



Pengaruh Permainan Monopoli Gizi (Monozi) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Siswa Di SDN Gunung Telu 1 Kabupaten Cilacap

Alfin Nur Adiningsih*¹, Izka Sofiyya Wahyurin¹, Pramesthi Widya Hapsari¹

¹Jurusan Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Univertitas Jenderal Soedirman, Indonesia

Penulis pertama: izka.sofiyya.wahyurin@unsoed.ac.id

Abstrak

Anak usia sekolah merupakan generasi penentu kualitas bangsa dimasa yang akan datang sehingga isu terkait kesehatan gizi pada anak usia sekolah adalah isu yang penting. Salah satu penyebab tingginya prevalensi masalah gizi pada anak usia sekolah ialah kurangnya pengetahuan gizi serta sulit untuk mengakses informasi terkait gizi seimbang. Melalui edukasi berbasis permainan monopoli gizi (MonoZi) pada siswa kelas 4 SDN Gunungtelu 1, media dapat diterima siswa dan terjadi peningkatan pengetahuan gizi. Sebanyak >80% anak menyatakan bahwa permainan membantu mereka untuk dapat mengetahui gizi seimbang serta mudah dimainkan dan dipahami cara bermainnya. Hasil dari uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil pre-test dan pre-test ($p=0,000$). Permainan MonoZi sebagai sarana edukasi gizi seimbang dapat dijadikan permainan rutin sebulan sekali bagi siswa sekolah dasar yang dapat bekerjasama dengan mata pelajaran olahraga.

Kata-kata kunci: Anak Usia Sekolah, Monopoli Gizi, Gizi Seimbang, Pengetahuan Gizi

Abstract

School-age children are the generation that determines the quality of the nation in the future so that issues related to nutritional health in school-age children are important issues. One of the causes of the high prevalence of nutritional problems in school-age children is the lack of nutritional knowledge and it is difficult to access information regarding balanced nutrition. Through nutrition monopoly game-based education (MonoZi) for 4th graders at SDN Gunungtelu 1, the media can be accepted by students and there is an increase in nutritional knowledge. As many as >80% of children stated that the game helps them to know balanced nutrition and is easy to play and understand how to play. The results of the Wilcoxon test showed that there were differences in the results of the pre-test and pre-test ($p=0,000$). MonoZi games as a means of balanced nutrition education can be used as a routine game once a month for elementary school students who can collaborate with sports subjects.

Keywords: School-Age Children, Nutrition Monopoly Game, Balanced Nutrition, Nutrition knowledge

1. LATAR BELAKANG

Anak usia sekolah (AUS) merupakan generasi penentu kualitas bangsa dimasa yang akan datang sehingga isu terkait kesehatan gizi pada anak usia sekolah adalah isu yang penting. Permasalahan gizi anak usia sekolah di Indonesia menurut data Riskesdas 2018 prevalensi AUS (5-12 tahun) sangat pendek (6,7 %), pendek (16,9 %), sangat kurus (2,4 %), kurus (6,8 %), gemuk (9,2 %), dan obesitas (10,8 %) (Kemenkes RI 2018). Hasil data survei awal pengabdian terkait status gizi siswa (IMT/U) di SDN Gunungtelu 1 pada 195 siswa terdapat satu anak yang memiliki status gizi buruk (0,51 %), 11 anak yang memiliki status gizi kurang (5,64 %), 145 anak yang memiliki status gizi baik (74,36 %), Terdapat 20 anak yang memiliki status gizi lebih (10,26 %), dan 18 anak yang memiliki status gizi obesitas (9,23 %).

Tingginya prevalensi kegemukan pada anak sekolah dasar akan meningkatkan risiko gizi terjadinya penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, kanker, osteoarthritis dan gangguan psikologis yang meningkatkan risiko kesakitan. Gizi lebih mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, kualitas hidup terkait dengan kesehatan, serta menghabiskan uang. Sementara itu, gizi kurang mampu meningkatkan risiko penyakit infeksi, memperlambat pertumbuhan dan perkembangan serta menurunkan tingkat kecerdasan. Secara bersama-sama, baik gizi kurang maupun gizi lebih mampu mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan anak, meningkatkan risiko penyakit serta meningkatkan pengeluaran untuk biaya rumah sakit (Novianti dan Utami, 2021). Salah satu penyebab tingginya prevalensi masalah gizi pada anak usia sekolah ialah kurangnya pengetahuan gizi serta sulit untuk mengakses informasi terkait gizi seimbang (Putri, Sitoayu dan Ronitawati, 2021).

Pengetahuan gizi menjadi salah satu faktor yang penting dalam konsumsi pangan dan status gizi. Hal tersebut berhubungan dengan pemilihan bahan pangan, pemilihan menu, pengolahan pangan dan menentukan pola konsumsi pangan yang dapat berpengaruh terhadap keadaan gizi individu yang bersangkutan (Suriyati, Hapsari dan Rubai, 2021). Pengetahuan gizi pada anak usia sekolah dapat ditingkatkan melalui pemberian pendidikan gizi. Pendidikan gizi dengan cara yang efektif dan sesuai dengan sasaran dapat meningkatkan pengetahuan gizi sasaran secara optimal. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya penelitian tentang media seperti komik, lagu, kartu, dan video yang dapat secara signifikan memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan gizi anak usia sekolah (Darni, 2020; Wardhani dan Budiono, 2018; Wahyurin et al., 2019; Priawantiputri, Rahmat dan Purnawan, 2019; Br H, Simanjuntak dan Wahyudi, 2020).

Pemilihan media yang tepat dapat memberikan kemudahan terhadap sasaran dalam memahami materi yang diberikan. Salah satu media yang dapat memberikan kemudahan kepada anak usia sekolah dalam memahami materi tentang gizi seimbang adalah monopoli gizi. Permainan monopoli gizi dipilih dengan pertimbangan bahwa anak usia sekolah kemungkinan lebih tertarik pada materi yang diberikan jika metode penyampaian adalah permainan. Dalam permainan monopoli gizi mengandung petak 10 poin pedoman gizi seimbang, kartu bintang yang berisi penjelasan tentang poin 10 pedoman gizi seimbang, kartu resep yang berisi pernyataan singkat tentang pedoman gizi seimbang, serta kartu kesempatan dan dana umum.

2. OBJEKTIF

Tujuan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah diharapkan monopoli gizi sebagai media edukasi gizi dapat diterima dengan baik oleh siswa dan dapat meningkatkan

pengetahuan gizi siswa sehingga siswa dapat secara mandiri memilih makanan sehari-hari yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

3. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan dimulai dengan pengambilan data bb dan tb, pengolahan data tb dan bb, pengambilan data kuisioner awal melalui gform, dan pengolahan data gform. Hasilnya, siswa kelas 4 dipilih menjadi sasaran karena memiliki persentase status gizi baik yang paling rendah dibandingkan persentase kelas lainnya. Setelah itu, dilakukan pengambilan data kebiasaan sarapan, jajan, olahraga, dan keterpaparan informasi gizi pada siswa kelas 4. Pemberian intervensi dilakukan menggunakan permainan monopoli gizi, diawali dengan pengisian pre-test dan diakhiri dengan pengisian pre-test dan kuisioner penerimaan media.

3.1 Analisis Situasi Masalah Gizi

Hasil dari analisis situasi pada SDN Gunungtelu 1 menunjukkan bahwa masih tingginya prevalensi gizi kurang dan gizi lebih, serta rendahnya pengetahuan gizi siswa. Rendahnya pengetahuan gizi pada siswa dapat mengakibatkan kurangnya kontrol diri dalam memilih makanan sehingga hasil dari survey dengan *google form* menunjukkan bahwa masih tingginya kebiasaan jajan tinggi kalori, gula, lemak dan rendah zat gizi. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya gizi kurang maupun gizi lebih pada siswa.

3.2 Persiapan Media MonoZi

Persiapan media bertujuan untuk membuat media edukasi gizi yang dapat diterima oleh siswa dan membantu siswa memahami materi 10 pedoman gizi seimbang. Persiapan media dilakukan penyusunan desain papan MonoZi, satu set kartu kesempatan, satu set kartu dana umum, satu set kartu bintang, bidak dan dadu, serta uang MonoZi. Setelah itu, dilakukan penyusunan teknis permainan MonoZi.

3.3 Persiapan Pelaksanaan Kegiatan MonoZi

Persiapan kegiatan MonoZi diawali dengan koordinasi bersama wali kelas siswa kelas 4 terkait jadwal siswa, pemilihan wasit dan asiten wasit, pembuatan kelompok sesi 1 dan sesi 2, sosialisasi dilanjut dengan simulasi MonoZi kepada siswa kelas 4, dan terakhir dilakukan sosialisasi yang dilanjut dengan simulasi MonoZi kepada wasit dan asisten wasit.

3.4 Pelaksanaan Kegiatan MonoZi

Pelaksanaan kegiatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi pada siswa kelas 4. Pelaksanaan kegiatan dibagi dalam dua sesi yang diawali dengan absensi kepada 35 siswa hadir dari total 38 siswa dan pemberian instruksi tata cara pengisian identitas pada kuisioner *pre-test*. Pengisian *pre-test* dikerjakan dalam waktu 10 menit dan dilanjut dengan permainan MonoZi selama 45 menit sesuai dengan teknis permainan. Setelah itu, dilakukan pengisian *pre-test* dan kuisioner penerimaan media selama 15 menit.



Gambar 3.4.1 Pengerjaan *Pre-test*



Gambar 3.4.2 Kegiatan Permainan MonoZi



Gambar 3.4.3 Pengerjaan *Pre-test*

3.5 Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menganalisis data *pre-test* dan *pre-test* untuk mengukur keberhasilan MonoZi dalam memberikan pengaruh terhadap pengetahuan siswa.

4. HASIL DAN DISKUSI

a. Pengukuran status gizi dan kesehatan

Media MonoZi dapat diterima dan dipahami oleh siswa. Hal ini dibuktikan dari data penerimaan media, sebanyak >80% anak menyatakan bahwa permainan membantu untuk dapat mengetahui gizi seimbang serta mudah dimainkan dan dipahami cara bermainnya.

Tabel 4.1 Hasil Penerimaan Media

Pertanyaan	Jawaban	Persen (%)
Apakah dengan bermain Monopoli Gizi dapat membantu Kamu mengetahui tentang gizi seimbang?	Ya	35
	Tidak	0
Apakah Permainan Monopoli Gizi mudah dimainkan?	Ya	31
	Tidak	4
Apakah Peraturan Monopoli Gizi mudah dipahami?	Ya	34
	Tidak	1

Berdasarkan tabel 4.1, terdapat pertanyaan untuk mengetahui penerimaan media. Pertanyaan pertama adalah “Apakah dengan bermain Monopoli Gizi dapat membantu Kamu mengetahui tentang gizi seimbang?” dan seluruh peserta berpendapat bahwa dengan bermain monopoli gizi dapat membantu mereka mengetahui gizi seimbang. Pertanyaan kedua adalah “Apakah Permainan Monopoli Gizi mudah dimainkan?” terdapat 31 anak yang menjawab ya (88,6%) dan empat anak lainnya menjawab tidak (11,4%). Pertanyaan ketiga adalah “Apakah Peraturan Monopoli Gizi mudah dipahami?” terdapat 34 anak yang menjawab ya (97,1%) dan satu anak yang menjawab tidak (2,86%).

Tabel 4.2 Hasil Uji Statistik pada Nilai *Pre-test* dan *Pre-test*

Variabel	Nilai Minimum	Nilai Median	Nilai Maksimum	<i>p-value</i>
<i>Pre-test</i>	20	70	100	0,000
<i>Pre-test</i>	40	80	100	

Berdasarkan tabel diatas, nilai minimum, nilai median, dan rata-rata nilai meningkat. Nilai minimum meningkat dari 20 menjadi 40. Nilai median juga mengalami peningkatan yakni 70 pada pre-test dan 80 pada pre-test. Berdasarkan hasil dari uji normalitas menunjukkan bahwa data pre-test dan pre-test tidak terdistribusi normal sehingga data tidak memenuhi asumsi normalitas ($p < 0,05$). Oleh karena itu, analisis selanjutnya menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan dari data pre-test dan pre-test. Hasil dari uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil pre-test dan pre-test ($p = 0,000$), sehingga dapat disimpulkan bahwa MonoZi sebagai media edukasi gizi berhasil memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan gizi pada siswa.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Selviyanti (2019) bahwa dengan melakukan penyuluhan gizi menggunakan metode permainan seperti flashcard dapat meningkatkan pengetahuan pesan umum gizi seimbang secara efektif. Metode permainan sangat cocok untuk digunakan dalam memberikan edukasi gizi seimbang pada siswa sekolah dasar karena semua peserta ikut berpartisipasi sehingga lebih memudahkan untuk mengingat dan meningkatkan pengetahuan gizi dibandingkan media seperti leaflet, dimana peserta hanya mendengarkan dan tidak berpartisipasi (Selviyanti et al. 2019). Pada hari sebelum dilakukan kegiatan MonoZi juga dilakukan sosialisasi cara bermain MonoZi sehingga pada hari pelaksanaan kegiatan MonoZi siswa tidak kebingungan cara bermain MonoZi. Hal ini lah yang kemungkinan dapat membuat penerimaan media yang tinggi serta terdapat peningkatan pengetahuan.

Selain terdapat sosialisasi, hal yang dapat mendukung penerimaan media dan peningkatan pengetahuan gizi adalah teknis permainan dan seperangkat alat permainan MonoZi. Teknis permainan yang kemungkinan dapat berpengaruh adalah adanya peraturan bahwa peserta tidak boleh keluar rumah sakit jika belum menghafal kartu resep yang didalamnya adalah materi tentang gizi seimbang yaitu pentingnya sarapan, pentingnya olahraga, akibat tidak cuci tangan sebelum makan, porsi makanan (makanan pokok, sayur, buah, gula, garam minyak) dan contoh makanan (makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah). Seperangkat alat permainan selain kartu resep yang kemungkinan dapat meningkatkan pengetahuan adalah kartu bintang. Kartu bintang adalah kartu yang didapatkan pemain dan harus dibaca saat pemain membeli petak bintang berisi penjelasan tentang poin 10 pedoman gizi seimbang. Selain itu gambar dan warna yang pada papan monopoli dibuat semenarik mungkin oleh peneliti sehingga dapat meningkatkan fokus siswa pada permainan yang sedang berlangsung. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Fitriyanti (2021) yang menjelaskan bahwa Media yang terdiri dari gambar-gambar dan warna yang mencolok memberikan daya tarik siswa sebagai responden untuk melihat dan memperhatikan materi yang diberikan oleh peneliti, penggunaan gambar yang familiar dengan kondisi mereka sehari-hari merupakan salah satu nilai tambah dalam penggunaan media bergambar dalam peningkatan pengetahuan tentang kesehatan (Fitriyanti, Sriprahastuti dan Cicih, 2021).

5. SIMPULAN

Media MonoZi dapat diterima dan dipahami oleh siswa. Hal ini dibuktikan dari data penerimaan media, >80% anak menyatakan bahwa permainan membantu mereka untuk dapat mengetahui gizi seimbang serta mudah dimainkan dan dipahami cara bermainnya. Selain itu, pemberian edukasi gizi berbasis permainan monopoli gizi juga secara signifikan memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan gizi siswa kelas 4 yang didasarkan pada hasil uji Wilcoxon dengan p-value 0,000. Oleh karena itu, permainan MonoZi sebagai sarana edukasi gizi seimbang dapat dijadikan permainan rutin sebulan sekali bagi siswa sekolah dasar yang dapat bekerjasama dengan mata pelajaran olahraga

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian mengucapkan terimakasih kepada kepala sekolah dan guru-guru SDN Gunungtelu 1 yang telah memberikan izin untuk melakukan pengabdian disana dan mendukung kelancaran selama kegiatan dimulai dari analisis situasi masalah sampai kegiatan MonoZi berakhir.

7. REFERENSI

- Br H, Debora Tisa, Betty Yosephin Simanjuntak, and Anang Wahyudi. 2020. "Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Audio Visual (Video) Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang." *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ternate* 13(1): 19–24.
- Darni, Joyeti. 2020. "Pengaruh Pemberian Edukasi Komik Isi Piringku Terhadap Pengetahuan Dan Asupan Lemak Pada Anak Gizi Lebih." *Darussalam Nutrition Journal* 4(1): 7–15.
- Fitriyanti, Rita, Brian Sriprahastuti, and Lilis Heri Mis Cicih. 2021. "Intervensi Permainan Monopoli Dan Diskusi Gizi Seimbang Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap

- Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Bogor.” *Journal of Nutrition College* 10(3): 197–206.
- Kemenkes RI. 2018. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS).
- Novianti, Anugrah, and Tyas Putri Utami. 2021. “Penilaian Status Gizi Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Sebagai Bentuk Aktivasi Kegiatan UKS.” *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4(1): 399–404.
- Priawantiputri, Witri, Mamat Rahmat, and Asep Iwan Purnawan. 2019. “Efektivitas Pendidikan Gizi Dengan Media Kartu Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar.” *Jurnal Kesehatan* 10(3): 374–81.
- Putri, Vira Herliana, Laras Sitoayu, and Putri Ronitawati. 2021. “Pengaruh Media AR Book Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah.” *AcTion: Aceh Nutrition Journal* 6(2): 118–27.
- Selviyanti, Sofi Siti et al. 2019. “Penyuluhan Gizi Dengan Media Flashcard Terhadap Pengetahuan Pesan Umum Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah.” *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung* 11(2): 82–91.
- Surijati, Katri Andini, Pramesthi Widya Hapsari, and Windri Lesmana Rubai. 2021. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Banyumas.” *Nutriology Jurnal* 2(1): 95–100.
- Wahyurin, Izka Sofiyya et al. 2019. “Pengaruh Edukasi Stunting Menggunakan Metode Brainstorming Dan Audiovisual Terhadap Pengetahuan Ibu Dengan Anak Stunting.” *Ilmu Gizi Indonesia* 2(2): 141–46.
- Wardhani, Rahma Paramita Sri, and Irwan Budiono. 2018. “Lagu Edukasi Gizi Lebih Efektif Meningkatkan Pengetahuan Sayur & Buah Pada Siswi Perempuan.” *JHE (Journal of Health Education)* 3(2): 99–109.