12. doi: 10.1016/j.ypmed.2018.05.006. Epub 2018 May 7. PMID: 29746973; PMCID: PMC6309329.