



## PEMANFAATAN EDUGAME ISI PIRINGKU SEBAGAI MEDIA PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU BALITA

Puji Purwaningsih<sup>1)\*</sup>, Zumrotul Chairijah<sup>2)</sup>, Izzatul Alifah Sifai<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>Prodi Sarjana Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo, Semarang, Indonesia

<sup>2)</sup>Prodi Sarjana Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo, Semarang, Indonesia

<sup>3)</sup>Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Dian Nuswantoro, Semarang, Indonesia

\*Penulis Korespondensi, Email : [pujipurwaningsih@unw.ac.id](mailto:pujipurwaningsih@unw.ac.id)

Submitted: 4 Agustus 2023, Revised: 23 Agustus 2023, Accepted: 29 Agustus 2023

### ABSTRACT

**Introduction & Aim:** Nutritional problems still need to be solved in various parts of Indonesia. Cases of nutrition can be excess nutrition or malnutrition. The phenomenon in Semarang Regency was the tendency for school-age children to be overweight. This overweight event indeed occurs several times. Child age is a vulnerable phase in nutritional problems because this causes the onset of a disease at the next age. This community service aims to increase understanding and skills in utilizing learning media through Edugame about my plate content.

**Method of Activity:** This activity was carried out from the 3<sup>rd</sup> of June to the 3<sup>rd</sup> of July 2023 in Genuk district, Semarang Regency. The results of the questionnaire about the knowledge before and after the activity were analyzed using univariate analysis of frequency distribution. This community service activity was done in Posyandu (Integrated Services Post) for under-five children by involving village midwives, cadres, and 11 mothers having under-five children. **Results:** The results of this community service show that knowledge is increasing about my plate content after counseling or socialization. **Discussion:** This Edugame can be used as a media for health education to help the community increase understanding of a theme. This Edugame can be used to overcome the saturation of recipients of information, especially toddlers: it helps learn, motivates, fun educational media, and can increase creativity.

**Keywords:** Edugame, Knowledge, My Plate Content

### ABSTRAK

**Pendahuluan & Tujuan:** Masalah gizi saat ini masih menjadi permasalahan di berbagai penjuru daerah di Indonesia. Kasus gizi bisa berupa gizi berlebih maupun gizi kurang. Fenomena di Kabupaten Semarang adalah kecenderungan peningkatan berat badan pada anak usia sekolah. Kejadian peningkatan berat badan ini tentunya terjadi dalam beberapa waktu. Usia anak merupakan fase usia rawan dalam permasalahan gizi karena hal inilah yang menjadikan awal terjadinya suatu penyakit di usia selanjutnya. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menambah pengetahuan dan menerapkan kecakapan ibu balita tentang isi piringku. **Metode Pelaksanaan:** Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 3 Juni sampai dengan 3 Juli 2023 di Kelurahan Genuk Kabupaten Semarang. Analisa data menggunakan univariat distribusi frekuensi pada hasil kuesioner pengetahuan pre dan post kegiatan. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Posyandu balita dengan melibatkan bidan desa, kader, dan 11 ibu dengan balita. **Hasil Kegiatan:** Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan tentang isi piringku setelah dilakukan penyuluhan atau sosialisasi. **Diskusi:** Edugame ini dapat dimanfaatkan sebagai media penyuluhan kesehatan untuk membantu masyarakat dalam meningkatkan pemahaman suatu materi. Edugame ini dapat dimanfaatkan untuk mengetahui kejemuhan penerima informasi terutama ibu dengan balita. Edugame ini bermanfaat untuk pembelajaran, memotivasi, media pendidikan yang menyenangkan dan dapat meningkatkan kreatifitas.

**Kata Kunci:** Edugame, Isi Piringku, Pengetahuan



## 1. PENDAHULUAN

Masalah gizi sat ini masih menjadi permasalahan di berbagai penjuru daerah di Indonesia. Kasus gizi bisa berupa gizi berlebih maupun gizi kurang. Fenomena di Kabupaten Semarang yang dilansir melalui berita adalah kecenderungan peningkatan berat badan pada anak usia sekolah. Kejadian peningkatan berat badan ini tentunya terjadi dalam beberapa waktu. Usia anak merupakan fase usia rawan dalam permasalahan gizi, karena hal inilah yang menjadikan awal terjadinya suatu penyakit di usia selanjutnya (Utari et al., 2022).

Pemerintah mengeluarkan langkah awal pada tahun 2014 dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang sebagai langkah pencegahan masalah tersebut. Gerakan ini sudah tidak sesuai dengan era yang terjadi saat ini. Kemajuan ilmu pengetahuan, teknologi dan sosial menggiring anak untuk mengkonsumsi sesuai keinginannya (Septika Yani Veronica, Nila Qurniasih, Iis Tri Utami, 2019).

Adanya kecenderungan fenomena peningkatan berat badan dari tahun ke tahun. Geografis Kabupaten Semarang terletak di daerah pegunungan dengan jumlah penduduk yang cukup padat. Tingkat pendidikan di Kabupaten Semarang bervariatif dimana di daerah pegunungan masih tercatat Sebagian besar berpendidikan dasar dan menengah pertama (Kemdikbud, 2021). Pengetahuan ibu balita merupakan hasil keingintahuan melalui proses penginderaan mata dan telinga pada tema isi piringku. Pengetahuan ibu balita tentang isi piringku adalah sesuatu yang diketahui tentang porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring yang terdiri dari 50 persen buah dan sayur dan 50 persen sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein (Utari et al., 2022). Pengetahuan ini didapatkan dari pendidikan, informasi atau media massa, sosial, budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman, dan usia. Pengetahuan ini merupakan bagian penting untuk membentuk perilaku ibu balita tentang isi piringku (Atasasih, 2022).

Berdasarkan hasil wawancara dari Puskesmas UPTD Ungaran bahwasanya kecenderungan adanya peningkatan penyakit tidak menular di masyarakat, khususnya di usia remaja. Insidensi penyakit tidak menular tidak serta merta langsung didapat. Pengetahuan dan pendidikan kesehatan pada usia balita dan anak, sangat dibutuhkan sebagai aspek pencegahan terjadinya peningkatan angka penyakit tidak menular di usia remaja. Hasil survei didapatkan, letak geografis RW 4 berada di tengah Kabupaten Semarang, merupakan daerah yang berada di sekitar Pabrik Ungaran Sari Garment, daerah strategis dekat dengan sekolah, jalan kota menuju pusat kota Kabupaten Semarang. Di sekitar wilayah RW banyak terdapat gerobak penjual berbagai makanan.

Fenomena makanan cepat saji atau *fast food* sebagai jajanan anak sekolah selalu menggoda untuk disantap. Konsumsi makanan jenis cepat saji atau *fast food* mengandung banyak kalori, lemak, garam dan gula, tetapi rendah nutrisi yang diperlukan tubuh. Konsumsi makanan sejenis untuk sehari-hari sebenarnya tidak disarankan. Berdasarkan hasil wawancara saat melakukan posyandu pada ibu-ibu balita di RW 4 Kelurahan Genuk mengatakan bahwa makanan cepat saji itu praktis dalam memasak, anak-anak balita lebih senang konsumsi *nugget* dan sosis. Alasan anak menjadi doyan makan yang menjadikan banyak orang menggemarinya, terutama ibu-ibu muda (Kemenkes, 2023).

Kementerian Kesehatan RI mengakomodir perkembangan ilmu yang baru tentang “Isi Piringku”. Isi Piringku ini dicapai untuk memenuhi kebutuhan gizi dengan porsi satu piring



terdiri dari lima puluh persen buah dan sayur, lima puluh persen sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein. Isi Piringku ini juga membatasi gula, garam dan lemak dalam konsumsi sehari-hari. Kampanye yang menyertai tema ini adalah pola makan gizi seimbang, minum air putih sesuai kebutuhan berat badan, aktifitas fisik minimal 30 menit perhari dan mengukur tinggi dan berat badan yang sesuai untuk mengetahui kondisi tubuh (Kemenkes, 2018).

Pedoman gizi seimbang tertuang dalam Permenkes RI No. 41 tahun 2014. Pedoman Gizi Seimbang merupakan sarana pendidikan dan penyuluhan gizi ke arah pola hidup sehat dan sadar gizi (perilaku gizi seimbang) dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Penerapan gizi seimbang yang belum optimal akan mengarah pada kecenderungan peningkatan masalah Penyakit Tidak Menular (PTM). Peluncuran Pedoman Gizi Seimbang terdiri dari Tumpeng Gizi Seimbang (panduan konsumsi sehari-hari) dan Piring Makanku (sajian sekali makan). Pedoman Gizi Seimbang yang digunakan adalah Piring Makanku (sajian sekali makan), karena dapat memberikan panduan sajian sekali makan sesuai pedoman atau anjuran (Kemenkes, 2018).

*Edugame* menjadi inovasi media edukasi terhadap pengetahuan dan sikap tentang Isi Piringku pada balita dan orang tua. Kegiatan ini dilaksanakan di Kediaman Ketua RW 04 Kelurahan Genuk yang merupakan salah satu daerah yang belum pernah mendapatkan edukasi mengenai gizi seimbang, khususnya Isi Piringku. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai piring makanku pada anak balita di RW 04 Kelurahan Genuk, maka diberikan pendidikan kesehatan mengenai Media *Edugame*.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kelurahan Genuk merupakan area pemukiman dan pekarangan, merupakan daerah yang memiliki iklim tropis. Jumlah penduduk di Kelurahan Genuk merupakan daerah terpadat di Kecamatan Ungaran Barat. Pendidikan terbanyak di Kelurahan Genuk adalah tamat SLTA dengan pekerjaan adalah pekerja pabrik dan perdagangan di sekitar Kecamatan Ungaran Barat.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan wawancara terhadap pembimbing program dari UPTD Puskesmas Ungaran dan kader. Hasil wawancara didapat data bahwa banyaknya anak jajan sembarangan, serta ketidakberdayaan orangtua ketika anak menginginkan jajan. Ibu balita mengatakan anaknya ingin makan, jika lauknya sosis, nugget, dan lain-lain. Berdasarkan data ini kelompok tertarik bagaimana sosialisasi tentang isi piringku sesuai program pemerintah.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 1 bulan, dimulai dari 3 Juni 2023- 3 Juli 2023 di RW 04 Kelurahan Genuk. Berdasarkan karakteristik ibu balita dengan persentase terbesar berpendidikan SLTA dan sebagian besar berusia muda, maka kelompok mengambil metode *edugame* sebagai sarana sosialisasi tentang isi piringku. *Edugame* tersebut berisi pengenalan isi piringku dan lomba menghias isi piringku yang dilakukan oleh ibu dengan balita usia 2.5-5 tahun berjumlah 11 orang.



# Community Development in Health Journal

### 3. HASIL KEGIATAN

Sosialisasi kegiatan diawali dengan memasang MMT bergambar isi piringku. Setelah ibu dan balita berkumpul, kuesioner tentang isi piringku diberikan untuk menilai pengetahuan ibu sebelum diberikan *edugame* (Gambar 1).



Gambar 1. Tahap Persiapan *Edugame* Isi Piringku

Setelah memberikan kuesioner pada ibu balita, peserta dibagi menjadi 5 kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 3-5 ibu dan balita. Selanjutnya menginformasikan mekanisme untuk *edugame* Isi Piringku. Setelah waktu mulai *edugame* Isi Piringku, maka ibu memandu balita untuk mengisi piring sesuai dengan pengetahuan ibu (Gambar 2).



Gambar 2. Membagi Peserta dan Olahan menjadi 5 Kelompok

Kegiatan selanjutnya adalah sosialisasi tentang isi piringku yang meliputi pengertian, manfaat, komposisi dan peran ibu sebagai penyedia makanan sehat untuk balita (Gambar 3).



# Community Development in Health Journal



Gambar 3. Sosialisasi tentang Isi Piringku

Kegiatan selanjutnya adalah memulai lomba untuk mengatur Isi Piringku sesuai materi sosialisasi yang diberikan. Ibu memandu balita untuk bisa mengatur Isi Piringku dan meminta balita untuk menyuarakan apa saja yang dibutuhkan (Gambar 4).



Gambar 4. Ibu Mendampingi Balita untuk Mengatur Isi Piring yang Disediakan

Kegiatan berikutnya adalah ibu dan balita menyerahkan hasil mengisi Isi Piringku kepada tim penilai yang terdiri dari Bidan Kelurahan Genuk, Kader Posyandu dan Dosen Pembimbing. Setelah dilakukan penilaian didapatkan 3 pemenang ibu dan balita di Posyandu RW 4, dilanjutkan foto bersama setelah kegiatan Gambar 5 dan 6).



# Community Development in Health Journal



Gambar 5. Pemenang Lomba Mengatur Isi Piringku



Gambar 6. Foto Bersama di Akhir Kegiatan



# Community Development in Health Journal

Kegiatan *edugame* isi piringku pada ibu dan balita menunjukkan hasil seperti pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Analisis Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Sosialisasi Isi Piringku (n= 11)

	Median (Minimum-Maksimum)	p-value
Pengetahuan sebelum penyuluhan	17 (15-18)	
Pengetahuan sesudah penyuluhan	18 (17-20)	0,001

\*Hasil Uji Wilcoxon menunjukkan 1 responden pengetahuan menurun, 1 responden pengetahuan tetap, 9 responden pengetahuan meningkat

Tabel diatas menunjukkan perbandingan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Terdapat 1 orang yang setelah penyuluhan memiliki hasil pengetahuan lebih rendah daripada sebelum penyuluhan, 1 orang tetap dan 9 orang memiliki peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan. Hasil Uji Wilcoxon  $p\text{-value}=0,001$ , maka menunjukkan perbedaan pengetahuan yang bermakna antara sebelum dan sesudah penyuluhan.

Pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan sosialisasi Isi Piringku dapat dilihat dari jawaban benar pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Jawaban Benar Sebelum dan Sesudah Sosialisasi Isi Piringku (n=11)

No.	Pertanyaan	Total Jawaban Benar Pretest (%)	Total Jawaban Benar Posttest (%)
1.	Definisi Isi Piringku	7 (64 %)	9 (82 %)
2.	Komposisi Isi Piringku	1 (9 %)	2 (18 %)
3.	Konsumsi Makan dalam Isi Piringku	5 (46 %)	8 (73 %)
4.	Jenis Makanan dalam Isi Piringku	7 (64 %)	9 (82 %)
5.	Fungsi Makanan dalam Isi Piringku	10 (91 %)	10 (91 %)
6.	Makanan Pengganti sesuai Kandungan Isi Piringku	8 (73 %)	8 (73 %)
7.	Kandungan Makanan dalam Isi Piringku	11 (100 %)	11 (100 %)
8.	Contoh Makanan yang Mengandung Lemak	7 (64 %)	9 (82 %)
9.	Kebutuhan Gizi Per-Sajian Isi Piringku	11 (100 %)	10 (91 %)
10.	Porsi Buah dan Sayur dalam Isi Piringku	4 ( 36 %)	10 (91 %)

## 4. PEMBAHASAN

Hasil analisis ini menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0,001$ , hal ini menunjukkan ada perbedaan bermakna pengetahuan sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa *edugame* merupakan permainan yang mempunyai ciri aspek pendidikannya. Tujuan *edugame* ini untuk meningkatkan stimulasi minat belajar ibu dan balita terhadap materi yang disosialisasikan sambil bermain, sehingga dengan perasaan ini diharapkan ibu dan balita lebih mudah memahami materi yang diberikan (Faizaliawan, 2013).

Sejalan dengan penelitian lainnya bahwa pelatihan dan pemanfaatan *edugame* rumah belajar sebagai media pembelajaran yang tepat, karena dapat membantu dalam proses pembelajaran (Akhwani & Rulyansah, 2023). Hal ini ditunjukan dari sepuluh pertanyaan



yang diberikan hasilnya sebagian besar (60 %) pertanyaan memiliki peningkatan jawaban benar. Hal ini terbukti pada *item* pertanyaan nomor 1,2,3,4,8,10 yang menunjukkan bahwa terdapat kenaikan frekuensi pengetahuan setelah diberikan *edugame* tentang Isi Piringku.

Pembelajaran *edugame* pada ibu dan balita bisa dikembangkan untuk meningkatkan minat dan memberikan stimulasi ibu dan anak untuk mengembangkan pemikiran kognitif dalam bahasan isi piringku (Safitri et al., 2022). Pada Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 10 pertanyaan yang ada, ibu dan balita dapat menjawab benar di 10 *item* pertanyaan yang diberikan. Seluruh ibu dari balita memiliki latar belakang Pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA). Kondisi ini memudahkan transfer informasi kepada responden. Kegiatan inovatif diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kapasitas ibu dan balita dalam memahami tentang isi piringku (Ramadhan et al., 2021).

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

*Edugame* Isi Piringku dapat meningkatkan pengetahuan ibu dan balita dengan jumlah 9 ibu memiliki pengetahuan yang meningkat, 1 ibu memiliki pengetahuan yang tetap dan 1 ibu memiliki pengetahuan yang menurun. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi edukasi kesehatan memerlukan suatu kreatifitas dan kegiatan inovatif untuk meningkatkan pengetahuan.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada penyelenggara kegiatan yaitu Universitas Ngudi Waluyo, segenap aparat desa dan masyarakat Kelurahan Genuk Kabupaten Semarang, Puskesmas UPTD yang telah memberikan bantuan sehingga kegiatan pengabdian ini terlaksana dengan baik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Akhwani, A., & Rulyansah, A. (2023). Pelatihan dan Pemanfaatan Edugame Rumah Belajar sebagai Media Pembelajaran di Sekolah Dasar. *Indonesia Berdaya*, 4(3), 967–974. <https://doi.org/10.47679/ib.2023506>
- Faizaliawan, S. (2013). *Penerapan Media Pembelajaran Edu-Game Monopoly Pada Standar Kompetensi Memahami Bahan Bangunan Smkn 1 Sidoarjo*. 1–7.
- Kemdikbud. (2021). *Profil Pendidikan Wilayah*. [https://pusmendik.kemdikbud.go.id/profil\\_pendidikan/](https://pusmendik.kemdikbud.go.id/profil_pendidikan/)
- Kemenkes. (2018). *Isi Piringku*. Ditjen Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan. <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/062511-isi-piringku>
- Kemenkes. (2023). *Pengaruh Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Remaja*. Kementerian Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2182/pengaruh-makanan-cepat-saji-terhadap-kesehatan-remaja](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2182/pengaruh-makanan-cepat-saji-terhadap-kesehatan-remaja)



# Community Development in Health Journal

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. [http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi\\_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf)

Ramadhan, K., Edimon Maradindo, Y., Hafid, F., D-III Kebidanan Poso, P., Kebidanan, J., & Kemenkes Palu, P. (2021). *KULIAH KADER SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN KADER POSYANDU DALAM PENCEGAHAN STUNTING*. 5(4), 1751–1759. <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i4.5057>

Safitri, D., Suzanti, L., & Widjayatri, R. D. (2022). Persepsi Pendidik PAUD Terhadap Aplikasi EduGame MARU sebagai Alternatif Media Pembelajaran Jarak Jauh. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 5(2), 253–262. <https://doi.org/10.31004/aulad.v5i2.369>

Septika Yani Veronica, Nila Qurniasih, Iis Tri Utami, H. F. (2019). Peningkatan gizi anak sekolah dengan gerakan isi piringku. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UNGU (ABDI KE UNGU) Universitas Aisyah Pringsewu*, 1(1), 47–50.

Utari, D., Rohmani, N., & Prabasiwi, A. (2022). Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah dengan Metode Isi Piringku. *Pekodimas : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 19–28. <http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/Pekomas>