



## PROMOSI KESEHATAN DAN GAMBARAN PENINGKATAN PENGETAHUAN MENGENAI MAKANAN SEHAT DAN KHASIATNYA PADA ANAK-ANAK DI TPA IBRAHIM PANDEYAN

Shabrina Noor Ghumayda<sup>1</sup>, Prita Anggraini<sup>2\*</sup>, Shopiatul Adzkie<sup>1</sup>, Dipa Dwi Anjani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Farmasi, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

<sup>2</sup>Departemen Farmakologi dan Farmasi Klinis, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

\*Email: prita.sari@pharm.uad.ac.id

### Abstrak

Latar belakang: Makanan sehat merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak. Pembiasaan makanan sehat perlu dilakukan mulai dari pengenalan tentang makanan sehat itu sendiri. Tujuan promosi kesehatan ini yaitu melakukan memberikan penyuluhan guna meningkatkan pengetahuan anak, khususnya anak TPA mengenai jenis makanan sehat serta khasiatnya berdasarkan warna dari sayur dan buah-buahan. Metode: ceramah dan pemutaran video edukasi yang didahului dengan *pretest*, dilanjutkan dengan diskusi dan evaluasi melalui *posttest*. Soal *pretest* dan *posttest* dibuat sama dalam bentuk penjadohan gambar dan nilai yang didapat dianalisis dengan uji *t-test paired*. Hasil: Jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan sebanyak 23 anak dan yang mengikuti *pretest* dan *posttest* sebanyak 10 anak, dengan usia rata-rata  $9,9 \pm 2,02$  tahun dan jenis kelamin semua perempuan. Secara berturut-turut, responden pada tingkat pengetahuan kurang, cukup dan baik saat *pretest* yaitu 7(70%), 1(10%) dan 2 (20%) serta pada saat *posttest* yaitu 0, 1 (10%) dan 9(90%). Kesimpulan: Promosi kesehatan makanan sehat beserta khasiatnya memiliki dampak terhadap peningkatan pengetahuan anak. Kegiatan ini perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan informasi yang lebih spesifik dan metode lain yang lebih interaktif.

**Kata kunci:** Anak-anak, Makanan Sehat dan Khasiatnya, Pengetahuan, Promosi Kesehatan

## PENDAHULUAN

Pemenuhan gizi dengan makanan sehat pada anak sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Makanan yang dikonsumsi menjadi sebuah energi yang memberikan nutrisi, mineral dan vitamin yang baik bagi tubuh (Health Capsules, 2015). Menurut data WHO pada tahun 2022, secara global sebanyak 149 juta anak dibawah 5 tahun mengalami stunting, 45 juta diperkirakan mengalami *wasting*, dan 37 juta anak lainnya mengalami obesitas. Mendekati setengah dari kasus kematian anak dibawah usia 5 tahun disebabkan karena kekurangan gizi. Malnutrisi tidak hanya mengacu pada kekurangan, tetapi juga kelebihan atau ketidakseimbangan energi dan/atau nutrisi seseorang (Mardalena & Suyani, 2016).

Menurut Mulyasa dalam Via Amalia dan Nurfadillah (2021), Anak sangat memerlukan konsumsi makanan sehat untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhannya. Dengan terpenuhinya nutrisi anak yang didapat dari makanan sehat, dapat meningkatkan kecerdasan otak, menambah energi serta menjaga kesehatan anak. Untuk itu, perlu dilakukannya pembiasaan bagi anak untuk mengonsumsi makanan sehat. Faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan konsumsi buah dan sayur meliputi dukungan keluarga/lingkungan, keadaan sosial ekonomi, ketersediaan pangan, pengetahuan dan preferensi anak dalam memilih makanan (Alicia dkk., 2022). Pengetahuan mengenai makanan sehat pada anak dapat dimulai dari pengenalan tentang makanan sehat serta khasiatnya (Amalia & Nurfadillah, 2021).

Dalam rangka peningkatan kesehatan dan pencegahan masalah gizi, diperlukan sosialisasi yang tepat dan berbasis Masyarakat (Ronasari Mahaji Putri, Verarica Silalahi, 2018). Salah satu strategi yang dapat dilakukan yaitu melalui promosi kesehatan (promkes). Promkes bertujuan untuk menyampaikan informasi kesehatan dengan harapan dapat terjadi adanya perubahan persepsi dan perilaku seseorang. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan promosi kesehatan pada umumnya adalah ceramah, demonstrasi, tanya jawab dan diskusi dengan media promkes yang disesuaikan berdasarkan kebutuhan dan kesanggupan sasaran untuk menerima informasi tersebut (Nurmala, 2018). Untuk itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai jenis dan khasiat dari makanan sehat perlu dilakukan dalam bentuk promosi kesehatan kepada anak-anak di TPA Ibrahim Pandeyan.






## METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dilaksanakan dengan menggunakan media presentasi *power point* (ppt) dan video edukasi. Gambar 1 merupakan judul dari materi yang diberikan pada saat Promosi Kesehatan mengenai makanan sehat.



**Gambar 1.** Judul Promosi Kesehatan yang diberikan melalui ppt

Penyuluhan didahului dengan *pretest*, pemaparan materi serta pemberian video edukasi, diskusi, dan *posttest*. *Pretest* dan *posttest* yang diberikan berupa kuesioner dalam bentuk penjodohan buah/sayur dan khasiat. Terdapat lima pertanyaan yang terkait (Gambar 2).

Nama : .....			Nilai
Usia : .....			
	<b>AYO PASANGKAN !</b>		
    	• • • • •	• • • • •	Menguaikan Sistem Imun Mendetoksifikasi Menjaga Mata Melindungi Sistem Saraf Menjaga Kesehatan Jantung

**Gambar 2.** Kuesioner *Pretest* dan *Posttest*

Responden yang mengisi kuesioner merupakan responden dengan kriteria:

- anak-anak TPA dengan usia > 6 tahun 7 hingga 14 tahun.
- mampu memahami instruksi terkait kuesioner yang diberikan

Jawaban yang didapat dari pengerjaan *pretest* dan *posttest*, kemudian dipetakan menjadi tiga kategori, yaitu:

1. Baik, jika responden berhasil menjawab benar (76–100) % dari seluruh pertanyaan.
2. Cukup, jika responden berhasil menjawab benar (56-75) % dari seluruh pertanyaan.
3. Kurang jika responden hanya berhasil menjawab benar <56% dari seluruh pertanyaan. (Arikunto Suharsimi, 2013)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Promkes dilaksanakan dalam waktu 1 hari di TPA Ibrahim Pandeyan. Anak-anak TPA yang merupakan sasaran kegiatan terlihat antusias dengan mengikuti seluruh rangkaian acara promkes yang dikemas dengan metode penyuluhan. Adapun jumlah peserta yang mengikuti sebanyak 23 anak. (Tabel 1).

**Tabel 1.** Karakteristik Peserta Penyuluhan di TPA Ibrahim Pandeyan

Variabel	$\bar{X}$	Frekuensi	Presentase (%)
Rata-rata usia		8,611 ± 2,5 tahun	
Jenis Kelamin	Perempuan	15	65
	Laki-laki	8	35

Kegiatan Promkes dimulai dari pengisian kuesioner *pretest* dengan responden sesuai kriteria yang telah ditentukan sebelumnya. Penentuan kriteria usia responden > 6 tahun, dikarenakan pada usia tersebut anak dinilai sudah mampu memahami instruksi yang diberikan baik secara tulisan maupun gambar (Mardison, 2016). Didapatkan 10 anak yang memenuhi kriteria tersebut (Tabel 2)

**Tabel 2.** Karakteristik Anak TPA Ibrahim Pandeyan yang Menjadi Responden

Variabel		Frekuensi	Presentase (%)
Usia	7 – 10 tahun	7	70
	11 – 14 tahun	3	30
	Rata-rata	9,9 ± 2,02 tahun	
Jenis Kelamin	Perempuan	10	100
	Laki-laki	0	0

Kegiatan selanjutnya yaitu promkes yang diisi dengan ceramah/pemaparan materi oleh Mahasiswa terbimbing menggunakan media *power point* dan video edukasi. Pada kegiatan ini, semua anak TPA baik laki-laki dan perempuan dengan range usia diatas 4 tahun sampai 14 tahun diikutkan. Sebagian besar peserta tampak antusias dan fokus dalam memperhatikan pemaparan materi. Akan tetapi, sebagian yang lain terlihat asyik bermain dan mengobrol dengan teman yang lain. Hal tersebut dapat terjadi oleh karena terdapat peserta yang berusia 4-5 tahun, dimana dalam sebuah penelitian dinyatakan bahwa usia 4-5 tahun memiliki kemampuan fokus maksimal selama 20 menit, sedangkan kegiatan promosi kesehatan ini dilaksanakan selama kurang lebih 45 menit (Rahmawati, 2014). Adapun kondisi pada saat kegiatan promkes diperlihatkan pada Gambar 3.



**Gambar 3.** a. pelaksanaan pretest; b. pemaparan materi; c. pelaksanaan posttest

Pada acara inti promkes, juga dilaksanakan diskusi. Untuk memacu peningkatan antusias dari anak-anak dalam berdiskusi dan tanya jawab, telah disiapkan beberapa *doorprize*. *Doorprize* diberikan pada anak-anak yang berani maju dan menjawab pertanyaan dengan benar, hal tersebut dapat dilihat pada gambar 4.



**Gambar 4.** Pembagian *doorprize*

Penutup kegiatan promkes ini yaitu evaluasi dengan memberikan *posttest*. *Posttest* diberikan pada responden yang sebelumnya telah mengerjakan *pretest* dengan materi soal yang sama seperti saat *pretest*. Evaluasi dilaksanakan untuk mengetahui pengaruh dari promkes yang diberikan terhadap tingkat pengetahuan anak di TPA. Adapun distribusi hasil jawaban benar pada saat *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3.** Distribusi Jawaban Benar pada *Pretest* dan *Posttest*

Pertanyaan	Responden dengan jawaban benar	
	Pretest Frekuensi (Persentase)	Posttest Frekuensi (Persentase)
1. Khasiat wortel untuk Menjaga mata	10 (100%)	10 (100%)
2. Khasiat tomat untuk menjaga Kesehatan jantung	8 (80%)	10 (100%)
3. Khasiat Anggur, melindungi sistem saraf	3 (30%)	9 (90%)
4. Khasiat Sayuran hijau, mendetoksifikasi	2 (20%)	9 (90%)
5. Khasiat sayuran putih, menguatkan sistem imun	3(30%)	10 (100%)
Rata-rata	5,2 (52%)	9,6 (66%)

Analisis hasil jawaban benar yang terlihat pada tabel 3 menunjukkan bahwa jawaban benar terendah didapat pada pertanyaan keempat, hanya terdapat dua peserta yang mampu menjawab soal tersebut dengan benar. Hal ini mungkin terjadi karena istilah detoksifikasi yang masih kurang familier dan kurang dipahami oleh anak-anak pada rentang usia tersebut. Namun, setelah adanya pemaparan materi, terjadi peningkatan jumlah anak yang menjawab pertanyaan keempat dengan benar, menjadi 9 orang. Pertanyaan yang dapat dijawab benar oleh seluruh peserta (100%) baik pada saat *pretest* maupun *posttest* adalah pertanyaan pertama, yang mana pertanyaan tersebut tergolong cukup familier dan sudah menjadi pengetahuan umum pada anak (Susanti, 2022).

Selain berpengaruh pada perluasan pengetahuan, pada evaluasi dari Promosi Kesehatan, dilakukan juga pemetaan dari tingkat pengetahuan berdasarkan kuesioner yang diberikan. Hasil pemetaan terlihat pada tabel 4.

**Tabel 4.** Hasil Pemetaan Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (Persentase)	
	Pretest	Posttest
Baik	2 (20%)	9 (90%)
Cukup	1 (10%)	1 (10%)
Kurang	7 (70%)	0 (0%)

Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan pada responden tentang makanan sehat beserta khasiatnya. Pada saat *pretest* Sebagian besar responden pada tingkat pengetahuan kurang, yaitu sebanyak 7 responden (70%) dan pada tingkat pengetahuan baik hanya 2 responden (20%). Namun setelah diberikan pemaparan materi, diketahui bahwa tidak terdapat lagi responden dengan tingkat pengetahuan kurang dan sebagian besar pada tingkat pengetahuan baik yaitu 9 responden (90%). Hal ini sejalan dengan penelitian Elvira dkk, 2020 yang dilakukan pada siswa SMP yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan berpengaruh pada pengetahuan (Iyong et al., 2020).

## KESIMPULAN

Promosi kesehatan penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan serta mengingatkan kembali pengetahuan yang pernah didapatkan. Perlu dilakukan promkes secara berkelanjutan dengan tema serupa namun dibagi menjadi sub tema yang spesifik. Ajakan menjaga kesehatan harus selalu digaungkan dengan berbagai metode.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Jika perlu berterima kasih kepada pihak tertentu, misalnya sponsor pengabdian masyarakat, nyatakan dengan jelas dan singkat, hindari pernyataan terima kasih yang berbunga-bunga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alicia Dwi Permata Putri, Iin Fatmawati, & Indah Rozalina. (2022). Pengetahuan Sayur Dan Buah Pada Anak Sekolah Di Kecamatan Sawangan Kota Depok. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 5(3), 688–693. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v5i3.22707>
- Amalia, V., & Nurfadilah, N. (2021). Pelaksanaan Program Pembiasaan Konsumsi Makanan Sehat Di Dandelion Daycare Plus Depok. *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif (AUDHI)*, 3(1), 36. <https://doi.org/10.36722/jaudhi.v3i1.591>
- Arikunto Suharsimi. (2013). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. In *Jakarta: Rineka Cipta* (hal. 172).
- Health Capsules. (2015). Checking the Symptom Checkers. *NIH News in Health, September*.
- Iyong, E. A., Kairupan, B. H. R., & Engkeng, S. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Peserta Didik di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud. *Jurnal Kesmas*, 9(7), 59–66.
- Mardalena, I., & Suyani, E. (2016). Ilmu Gizi. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–228.
- Mardison, S. (2016). Perkembangan Bahasa Anak Usia Sekolah Dasar/ Madrasah Ibtidaiyah (SD/MI). *Journal of the American Chemical Society, VI edisi 0(10)*, 635–643.
- Nurmala. (2018). *Promosi Kesehatan*.
- Rahmawati, D. A. (2014). Perbandingan Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar Dilihat dari Kebiasaan Makan Pagi. *Early Childhood Papers*, 30(1), 30–37.
- Ronasari Mahaji Putri, Verarica Silalahi, N. L. A. (2018). *Pendidikan Gizi Sebagai Suatu Upaya Pemenuhan Zat Gizi Dari Sayur Dan Buah Pada Anak Sekolah Dasar*. 0, 29–37.
- Susanti, D. (2022). Pemanfaatan Wortel Sebagai Upaya Mencegah Miopia Pada Siswa Sdn 102 Palembang. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 159–164. <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v2i2.341>