



## EDUKASI GIZI SEIMBANG MELALUI PERMAINAN ENKLEK PADA REMAJA DI KOTA BANDUNG

Oleh

Yakobus Lau De Yung Sinaga<sup>1</sup>, Meda Yuliani<sup>2</sup>, Sri Lestari Kartikawati<sup>3</sup>,  
Fikri Mourly Wahyudi<sup>4</sup>, Ahmad Mustopa<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana

Email: <sup>1</sup>[yakobus.sinaga@bku.ac.id](mailto:yakobus.sinaga@bku.ac.id), <sup>2</sup>[meda.yuliani@bku.ac.id](mailto:meda.yuliani@bku.ac.id), <sup>3</sup>[sri.lestari@bku.ac.id](mailto:sri.lestari@bku.ac.id),  
<sup>4</sup>[fikri.mourly@bku.ac.id](mailto:fikri.mourly@bku.ac.id), <sup>5</sup>[ahmad.mustopa@bku.ac.id](mailto:ahmad.mustopa@bku.ac.id)

### Article History:

Received: 21-11-2023

Revised: 02-12-2023

Accepted: 18-12-2023

### Keywords:

Engklek, Balanced Diet,  
Adolescents

**Abstract:** *Diet is one of the things that is important for excellent health. Many studies have shown that there is a nutritional transition in Indonesia and this has affected the diet of adolescents. At this time adolescents consume more foods that are high in fat, salt and sugar. Therefore, this Community Service activity was carried out together with two partners, namely SMP Mekar Arum and SMP Bakti Nusantara 666 to increase knowledge about Balanced Nutrition. The method used in this community service activity is to conduct counseling and also education with a modified Engklek game. Through this activity, it was found that there was a significant increase in the knowledge of adolescents related to balanced nutrition after being given an intervention in the form of engklek games ( $p < 0.05$ ). The educational activities ran smoothly and the participants seemed very enthusiastic about the game. In the future, it is hoped that more in-depth research will be conducted on the effect of cricket games on the practice of a balanced diet among adolescents in the city of Bandung*

## PENDAHULUAN

Pola makan merupakan salah satu perilaku yang paling penting karena hal ini dapat karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi dapat mempengaruhi status gizi seseorang (Kemenkes, 2014). Agnesia menyatakan bahwa banyak remaja memiliki tingkat pengetahuan yang kurang perihal gizi seimbang dan ini memiliki dampak pada berat badan dan juga perilaku berolahraga pada kehidupan sehari-hari (Agnesia, 2019). Pengetahuan terhadap gizi seimbang memiliki peran penting dalam menentukan status gizi pada remaja dan ini dapat dilihat dalam penelitian yang dilakukan oleh Jayanti dan Novananda dimana ada hubungan antara pengetahuan gizi dan status gizi pada remaja putri (Jayanti & Novananda, 2017a).

Permasalahan gizi pada remaja merupakan suatu masalah yang seringkali ditemukan pada negara yang sedang mengalami transisi gizi seperti Indonesia (Ulil et al., 2022). Salah satu indikator perubahan pola makan adalah meningkatnya konsumsi Minuman Berpemanis Dalam Kemasan dimana pada penelitian Sinaga dan Lolan ditemukan bahwa banyak remaja mengkonsumsi MBDK lebih dari sekali per hari (Sinaga & Lolan, 2022). Di sisi lain, hasil dari



RISKESDAS 2018 juga menunjukkan bahwa 95,5% orang Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah-buahan. Hal-hal tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan tentang gizi seimbang merupakan suatu hal yang perlu ditingkatkan pada remaja di Indonesia (Kemenkes RI, 2018).

Kualitas gizi dan kesehatan pada siklus hidup orang dewasa ditentukan oleh gizi remaja. Status gizi remaja dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap dan perilaku gizi remaja (Ninda, 2021).

Pengetahuan gizi yang rendah merupakan salah satu faktor resiko timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada masa remaja. Pengetahuan gizi akan mempengaruhi asupan makanan yang masuk kedalam tubuh, karena pengetahuan gizi memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi, makanan dan hubungannya dengan kesehatan (Dewi, 2013) Pemilihan makanan yang sehat yang berhubungan dengan pemenuhan gizi seimbang dan kesehatan dipengaruhi oleh pengetahuan gizi remaja (Jayanti & Novananda, 2017b).

Tingkat pengetahuan gizi seorang remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi (Safitri, 2016).

Ada dua mitra yang dilibatkan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini. Mitra pertama adalah SMP Bakti Nusantara 666 yang berada di Jl. Percobaan No. 65, Cileunyi Kulon, Kec. Cileunyi, Kabupaten Bandung, Jawa Barat. Mitra kedua adalah SMP Mekar Arum yang berlokasi di Jl. Raya Cinunuk No. 82, Cileunyi, Kabupaten Bandung, Jawa Barat.

Berdasarkan wawancara yang diberikan kepada guru-guru di SMP Mekar Arum dan SMP Bakti Nusantara 666 ditemukan bahwa sekolah sangat jarang mengadakan Pendidikan kesehatan yang ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa terhadap gizi seimbang. Salah satu faktor tambahan yang dihadapi mitra adalah kurangnya tenaga ahli dibidang gizi sehingga ini menjadi penghambat dalam melaksanakan suatu program yang dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang.

## METODE

Jenis pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Pendidikan kesehatan dengan menggunakan permainan engklek yang sudah di modifikasi untuk mengajarkan kepada para siswa tentang pedoman gizi seimbang. Pretest dan posttest juga digunakan untuk mengukur perubahan dalam hal pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja.

Edukasi Gizi seimbang melalui permainan engklek dilakukan pada tanggal 27 Oktober 2023 di SMP Mekar Arum dan tanggal 24 November 2023 di SMP Bakti Nusantara 666. Ada 30 peserta permainan engklek yang mengikuti kegiatan di setiap sekolah. Kegiatan ini dimulai dengan penjelasan singkat tentang kegiatan yang ini kemudian para partisipan diminta untuk menjawab kuesioner pretest terlebih dahulu. Setelah itu, partisipan dibagi menjadi 2 kelompok yang terdiri dari 15 orang per kelompok. Permainan engklek kemudian dilakukan di kedua kelompok tersebut. Setelah permainan berakhir maka para partisipan dikumpulkan kembali untuk diberikan doorprize atas partisipasi yang sudah diberikan.

Metode evaluasi yang digunakan adalah dengan menganalisis perubahan skor pretest dan posttest. Kedua test tersebut memiliki 15 pertanyaan yang akan menunjukkan Tingkat pengetahuan remaja terkait gizi seimbang. Pretest diberikan sebelum kegiatan berjalan, posttest kemudian dibagikan 1 minggu setelah permainan engklek dilakukan. Analisis univariat digunakan untuk mencari tahu rata-rata Tingkat pengetahuan partisipan sebelum



dan sesudah mengikuti permainan engklek. Analisis bivariat dengan uji t berpasangan dengan Tingkat kepercayaan 95% ( $p < 0,05$ ) digunakan untuk melihat apakah ada peningkatan yang signifikan setelah mengikuti permainan engklek.

## HASIL

Kegiatan Pendidikan kesehatan ini dilakukan selama satu hari, namun post-test diberikan satu minggu setelah edukasi melalui permainan engklek. Dalam permainan engklek ini, setiap kotak ditempatkan pertanyaan yang berkaitan dengan gizi seimbang. 15 orang dalam kelompok tersebut dibagi Kembali menjadi 3 regu, jadi setiap regu akan bergantian bermain engklek dan mendapatkan poin jika berhasil menjawab pertanyaan tersebut. Jika partisipan tidak ada yang mampu menjawab pertanyaan tersebut maka narasumber akan memberikan jawaban dan juga membuka diskusi perihal topik yang dibahas.



**Gambar 1. Permainan Engklek di SMP Mekar Arum**



**Gambar 2. Permainan Engklek di SMP Bakti Nusantara 666**

Dari hasil pretest dan post-test maka didapatkan bahwa nilai paling kecil sebelum penyuluhan adalah 4 dan nilai paling tinggi adalah 12. Hasil ini menunjukkan bahwa rata-rata nilai pretest adalah 8.07 dimana ini menunjukkan Tingkat pengetahuan yang rendah terhadap



Pedoman Gizi Seimbang. Setelah permainan engklek dilakukan didapati bahwa nilai paling kecil adalah 6 sedangkan nilai paling tinggi adalah 15 dengan rata-rata 10.97.

Kemudian uji statistic t-berpasangan dilakukan dan hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata nilai yang signifikan pada remaja setelah dilakukan edukasi melalui permainan engklek ( $8,07 \pm 2,224$ , vs  $10,97 \pm 2,662$ ) seperti yang terlihat di table 1.

**Tabel 1. Analisis uji T berpasangan**

Nilai	N	Mean	Standar Deviasi	Mean Difference	p-value
Pre-test	60	8,07	2,224	2.900	0.000
Post-test	60	10,97	2,662		

## PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan untuk menanggapi suatu masalah dimana terdapat rendahnya pengetahuan perihal gizi seimbang pada remaja di kabupaten Bandung. Pada saat kegiatan berjalan banya siswa yang masih menganggap bahwa pedoman makan di Indonesia adalah 4 sehat 5 sempurna. Hal ini menunjukkan pentingnya pola makan terutama pada saat ini angka Penyakit Tidak Menular (PTM) sejak tahun 2010 terus meningkat (Kemenkes, 2022). Fenomena ini dapat dicegah dengan membangun pola makan yang baik pada generasi muda terutama remaja.

Permainan engklek merupakan suatu permainan tradisional yang telah terbukti dapat meningkatkan aspek perkembangan motorik kasar baik bagi anak maupun remaja

Permainan engklek telah digunakan untuk meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak-anak di daerah Ciamis; melalui kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa permainan engklek memiliki pengaruh yang signifikan terhadap PHBS pada anak-anak (Fajriah et al., 2021). Alaska dan Agung (2021) juga menerapkan permainan engklek untuk meningkatkan kebugaran tubuh; penelitian ini menemukan bahwa jika permainan engklek diterapkan ke dalam kurikulum maka ini akan mendukung kebugaran tubuh setiap siswa.

Permainan engklek juga digunakan untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan gigi dan mulut yang dilakukan di daerah makassar pada anak berumur 8-11 tahun (Arifin et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa permainan edukatif yang dilakukan di sekolah dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap para partisipan kegiatan.

Namun, jika dilihat dari penelitian dan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang ada maka dapat disimpulkan belum ada yang menggunakan permainan engklek sebagai media penyuluhan kesehatan untuk topik gizi seimbang.

Cena dan Calder (2020) menekankan bahwa pola makan atau diet yang seimbang dapat mengurangi risiko dari penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus tipe 2, penyakit jantung, penyakit asam urat, stroke, gagal ginjal, dan juga penyakit asam urat. Beberapa pola makan yang ditekankan adalah diet *DASH* (*Dietary Approach to Stop Hypertension*), diet *Mediterranean*, diet *MIND* (*Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay*), diet *Nordic*, dan juga diet tradisional asia. Salah satu benang merah yang dapat ditemukan pada diet diatas adalah konsumsi sayur dan buah-buahan yang banyak.

Kebiasaan tersebut merupakan salah satu aspek penting dari diet yang seimbang. Data dari Kementerian Kesehatan (2018) juga menunjukkan bahwa 95,5% orang Indonesia masih kurang mengonsumsi buah dan sayur dengan porsi yang cukup. Hal ini memperlihatkan suatu fakta bahwa diperlukan edukasi yang efektif untuk memulai kebiasaan konsumsi sayur dan buah-buahan dari masa remaja dan anak-anak. Dimana ini akan menuntun akan pola



makan yang seimbang pada masa depan.

Oleh karena itu melalui modifikasi permainan engklek yang dilakukan pada kegiatan ini dapat memulai suatu tren terbaru terutama perihal edukasi gizi seimbang pada remaja. Kegiatan penyuluhan ini dapat dijadikan sebagai Solusi untuk meningkatkan pengetahuan remaja perihal gizi seimbang. Acara berjalan dengan lancar diikuti dengan antusiasme yang tinggi dari para remaja yang hadir. Sesi tanya jawab juga dipenuhi dengan pertanyaan yang ingin tahu lebih mendalam perihal pedoman gizi seimbang di Indonesia.

### KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini menunjukkan bahwa permainan engklek yang di modifikasi dapat meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan.

### SARAN

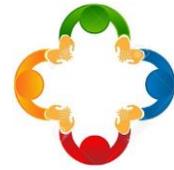
Penelitian yang lebih mendalam dianjurkan untuk dilakukan untuk melihat seberapa besar pengaruh permainan engklek terhadap pengetahuan remaja mengenai Gizi Seimbang.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang mendalam diberikan kepada LPPM Universitas Bhakti Kencana atas bantuan finansial dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini. Terima kasih juga kepada para mitra yaitu SMP Mekar Arum dan SMP Bakti Nusantara 666 atas dukungan fasilitas dan waktu yang diberikan untuk mengadakan kegiatan di sekolah masing-masing.

### DAFTAR REFERENSI

- [1] Arifinn, N. F., Febriany, M., Pertiwisari, A., Pamewa, K., Bachtiar, R., & Khaeriah, Y. (2021). Perbedaan Tingkat Pengetahuan Modifikasi Permainan Engklek Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Sambung Jawa Makassar. *Sinnun Maxillofacial*, 03(02), 84–91.
- [2] Cena, H., & Calder, P. C. (2020). Defining a healthy diet: Evidence for the role of contemporary dietary patterns in health and disease. In *Nutrients* (Vol. 12, Issue 2). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/nu12020334>
- [3] Kemenkes. (2022). *Masalah dan Tantangan Kesehatan Indonesia Saat ini*. <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/masalah-dan-tantangan-kesehatan-indonesia-saat-ini>
- [4] Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Profil-Kesehatan-indonesia-2019*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>
- [5] Kusnadi, G., Segalita, C., Indah, I., Novita, E., & Herlinda, O. (2022). *Penerapan Cukai Minuman Berpemanis dalam Kemasan (MBDK) di Asia Tenggara: Pembelajaran untuk Indonesia*.
- [6] Lidya Sari, S., Mulyawati Utari, D., Sudiarti Program Studi Gizi, T., & Kesehatan Masyarakat, F. (n.d.). *ILMU GIZI INDONESIA Konsumsi minuman berpemanis kemasan pada remaja Sugar-sweetened beverages consumptions among adolescents*.
- [7] Madiba, T., Bhayat, A., & Nkambule, N. (2017). Self-reported knowledge, attitude and consumption of sugar-sweetened beverages among undergraduate oral health students at a university in South Africa. *Journal of International Society of Preventive and*



- Community Dentistry*, 7, S137–S142. [https://doi.org/10.4103/jispcd.JISPCD\\_306\\_17](https://doi.org/10.4103/jispcd.JISPCD_306_17)
- [8] Malik, V. S., & Hu, F. B. (2012). Sweeteners and Risk of Obesity and Type 2 Diabetes: The Role of Sugar-Sweetened Beverages. *Current Diabetes Reports*, 12(2), 195–203. <https://doi.org/10.1007/s11892-012-0259-6>
- [9] Malik, V. S., Li, Y., Pan, A., De Koning, L., Schernhammer, E., Willett, W. C., & Hu, F. B. (2019). Long-Term Consumption of Sugar-Sweetened and Artificially Sweetened Beverages and Risk of Mortality in US Adults. *Circulation*, 139(18), 2113–2125. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.118.037401>
- [10] Nurjayanti, E., Rahayu, N. S., & Fitriani, A. (2020). Nutritional knowledge, sleep duration, and screen time are related to consumption of sugar-sweetened beverage on students of Junior High School 11 Jakarta. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 5(1), 34–43. <https://doi.org/10.22236/argipa.v5i1.3878>
- [11] Sinaga, Y. L., & Lolan, Y. P. (2022). The Effect of Nutrition Literacy on Sugar Consumption Sweetened Drinks and Body Mass Index For High School Students in Bandung. *Jurnal Eduhealth*, 13. <http://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/health>
- [12] Yang, Q., Zhang, Z., Gregg, E. W., Flanders, W. D., Merritt, R., & Hu, F. B. (2014). Added Sugar Intake and Cardiovascular Diseases Mortality Among US Adults. *JAMA Internal Medicine*, 174(4), 516. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13563>