

Permainan Edukatif Makanan Sehat dengan Kombinasi Teknik Story Telling bagi Siswa-Siswi TK Dharma Wanita 1 Persatuan Sumber Sekar sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Anak

Fibe Yulinda Cesa¹, Marcelina Fransisca Alecia Ismaurasi², Afifatul Khoiroh³, Revin Adis Sentosa⁴, Lilis Lestari Wilujeng⁵, Amar Ma'ruf Sty Bakti⁶, Godeliva Adriani Hendra⁷

¹ Universitas Ma Chung, Malang, Indonesia; fibe.yulinda@machung.ac.id

² Universitas Ma Chung, Malang, Indonesia; fibe.yulinda@machung.ac.id

³ Universitas Ma Chung, Malang, Indonesia; fibe.yulinda@machung.ac.id

⁴ Universitas Ma Chung, Malang, Indonesia; fibe.yulinda@machung.ac.id

⁵ Universitas Ma Chung, Malang, Indonesia; fibe.yulinda@machung.ac.id

⁶ Universitas Ma Chung, Malang, Indonesia; fibe.yulinda@machung.ac.id

⁷ Universitas Ma Chung, Malang, Indonesia; fibe.yulinda@machung.ac.id

ARTICLE INFO

Keywords:

props;
educational games;
healthy food;
stunting

Article history:

Received 2023-08-10

Revised 2023-10-18

Accepted 2024-12-22

ABSTRACT

Until now, many food variants have been created by the public to attract buyers' interest. In fact, if food is not processed properly, what happens instead of being beneficial for someone is actually detrimental, one of which becomes a source of disease. Children are the target for instant food sellers who often line up and sell in front of schools. Because it tastes delicious, nowadays children are used to buying these snacks which do not necessarily have good nutritional value. If explored further, poor nutritional value will cause a serious condition in children's development called stunting. Therefore, in Sumbersekar Village there is still no education regarding healthy food, especially from an early age. For this reason, it is necessary to teach children from an early age so that they can avoid foods with low nutritional value. The target for this education is children, therefore story telling regarding healthy food will be given of course also using interactive props so that children are interested and able to remember which food categories are healthy and unhealthy. The results of this service received a very good response and according to the teacher's observations, after these teaching aids were given, children became more aware of bringing vegetables and fruit menus when bringing lunch to school. Evaluation of this service is a more structured observation, especially in the form of a questionnaire for effectiveness and monitoring changes in student behavior before and after being given the story telling service and game tools.

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Corresponding Author:

Fibe Yulinda Cesa

Universitas Ma Chung, Malang, Indonesia; fibe.yulinda@machung.ac.id

1. PENDAHULUAN

Saat ini, masih banyak sekali penjual makanan keliling seperti cilok, cilor, papeda, dan berbagai macam jajanan lainnya yang sasaran target penjualannya hingga saat ini adalah anak-anak. Disamping harganya yang murah meriah, tentunya juga rasanya yang gurih karena banyak mengandung penyedap dan perasa banyak diminati oleh anak-anak. Bahan dasar dari makanan instan yang dijual ini biasanya adalah telur, tepung, air, dan penyedap. Tak jarang juga ditemui, ada beberapa penjual yang dilansir menambahkan bahan yang tidak seharusnya, seperti pewarna tekstil, dan lainnya (Yusran, 2023).

Adanya keadaan ini, jika tertangani dengan baik dan dibiarkan terus menerus, maka anak-anak akan terbiasa dengan rasa yang gurih dan melupakan makanan-makanan dengan kualitas gizi yang baik seperti sayur dan buah. Hal ini harusnya menjadi fokus orang tua juga dalam mengedukasi anak terkait dengan gizi seimbang. Namun, faktanya, orang tua seringkali sulit untuk menghindarkan anak-anak dari makanan ini. Hingga akhirnya mereka tetap membiarkan anaknya untuk membeli dan konsumsi secara bebas. Padahal, lingkungan ini juga merupakan faktor utama penentu anak dapat memiliki gizi yang baik (Syafarinoo et al., 2020).

Gizi pada anak-anak dalam generasi emas (1000 hari pertama) merupakan anak-anak dengan gizi yang harus terus dimonitoring. Hal ini dikarenakan pada masa-masa itu adalah masa pertumbuhan yang harus diperhatikan, mengingat berbagai macam organ-organ dalam terbentuk dan berkembang. Pada masa ini, jumlah asupan protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral harus dipenuhi dengan baik dan seimbang. Jika ada yang terlewat, maka yang terjadi adalah stunting dimana ini adalah awal mula penghambatan pertumbuhan yang akan mempengaruhi di berbagai lini kehidupan anak di masa mendatang (Rahmadhita, 2020).

Pemberantasan stunting merupakan gerakan yang dilakukan oleh Pemerintah. Melalui Menteri Kesehatan, pemerintah mencanangkan untuk pemenuhan gizi baik bagi anak-anak. Oleh karena itu, edukasi sejak dini harus terus diupayakan. Saat ini, edukasi ke anak-anak belum mencapai hasil yang maksimal karena harus ada metode dan pembiasaan yang dilakukan dan ini cukup memberikan waktu. Arahan secara lisan dan tindakan saja mungkin tidak cukup untuk membuat anak-anak mampu memahami bahwa apa yang mereka konsumsi itu tidak sehat bagi tubuh. Teknik story telling merupakan teknik yang sesuai untuk anak karena mengandung cara bercerita yang menyenangkan dan menarik (Prasty & Wagino, 2019). Teknik ini secara umum bisa digunakan untuk anak-anak untuk membentuk karakter anak. Dengan adanya pembentukan karakter ini, harapannya juga dalam pemberian edukasi dapat dipahami oleh siswa TK. Selain dengan teknik story telling, permainan atau mainan edukasi mampu untuk membuat anak-anak lebih tertarik dan merasa bahwa belajar itu tidak selalu membosankan.

Pada saat observasi ke Kepala Sekolah TK Dharma Wanita Persatuan 1 dilakukan, kami menemukan bahwa ternyata sekolah sudah menerapkan agar siswa membawa makanan sendiri untuk bisa dimakan bersama-sama pada jam makan pagi. Namun, ternyata masih ada beberapa anak yang membawa makanan ringan dan tidak menutup kemungkinan di luar sekolah masih membeli makanan bergizi rendah tersebut. Untuk itu, mitra menyampaikan bahwa ternyata penyuluhan untuk makanan sehat itu masih dibutuhkan, bagi orang tua maupun khususnya bagi para murid yang usianya masih balita.

Adanya peraturan tersebut juga dilakukan sepertinya karena anak-anak sekarang banyak yang membeli jajan di luar sekolah sehingga permasalahan kesehatan juga sering terjadi. Saat observasi ke tempat mitra, pengabdi juga menemukan masih ada beberapa pedagang penjual makanan bergizi rendah tersebut di sekeliling sekolah walaupun tidak di depan sekolah. Sehingga, bagi kami mencoba untuk berdiskusi dengan Kepala Sekolah terkait hal tersebut dan disetujui bahwa akan dilakukan diseminasi terkait makanan sehat bagi murid TK dengan metode yang menyenangkan dan mudah diingat, yaitu dengan teknik story telling.

2. METODE

Persiapan dan pelaksanaan dilakukan di bulan April 2023-Juni 2023 meliputi diskusi, persiapan alat permainan edukasi, pelaksanaan serta evaluasi kegiatan. Proses evaluasi dilakukan dengan melakukan wawancara langsung dengan para guru untuk mengetahui perkembangan siswa terkait dengan makanan sehat tersebut. Alat peraga juga telah diberikan ke siswa melalui pihak sekolah sehingga setiap siswa dapat mengulang kembali terkait dengan pembelajaran makanan sehat tersebut. Pendampingan tetap akan dilakukan secara bertahap mengingat bahwa anak tetap harus terus menerus didampingi agar tujuan untuk edukasi makanan sehat tercapai dan dapat mengurangi atau bahkan tidak membeli sama sekali makanan yang bergizi rendah. Berikut merupakan metode pelaksanaan yang telah dilakukan:

a) Diskusi dengan Mitra

Diskusi ini dilakukan untuk mengetahui kebutuhan dari mitra yaitu sekolah TK Dharma Wanita 1 Sumber Sekar. Pengabdi telah berdiskusi terkait topik cerita awal yang akan diusulkan ke pihak sekolah dan menganalisis kembali kebutuhan edukasi makanan sehat apa saja yang harus ditambahkan dalam inti sari cerita tersebut. Setelah adanya diskusi ini, harapannya nanti akan sesuai dengan visi dan misi mitra dan mampu untuk membuat siswa dapat memahami isi cerita secara keseluruhan.

b) Diskusi Cerita

Dari cerita yang telah diperoleh, selanjutnya dilakukan diskusi dengan tim pengabdi agar mendapat cerita dan gambaran yang menarik untuk tahap *story telling*.

c) Cerita Makanan Sehat

Cerita makanan sehat ini akan dikemas dalam bentuk buku cerita mini yang akan dibagikan ke anak-anak nantinya.

d) Permainan Edukatif

Permainan edukatif disusun sedemikian rupa dengan beberapa desain yang menarik dengan tujuan agar siswa merasa bermain sambil belajar sambil dikenalkan dengan makanan-makanan sehat yang ada di rumah.



Gambar 1. Kerangka Rancangan Pelaksanaan Kegiatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Acara diawali dengan perkenalan tim pengabdian dan dilanjutkan dengan *story telling* mengenai makanan sehat yang dibawakan oleh ketua pengabdi. *Story telling* ini diselingi beberapa dialog interaktif dengan anak-anak sehingga anak-anak akan lebih mudah memahami isi cerita dan pada sesi ini anak-anak terlihat sangat bersemangat dalam mendengarkan cerita tersebut. Dengan adanya kegiatan ini, anak-anak atau siswa TK mampu untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan singkat setelah adanya cerita tentang seorang anak yang selalu makan makanan instan dan diakhiri dengan sakit diare. Adanya konteks cerita ini berasal dari dua pokok pikiran antara lain bahwa makanan sehat itu penting untuk gizi dan apabila juga penyimpanan tidak bersih (contoh: ada lalat dan sumber lain yang mencemari makanan) maka akan terjadi masalah kesehatan. Perlu diketahui juga secara mendasar untuk anak-anak bahwa sangat penting untuk menjaga kebersihan makanan. Satu penularan dari penyakit saluran pencernaan adalah melalui tangan yang tercemar oleh mikroorganisme yang merupakan penyebab penyakit (Nuruzzaman & Syahrul, 2016).

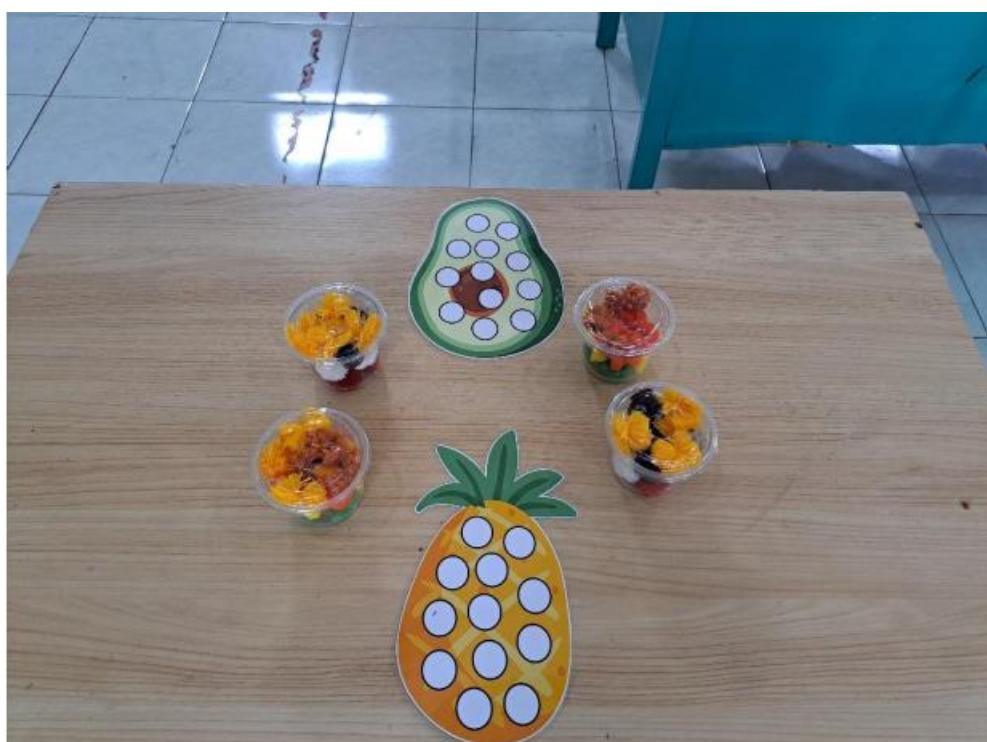
Sebelum memulai proses permainan, pengabdi terlebih dulu menjelaskan cerita melalui teknik *story telling* dengan cara menceritakan kepada siswa tentang makanan sehat. Ada sebuah cerita mengenai Dodi yang sedang sakit perut akibat memakan makanan yang tidak sehat dan bersumber dari adanya lalat yang hinggap pada makanan tersebut. Lalat yang hinggap pada makanan tersebut akhirnya 7 membuat tokoh Dodi menjadi sakit perut sehingga pesan dari cerita ini harus selalu menjaga agar makanan tidak terkontaminasi. Selain itu, pilihan makanan tokoh Dodi juga tidak sehat. Hal ini juga memicu sakit perut yang dialami oleh Dodi.



Gambar 2. Proses *Story Telling*

Acara selanjutnya yaitu permainan mencocokkan warna gambar buah-buahan dengan warna pom-pom yang dilakukan secara berkelompok (1 kelompok terdiri dari 2 murid). Para murid terlihat sangat antusias saat permainan berlangsung. Alat peraga tersebut akan ada 2 macam alat peraga yang dapat membantu untuk mengedukasi siswa dengan belajar sambil bermain. Untuk alat peraga pertama bertujuan untuk melatih konsentrasi. Alat tersebut sudah ada sebelumnya dan memanfaatkan barang-barang bekas. Inovasi yang rencananya akan kami berikan untuk mitra adalah dengan merancang ide tersebut menjadi sarana edukasi makanan sehat dengan mengganti pompom (yang berwarna kuning) dengan bola bergambar makanan sehat dan tidak sehat. Berikut merupakan rincian dari alat peraga yang 8 digunakan untuk melakukan diseminasi makanan sehat dan mendapatkan manfaat bahwa hingga saat ini siswa-siswi saat membawa bekal lebih mengutamakan makanan sehat berupa sayur dan buah karena adanya mainan edukatif ini.

1. Permainan Pertama Pada permainan ini, siswa siswi diajak untuk melatih motorik untuk mampu menyesuaikan antara kekuatan otot tangan dan juga kemampuan untuk membedakan warna dari menjepit pompom yang disesuaikan dengan warna buah dan sayur yang merupakan salah satu makanan sehat. (AH, 2018)



Gambar 3. Permainan Pertama

2. Permainan Kedua Permainan kedua mempelajari tentang mana makanan sehat diolah di dalam tubuh yaitu melalui organ-organ penting yang ada di dalam tubuh. Siswa akan mendapatkan bola yang mana bola tersebut akan secara estafet diturunkan dari botol satu ke botol yang lain selama 4 kali dan berakhir pada lubang antara makanan sehat dan tidak sehat. Makanan sehat ada di sebelah kiri yakni dengan gambar kartun buah apukat dan yang sebelah kanan dengan gambar makanan tidak sehat yaitu cilok. Permainan ini sangat disukai siswa dan dilakukan secara berkelompok. Permainan ini membuat anak-anak menjadi memahami dan mampu untuk memilah-milah mana makanan sehat dan tidak. Selain itu, permainan ini membantu koordinasi otak dan 9 juga mata, serta gerakan tangan agar anak-anak semakin terampil untuk menguasai indera dan juga pemikirannya. Lewat permainan ini siswa belajar kompak dan suportif karena mereka harus dapat belajar benar dan salah, kalah dan menang dalam permainan ini sehingga yang

menang akan mendapatkan hadiah pensil sedangkan yang kalah tidak mendapatkan hadiah. Mereka juga belajar berbesar hati dari permainan ini dan belajar untuk menjadi pribadi yang berhati besar. Selain itu, permainan ini juga bertujuan untuk mengasah kreatifitas anak usia 4-6 tahun. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mencoba untuk melakukan eksplorasi pada permainan. Bermain juga merupakan kegiatan yang menyenangkan bagi anak dan memiliki manfaat untuk meningkatkan keterampilan interaksi sosial, mengajarkan rasa percaya diri, dan mendorong perkembangan motorik yang sehat pada anak, terutama pada usia 4-6 tahun (Rovita et al., 2017).



Gambar 4. Permainan Kedua

Acara selanjutnya yaitu permainan memasukkan bola yang di beri label makanan sehat dan tidak sehat. Para murid dibentuk menjadi dua kelompok besar sehingga kurang lebih terdiri dari 15 murid pada masing-masing kelompok. Sama seperti permainan sebelumnya, para murid sangat bersemangat dan berusaha untuk menjadi juara. Dalam permainan ini, kami bisa melihat kerjasama antar murid sangat baik. Mereka memberikan arahan kepada anggota lain yang masih belum memahami permainan ini. Kelompok yang menang mendapatkan hadiah dari tim pengabdian. Acara ini diakhiri dengan sesi foto dengan para guru dan para murid Desa Sumbersekar. Kemampuan kerja sama mampu menumbuhkan pula sikap tanggungjawab, disiplin sehingga dapat menunuhukan rasa saling membantu terhadap sesama anggota kelompok. (Ritonga et al., 2023)

4. KESIMPULAN

Hasil dari pelaksanaan kegiatan pengabdian ini yaitu TK Dharma Wanita 1 Persatuan Sumbersekar mendapatkan pengetahuan tentang makanan sehat dan mendapatkan alat peraga berupa

permainan untuk mengajarkan makanan sehat sehingga mampu untuk dilakukan berkelanjutkan terkait makanan sehat agar anak-anak mampu memilih dan memilah makanan sehat secara mandiri dan diharapkan dapat mencegah stunting pada anak.

REFERENSI

- AH, N. M. (2018). Penggunaan Alat Permainan Edukatif dalam Menstimulasi Perkembangan Fisik-Motorik Anak Usia Dini. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 4(2), 125–138.
- Nuruzzaman, H., & Syahrul, F. (2016). Analisis risiko kejadian demam tifoid berdasarkan kebersihan diri dan kebiasaan jajan di rumah. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), 74–86.
- Prastyo, B. D., & Wagino. (2019). Penerapan Story Telling Berbasis Buku Cerita Digital terhadap Kemampuan Membaca Pemahaman Siswa Tunarungu. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 13(3), 2–16.
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225–229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.253>
- Ritonga, S. A., Suwondo, H., & Lestari, W. (2023). Analisis Kemampuan Kerja Sama Anak dengan Permainan Pipa Bocor di TK Generasi Hati Rantau Selatan. *Tarbiyah Bil Qalam: Jurnal Pendidikan Agama Dan Sains*, 7(2).
- Rovita, Y. D., Syarif, E. B., & Adiluhung, H. (2017). Perancangan Mainan Edukasi Untuk Menstimulasi Motorik Halus Anak Usia 4-6 Tahun. *EProceedings of Art & Design*, 4(3).
- Syafarinoo, A., Maria, L., & Maulidia, R. (2020). Hubungan Perilaku Orang Tua Dalam Pemilihan Makanan Bergizi Dengan Status Gizi anak Pada Anak Usia Pra Sekolah. *Professional Health Journal*, 1(2), 84–93. <https://doi.org/10.54832/phj.v1i2.101>
- Yusran, M. (2023). Pengetahuan dan Sikap Pedagang Terhadap Peredaran Makanan Yang Mengandung Bahan Kimia Berbahaya Pada Jajanan Anak Sekolah. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(3), 494–499.

