

EDUKASI GIZI ISI PIRINGKU DENGAN MEDIA PERMAINAN PUZZLE DI TK TRI INSANI PERMATA PEKANBARU

Sucita Lestari Natalina¹

Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi
email: sucitanatalina@gmail.com

Abstrak

Konsep empat sehat lima sempurna kini sudah tidak lagi digunakan karena sudah berkembang dan disempurnakan menjadi Pedoman Gizi Seimbang (PGS) sejak tahun 2014. Namun, pengenalan makanan bergizi di sekolah belum menggunakan Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan mengkampanyekan gizi seimbang dalam bentuk sajian sekali makan yang dikenal dengan "Isi Piringku". Isi Piringku merupakan visualisasi jenis dan porsi makan yang mudah untuk diikuti. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengenalkan Isi Piringku pada anak prasekolah di TK Tri Insani Permata. Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab dengan menggunakan media flyer tumpeng gizi seimbang dan ilustrasi gambar Isi Piringku. Kemudian untuk mempraktikkan menyusun menu Isi Piringku digunakan media puzzle. Hasil kegiatan ini dapat menambah pengetahuan anak prasekolah tentang gizi seimbang dan Isi Piringku. Dapat disimpulkan media permainan puzzle dapat digunakan untuk mengenalkan konsep Isi Piringku serta menambah wawasan guru pendamping dalam mengembangkan media ajar tentang gizi dan makanan sehat.

Kata kunci: Isi Piringku, Puzzle, Anak Prasekolah

Abstract

The concept of four healthy five perfect is no longer used because it has been developed and refined into a Balanced Nutrition Guideline (PGS) since 2014. However, the introduction of nutritious food in schools has not used Balanced Nutrition Guidelines. The Ministry of Health is campaigning for balanced nutrition in the form of a one-time serving known as "Isi Piringku". Isi Piringku is an easy-to-follow visualization of types and portions of food. The purpose of this activity is to introduce Isi Piringku to preschoolers at Tri Insani Permata Kindergarten. The activity was carried out using the lecture method and question and answer discussion using the media of a balanced nutrition pyramid flyer and illustrations of Isi Piringku. Then to practice compiling the menu, the contents of Isi Piringku used puzzle media. The results of this activity can add to preschoolers' knowledge about balanced nutrition and the contents of Isi Piringku. It can be concluded that this activity shows that the media of puzzle games can be used to introduce the concept of Isi Piringku and add insight to accompanying teachers in developing teaching media about nutrition and healthy food.

Keywords: Isi Piringku, Puzzle, Preschoolers

PENDAHULUAN

Pada Peraturan Presiden Republik Indonesia No 60 Tahun 2013 tentang Pengembangan Anak Usia Dini Holistik-Integratif tertuang bahwa untuk menjamin pemenuhan hak tumbuh kembang anak usia dini, diperlukan upaya peningkatan kesehatan, gizi, perawatan, pengasuhan, perlindungan, kesejahteraan, dan rangsangan pendidikan yang dilakukan secara simultan, sistematis, menyeluruh, terintegrasi, dan berkesinambungan.

Menurut Khomsan dalam (Ambari et al., 2018), anak usia prasekolah (3-6 tahun) sedang mengalami fase pertumbuhan yang pesat untuk pertama kali (growth spurt). Pertumbuhan anak yang pesat pada masa ini meliputi penambahan berat badan, tinggi badan dan perkembangan pada organ-organ anak, sehingga diperlukan asupan energi dan zat gizi yang cukup untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak. Oleh sebab itu mengenalkan makanan bergizi untuk anak usia dini sangat penting, agar anak mengetahui makanan bergizi dan anak tahu manfaat dari makanan bergizi tersebut (Rina, 2016).

Konsep Empat Sehat Lima Sempurna yang dipopulerkan Bapak Gizi Indonesia, Prof. Poerwo Soedarmo sekitar tahun 1952 yaitu menu makanan terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan, serta minum susu untuk menyempurnakan menu tersebut sudah tidak lagi digunakan, kini sudah berkembang dan disempurnakan menjadi Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Perbedaan mendasar antara slogan 4 Sehat 5 Sempurna dengan Pedoman Gizi Seimbang adalah makanan yang dikonsumsi sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan

kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan juga harus memperhatikan prinsip 4 pilar gizi seimbang yaitu anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan mempertahankan berat badan normal (Kemenkes RI, 2014).

Isi piringku merupakan visualisasi jenis dan porsi makan dengan konsep makanan bergizi seimbang dengan memperhatikan berbagai macam asupan gizi seperti karbohidrat, protein, mineral dan vitamin yang mudah untuk diikuti. Isi Piringku menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring terdiri dari makanan pokok (sumber karbohidrat) dengan komposisi 2/3 porsi dari 1/2 piring, lauk pauk (sumber protein) dengan komposisi 1/3 porsi dari 1/2 piring, sayur-sayuran (sumber vitamin dan mineral) dengan komposisi 2/3 porsi dari 1/2 piring dan buah-buahan (sumber vitamin dan mineral) dengan komposisi 1/3 porsi dari 1/2 piring (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 146 Tahun 2014 tentang Kurikulum 2013 Pendidikan Anak Usia Dini diungkapkan bahwa prinsip yang digunakan dalam proses pembelajaran PAUD adalah belajar sambil bermain, anak di bawah usia 6 tahun berada pada masa bermain, pemberian rangsangan pendidikan dengan cara yang tepat melalui bermain dapat memberikan pembelajaran yang bermakna pada anak. Sesuai dengan aturan tersebut, pendidikan gizi pada anak usia dini dapat diberikan dengan cara dan media yang menarik perhatian anak dan membuat anak ikut berpartisipasi dalam kegiatan tersebut.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang dengan menggunakan media permainan berpengaruh terhadap pengetahuan gizi siswa. Pada penelitian Indradewi (2020) yang menggunakan media permainan monopoli sebagai edukasi gizi Isi Piringku mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa di SDN Tlogosari Wetan. Darni (2020) melakukan kuasi eksperimen membuktikan adanya perbedaan yang bermakna pada peningkatan pengetahuan dan asupan lemak sesudah pemberian edukasi gizi komik isi piringku pada siswa SD di Kota Mataram. Utari et al., (2022) juga menggunakan media puzzle sebagai media evaluasi dan terbukti 57.14% siswa mampu menyelesaikan puzzle dengan baik di SD Sukonandi II Kodya Yogyakarta.

Media puzzle dipilih sebagai media yang sesuai untuk mengenalkan Isi Piringku kepada anak-anak. Puzzle adalah permainan menyusun gambar dari kepingan-kepingan menjadi satu gambar yang utuh. Game puzzle yang digunakan pada kegiatan terdiri dari kepingan-kepingan gambar isi piringku. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru di TK Tri Insani Permata diketahui bahwa pengenalan tentang makanan bergizi sudah pernah diberikan oleh guru pada subtema "Makanan Sehat dan Bergizi", namun masih menggunakan konsep 4 sehat 5 sempurna dan membedakan makanan sehat dan tidak sehat. Oleh sebab itu, kegiatan edukasi gizi ini bertujuan untuk mengenalkan pedoman praktis penerapan gizi seimbang dengan visualisasi Isi Piringku. Dengan adanya kegiatan menyusun puzzle isi piringku ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan mengenalkan program isi piringku kepada anak-anak di TK Tri Insani Permata Pekanbaru.

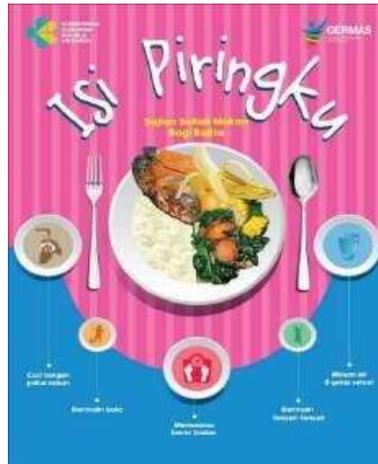
METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di TK Tri Insani Permata beralamat di jalan Anggrek Garuda Sakti Km. 2 Kelurahan Simpang Baru, Kecamatan Tampan Pekanbaru. Kegiatan dilakukan di tiga kelas yaitu kelas Al-Aziz (10 orang), As-Salam (9 orang) dan Al-Bashir (9 orang) pada tanggal 8, 10 dan 17 Februari 2022. Durasi kegiatan selama 60 menit selama 3 hari (1 kelas/hari).

Kegiatan edukasi gizi dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab dengan menggunakan media flyer tumpeng gizi seimbang dan ilustrasi gambar isi piringku. Kemudian untuk mempraktikkan menyusun menu isi piringku digunakan media puzzle dengan alat dan bahan berupa kepingan-kepingan puzzle, lem dan kertas karton. Dalam pengerjaan masing-masing dibentuk beberapa kelompok kecil dan anak-anak bekerjasama dalam menyusun puzzle hingga membentuk menu isi piringku yang utuh.

Berikut tahap-tahap kegiatan edukasi gizi yang telah dilaksanakan:

- a. Pembukaan, kegiatan diawali dengan mengucapkan salam dan memperkenalkan diri, menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan.
- b. Kegiatan 1: Edukasi gizi seimbang, kegiatan dilanjutkan dengan menjelaskan konsep gizi seimbang beserta 4 pilar dengan menggunakan media flyer tumpeng gizi seimbang, pengenalan pengelompokan makanan beserta contohnya, manfaat zat gizi yang terkandung dalam makanan dan memberi contoh penyajian menu makanan dalam visual isi piringku.



Gambar 1. Visualisasi Isi Piringku untuk usia 4-6 tahun

- c. Kegiatan II: Permainan *puzzle* isi piringku, sebelum memulai permainan diberikan petunjuk pengerjaannya yaitu dengan menyusun kepingan *puzzle* tersebut menjadi berbentuk lingkaran seperti piring yang di dalamnya terdapat gambar nasi sebagai makanan pokok, gambar ikan goreng, ayam goreng, telur, tahu, tempe, omelet sebagai contoh lauk pauk. Gambar sayur oyong, sayur sop, bihun sayur, tumis pokcoy sebagai contoh sayuran. Gambar buah jeruk pisang, semangka, pepaya sebagai contoh buah-buahan. Kemudian setelah disusun membentuk lingkaran masing-masing kepingan *puzzle* direkatkan menggunakan lem di lembaran kertas karton ukuran besar.



Gambar 2. Contoh Puzzle Isi Piringku Untuk Sekali Makan

- d. Kegiatan III: Pengukuran berat badan dan tinggi badan. Setelah dilakukan kegiatan menyusun *puzzle* isi piringku, dilanjutkan dengan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan untuk menghitung status gizi menurut BB/TB.



Gambar 3. Penimbangan BB

HASIL DAN PEMBAHASAN

Anak prasekolah dengan rentang usia 3-6 tahun sedang berada pada fase emas tumbuh kembang (golden age). Menurut Pacific Cross dalam (Azijah & Adawiyah, 2020), pada usia ini segala informasi mengenai kata-kata atau perilaku orang baik-buruk di sekitar akan diserap seluruhnya dan akan menjadi dasar terbentuknya karakter, kepribadian, serta kemampuan kognitif.

Dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) PAUD usia 5-6 tahun kurikulum 2013, pengenalan tentang makanan termasuk dalam tema kebutuhanku dengan subtema makanan sehat dan bergizi. Namun, materi yang diberikan guru di TK Tri Insani Permata belum merujuk pada pedoman gizi seimbang dan masih menggunakan konsep 4 sehat 5 sempurna. Tujuan pembelajarannya yaitu agar anak dapat membedakan makanan sehat dan tidak sehat dengan mempraktikkan cara membuat susu. Praktik yang hampir sama juga ditemukan pada RPP TK Islam As-Shofa Pekanbaru yang memberikan materi pengelompokkan makanan sehat dan tidak sehat, menyebutkan nama sayuran, buah dan lauk yang disukai, mengelompokkan makanan sehat dan bergizi sesuai warnanya (Rehulina Bangun, 2022). Untuk itu, untuk penyesuaian dengan pedoman gizi seimbang perlu diperkenalkan konsep gizi seimbang yang terdiri dari 4 pilar yaitu anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan mempertahankan berat badan normal.

Saat diperlihatkan flyer isi piringku dapat diketahui bahwa anak-anak baru pertama kali mengenal konsep gizi seimbang dengan visual tumpeng gizi seimbang dan isi piringku untuk sajian sekali makan. Sebelum kegiatan edukasi gizi dimulai, diberikan beberapa pertanyaan kepada anak-anak tentang jenis-jenis makanan pada konsep 4 sehat 5 sempurna yang pernah diberikan guru kelas. Beberapa anak sudah bisa menyebutkan apasaja yang termasuk makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan, namun masih ada anak-anak yang tidak merespon dan cenderung mengulang atau meniru jawaban yang sama dengan anak sebelumnya.



Gambar 4. Edukasi Gizi Seimbang

Pembiasaan hidup bersih dan sehat yang merupakan salah satu pilar gizi seimbang sudah dipraktikkan di sekolah. Berdasarkan hasil observasi terlihat bahwa anak-anak sudah dibiasakan untuk mencuci tangan dengan sabun (sebelum masuk kelas, sebelum dan setelah makan), membiasakan sarapan pagi (ke sekolah membawa bekal), menggosok gigi setelah makan, membiasakan minum air putih yang cukup dan aman (anak-anak membawa botol minum masing-masing). Selama proses permainan sebagian besar anak sudah dapat menyusun puzzle dengan cepat dan benar, namun masih ada 5 orang anak yang lama dan salah dalam menyusun puzzle, kemudian kesalahannya dikoreksi dan dijelaskan bagian mana yang keliru agar segera diperbaiki. Anak-anak sangat bersemangat dalam mengikuti kegiatan dan tertarik dengan media puzzle yang disediakan.



Gambar 5. Proses Penyusunan *Puzzle* Isi Piringku



Gambar 6. Hasil Penyusunan *Puzzle* Isi Piringku

Menurut Wong dalam (Yuniati, 2018) faktor yang mempengaruhi perkembangan anak usia prasekolah salah satunya adalah bermain. Bermain adalah cara yang paling berharga, melalui bermain, anak akan menggunakan sensor motorik atau fungsionalnya. *Puzzle* merupakan salah satu bentuk permainan yang mampu mengasah kemampuan berpikir, mempermudah anak dalam mengingat dan memahami konsep-konsep, anak menjadi lebih kreatif dan manfaat bermain *puzzle* lainnya adalah berdampak pada perkembangan kognitif anak. Dalam bermain *puzzle*, anak dituntut bernalar sehingga otak anak akan terasah.

Berdasarkan hasil menyusun *puzzle* isi piringku yang diikuti oleh 28 orang anak, sebanyak 5 orang anak yang keliru dan memerlukan waktu lebih lama dalam menyusun *puzzle* yang diberikan. Menurut Mawaddatin & Papilaya yang dikutip oleh Nasution & Nasution (2020) media permainan *puzzle* gizi digunakan sebagai edukasi yang melibatkan penggunaan indra lebih banyak, semakin banyak alat indra yang digunakan dalam proses pembelajaran maka akan meningkatkan daya ingat lebih lama dibandingkan penggunaan alat indra yang lebih sedikit.

Tabel 1. Distribusi frekuensi Status Gizi berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Status Gizi BB/TB				Jumlah	
		Normal		Kurus		f	%
		f	%	f	%		
1.	Laki-laki	10	100	0	0	10	100
2.	Perempuan	16	88,9	2	11,1	18	100

Berdasarkan hasil pengukuran antropometri BB/TB anak-anak prasekolah di TK Tri Insani Permata sebagian besar sudah memiliki status gizi normal (laki-laki 100% dan perempuan 88,9%). Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh dengan kebutuhan individu

(Sulfianti et al., 2021).

Dari hasil observasi dan wawancara dengan guru diketahui bahwa sebagian besar orangtua berpendidikan tinggi dan tergolong mampu secara ekonomi. Dapat diasumsikan keluarga tidak terkendala dalam penyediaan makanan untuk anak sehingga dapat memenuhi kebutuhan kalori dalam sehari. Namun demikian, pembiasaan mengonsumsi makanan sesuai dengan pedoman gizi seimbang tetap dibutuhkan untuk menunjang tumbuh kembang pada anak usia dini. Hal yang perlu diwaspadai yaitu pemilihan makanan jajanan yang manis tinggi kalori dan makanan ringan (snack) yang cenderung mengandung natrium tinggi, penguat rasa dan pengawet makanan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Edukasi Gizi “Isi Piringku” dengan Media Permainan Puzzle Untuk Anak Prasekolah dapat berjalan dengan lancar. Edukasi gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan siswa mencakup pengelompokan makanan dan contoh-contoh sumber pangan serta manfaat zat gizi yang terkandung di dalamnya. Media permainan puzzle dapat digunakan untuk mengenalkan konsep isi piringku pada siswa dan dapat menambah wawasan guru pendamping dalam mengembangkan media ajar tentang gizi dan makanan sehat.

SARAN

Keterbatasan kegiatan ini karena hanya dilakukan satu kali waktu, sehingga belum dapat mengukur perubahan perilaku dalam bentuk penerapan gizi seimbang. Disarankan untuk berikutnya kegiatan praktik menyusun puzzle diwujudkan dalam bentuk isi piring dengan menu makanan yang nyata. Untuk penerapan sehari-hari diharapkan guru dapat mempraktikkan Isi Piringku setiap kali makan bersama di sekolah sebagai contoh dan motivasi bagi anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak TK Tri Insani Permata khususnya kepada kepala sekolah dan para guru yang telah bersedia mengizinkan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dan ikut terlibat dalam proses pelaksanaan kegiatan ini. Demikian juga kepada pihak Universitas Mohammad Natsir yang telah memberi kesempatan penulis untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai salah satu kewajiban tridharma perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambari, R. P., Lita, L. L., & Khamidun, K. K. (2018). Perubahan Perilaku Anak Prasekolah dalam Pemenuhan Asupan Gizi Seimbang melalui Penerapan PAUD Sadar Gizi di TK-IT Mutiara Hati Kota Semarang. *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.29313/ga.v2i2.4267>
- Azizah, I., & Adawiyah, A. R. (2020). Pertumbuhan dan Perkembangan Anak: Bayi, Balita, dan Usia Prasekolah. Penerbit Lindan Bestari.
- Darni, J. (2020). Pengaruh pemberian edukasi komik isi piringku terhadap pengetahuan dan asupan lemak pada anak gizi lebih. *Darussalam Nutrition Journal*, 4(1), 7–15.
- Indradewi, I. R. (2020). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Menggunakan Media Permainan Monopoli Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Isi Piringku Pada Siswa Sekolah Dasar. *Repository Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang*. https://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php/index.php?p=show_detail&id=22914&keywords=
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 146 tahun 2014 tentang Kurikulum 2013 Pendidikan Anak Usia Dini, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2015).
- Nasution, A. S., & Nasution, A. (2020). Puzzle Gizi sebagai Upaya Promosi terhadap Perilaku Gizi Seimbang pada Siswa. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(1), 89–99.
- Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 60 Tahun 2013 Tentang Pengembangan Anak Usia Dini Holistik-Integratif, (2013). https://jdih.kemendppa.go.id/peraturan/perpres_no.60-2013.pdf
- Rehulina Bangun, D. (2022). Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). <https://files1.simpkb.id/guruberbagi/rpp/487095-1649435793.pdf>
- RI, K. K. (2014). Pedoman PGSKesehatan,. Pedoman Gizi Seimbang, 1–99.
- Rina, P. L. (2016). Pembelajaran Pengenalan Makanan Bergizi Pada Anak Kelompok a Di Tk Lkia 2 Pontianak Selatan. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(7).
- Sulfianti, S., Sutrio, S., Novela, V., Saragih, E., Junita, D., Sari, C. R., Maharani, H., & Argaheni,

N. B. (2021). Penentuan Status Gizi. Yayasan Kita Menulis.

Utari, D., Rohmani, N., & Prabasiwi, A. (2022). Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah dengan Metode Isi Piringku. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 19–28.

Yuniati, E. (2018). Puzzle mempengaruhi perkembangan motorik halus anak usia prasekolah Di TK At Taqwa Mekarsari Cimahi. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 65–74.