

Periode : Semester Ganjil
Tahun : 2019
Kode Renstra: 2. HDNM

LAPORAN AKHIR
PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT
PENDIDIKAN GIZI SEIMBANG MELALUI PERMAINAN EDUKATIF MAGIS
(MADING GIZI SEIMBANG)
(Panti Asuhan Mizan Amanah Cidodol, 1 – 15 Desember 2019)



Oleh:

Nadiyah (0314128303)
Nur Azizah (201532061)
Dudung Angkasa (0324118701)
Eva Sari (201532174)
Nadiyah Putri Rahmayati (201532111)
Elika Mareta Rahim (201532007)
Yudiana Noor Alisa (201532119)

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN PROGRAM STUDI ILMU GIZI
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2019

**Halaman Pengesahan Laporan
Program Pengabdian Masyarakat
Universitas Esa Unggul**

1. Judul Kegiatan Abdimas : Pendidikan Gizi Seimbang melalui Permainan Edukatif
MAGIS (Mading Gizi Seimbang)
2. Nama mitra sasaran (1) : Panti Asuhan Mizan Amanah Cidodol
3. Ketua tim :
 - a. Nama : Nadiyah. S.Gz, M.Si, CSRS
 - b. NIDN : 0314128303
 - c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
 - d. Fakultas / Prodi : Ilmu-ilmu Kesehatan /Ilmu Gizi
 - e. Bidang keahlian : Gizi
 - f. Handphone : 081389964514
 - g. Email : nadiyah@esaunggul.ac.id
4. Jumlah Anggota Dosen : 2 orang
5. Jumlah Anggota Mahasiswa : 5 orang
6. Lokasi kegiatan mitra (1) :
Alamat : Jalan Cidodol Raya No.1, RW.6
Kabupaten/Kota : Jakarta Barat
Propinsi : Daerah Khusus Ibukota Jakarta
7. Periode/waktu kegiatan : Tiga bulan
8. Luaran yang dihasilkan : Pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam memilih bahan
makanan yang meningkatkan kualitas kehamilan dan publikasi jurna abdimas
9. Realisasi Anggaran : Rp. 13.500.000,00
 - a. Dana Internal UEU : Rp. 13.500.000,00
 - b. Sumber dana lain : -

Jakarta, 16 Desember 2019

Menyetujui
Dekan Fakultas



(Dr. Aprilita Rina Yanti Eff., M. Biomed, Apt.)
NIK. 215020572

Pengusul
Ketua Tim Pelaksana

(Nadiyah, SGz, MSi)
NIDN 0314128303

Mengetahui,
Ka. LPPM

Dr. Erry Yudhya Mulyani, M.Sc
NIK. 209100388

Daftar Isi

Halaman Pengesahan Laporan.....	2
Daftar Tim Pelaksana dan Tugas	4
Ringkasan Laporan	5
BAB I	6
Pendahuluan.....	6
1. Analisis Situasi	6
2. Permasalahan Mitra	7
BAB II.....	8
Solusi dan Target Luaran	8
BAB III.....	8
Metode Pelaksanaan.....	8
1. Metode Pelaksanaan	8
2. Gambaran IPTEKS yang Ditransfer.....	1
Bab IV	2
Kegiatan dan Anggaran	2
1. Bentuk Kegiatan Abdimas	2
2. Lokasi dan Jadwal Kegiatan	2
3. Hasil dan Luaran yang Dicapai	2
4. Penyerapan Anggaran.....	7
Bab VI	8
Kesimpulan dan Saran.....	8
Referensi.....	8
LAMPIRAN	10

**Daftar Tim Pelaksana dan Tugas
Pengabdian kepada Masyarakat
Universitas Esa Unggul**

1. Ketua Pelaksana :
- Nama : Nadiyah, S.Gz, M.Si, CSRS
 - NIDN : 0314128303
 - Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
 - Fakultas / Prodi : FIKES/Gizi
 - Tugas :
 1. Mengurus perizinan abdimas
 2. Menyusun strategi dan rencana abdimas
 3. Menyusun pesan-pesan KIE
 4. Membentuk tim
 5. Memimpin jalannya program pengabdian masyarakat (*day-to-day*)
 6. Mengawasi proses pengumpulan *baseline* data
 7. Membuat laporan dan jurnal abdimas
2. Anggota 1:
- Nama : Dudung Angkasa, S.Gz, M.Gizi, RD
 - NIDN : 0324118701
 - Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
 - Fakultas / Prodi : FIKES/Gizi
 - Tugas :
 1. Menyusun pesan-pesan KIE
 2. Memimpin jalannya program pengabdian masyarakat (*day-to-day*)
 3. Mengawasi proses pengumpulan *baseline* data
 4. Membantu membuat laporan
2. Mahasiswa 1:
- Nama : Nur Azizah
 - NIM : 201532061
 - Fakultas / Prodi : FIKES/ Gizi
 - Tugas :
 1. Fasilitator dalam kegiatan penyuluhan dan games
 2. Menyusun lembar registrasi dan dokumen keperluan pengumpulan *baseline* dan *endline* data
 3. Melakukan pengukuran antropometri
 4. Mendistribusikan dan mendampingi responden mengisi kuesioner
1. Mahasiswa 2, 3, 4 dan 5:
- Nama (NIM) : Elika Mareta Rahim (201532007)
Eva Sari (201532174)
Nadiyah PutriRahmayati (201532111)
Yudiana Noor Alisa (201532119)
 - Fakultas / Prodi : FIKES/Gizi
 - Tugas :
 1. Fasilitator dan melakukan pengukuran antropometri
 2. Mendistribusikan dan mendampingi siswa mengisi kuesioner *food frequency, pre* dan *post-test* dan mendokumentasikan kegiatan.

Ringkasan Laporan

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 di Indonesia menunjukkan sebanyak 11,2% anak usia 5-12 tahun tergolong kurus, sebanyak 30,7 % pendek dan 18,8 % kegemukan dan obesitas. Global National Report 2014 menyebutkan bahwa Indonesia memiliki angka gizi kurang maupun gizi lebih yang tinggi. Walaupun sudah terjadi penurunan prevalensi gizi kurang dan gizi buruk pada anak usia 5-12 tahun dari tahun 2010 sebesar 47,8% menjadi 41,9% pada tahun 2013, namun diikuti dengan peningkatan prevalensi gizi lebih pada tahun 2010 sebesar 9,2% menjadi 18,8% tahun 2013.

Lokasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini adalah Panti Asuhan Mizan Amanah Cidodol Jakarta Selatan dengan hasil analisis situasi sebagai berikut; 1). Sebesar 20% anak asuh mengalami *stunting* dan 10% mengalami *wasting*; 2). Merupakan panti asuhan yang memberikan uang saku kepada anak-anak yatim setiap harinya sebagai uang jajan; 3). Belum pernah memperoleh pendidikan gizi seimbang untuk anak asuh dari instansi manapun.

Luaran yang ingin dicapai adalah teridentifikasinya konsep pesan gizi seimbang yang spesifik yang bisa disosialisasikan dengan lebih mudah melalui media games MAGIS (Mading Gizi Seimbang). Sebagai kriterianya adalah adanya perbaikan pengetahuan anak terkait gizi seimbang anak usia sekolah dasar setelah kegiatan abdimas, dibuktikan dengan hasil uji statistik yang signifikan antara *pre-test* dengan *post-test*. Disamping itu, terpublikasinya kegiatan abdimas dalam jurnal abdimas Universitas Esa Unggul. Secara konsep, kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan analisis situasi dan masalah. Kegiatan dimulai dari tahap *planning* lalu *organizing* kemudian *actuating*, diakhiri dengan *evaluating*. Penyuluhan mengenalkan konsep gizi seimbang melalui permainan edukatif MAGIS. Kegiatan pada awalnya dimulai dari tahapan *planning* berupa analisis situasi/masalah, dilengkapi dengan pencarian data terkait masalah dan pengumpulan data lokasi kegiatan kemudian pengurusan perizinan lokasi penyuluhan. Pada tahap selanjutnya adalah *organizing* meliputi kerja sama dengan pihak Mizan Amanah, kerja sama dengan pihak program studi/universitas terkait persiapan media KIE, pelibatan mahasiswa dalam rangkaian kegiatan dan pelibatan anak-anak yatim sebagai subjek dalam pengukuran status gizi dan *assessment* pengetahuan gizi seimbang. Tahap ketiga adalah *actuating*/pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Diawali dengan *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap anak-anak asrama Mizan Amanah mengenai gizi seimbang sebelum diberikan pendidikan gizi seimbang dan permainan edukatif MAGIS. Setelah analisis masalah dilanjutkan dengan presentasi materi pendidikan yang telah disiapkan dan permainan edukatif MAGIS. *Actuating* diakhiri dengan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap anak-anak asrama Mizan mengenai gizi seimbang setelah diberikan pendidikan gizi seimbang. Tahap keempat adalah *evaluating*, berupa evaluasi hasil kegiatan dengan cara membandingkan tingkat pengetahuan anak-anak sebelum diberikan penyuluhan (*pre-test*) dengan setelah diberikan penyuluhan (*post-test*) untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan pendidikan gizi seimbang. Tahap kelima adalah *reporting*, berupa pembuatan laporan kegiatan penyuluhan sebagai narasi/deskripsi kegiatan dan sebagai bukti telah terselenggaranya kegiatan abdimas dilengkapi dengan dokumentasi kegiatan.

Dengan melibatkan pengurus Mizan Amanah Cidodol, kegiatan edukasi menyampaikan konsep dan pola gizi seimbang spesifik untuk anak usia sekolah dasar untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi anak asuh. Terdapat sedikit peningkatan pengetahuan gizi dan sikap antara sebelum dan setelah kegiatan abdimas namun secara statistik tidak signifikan.

BAB I

Pendahuluan

1. Analisis Situasi

Riset Kesehatan Dasar 2013 menunjukkan sebanyak 11,2% anak sekolah usia 5-12 tahun tergolong kurus, sebanyak 30,7 % pendek dan 18,8 % kegemukan dan obesitas. Global National Report 2014, menyebutkan bahwa Indonesia memiliki masalah gizi kurang maupun gizi lebih. Walaupun sudah terjadi penurunan prevalensi gizi kurang dan gizi buruk pada anak usia 5-12 tahun dari 47,8% tahun 2010 menjadi 41,9% pada tahun 2013, namun ditemui peningkatan prevalensi gizi lebih pada tahun 2010 (9,2%) menjadi 18,8% tahun 2013. (Risksedas, 2013).

Rata-rata tinggi badan anak laki-laki dan perempuan di Indonesia saat usia sekolah 6-12 tahun pada tahun 2007-2013 cenderung mengalami peningkatan, namun setelah dilihat bahwa saat usia 6 tahun rata-rata tinggi badan anak laki-laki dan perempuan mendekati rujukan WHO, namun ketika masa pra remaja (12 tahun) rata-rata tinggi badan jauh dari rujukan WHO hal ini disebabkan karena pada masa pra remaja kurang mendapatkan asupan gizi yang seimbang (Risksedas, 2013).

Panti Asuhan Mizan Amanah Cidodol adalah panti asuhan yang berlokasi di daerah perkotaan. Rata-rata jumlah anak yatim piatu yang menjadi anak asuh di panti asuhan Mizan Amanah maksimal sebanyak 25 orang dengan 4 pengurus asrama. Jumlah tersebut mempertimbangkan kelayakan pengasuhan agar lebih fokus pada masing-masing anak asrama baik dari sisi psikologis, kesehatan, pendidikan dan sebagainya. Dari sisi fasilitas makan minum, pendidikan dan infrastruktur asrama tergolong cukup namun

Banyak masalah kesehatan terjadi pada anak usia sekolah, seperti misalnya dalam hal pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) seperti menggosok gigi dengan baik dan benar, mencuci tangan menggunakan sabun, karies gigi, kecacingan, kelainan refraksi/ketajaman penglihatan dan masalah gizi. Pelayanan kesehatan pada anak termasuk pula intervensi pada anak usia sekolah. Anak usia sekolah merupakan sasaran yang strategis untuk pelaksanaan program kesehatan, karena selain jumlahnya yang besar, mereka juga merupakan sasaran yang mudah dijangkau karena terorganisir dengan baik (Kemenkes, 2015). Sasaran dari pelaksanaan kegiatan ini diutamakan untuk anak usia sekolah

Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap seseorang yaitu dengan cara memberikan pendidikan gizi sedini mungkin (Machfoedz S. S., 2007). Penelitian pada 300 lebih responden dari berbagai kalangan diperoleh hasil bahwa sebanyak 54% responden

menyatakan bahwa cara yang paling efektif untuk mensosialisasikan gizi adalah melalui lembaga pendidikan. Sebanyak 91% responden menyatakan sekolah dasar merupakan target terbaik dalam melakukan sosialisasi gizi, diikuti dengan sekolah menengah pertama (19%), sekolah menengah atas (11%) dan perguruan tinggi (9%) (Soekirman, 2011).

Pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang, dengan adanya peningkatan pengetahuan maka diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang lebih baik terhadap gizi dan kesehatan (Nuryanto P. A., 2014). Pendidikan kesehatan merupakan bentuk intervensi atau upaya dalam perubahan perilaku, agar perilaku individu, kelompok atau masyarakat mempunyai pengaruh positif terhadap pemeliharaan dan peningkatan kesehatan (Notoatmodjo, 2003).

Sebagaimana dengan Tema Sentral Pengabdian Masyarakat Universitas Esa Unggul periode 2017-2021 berupa 'Kualitas Kesehatan dan Gizi' dengan Rencana Strategis yaitu 'Pendidikan Gizi Seimbang melalui Permainan Edukatif MAGIS'.

2. Permasalahan Mitra

Lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah wilayah Panti Asuhan Mizan Amanah Cidodol Jakarta Selatan. Berdasarkan analisis situasi dapat teridentifikasi beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mitra, yaitu:

- 1). Sebesar 20% anak asuh mengalami *stunting* dan 10% mengalami *wasting*
- 2). Merupakan panti asuhan yang memberikan uang saku kepada anak-anak yatim setiap harinya sebagai uang jajan;
- 3). Belum pernah memperoleh pendidikan gizi seimbang untuk anak usia sekolah.

BAB II

Solusi dan Target Luaran

Solusi dan Target Luaran

Solusi yang ingin dicapai adalah teridentifikasinya konsep dan pola gizi seimbang untuk anak usia sekolah dasar yang dapat disosialisasikan dengan lebih mudah melalui media KIE sehingga memberdayakan pengetahuan dan sikap serta perilaku gizi anak. Sebagai kriterianya adalah adanya perbaikan pemahaman dan sikap anak setelah kegiatan abdimas dibuktikan dengan hasil uji statistik yang signifikan antara *pre-test* dengan *post-test*.

Luaran yang diharapkan melalui kegiatan ini adalah perbaikan pengetahuan, pemahaman dan sikap anak dalam memahami konsep dan pola gizi seimbang sehingga dengan mudah dapat diaplikasikan. Disamping itu terpublikasinya kegiatan dalam jurnal abdimas Universitas Esa Unggul.

BAB III

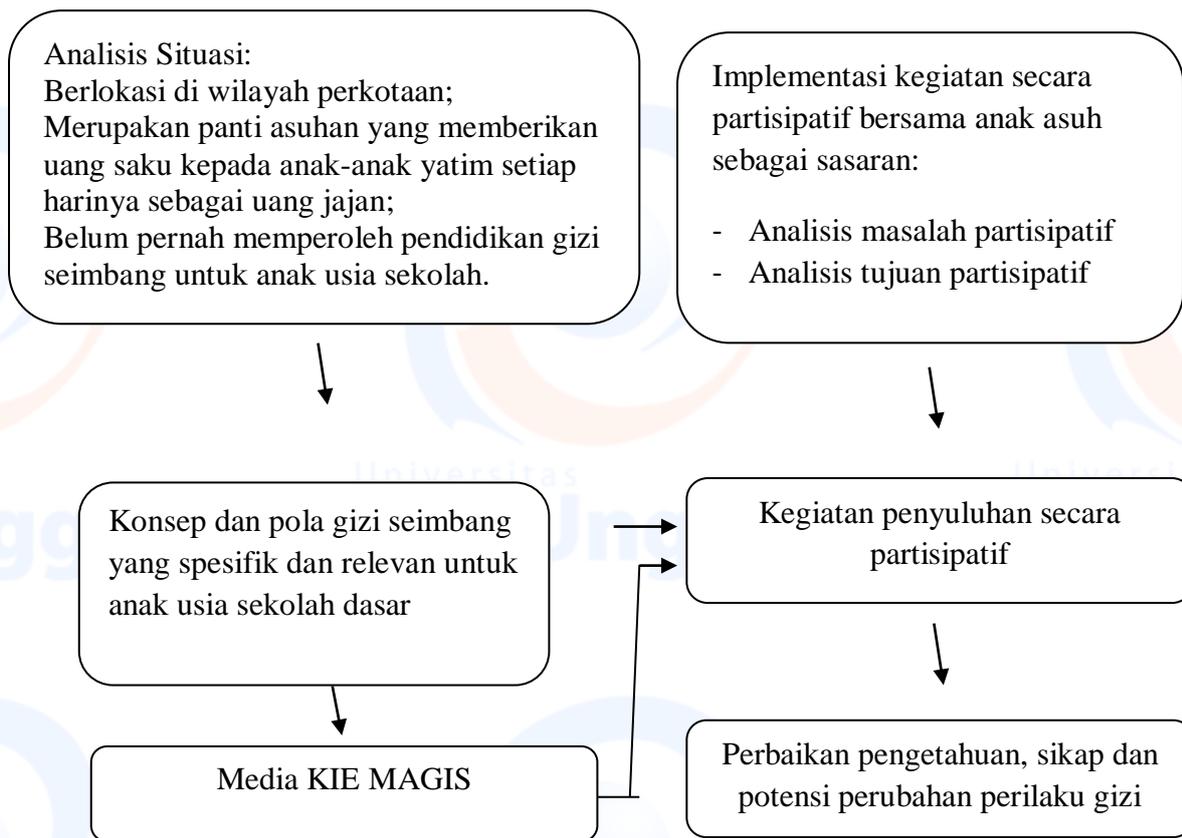
Metode Pelaksanaan

1. Metode Pelaksanaan

Analisis situasi yang dilakukan menentukan pesan gizi yang spesifik yang perlu disampaikan kepada anak panti asuhan berupa konsep dan pola gizi seimbang. Dengan demikian, media KIE dikembangkan sesuai dengan pesan gizi seimbang yang spesifik yang telah ditentukan dan relevan untuk anak sebagai *beneficiary* kegiatan abdimas ini. Untuk mendorong terjadinya penyuluhan yang partisipatif, diperlukan implementasi berupa analisis masalah dan analisis tujuan untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi siswa dalam kegiatan. Dengan demikian diharapkan kegiatan abdimas menghasilkan perbaikan pengetahuan dan sikap anak sehingga berpotensi menyebabkan perbaikan perilaku gizi anak. Kerangka konsep dapat dilihat pada Gambar 1.

Alur kegiatan

Kegiatan pada awalnya dimulai dari tahap *planning* berupa analisis situasi/masalah, dilengkapi dengan pencarian data terkait masalah dan pengumpulan data lokasi kegiatan abdimas dan pengurusan perizinan lokasi kegiatan. Pada tahap selanjutnya adalah *organizing* meliputi kerja sama dengan pihak Panti Asuhan Mizan Amanah dan kerja sama dengan pihak program studi/universitas terkait persiapan peralatan dan perizinan.

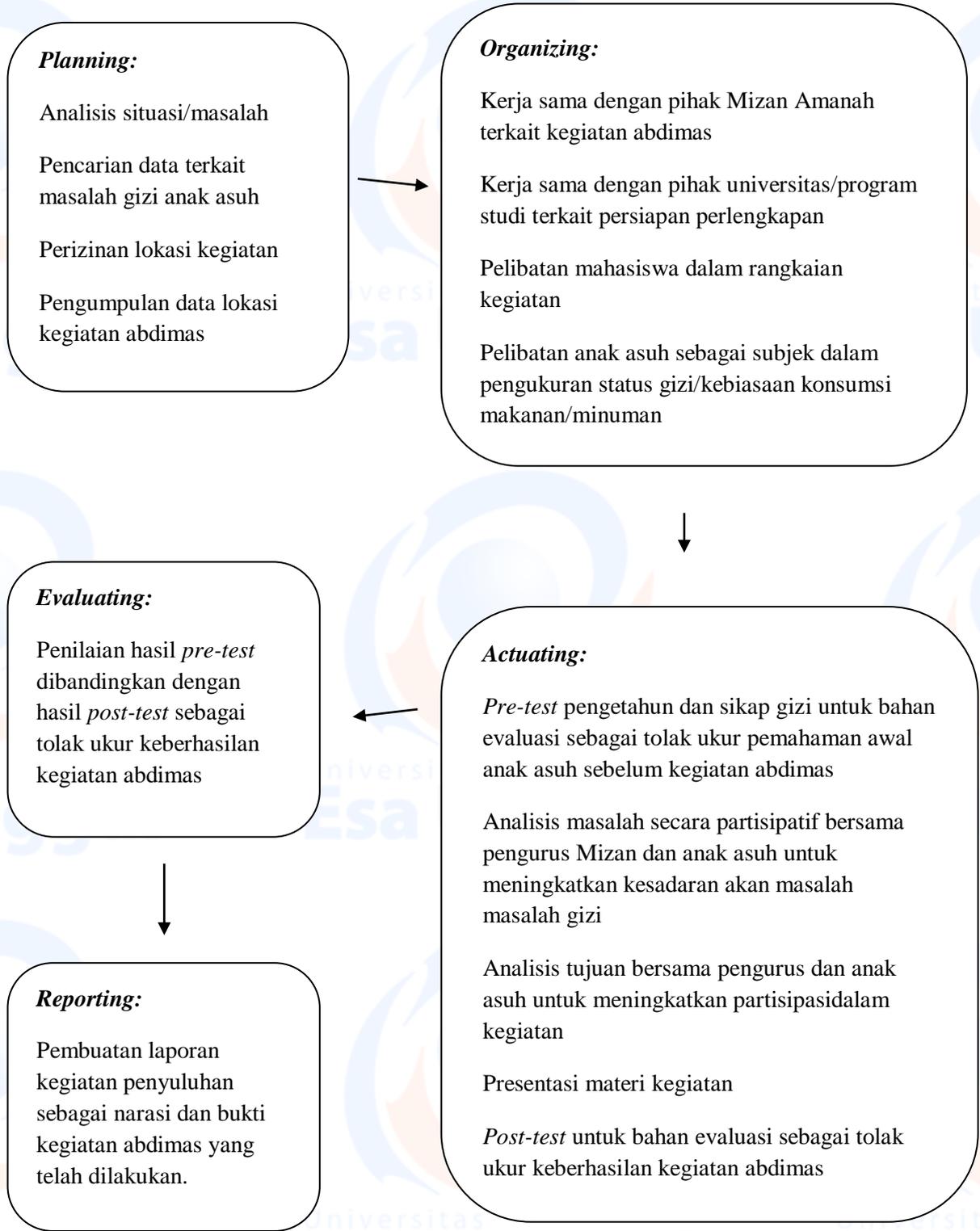


Gambar 1. Kerangka konsep

Tahap ketiga adalah *actuating*/pelaksanaan kegiatan abdimas. Diawali dengan *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap gizi anak. Dilanjutkan dengan analisis masalah secara partisipatif bersama anak asuh untuk meningkatkan kesadaran pengurus dan anak asuh akan masalah gizi yang umum terjadi pada anak. Setelah analisis masalah, dilakukan analisis tujuan bersama pengurus dan anak asuh agar memahami maksud dan urgensi dari kegiatan abdimas sehingga mendorong partisipasi anak asuh dalam kegiatan abdimas. Lalu dilanjutkan dengan presentasi materi kegiatan abdimas yang telah disiapkan dan cara penyampaian yang disesuaikan dengan tingkat pengetahuan awal anak berdasarkan hasil *pre-test*. Kemudian setelah penyuluhan materi gizi seimbang untuk anak, dilanjutkan dengan permainan MAGIS bersama anak asuh. *Actuating* diakhiri dengan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap gizi anak setelah kegiatan abdimas (Dahlan, 2011).

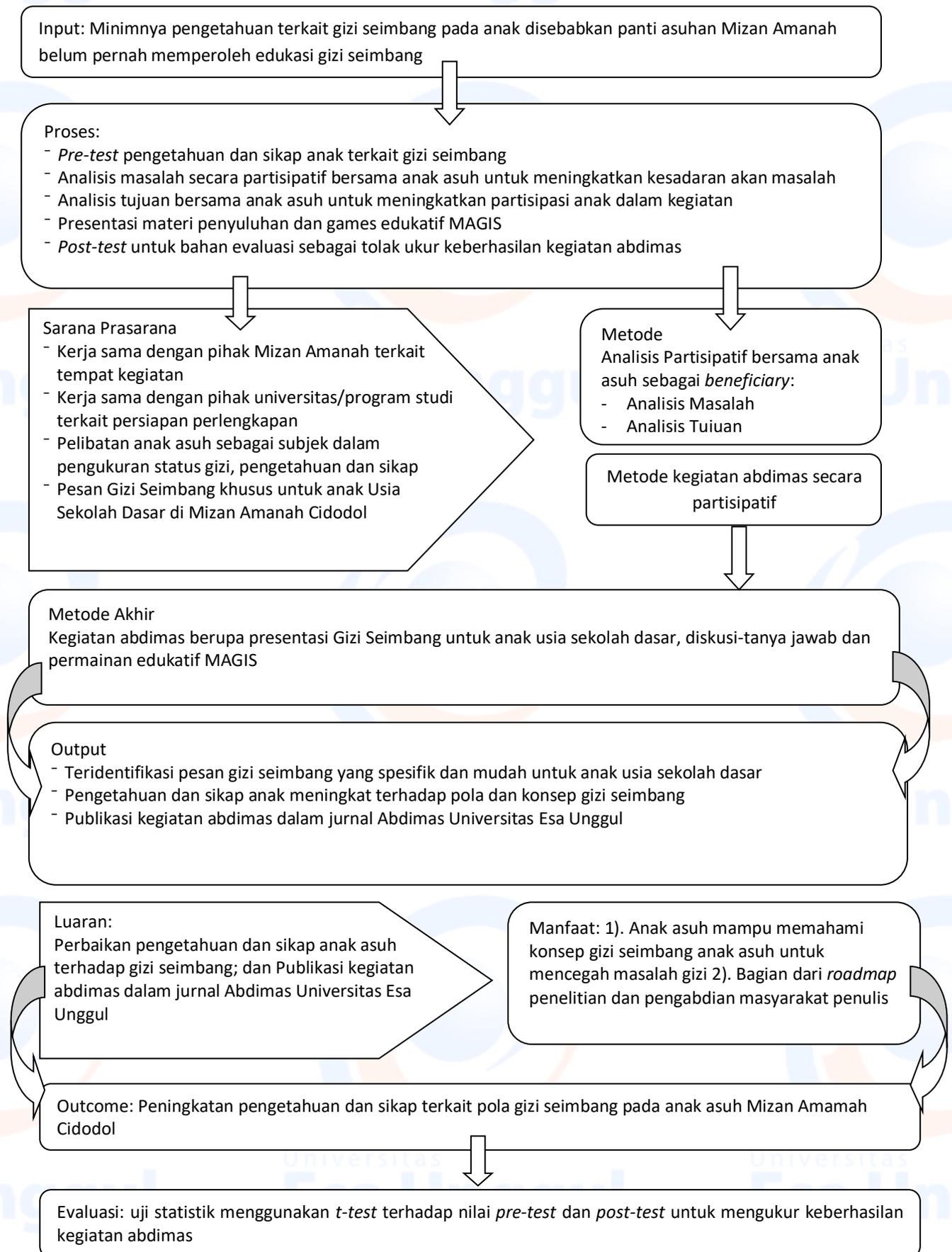
Tahap keempat adalah *evaluating*, berupa evaluasi hasil kegiatan abdimas dengan cara membandingkan tingkat pengetahuan dan sikap anak sebelum diberikan penyuluhan (*pre-test*) dengan tingkat pengetahuan dan sikap gizi anak setelah kegiatan abdimas (*post-test*) untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan abdimas. Tahap kelima adalah *reporting*, berupa pembuatan laporan kegiatan abdimas sebagai narasi/deskripsi kegiatan dan sebagai bukti telah

terselenggaranya kegiatan abdimas dilengkapi dengan dokumentasi kegiatan abdimas, isi materi abdimas dan berbagai surat yang diperlukan. Alur kegiatan dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Alur Kegiatan

2. Gambaran IPTEKS yang Ditransfer



Gambar 3. Gambaran IPTEKS yang ditransfer ke mitra

Bab IV

Kegiatan dan Anggaran

1. Bentuk Kegiatan Abdimas

Pengabdian Masyarakat dilaksanakan dalam bentuk gabungan dari beberapa bentuk kegiatan, yaitu pengukuran status gizi anak dilanjutkan dengan penyuluhan dan permainan edukatif MAGIS.

2. Lokasi dan Jadwal Kegiatan

Kegiatan abdimas dilakukan di Panti Asuhan Mizan Amanah Cidodol Jakarta Selatan sejak 1 hingga 15 Desember 2019. Rincian kegiatan abdimas dan jadwalnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. *Timeline* kegiatan Abdimas

No	Jenis Kegiatan	Bulan Ke-1 (Hari)														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Analisis situasi	x	x	x												
2	Perizinan			x	x											
3	Pengorganisasian tim pelaksana				x	x										
4	Persiapan bahan dan perlengkapan abdimas					x	x									
5	<i>Training</i> mahasiswa							x								
6	Pengumpulan data status gizi ibu hamil sebagai benef kegiatan								x	x						
7	Pre-test									x						
8	Analisis masalah dan tujuan secara partisipatif berdasarkan hasil analisis data									x						
9	Kegiatan penyuluhan dan games									x						
10	<i>Post-test</i>									x						
11	Analisis hasil evaluasi										x	x				
12	Penyusunan laporan dan jurnal												x	x	x	x

3. Hasil dan Luaran yang Dicapai

Kegiatan ini dilakukan oleh Dosen Program Studi Ilmu Gizi dengan melibatkan lima mahasiswi tingkat akhir sejak awal kegiatan hingga akhir. Kegiatan ini diikuti oleh Pengurus Panti Asuhan Mizan Amanah Cidodol serta 14 anak asuh penghuni Panti Asuhan Mizan Amanah. Dari kegiatan *planning* dan *organizing* sebagai bagian dari proses analisis situasi dan masalah, diperoleh hasil gambaran situasi dan masalah gizi pada anak asuh Mizan Amanah Cidodol sebagai berikut:

Sebelumnya baik pengurus maupun anak asuh Mizan Amanah Cidodol menyampaikan bahwa belum pernah menerima kegiatan penyuluhan ataupun edukasi gizi dari institusi manapun. Prodi Gizi Esa Unggul merupakan instansi yang pertama kali menyelenggarakan kegiatan edukasi

gizi di Mizan Amanah Cidodol. Dari keseluruhan peserta atau anak asuh di Panti Asuhan Mizan Amanah Cidodol hanya 2 anak perempuan selebihnya 12 anak adalah laki-laki. Dominasi jenis kelamin laki-laki di Panti Asuhan ini disebabkan adanya transisi kebijakan Mizan Amanah untuk memisah antara asrama anak laki-laki dan anak perempuan.

Untuk status gizi, masih ditemukan anak dengan kondisi *stunting* (z-skor tinggi badan menurut umur <-2 SD) sebanyak 20%, dan masih ditemukan anak dengan *wasting* (z-skor indeks massa tubuh/IMT menurut umur <-2 SD) sebesar 10%. Masalah *stunting* di Mizan Amanah Cidodol lebih tinggi dibandingkan masalah *wasting*.

Tabel 1. Status gizi anak asuh di Panti Asuhan Mizan Amanah Cidodol Jakarta Selatan (n=14)

Status gizi	Persentase
<i>Stunting</i> (tinggi badan menurut usia)	20
<i>Wasting</i> (IMT menurut usia)	10

Selain itu, dari kegiatan *planning* dan *organizing* sebagai bagian dari analisis situasi diperoleh data kualitatif dari wawancara dengan pengurus Mizan Amanah bahwa makanan selingan/*snacking* yang diberikan kepada anak asuh sebagian besar merupakan makanan hasil donasi dari donator-donatur secara sukarela yang disimpan di gudang, sedangkan untuk makanan besar diolah oleh petugas masak yang dipekerjakan di Mizan Amanah. Pihak Mizan sangat mengapresiasi pengabdian masyarakat yang diselenggarakan oleh Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Esa Unggul dengan alasan minimnya pengetahuan pengurus dan anak asuh terkait konsep dan pola gizi seimbang disebabkan tidak pernah ada edukasi sebelumnya terkait gizi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan lima mahasiswa tingkat akhir dalam penyelenggaraannya sejak analisis situasi. Pelibatan ini sekaligus memperkaya *skill* dan pengalaman mahasiswa. Bersama pengurus Mizan Amanah dan anak-anak asuh Panti Asuhan Mizan, kegiatan pengabdian masyarakat ini secara partisipatif direncanakan sehingga memberikan efek rasa memiliki.

Dari kegiatan *actuating*, di awal diperoleh hasil *pre-test* untuk menggambarkan pengetahuan dan sikap anak asuh sebelum diberikan edukasi. *Pre-test* yang diberikan dapat dilihat seperti di bawah ini:

Tabel 2. Soal *pre-test* dan *post-test* pengetahuan gizi seimbang

No.	Pertanyaan	Jawaban		Kode (Diisi petugas)	
1	Zat gizi yang diperlukan tubuh yaitu hanya protein dan vitamin saja	Benar	Salah	B1	
2	Contoh makanan yang merupakan sumber protein adalah ikan	Benar	Salah	B2	

No.	Pertanyaan	Jawaban		Kode (Diisi petugas)	
		Benar	Salah		
3	Air yang dibutuhkan tubuh selain jumlahnya yang cukup untuk memenuhi kebutuhan juga harus aman (bebas dari kuman) untuk dikonsumsi	Benar	Salah	B3	
4	Membantu menjemur pakaian dan menyapu lantai termasuk aktivitas fisik	Benar	Salah	B4	
5	Salah satu fungsi protein adalah untuk membentuk sel-sel baru, memelihara, dan menggantikan sel-sel yang rusak	Benar	Salah	B5	
6	Sayuran dan buah-buahan, termasuk ke dalam sumber zat gizi vitamin dan serat	Benar	Salah	B6	
7	Konsumsi minyak sehari-hari sebaiknya menggunakan minyak hewani	Benar	Salah	B7	
8	Dalam sehari, gula dianjurkan untuk dikonsumsi sebanyak 4 sendok makan	Benar	Salah	B8	
9	Pesan gizi seimbang anak usia sekolah terdapat atas 8 pesan gizi	Benar	Salah	B9	
10	Mencuci tangan dan menjaga kebersihan sebelum makan termasuk ke dalam 4 pilar gizi seimbang yaitu pola hidup bersih dan sehat	Benar	Salah	B10	
11	Ayam dan tahu dapat digantikan sebagai makanan pokok	Benar	Salah	B11	
12	Karbohidrat, lemak dan protein termasuk ke dalam 3 zat gizi makro	Benar	Salah	B12	
13	Tahu dan tempe termasuk ke dalam sumber protein nabati	Benar	Salah	B13	
14	Salah satu fungsi lemak adalah sebagai zat pembangun	Benar	Salah	B14	
15	Membiasakan makan 3x sehari bersama keluarga termasuk ke dalam pesan gizi seimbang pertama	Benar	Salah	B15	

Tabel 3. Soal *pre-test* dan *post-test* sikap gizi seimbang

No.	Pertanyaan	Setuju	Tidak setuju	Kode (Diisi petugas)	
1	Tidak sarapan dapat menyebabkan masalah kesehatan			C1	
2	Tidak perlu mencuci bahan makanan sebelum memasak			C2	
3	Minum air putih jika merasa haus saja			C3	
4	Ikan adalah salah satu bahan makanan yang mengandung sumber omega 3			C4	
5	Kebiasaan minum minuman beralkohol tidak akan merusak fungsi hati saya			C5	
6	Sayuran dan buah tinggi akan serat dan vitamin			C6	
7	Tidak ada satu jenis makanan yang mengandung zat gizi lengkap			C7	

No.	Pertanyaan	Setuju	Tidak setuju	Kode (Diisi petugas)	
8	Sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina saya			C8	
9	Konsumsi ikan, telur dan daging dianjurkan bagi anak usia sekolah untuk proses pertumbuhan			C9	
10	Kacang kedelai dan hasil olahannya bukan termasuk sumber protein nabati			C10	
11	Karbohidrat, lemak, dan protein dapat menghasilkan energi yang dihasilkan tubuh untuk melakukan kegiatan setiap hari			C11	
12	Kita harus makan dengan pola makan dan zat gizi yang seimbang			C12	
13	Seseorang tidak harus memakan sayur setiap hari			C13	
14	Mengonsumsi lemak yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan			C14	

Setelah peserta selesai mengisi lembar jawaban *pre-test* kemudian dilanjutkan dengan edukasi yang dimulai dengan pembahasan hasil analisis masalah dan tujuan secara partisipatif bersama pengurus dan anak asuh untuk meningkatkan pelibatan peserta, disampaikan oleh Ketua kegiatan abdimas. Rincian kegiatan dan pesan dalam penyuluhan secara garis besar dan berurutan sebagai berikut: pengenalan konsep dan definisi gizi seimbang, penjelasan 4 pilar gizi seimbang, penjabaran pesan gizi seimbang untuk anak usia 6-12 tahun dilanjutkan dengan tanya-jawab.

Media pembelajaran gizi yang digunakan dalam kegiatan abdimas ini merupakan alat atau instrumen dalam menyampaikan pesan gizi seimbang. Menggunakan media berupa MAGIS (Mading Gizi Seimbang), MAGIS berisikan pesan umum gizi seimbang anak usia sekolah dasar dan 4 pilar gizi seimbang.

1) Instrumen MAGIS (Mading Gizi Seimbang)

- Papan karton tebal (ukuran 4x3)
- Gambar-gambar dan penjelasan mengenai gizi seimbang
- Alat-alat keterampilan (gunting, lem, *cutter*, spidol dan penggaris)
- Art karton, origami dan *flannel*
- Magnet hitam dan seng



Gambar 4. Media MAGIS

2) Teknik bermain MAGIS dan MAGIS Card

Tahap pembuatan Magis:

- Permainan mading dibagi menjadi 2 kelompok besar, 1 kelompok terdiri dari 7 anak asuh
- 1 kelompok besar mendapatkan 1 set bahan-bahan MAGIS yang terdiri dari tumpeng gizi seimbang, 4 pilar gizi seimbang, piring makanku dan pesan gizi seimbang anak usia sekolah
- Mading dibuat dalam waktu kurang lebih 30 menit
- Fasilitator wajib memandu peserta dalam proses pembuatan menggunakan instruksi yang sudah ada
- Proses pembuatan dimulai dari merangkai mading mengikuti alur dan instruksi yang telah dibuat.
- Peserta wajib mengikuti sketsa mading yang telah dibuat menggunakan bahan-bahan yang sudah disiapkan
- Materi mading berisikan pembahasan mengenai pesan khusus gizi seimbang untuk anak usia sekolah, empat pilar gizi seimbang, sumber dan fungsi zat gizi makro, tumpeng gizi seimbang dan piring makanku sajian sekali makan untuk anak usia sekolah

Tahap permainan Magis Card:

- Setelah proses pembuatan mading selesai peserta wajib melakukan evaluasi menggunakan kartu QnA (*Question and Answer*) yang telah disediakan yang

berisikan pertanyaan terkait materi gizi seimbang yang sudah didapat sebagai kartu evaluasi setelah melakukan pembuatan MAGIS.

- Magis Card dimainkan dalam waktu kurang lebih 15 menit.
- Permainan dilakukan dengan saling berdiskusi antara peserta dalam 1 kelompok besar, diskusi dilakukan menggunakan kartu yang sudah disediakan dengan saling melontarkan pertanyaan kepada teman 1 kelompoknya.

Setelah edukasi sekaligus games selesai, kemudian dilanjutkan dengan *post-test* dengan pertanyaan yang sama dengan *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap anak asuh terkait topik setelah diberikan edukasi. Hasil nilai *pre-test* dan *post-test* masing-masing dirata-ratakan dan dilakukan uji statistik. Hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata nilai *pre-test* dengan nilai *post-test* pengetahuan berbeda. Masing-masing sebesar 3,1 dan 4,4. Nilai *post-test* meningkat namun secara statistik tidak signifikan ($p=0,915$). Untuk sikap, rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* sikap hanya sedikit meningkat masing-masing sebesar 4,1 dan 4,4 dan secara statistik tidak signifikan ($p= 0,545$). Peningkatan pengetahuan dan sikap yang sedikit dan tidak signifikan ini mungkin disebabkan kurang panjangnya masa pemberian edukasi. Dibutuhkan waktu yang lebih panjang dan terus menerus secara berkesinambungan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan sikap anak hingga berpotensi meningkatkan perbaikan perilaku gizi anak.

Rencana kegiatan Adimas lebih lanjut akan dilakukan terhadap anak usia sekolah dasar dengan waktu yang lebih panjang dan media yang lebih bervariasi dengan topik gizi seimbang yang spesifik.

4. Penyerapan Anggaran

Komponen Biaya	Kuantitas	Harga satuan (Rp)	Total (Rp.)
1. Pembelian Barang Habis Pakai			
Komunikasi dan browsing	3 bulan		4.060.304
Konsumsi peserta	25 orang		2.189.000
Sub Total			6.249.304
2. Transportasi untuk rapat dan penyuluhan			
Ketua			
Anggota 1 orang			
Mahasiswa 5 orang			
Sub total			4.000.000
3. Printing			
Print laporan, materi penyuluhan dan penggandaan			3.000.000
Total			13.500.304

Bab VI

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Asupan gizi anak asuh di Panti Asuhan Mizan Amanah Cidodol lebih banyak bergantung pada makanan dan minuman yang diperoleh dari donatur secara sukarela dalam bentuk uang tunai ataupun dalam bentuk logistik makanan yang disimpan di dalam gudang makanan sebagai suplai persediaan pangan anak asuh. Kelebihannya di-rolling ke Panti Asuhan Mizan Amanah lokasi lain. Belum ada manajemen khusus berupa siklus menu gizi seimbang untuk anak asuh di Mizan Amanah. Hal ini menjadi tantangan bagi ahli gizi untuk melakukan pendampingan kepada Yayasan Mizan Amanah Pusat dalam menyusun menu gizi seimbang khusus anak asuh yang ekonomis namun padat gizi.

Berdasarkan pengukuran status gizi anak asuh, masih ditemukan 20% anak asuh tergolong *stunting* dan 10% tergolong *wasting*. Panti Asuhan Mizan Amanah Cidodol belum pernah memperoleh edukasi gizi dari instansi manapun sebelumnya. Dengan melibatkan pengurus Mizan Amanah Cidodol, kegiatan edukasi menyampaikan konsep dan pola gizi seimbang spesifik untuk anak usia sekolah dasar untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi anak asuh. Terdapat sedikit peningkatan pengetahuan gizi dan sikap antara sebelum dan setelah kegiatan abdimas namun secara statistik tidak signifikan.

Saran

Pemberdayaan perlu dilengkapi dengan pendampingan penyusunan gizi seimbang untuk anak asuh bagi pengurus Mizan Pusat. Perlu dikembangkan media pendidikan gizi seimbang yang lebih bervariasi dengan kurun waktu edukasi yang lebih lama disertai dengan dengan lantunan lagu khas gizi seimbang yang dapat dipahami dan mudah diingat sebagaimana penggunaan lagu empat sehat lima sempurna (sebelum adanya konsep gizi seimbang) yang terbukti efektif dalam menyampaikan pesan.

Referensi

- Dahlan, M. S. (2011). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Departemen Kesehatan RI. (2013). *Laporan Hasil Riset Kesehatan dasar Indonesia Tahun 2013*. Jakarta
- Kemenkes. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*. Jakarta : Kemenkes RI .
- Machfoedz, I., & Suryani, S. (2007). *Pendidikan Kesehatan Bagian dari Promosi Kesehatan*. Yogyakarta : Fitramaya.

Notoatmodjo. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nuryanto, P. A. (2014). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia Vol 3 (1)* , 35.

Nuryanto, S. (2014). Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Komik Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Siswa SD Negeri Bendungan Di Semarang. *Journal of Clinical Nutrition 3 (4)*, 925-932.

Soekirman. (2011). Taking the Indonesian Nutrition History to Leap into Betterment of the Future Generation. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 447-448.



LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Tugas pimpinan/Dekan Fakultas



Universitas
Esa Unggul
Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan

SURAT TUGAS
No: 01/DKN/FIKES/UEU/I/2020

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dr. Aprilita Rina Yanti Eff., M.Biomed., Apt.
NIP/ NIDN : 215020572 / 0318046802
Jabatan : Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Memberi Tugas kepada:

Nama : Nadiyah S.Gz., M.Si, CSRS.
NIP/NIDN : - / 0314128303
Program Studi : Ilmu Gizi

Untuk melakukan kegiatan Penelitian, Pengabdian Masyarakat dan Penunjang Tri Darma Perguruan Tinggi Pada semester Ganjil TA 2019/2020.

Demikianlah surat Tugas ini dibuat untuk dapat dilaksanakan sebagai mana mestinya

Jakarta, 6 Januari 2020



Dr. Aprilita Rina Yanti Eff., M.Biomed., Apt.
DEKAN



Scanned with
Jl. Arjuna Utara 9, Kebon Jeruk, Jakarta, 11510, Indonesia
(021) 567 4223 ext 219 (021) 567 4248

www.esaunggul.ac.id

Lampiran 2. Surat Keterangan selesai pelaksanaan kegiatan Abdimas dari Ka. LPPM



SURAT KETERANGAN
No. 006/S.Ket-Abdimas/LPPM/UEU/I/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Erry Yudhya Mulyani, M.Sc
Jabatan : Kepala LPPM

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

No	Nama	NIDN	Fakultas	Keanggotaan
1	Nadiyah, S.Gz, M.Si, CSRS	0314128303	Ilmu- Ilmu Kesehatan	Ketua
2	Dudung Angkasa, S.Gz,M.Gizi	0324118701		Anggota

Telah melaksanakan dan menyelesaikan laporan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul "Pendidikan Gizi Seimbang Melalui Permainan Edukatif Magis (Mading Gizi Seimbang)" pada bulan Desember 2019.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 10 Januari 2020
Kepala LPPM 

Dr. Erry Yudhya Mulyani, M.Sc
NIK. 209100388

SURAT KETERANGAN

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kami yang bertandatangan dibawah ini, menyatakan bahwa telah dilaksanakan kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat :

Judul : Pendidikan Gizi Seimbang melalui Permainan Edukatif
MAGIS pada Anak-Anak di Panti Asuhan Mizan
Amanah Cidodol

Lokasi pelaksanaan : Jakarta

Nama ketua tim : Nadiyah, S.Gz, M.Si, CSRS

NIDN : 0314128303

Perguruan Tinggi : Universitas Esa Unggul

Dengan pihak mitra yang diwakili oleh

Nama : Reni Mu'jizat
Instansi/ Badan/ Komunitas : Lembaga Amil Zakat Mizan Amanah (Yatim Dhuqo)
Alamat : Jl. Cidodol Raya No.1 . Grogol Selatan.
Kebayoran Lama. Jakarta selatan

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 09 / Desember / 2019)


Reni  mizan
amanah

Lampiran 4. Daftar Hadir kegiatan Abdimas

DAFTAR HADIR PESERTA

Tanggal /Hari : Ahad, 8 Desember 2019

Kegiatan : Pengukuran Status Gizi

Nomor	Nama	Tanda Tangan	
1	Sandi	1 Sandi	
2	Luthfi		2 Luthfi
3	Viky	3 Vicky	
4	Fadli		4 Fadli
5	Aji	5 aji	
6	Ali		6 ali
7	Wandi	7 WANDI	
8	Sahdan		8 Sahdan
9	Azi	9 A I	
10	Fauzan		10 Fauzan
11	Azril	11 Azril	
12	Haikal		12 Haikal
13	anisa	13 anisa	
14			14
15		15	
16			16
17		17	
18			18
19		19	
20			20
21		21	
22			22
23		23	
24			24

DAFTAR HADIR PESERTA

Tanggal /Hari : Senin, 9 Desember 2019
 Kegiatan : Pendidikan Gizi Seimbang melalui Permainan Edukatif
 MAGIS pada Anak-Anak di Panti Asuhan Mizan Amanah
 Cidodol Jakarta

Nomor	Nama	Tanda Tangan	
1	Sandi	1 sandi	
2	Luthfi		2 Luthfi
3	Vicky	3 Vicky	
4	Andi		4 andi
5	Aji	5 Aji	
6	Ali		6 ali
7	Wandi	7 wandi	
8	Sahdan		8 sah dan
9	Azi	9 i	
10	FAUZAN		10 Fauzan
11	AZVIL	11 Azvil	
12	Haikal		12 Haikal
13	anisa	13 anisa	
14			14
15		15	
16			16
17		17	
18			18
19		19	
20			20
21		21	
22			22
23		23	
24			24

Lampiran 5. Dokumentasi foto kegiatan pengabdian masyarakat







Lampiran 6. Sertifikat tim pelaksana kegiatan Abdimas

