

EDUKASI GIZI SERTA REVITALISASI PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS FISIK PADA ANAK USIA SEKOLAH DI MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU

Andi Eka Yuniarto^{1*}, Aveny Septi Astriani², Dea Silvani³, Sitti Syakira⁴,
Sari Khairinisa⁵, Siti Ratna Ningsih⁶

^{1,5,6}Program Studi Gizi, Universitas Siliwangi, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Bahasa Indonesia, Universitas Siliwangi, Indonesia

^{3,4}Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Siliwangi, Indonesia

1andi.eka@unsil.ac.id¹, aveny.septi@unsil.ac.id², dea.silvani@unsil.ac.id³, Sitti.syakira@unsil.ac.id⁴,
sarikhairinisa29@gmail.com⁵, nsiratna@gmail.com⁶

ABSTRAK

Abstrak: Selama masa pandemi covid 19 anak usia sekolah lebih banyak melakukan aktivitasnya di rumah sehingga waktu yang dihabiskan anak di depan layar perangkat digital (*screen time*) menjadi meningkat. *Screen-time* yang tinggi, tingkat aktivitas fisik yang rendah, membuat pola makan menjadi kurang sesuai sehingga dalam jangka panjang dapat mempengaruhi status gizi. Edukasi gizi ini bekerjasama dengan SDIT At-Taufiq Al-Islamy dan SDN Cilolohan Tasikmalaya. Adapun jumlah siswa yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 83 orang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai gizi seimbang dan aktivitas fisik yang diaplikasikan melalui demo masak makanan sehat dan permainan tradisional. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan praktik. Media penyuluhan edukasi yang digunakan adalah power point, booklet dan video. Sedangkan media praktik aktivitas fisik yang digunakan adalah permainan egrang batok dan tarik tambang. Hasil menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang baik pada pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang dan aktivitas fisik.

Kata Kunci: gizi seimbang; aktivitas fisik; permainan tradisional; anak usia sekolah

Abstract: During the covid 19 pandemic, school-age children do more activities at home so that the time spent by children in front of the screen of digital devices (*screen time*) becomes increased. High *screen-time*, low levels of physical activity, make the diet less appropriate so that in the long run it can affect nutritional status. This nutrition education is in collaboration with SDIT At-Taufiq Al-Islamy and SDN Cilolohan Tasikmalaya. The number of students who participated in this activity was 83 people. This activity aims to increase elementary school students' knowledge of balanced nutrition and physical activity applied through healthy food cooking demos and traditional games. The methods used are counseling and practice. Educational extension media used are power points, booklets and videos. While the medium of physical activity practice used is a game egrang batok and tarik tambang. The results showed that there were good changes in students' knowledge of balanced nutrition and physical activity.

Keywords: balanced nutrition; physical activity; traditional games; School-age children



Article History:

Received: 07-01-2022

Revised : 05-02-2022

Accepted: 07-02-2022

Online : 16-04-2022



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Pandemi Covid-19 yang masih berlangsung hingga saat ini menjadi tantangan bersama bagi seluruh negara di dunia. Hingga 31 Agustus 2021, Pemerintah Republik Indonesia telah melaporkan 4.089.801 orang terkonfirmasi positif COVID-19 dan ada 133.023 kematian (CFR: 3,3%) terkait COVID-19 yang dilaporkan dan 3.760.497 pasien telah sembuh dari penyakit tersebut (Kemenkes, 2021). Sementara itu di Kota Tasikmalaya hingga awal bulan September 2021, tercatat jumlah kasus positif sebanyak 14336 orang, sembuh 13644 orang, kasus aktif 168 orang dan meninggal 528 orang (Diskominfo, 2021). Angka-angka tersebut tentu saja bukan sekedar laporan angka yang cukup membanggakan karena angka tersebut berkaitan dengan nyawa manusia. Covid-19 merupakan penyakit menular serius yang menyerang semua usia, tidak sedikit pula usia anak yang menjadi korbannya. Pada usia anak, gejala yang muncul tidak parah. Gejala yang tidak parah itu disebabkan karena usia anak memiliki memori sel T yang spesifik terhadap virus (Zhou et al., 2020). Meskipun gejala pada anak tidak separah seperti yang terjadi pada usia dewasa, namun covid-19 pada anak juga penting untuk selalu dicegah (Dolores et al., 2020).

Kebijakan pemerintah untuk belajar, bekerja, dan beribadah dari rumah dalam rangka menekan penyebaran covid 19. Namun disisi lain hal tersebut juga membuat anak usia sekolah lebih banyak melakukan aktivitasnya di rumah sehingga waktu yang dihabiskan anak di depan layar perangkat digital (*screen time*) menjadi meningkat. Rekomendasi durasi *screen time* pada anak berdasarkan beberapa studi adalah ≤ 2 jam/hari (Kumala et al., 2019). Di Indonesia, terdapat 57,3% anak usia sekolah menggunakan media elektronik >2 jam/hari (Fitriani et al., 2020). *Screen time* yang tinggi, tingkat aktivitas fisik rendah, membuat pola makan menjadi kurang sesuai sehingga dalam jangka panjang dapat mempengaruhi status gizi (Dianti, 2020).

Konsumsi makanan yang bergizi seimbang untuk anak sekolah terutama buah dan sayur penting untuk diperhatikan karena sangat berdampak terhadap kesehatan anak dalam upaya meningkatkan imunitas tubuh terutama pada kondisi pandemi Covid-19 saat ini (Arza, P. A. Masnarivan, Y. Rahmah, D. F. Ananda, 2020). Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 menunjukkan bahwa proporsi penduduk Indonesia umur 5 tahun ke atas yang kurang mengonsumsi buah dan sayur masih tinggi sebesar 95,5%. Persentase tersebut mengalami peningkatan 2% dari tahun 2013 sebesar 93,5% (Kemenkes RI, 2018). Masih kurangnya tingkat konsumsi buah dan sayur ini perlu menjadi perhatian lebih karena kurangnya pengetahuan yang dimiliki.

Bermain gadget merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik tidak aktif atau biasa disebut *sedentary lifestyle* yang dapat meningkatkan asupan kalori selama penggunaan *gadget* (Dianti, 2020). Peningkatan *screen time* juga dikaitkan dengan obesitas pada anak, penurunan kebugaran, dan skor

kesehatan psikososial yang rendah karena kurangnya aktivitas fisik (Pratiwi, 2020). Aktivitas fisik yang rendah merupakan faktor risiko berbagai penyakit penyerta seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kondisi jantung serius yang membuat kita lebih rentan terhadap penyakit Covid-19 yang parah (Nurhadi, J. Z. L., 2020).

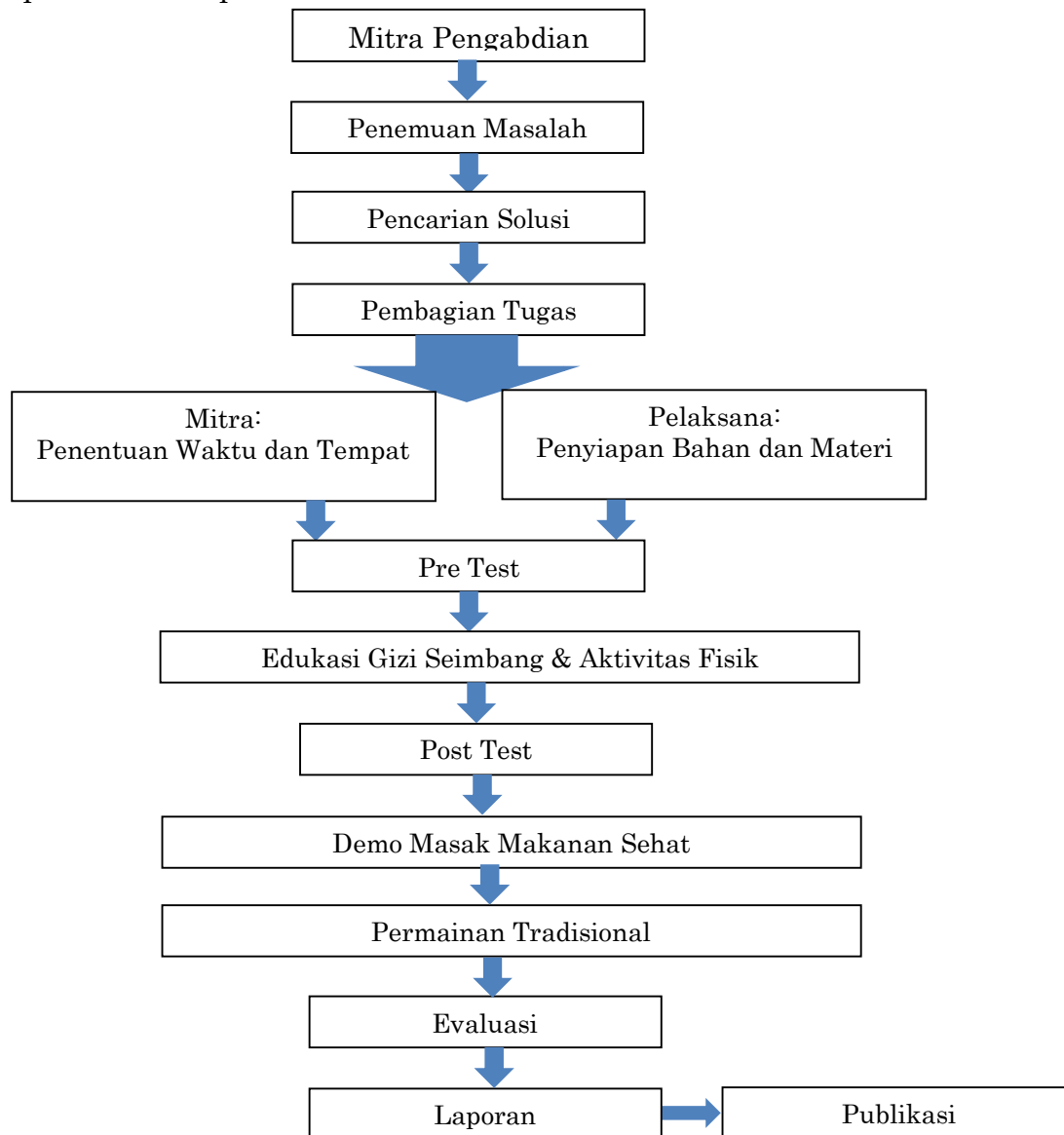
Anak usia sekolah merupakan pembelajar aktif dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Maka butuhnya dukungan dari tenaga ahli dalam menyampaikan dan memberikan pemahaman edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang dan aktivitas fisik untuk mengantisipasi penyebaran Covid 19 pada anak usia sekolah di masa adaptasi kebiasaan baru (AKB). Praktik yang didasari dengan pengetahuan akan bertahan lama sehingga penting bagi anak untuk memperoleh pengetahuan gizi disertai praktik melalui kegiatan demo masak makanan sehat dan permainan tradisional. Mengingat pentingnya pengetahuan gizi dan aktivitas fisik untuk mengantisipasi penyebaran Covid-19 pada anak usia sekolah di masa adaptasi kebiasaan baru (AKB) maka perlu kiranya digencarkan sosialisasi penyuluhan kepada anak usia sekolah berkaitan dengan pengetahuan gizi dan aktivitas fisik.

B. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian Masyarakat ini fokus pada edukasi gizi serta revitalisasi permainan tradisional untuk meningkatkan aktivitas fisik pada anak usia sekolah di masa adaptasi kebiasaan baru (AKB) melalui metode penyuluhan dengan media *power point*, *booklet*, video dan permainan tradisional. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di bulan September 2021 di SDIT At-Taufiq Al-Islamy dan SDN Cilolohan Tasikmalaya. Sasarannya adalah siswa kelas 5 di sekolah tersebut. Adapun jumlah siswa yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 83 orang.

Program edukasi gizi ini diawali dengan memberitahukan kepada pihak sekolah tentang perizinan untuk melakukan edukasi kepada para siswa. Kegiatan diawali dengan pemberian pre test untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa mengetahui materi mengenai gizi seimbang. Selanjutnya siswa diberikan edukasi mengenai gizi seimbang berupa pemberian materi gizi seimbang dengan menggunakan media power point dan booklet isi piringku serta demo masak. Booklet isi piringku yang kami gunakan yaitu bersumber dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hal selanjutnya yang dilakukan adalah pemberian *post test* untuk mengetahui perubahan pengetahuan siswa. Demo masak dilakukan di depan siswa terdiri dari 2 hidangan yaitu salad buah dan dimsum. Salad buah langsung didemokankan di depan kelas, sedangkan dimsum ditampilkan dengan media video yang di buat sendiri. Setelah demo selesai makanan dibagikan ke seluruh siswa. Kegiatan diakhiri dengan permainan tradisional melalui skema permainan beregu untuk permainan tarik

tambang dan skema permainan individu untuk permainan egrang batok, seperti terlihat pada Gambar 1.



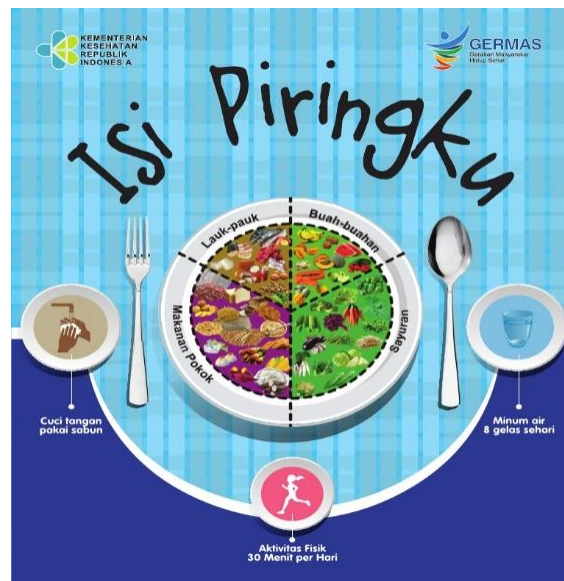
Gambar 1. Metode Pelaksanaan Pengabdian

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengabdian yang sudah dilakukan pada kedua sekolah dasar yaitu SDIT At-Taufiq Al-Islamy dan SDN Cilolohan, total responden yang hadir mengikuti kegiatan pengabdian ini yaitu 83 siswa. Materi edukasi gizi seimbang yang disampaikan yaitu mengenai konsep isi piringku yang terdiri makanan pokok, lauk pauk, buah-buahan, dan sayuran. Selain itu juga mengenai pentingnya mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir, anjuran minum air 8 gelas sehari, serta pentingnya aktivitas fisik. Media edukasi yang digunakan adalah *power point* dan *booklet* berasal dari materi yang di buat oleh Kementerian Kesehatan sedangkan video dibuat sendiri mengenai pembuatan dimsum, seperti terlihat pada Gambar 2, Gambar 3 dan Gambar 4.



Gambar 2. Pemberian Edukasi Gizi Seimbang



Gambar 3. Media Edukasi *Booklet* “Isi Piringku”



Gambar 4. Pemberian Media Edukasi *Booklet* “Isi Piringku”

Sebelum diberikan edukasi, siswa diberikan *pretest* terlebih dahulu untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa terhadap materi yang akan diberikan. Selanjutnya *posttest* diberikan setelah materi edukasi tersampaikan. Hasil dari presentase pengetahuan siswa dapat dilihat pada tabel berikut, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Presentase Nilai Pre dan Post Tes Responden Per Item Soal (n=83)

No	Pertanyaan	Pre		Post	
		n	%	n	%
1	Pangan yang sering dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia sebagai sumber karbohidrat	49	59,04	57	68,7
2	Syarat makanan dapat dijadikan makanan pokok	73	87,95	75	90,40
3	Anjuran konsumsi lauk-pauk sesuai isi piringku	11	13,25	16	19,30
4	Pangan yang bukan merupakan sumber protein nabati	14	16,90	38	45,78
5	Anjuran konsumsi sayur-sayuran sesuai isi piringku	14	16,86	15	18,10
6	Salah satu manfaat buah untuk tubuh	56	67,47	62	74,70
7	Cuci tangan harus menggunakan sabun dan air mengalir	73	88,00	77	92,80
8	Salah satu contoh aktivitas fisik ringan	34	41,00	51	61,00
9	Manfaat ketika kita rajin melakukan aktivitas fisik	70	84,30	67	81,00
10	Berapa gelas air minum dalam satu hari yang diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh dari dehidrasi	42	50,6	66	79,50

Pertanyaan pengetahuan terdiri dari 10 pertanyaan yang berupa pengetahuan mengenai konsep isi piringku, mencuci tangan, minum air, dan aktivitas fisik. Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil dari *pretest* ke *posttest*. Hanya pada soal nomor 9 mengenai manfaat ketika rajin melakukan aktivitas fisik yang mengalami penurunan sebanyak 3,30%. Hasil *pretest* dan *posttest* dengan nilai tertinggi terdapat pada pertanyaan nomor 7 tentang mencuci tangan harus menggunakan sabun dan air mengalir. Hal tersebut dipengaruhi oleh seringnya siswa mendengar dan/atau melihat anjuran mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir dalam iklan layanan masyarakat di berbagai media seperti televisi, poster, dll. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa frekuensi menonton media dan sumber informasi dapat mempengaruhi peningkatan pengetahuan mengenai persepsi risiko dan persepsi peran media (Yunianto et al., 2021). Selain itu, hal tersebut juga dapat dipengaruhi karena siswa telah mendapatkan edukasi dan praktik mencuci tangan pakai air dan sabun mengalir di sekolah sebelumnya.

Secara umum hasil pengetahuan siswa terjadi peningkatan sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi. Edukasi gizi memberikan pengetahuan siswa yang dapat membentuk pola makan yang baik (Hamulka, 2018). Tingkat pengetahuan yang baik akan membentuk gaya

hidup yang sehat seperti konsumsi makanan yang sesuai prinsip gizi seimbang dan ditambah konsumsi pangan fungsional sebagai upaya menjaga imunitas tubuh dalam mencegah Covid-19 (Yuniyanto et al., 2021).

Edukasi gizi yang diberikan juga diperkaya dengan demo makanan sehat dan revitalisasi permainan tradisional. Makanan sehat yang didemokan yaitu salad buah dan dimsum. Proses pembuatan dimsum ditayangkan melalui video, sedangkan pembuatan salad buah dilakukan secara langsung di depan siswa, seperti terlihat pada Gambar 5 dan Gambar 6.



Gambar 5. Penayangan Video Pembuatan Dimsum



Gambar 6. Demo Pembuatan Salad Buah

Permainan tradisional selain dapat meningkatkan aktivitas fisik anak juga bisa melestarikan permainan tersebut. Permainan tradisional yang diperkenalkan yaitu tarik tambang dan egrang batok. Tarik tambang merupakan salah satu permainan tradisional yang sangat populer di kalangan masyarakat, karena hampir tidak pernah dilewatkan dalam perayaan Kemerdekaan Indonesia. Permainan ini sangat sederhana, hanya menarik tali sampai ikatan tengah tali tambang sampai pada garis pembatas yang telah ditentukan. Apabila salah satu regu dapat mengalahkan regu lain dengan score 2-0 atau 2-1 (kalau terjadi seri), maka regu tersebut dinyatakan sebagai pemenang (Prananta, 2016), seperti terlihat pada Gambar 7.



Gambar 7. Permainan Tradisional Tarik Tambang

Egrang batok merupakan permainan tradisional yang terbuat dari dua tempurung kelapa yang dihubungkan dengan tali dan dimainkan dengan cara berjalan dari satu sisi lapangan ke sisi lainnya menggunakan egrang batok tersebut. Peserta yang menjadi pemenangnya adalah peserta yang paling cepat dan tidak jatuh sampai di garis finish (Khusnul laely, 2015). Pengeluaran energi permainan egrang batok dalam satu jam bermain adalah 80 ± 7 kkal (Yulia, 2017), seperti terlihat pada Gambar 8.



Gambar 8. Permainan Tradisional Egrang Batok

Rangkaian dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini telah selesai dengan baik dan tidak ada kendala yang terjadi selama kegiatan berlangsung. Semua siswa dapat mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir dengan sangat antusias. Hal tersebut ditandai dengan hampir semua siswa menjawab pertanyaan saat edukasi dan antusias mengikuti perlombaan permainan tradisional. Kami menghimbau kepada pihak sekolah agar guru selalu menyampaikan materi isi piringku disela-sela jam pelajaran dengan media yang menarik seperti video atau permainan dikelas. Selain itu, sekolah diharapkan mempunyai beberapa alat permainan tradisional yang bisa digunakan untuk siswa supaya permainan tradisional tersebut tetap dikenal dan dimainkan anak-anak sehingga tidak hilang dimakan zaman.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Pemberian edukasi gizi seimbang dan aktivitas yang diaplikasikan melalui demo masak makanan sehat dan permainan tradisional merupakan salah satu upaya untuk mengantisipasi penyebaran Covid-19 pada anak sekolah di masa adaptasi kebiasaan baru (AKB). Pengetahuan siswa meningkat dengan signifikan berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Pada pengabdian selanjutnya diharapkan dapat melakukan monitoring lanjutan untuk melihat sejauh mana siswa dapat mengaplikasikan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari, sesuai dengan materi edukasi yang telah disampaikan. Monitoring tersebut dapat dilakukan melalui program bawa bekal setiap hari tertentu dan dimonitoring oleh guru di sekolahnya. Selain itu juga dapat dilakukan edukasi terkait hal tersebut kepada orang tua yang akan menyiapkan bekal bagi anaknya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Lembaga Pengabdian dan Pemberdayaan (LP2M) Universitas Siliwangi yang telah mendanai kegiatan ini. Terimakasih yang tidak terhingga juga penulis sampaikan kepada kepala sekolah, guru dan siswa dari SD IT At-Taufiq Al-Islamy dan SDN Cilolohan Tasikmalaya yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Arza, P. A. Masnarivan, Y. Rahmah, D. F. Ananda, A. K. et al. (2020). Edukasi Gizi Seimbang dan Makanan Sehat untuk Imunitas Tubuh dalam Kondisi Pandemi Covid-19 di SMPN 2 Bayang, Kabupaten Pesisir Selatan. *Warta Pengabdian Andalas*, 27(3), 197–202.
- Dianti, T. N. (2020). *Dampak Pembelajaran Daring bagi Kesehatan Mata pada Masa Pandemi Covid 19*. Universitas Airlangga.
- Diskominfo. (2021). *Update Informasi Perkembangan Covid-19 di Kota Tasikmalaya*.
- Dolores, C., Luca, D., Esposito, E., Cristiani, L., Mancino, E., Nenna, R., Cortis, E., & Midulla, F. (2020). Covid-19 in children: A brief overview after three months experience. *Paediatric Respiratory Reviews*, 2(xxxx), 2–7. <https://doi.org/10.1016/j.prrv.2020.05.006>
- Fitriani, A., Setyowati, Y. D., & Arumsari, I. (2020). Peningkatan Pengetahuan Dan Perilaku Aktifitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Melalui Edukasi Berbasis Praktik. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 4(4), 560–569. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i4.2361>
- Kemendes. (2021). *Situasi Terkini Perkembangan Coronavirus Disease (COVID-19) 1 September 2021*.
- Kemendes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*.
- Khusnul laely, D. yudi. (2015). Pengaruh permainan egrang tempurung kelapa terhadap peningkatan kecerdasan kinestetik anak. *Empowerment*, 3(252), 32–41.
- Kumala, A. M., Rahadiyanti, A., & Margawati, A. (2019). Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik, aktifitas fisik dan pola makan dengan status

- gizi pada remaja usia 13-15 tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73–80.
- Nurhadi, J. Z. L., & F. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 1(5).
- Prananta, I. G. N. A. C. (2016). Pengaruh Permainan Tarik Tambang dalam Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Mahasiswa Putri FPOK Tahun 2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(August), 75–79.
- Pratiwi, H. (2020). Screen Time dalam Perilaku Pengasuhan Generasi Alpha pada Masa Tanggap Darurat Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 265.
- Yulia, C. (2017). *Intervensi Pendidikan Gizi Dan Aktivitas Fisik Permainan Tradisional Untuk Mengatasi Masalah Overweight Dan Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Cica Yulia*. 1–133.
- Yunianto, A. E., Saepulmilah, C., Rasyid, A. F., Astriani, A. S., Khairinisa, S., Gizi, P. S., Kesehatan, F. I., Siliwangi, U., Studi, P., Syariah, E., Islam, F. A., & Siliwangi, U. (2021). Edukasi Gizi Pangan Fungsional sebagai Upaya Peningkatan Imunitas Tubuh Dalam Mencegahan Covid-19. *Jurnal Qardhul Hasan: Media Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7, 121–125.
- Zhou, M., Xie, X., Peng, Y., Wu, M., Deng, X., Wu, Y., Xiong, L., & Shang, L. (2020). International Journal of Infectious Diseases From SARS to COVID-19: What we have learned about children infected with COVID-19. *International Journal of Infectious Diseases*, 96, 710–714. <https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.04.090>