

IMPLEMENTASI PROGRAM INTERVENSI BERBASIS MODUL DAN VIDEO EMO-DEMO GIZI SEIMBANG PADA SISWA SEKOLAH DASAR ISLAM ASSA'ADAH KECAMATAN CILANDAK JAKARTA SELATAN

IMPLEMENTATION OF NUTRITION INTERVENTION PROGRAM BASED ON MODULE AND EMO-DEMO VIDEO IN ISLAMIC ELEMENTARY SCHOOL ASSA'ADAH CILANDAK SOUTH JAKARTA

Imas Arumsari^{1*}, Anna Fitriani¹

¹Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka, Jakarta, Indonesia

Korespondensi (e-mail) : imasarumsari@uhamka.ac.id

ABSTRAK

Obesitas pada anak masih menjadi masalah di kota-kota besar, khususnya DKI Jakarta. Kota Jakarta Selatan merupakan kota yang memiliki prevalensi obesitas anak yang paling tinggi di DKI Jakarta, yakni sebesar 10,9%. Kegiatan intervensi pencegahan obesitas dilakukan di SD Islam Assa'adah, Jakarta Selatan. Metode yang dilakukan adalah dengan metode emo-demo dengan media berupa modul sebagai panduan dan video. Sasaran dari kegiatan intervensi ini adalah siswa-siswi kelas 4, 5, dan 6 SD Islam Assa'adah Jakarta Selatan. Kegiatan intervensi berlangsung pada bulan April-Mei 2020 melalui *Zoom Cloud Meeting* dan YouTube yang berlangsung selama masa Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) akibat dampak pandemi COVID-19. Akses ke dalam *Zoom Cloud Meeting* dan intervensi yang berlangsung daring dibantu dengan koordinasi bersama guru dan kepala sekolah. Evaluasi dilakukan secara daring sebelum dan setelah intervensi dengan melakukan *pre-* dan *post-test* menggunakan *Google Form*. Evaluasi diberikan berdasarkan tiga sub-topik pada materi Gizi Seimbang, yakni keseimbangan energi, zat pembangun, dan zat pengatur. Diskusi interaktif berlangsung setelah materi diawali dengan respon peserta berupa pertanyaan terkait dengan aktivitas olahraga selama masa PSBB dan porsi makanan ideal sekali makan sesuai dengan panduan Gizi Seimbang. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan modul dan video emo-demo dapat meningkatkan pengetahuan peserta pada topik keseimbangan energi, zat pembangun, dan zat pengatur secara signifikan ($p\text{-value} < 0,05$).

Kata Kunci : emo-demo, gizi seimbang, modul

ABSTRACT

Child obesity has been known as a nutrition problem in the urban area, especially Jakarta. South Jakarta is the region in Jakarta with the highest prevalence of child obesity (10.9%). This nutrition intervention program related to child obesity has been implemented in Islamic Elementary School Assa'adah, South Jakarta. Method used in this program is emo-demo using module as the guidance and video as the media. Targeted subjects in this intervention are students of class 4, 5, and 6 of Islamic Elementary School Assa'adah. The activity was

completed on April-May 2020 via Zoom Cloud Meeting and YouTube during Large Scale Social Distancing (PSBB) as the impact of COVID-19. Coordination on accessing Zoom Cloud Meeting was done in collaboration with the school principal and teachers. Evaluation was done online by using Google Form for pre- and post-test which evaluated the knowledge of targeted subjects related to calory balance, building blocks nutrient, and regulating nutrients. Interactive discussion was done after the topic was delivered as marked by the audience questions about physical activity during PSBB and ideal portion of meal in the rule of balanced-nutrient. Result from the pre-test and post-test evaluate that there is a significant different between knowledge before and after the program on topic about calory balance, building blocks nutrient, and regulating nutrient (p -value < 0.05).

Keywords: Emo-demo, balanced-nutrition, module

PENDAHULUAN

Obesitas pada anak kini menjadi masalah kesehatan yang menjadi perhatian di dunia. Obesitas pada anak berkaitan dengan meningkatnya risiko sindrom metabolik, seperti dyslipidemia, hipertensi, dan insulin resisten (Faienza, Wang, Frühbeck, Garruti, & Portincasa, 2016). Jika obesitas pada anak tetap terjadi hingga ia dewasa, hal tersebut dapat berakibat pada tingginya risiko penyakit tidak menular pada saat dewasa (Singhal, 2016). Pencegahan penyakit tidak menular yang terjadi saat usia dewasa penting untuk dilakukan sejak dini mengingat prevalensi obesitas pada anak terus meningkat.

Prevalensi obesitas pada anak meningkat dalam kurun waktu 1980-2013 (Ng et al., 2014). Badan kesehatan dunia (WHO) melaporkan angka obesitas pada anak dan remaja yang meningkat hingga 18% pada tahun 2016 (WHO, 2016). Tren di beberapa negara menunjukkan angka obesitas anak lebih banyak terjadi pada kota besar sejalan dengan urbanisasi yang ditandai dengan adanya transisi masalah gizi dari gizi kurang ke gizi lebih (Hu et al., 2020; Nyström et al., 2019; Ogden et al., 2018; Wu et al., 2016).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), DKI Jakarta merupakan provinsi dengan prevalensi gemuk dan sangat gemuk pada anak usia 5-12 paling tinggi di Indonesia, yaitu sebesar 30,1%. DKI Jakarta juga merupakan salah satu dari 10 besar provinsi yang memiliki prevalensi gemuk dan sangat gemuk pada anak usia 13-15 tahun (KemenkesRI, 2013).

Kegemukan dan obesitas terjadi akibat asupan energi lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan. Asupan energi tinggi disebabkan karena sumber makanan tinggi dan lemak tinggi, sedangkan pengeluaran energi yang rendah disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik dan tingginya *sedentary lifestyle* (Greenwood-Hickman et al., 2016; Lavie et al., 2019; Romieu et al., 2017; Willems et al., 2020).

Faktor lainnya yang menyebabkan kegemukan dan obesitas adalah status sosial ekonomi dan gaya hidup. Tingkat pendapatan orang tua berkaitan dengan kemampuan orang tua untuk mencukupi kebutuhan, pemilihan jenis dan jumlah makanan, serta berpengaruh terhadap gaya hidup keluarga yang juga akan berdampak pada anak. Namun, pendapatan tidak selalu menjamin beragam dan bermutunya bahan pangan yang dikonsumsi. Pendapatan orang tua yang tinggi juga dapat mengarah pada pemilihan makanan yang lebih enak, siap santap, cepat, dan tinggi lemak (Bates et al., 2018; Ho et al., 2012).

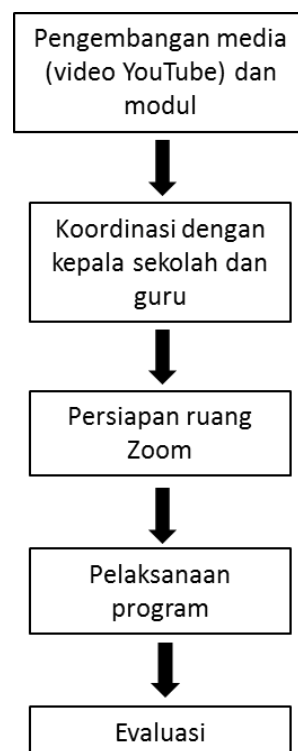
Emotional demonstration atau yang disebut dengan *emo-demo* merupakan strategi komunikasi perubahan perilaku yang menggunakan penggabungan antara behavior communication change (BCC) dan behavioural communication definition (BCD) (Keats,

2019). Emo-demo dapat menjadi salah satu media dan metode edukasi yang menarik bagi anak usia sekolah dasar.

SD Islam Assa'adah Kecamatan Cilandak Jakarta Selatan berlokasi di pusat kota dan dekat dengan bermacam-macam restoran *fast food*. Kondisi ini dapat menjadi pemicu tingginya konsumsi *fast food* pada anak sekolah. Pandemi COVID-19 mendorong anak sekolah untuk belajar di rumah, sehingga *sedentary lifestyle* juga menjadi perhatian mengingat anak setiap hari berada di dalam rumah. Rendahnya aktivitas fisik juga dapat memicu obesitas pada anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa-siswi SD Islam Assa'adah Kecamatan Cilandak Jakarta Selatan terkait gizi seimbang pada sub-topik keseimbangan energi, zat pembangun, dan zat pengatur melalui program intervensi berbasis modul dan video emo-demo.

METODE

Kegiatan dilaksanakan pada siswa kelas 4, 5, 6 SD Islam Assa'adah Cilandak dengan jumlah peserta 28 orang. Kegiatan dilakukan pada masa pandemi COVID-19 di bulan April 2020 dengan media Zoom dan YouTube. Pelaksanaan program tergambar dalam alur berikut:



Gambar 1. Alur pelaksanaan program intervensi gizi seimbang berbasis modul dan video emo-demo

Persiapan

Tim pengabdian masyarakat menyiapkan modul dan video emo-demo sebelum pelaksanaan kegiatan. Agar emo-demo menarik dan mudah diingat peserta, maskot AKSI dan GIZI dibuat untuk menyeragamkan tampilan desain modul dan video.

Modul berisi halaman cover dan 3 (tiga) topik pembahasan, yakni Keseimbangan Energi, Zat Pembangun, dan Zat Pengatur. Setiap topik menggunakan model peraga emo-demo yang berbeda. Keseimbangan Energi diibaratkan seperti jungkat-jungkit. Zat Pembangun diibaratkan seperti Jenga/balok susun/UNO stacko. Zat Pengatur diibaratkan seperti kereta dan rel nya. Masing-masing topik pada modul memiliki video yang menjelaskan peragaan dan penjelasannya. Karena kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara online selama pandemic COVID-19, tim mengupload tiga video tersebut ke YouTube.

Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan emo-demo dilakukan pada bulan April 2020. Kegiatan dimulai dengan Host (Ketua tim) membuka *Zoom Cloud Meeting* pada pukul 10.00 WIB. Kegiatan dimulai dengan sambutan dari kepala sekolah, perkenalan dari tim pengabdian masyarakat, dan pre-test selama 30 menit. Masuk ke inti materi, kegiatan dibagi ke dalam tiga topik materi. Dalam pelaksanaannya, peserta didampingi orang tua selama kegiatan berlangsung.

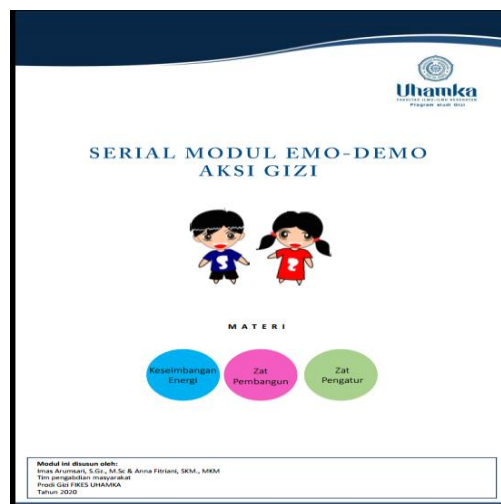
Peserta dipersilakan menyimak video selama 10 menit pada tautan YouTube yang diberikan. Dilanjutkan dengan penjelasan oleh tim pengabdian masyarakat selama 20 menit dan diakhiri dengan post-test.

Evaluasi

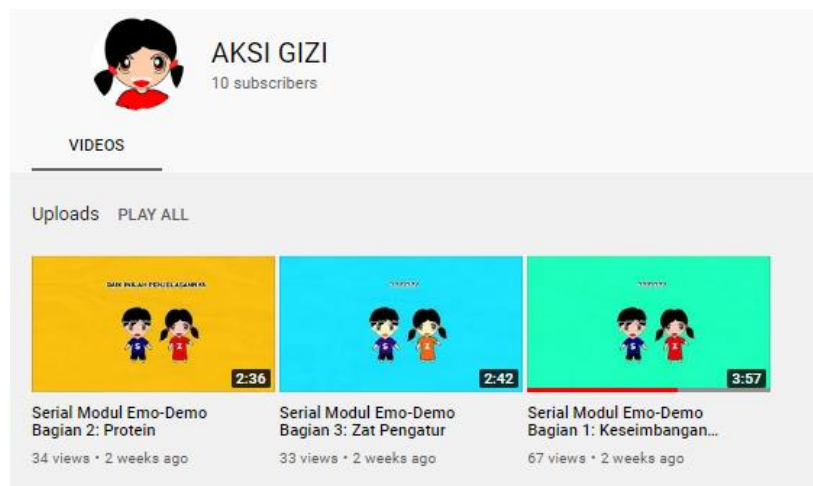
Evaluasi pengetahuan peserta dilakukan dalam bentuk *pre-* dan *post-test* yang diberikan melalui *Google Form*. Pengisian *pre-* dan *post-test* berlangsung selama 10 menit untuk setiap sub-topik dan dipantau melalui *Zoom Cloud Meeting*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Topik pertama adalah keseimbangan energi. Pelaksanaan program intervensi dimulai dengan menyimak video pada sub-topik keseimbangan energi selama 10 menit pada tautan YouTube yang diberikan. Dilanjutkan dengan penjelasan oleh tim pengabdian masyarakat selama 20 menit dan diakhiri dengan *post-test*. Alur dan waktu yang sama dilakukan untuk dua sub-topik lainnya, yaitu zat pembangun dan zat pengatur.



Gambar 2. Tampilan cover modul



Gambar 3. Channel media YouTube

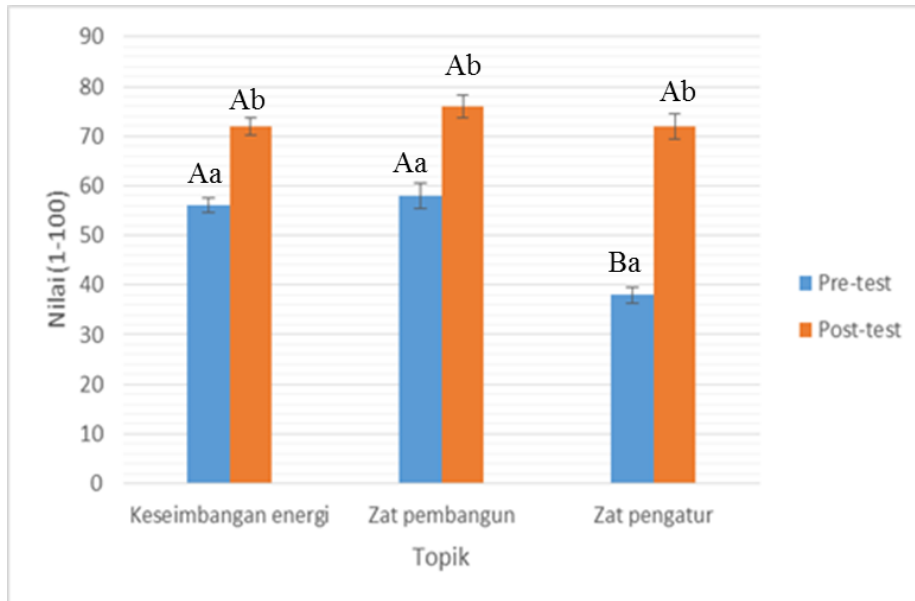
Diskusi interaktif dilakukan pada akhir program intervensi ditandai dengan pertanyaan peserta program tentang porsi makan yang sesuai untuk sekali makan pada anjuran makan menurut gizi seimbang. Selain itu, pada sub-topik keseimbangan energi, untuk mengurangi aktivitas sedenter selama masa pandemi akibat adanya PSBB, peserta menanyakan aktivitas fisik apa yang tepat dilakukan dan tetap aman. Diskusi ditutup dengan *post-test*. Hasil evaluasi pengetahuan pada *pre-test* dan *post-test* ditunjukkan oleh tabel berikut.

Tabel 1. Nilai *pre-test* dan *post-test* pada sub-topik keseimbangan energi, zat pembangun, dan zat pengatur

| Materi | Nilai <i>pre-test</i> (Mean ± SEM) | Nilai <i>post-test</i> (Mean ± SEM) |
|---------------------|---------------------------------------|--|
| Keseimbangan energi | 56 ± 1,43 | 72 ± 1,67 |
| Zat pembangun | 58 ± 2,47 | 76 ± 2,18 |
| Zat pengatur | 38 ± 1,57 | 72 ± 2,47 |

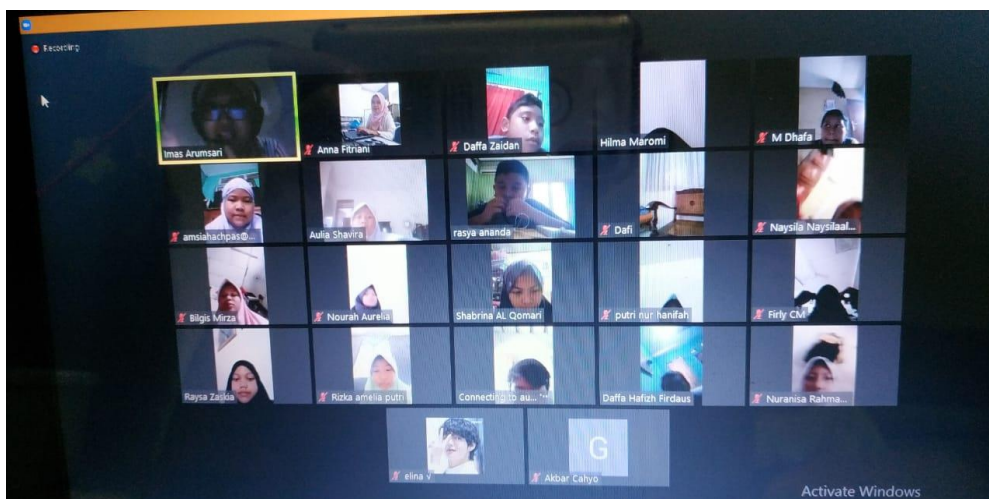
Berdasarkan Tabel 1, Hasil evaluasi menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan pada sub-topik keseimbangan energi dari *pre-test* (56 ± 1,43) ke *post-test* (72 ± 1,67). Peningkatan pengetahuan juga terlihat pada sub-topik zat pembangun. Hasil evaluasi menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan dari *pre-test* (58 ± 2,47) ke *post-test* (76 ± 2,18). Pada sub-topik zat pengatur, pengetahuan peserta naik dari *pre-test* (38 ± 1,57) ke *post-test* (72 ± 2,47).

Uji statistik *paired t-test* digunakan untuk menganalisis perbedaan nilai *pre-test* dan *post-test* peserta pada setiap topik, sedangkan uji statistik *unpaired t-test* dilakukan untuk menganalisis perbedaan nilai *pre-test* dan *post-test* diantara semua topik. Rekapitulasi dan tren peningkatan pengetahuan ditunjukkan oleh grafik berikut.



Gambar 4. Peningkatan pengetahuan peserta emo-demo pada setiap topik^{ab} menunjukkan perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test dalam 1 topik
^{AB} menunjukkan perbedaan signifikan di dalam kelompok pre-test dan post-test antar topik

Grafik di atas menunjukkan bahwa topik Zat Pengatur memiliki nilai post test yang paling rendah diantara ketiga topik yang ada. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan anak terkait vitamin masih rendah. Pengetahuan anak tentang vitamin dapat disebabkan karena pengaruh orang tua. Hal ini juga dapat disebabkan oleh paparan informasi terkait vitamin yang rendah akibat rendahnya pengetahuan orang tua. Pengetahuan merupakan factor pre-disposisi perilaku (Steinmetz *et al.*, 2016). Ketika anak memiliki pengetahuan rendah terkait suatu zat gizi, hal tersebut akan mempengaruhi perilakunya yang kemudian berdampak pada asupan vitamin anak yang rendah (Al-Saleh *et al.*, 2015; Rahman & Sapkota, 2014).



Gambar 5. Pelaksanaan kegiatan emo-demo

Hasil pre-test menunjukkan pengetahuan anak terkait protein (zat pembangun) lebih tinggi dibandingkan dengan topik yang lain. Hal ini dapat disebabkan karena anak-anak lebih sering mendengar terkait istilah sumber protein nabati dan hewani pada pelajaran di sekolah, sehingga anak paham bahwa kita dapat menemukan protein dari lauk-pauk yang sering mereka temui.

Setelah program intervensi berjalan, grafik di atas menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan nilai post-test antara ketiga topik. Hal ini menunjukkan bahwa paparan informasi yang didapat dari program intervensi diberikan pada porsi yang sama sehingga pemahaman peserta atas ketiga topik tersebut juga merata.

Grafik di atas menjelaskan bahwa kegiatan emo-demo meningkatkan pengetahuan peserta pada ketiga topik. Oleh karena itu, kegiatan edukasi dengan modul dan video Aksi Gizi dapat dilakukan untuk sasaran peserta yang lebih luas. Mengingat besarnya manfaat yang potensial dapat dihasilkan dari kegiatan edukasi ini, tim memberikan modul untuk sekolah sebagai panduan pelaksanaan kegiatan emo-demo untuk siswa yang lain agar sasaran edukasi menggunakan metode emo-demo ini dapat diberikan untuk sasaran yang lebih luas.

SIMPULAN

Penerapan emo-demo gizi seimbang berhasil meningkatkan pengetahuan pada siswa Sekolah Dasar Islam As'Saadah terkait dengan keseimbangan energi, zat pembangun, dan zat pengatur. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan rata-rata nilai pretest-postest pengetahuan.

SARAN

Kegiatan emo-demo gizi seimbang dapat dilakukan secara berkala di Sekolah Dasar Islam As'Saadah untuk angkatan-angkatan selanjutnya. Selain itu, modul dan video yang telah dikembangkan dapat diperbanyak dan penggunaannya diperluas untuk sasaran yang lebih banyak.

Emo-demo gizi seimbang juga dapat lebih efektif berjalan dengan melibatkan orang tua secara aktif di dalamnya. Orang tua yang menyiapkan makanan di rumah dan mempengaruhi gaya hidup siswa secara keseluruhan sehingga pendekatan emo-demo akan lebih efektif jika turut melibatkan orang tua.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat ini didanai oleh Lembaga Pemberdayaan dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Prof Dr HAMKA.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Saleh, Y., Al-Daghri, N. M., Khan, N., Alfawaz, H., Al-Othman, A. M., Alokail, M. S., & Chrousos, G. P. (2015). Vitamin D status in Saudi school children based on knowledge. *BMC pediatrics*, *15*(1), 53.
- Bates, C., Buscemi, J., Nicholson, L., Cory, M., Jagpal, A., & Bohnert, A. (2018). Links between the organization of the family home environment and child obesity: a systematic review. *Obesity Reviews*, *19*(5), 716-727.

- Faienza, M. F., Wang, D. Q., Frühbeck, G., Garruti, G., & Portincasa, P. (2016). The dangerous link between childhood and adulthood predictors of obesity and metabolic syndrome. *Internal and emergency medicine*, *11*(2), 175-182.
- Greenwood-Hickman, M. A., Renz, A., & Rosenberg, D. E. (2016). Motivators and barriers to reducing sedentary behavior among overweight and obese older adults. *The Gerontologist*, *56*(4), 660-668.
- Ho, M., Garnett, S. P., Baur, L., Burrows, T., Stewart, L., Neve, M., & Collins, C. (2012). Effectiveness of lifestyle interventions in child obesity: systematic review with meta-analysis. *Pediatrics*, *130*(6), e1647-e1671.
- Hu, Y., Lin, W., Tan, X., Liu, Y., Wen, Y., Xing, Y., . . . Liang, J. (2020). Trends in urban/rural inequalities in physical growth among Chinese children over three decades of urbanization in Guangzhou: 1985–2015. *BMC Public Health*, *20*(1), 1-10.
- Keats S, M. A., Menon R, Poonawala A, Sutrisna A, and Tumilowicz A. (2019). The Baduta Programme in East Java, Indonesia: what works in communicating for better nutrition? (Vol. Paper series #1). Geneva, Switzerland: Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN).
- KemenkesRI. (2013). Riset Kesehatan Dasar: Balitbangkes Kementerian Kesehatan RI.
- Lavie, C. J., Carbone, S., Kachur, S., O'keefe, E. L., & Elagizi, A. (2019). Effects of physical activity, exercise, and fitness on obesity-related morbidity and mortality. *Current sports medicine reports*, *18*(8), 292-298.
- Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C., . . . Abera, S. F. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The lancet*, *384*(9945), 766-781.
- Nyström, C. D., Barnes, J. D., Blanchette, S., Faulkner, G., Leduc, G., Riazi, N. A., . . . Larouche, R. (2019). Relationships between area-level socioeconomic status and urbanization with active transportation, independent mobility, outdoor time, and physical activity among Canadian children. *BMC Public Health*, *19*(1), 1082.
- Ogden, C. L., Fryar, C. D., Hales, C. M., Carroll, M. D., Aoki, Y., & Freedman, D. S. (2018). Differences in obesity prevalence by demographics and urbanization in US children and adolescents, 2013-2016. *Jama*, *319*(23), 2410-2418.
- Rahman, A., & Sapkota, M. (2014). Knowledge on vitamin A rich foods among mothers of preschool children in Nepal: impacts on public health and policy concerns. *Science Journal of Public Health*, *2*(4), 316-322.
- Romieu, I., Dossus, L., Barquera, S., Blotière, H. M., Franks, P. W., Gunter, M., . . . Margetts, B. (2017). Energy balance and obesity: what are the main drivers? *Cancer Causes & Control*, *28*(3), 247-258.
- Singhal, A. (2016). The role of infant nutrition in the global epidemic of non-communicable disease. *Proceedings of the Nutrition Society*, *75*(2), 162-168.
- Steinmetz, H., Knappstein, M., Ajzen, I., Schmidt, P., & Kabst, R. (2016). How effective are behavior change interventions based on the theory of planned behavior? *Zeitschrift für Psychologie*.
- WHO. (2016). Report of the commission on ending childhood obesity: World Health Organization Geneva.

- Willems, A. E., Sura-de Jong, M., van Beek, A. P., Nederhof, E., & van Dijk, G. (2020). Effects of macronutrient intake in obesity: a meta-analysis of low-carbohydrate and low-fat diets on markers of the metabolic syndrome. *Nutrition reviews*.
- Wu, Y., Xue, H., Wang, H., Su, C., Du, S., & Wang, Y. (2016). The impact of urbanization on community food environment in China. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*.