

BENTO BOX AND NUTRITION FLASHCARD: PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN PENERAPAN ISI PIRINGKU PADA ANAK PANTI ASUHAN YAYASAN NUR HIDAYAH SURAKARTA

Syifa Hanindhiya Zayyani^{1*}, Alya Nida Tendyansyah¹, Elva Ristifani¹, Difaa' Millati 'Izzah¹, Yuyun Novita², Dyah Intan Puspitasari¹.

¹Ilmu Gizi / Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

²Kesehatan Masyarakat / Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Email: j310230172@student.ums.ac.id

Abstrak

Permasalahan yang ada di Panti Asuhan Yayasan Nur Hidayah adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang dan hygiene sanitasi di kalangan pengelola, pengasuh, dan anak asuh. Selain itu, anak-anak asuh juga belum memahami porsi makan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Untuk mengatasi permasalahan ini, Program Gradasi Gizi (Gerakan Edukasi Gizi) diterapkan sebagai langkah utama untuk mengatasi masalah tersebut. Program Gradasi Gizi (Gerakan Edukasi Gizi) bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang dan hygiene sanitasi di Panti Asuhan Yayasan Nur Hidayah. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, pelatihan praktis dengan *Bento Box* dan permainan edukasi berupa *Nutrition Flashcard*. Hasil menunjukkan terdapat peningkatan signifikan pada pengetahuan gizi, penurunan prevalensi anemia, serta terdapat perbaikan status gizi anak-anak panti asuhan. Program ini memberikan manfaat positif bagi kesehatan dan kesejahteraan anak-anak di panti asuhan.

Kata Kunci: *bento box*; gizi seimbang; *nutrition flashcard*; panti asuhan; status gizi

Abstract

The problem at Yayasan Nur Hidayah Orphanage is the lack of knowledge about balanced nutrition and hygiene sanitation among managers, caregivers, and foster children. In addition, foster children also do not understand the portion of food that suits their needs. To overcome these problems, the Gradasi Gizi Program (Nutrition Education Movement) was implemented as the main step to overcome these problems. The Gradasi Gizi Program (Nutrition Education Movement) aims to increase knowledge about balanced nutrition and hygiene sanitation at the Nur Hidayah Foundation Orphanage. The methods used include counseling, practical training with Bento Box and educational games in the form of Nutrition Flashcard. The results showed a significant increase in nutritional knowledge, a decrease in the prevalence of anemia, and an improvement in the nutritional status of the orphanage children. This program provides positive benefits for the health and well-being of children in orphanages.

Keywords: Bento Box; Balanced Nutrition; Nutrition Flashcard; Orphanage; Nutrition Status.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan adalah dengan mengatur pola makan dengan baik, karena pola makan berperan penting dalam menentukan keadaan kesehatan seseorang (1). Status gizi adalah faktor krusial dalam menentukan kondisi kesehatan seseorang, terutama pada anak-anak usia sekolah karena sangat mempengaruhi proses perkembangan mereka. Status gizi mencerminkan seimbangnya antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan nutrisi tubuh (2).

Nutrisi yang cukup berperan sangat penting pada fase awal pertumbuhan anak. Kekurangan asupan gizi dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh mereka dan secara signifikan meningkatkan risiko terkena penyakit serta risiko kematian dini. Dampak dari kekurangan gizi yang berlangsung dalam waktu lama dapat menyebabkan infeksi berulang dan gangguan lain yang mempengaruhi penyerapan nutrisi penting yang dibutuhkan untuk pertumbuhan anak (3). Anemia adalah kondisi yang terjadi akibat kekurangan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak, serta kekurangan zat gizi mikro seperti vitamin dan

mineral. Pada remaja putri, anemia dapat menghambat pertumbuhan, membuat tubuh lebih rentan terhadap infeksi selama masa pertumbuhan, dan mengurangi kebugaran atau stamina tubuh. Anemia juga dapat berdampak pada semangat belajar atau prestasi akademik yang menurun. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan gejala anemia seperti kulit pucat, rasa lelah yang berlebihan, sesak napas, dan kurang nafsu makan (4).

Anak-anak yang tinggal di panti asuhan rentan mengalami anemia dan masalah malnutrisi. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat asupan energi dan kebersihan pribadi mereka berhubungan erat dengan kondisi gizi yang kurang baik (5). Lebih dari 75% makanan yang disajikan di panti asuhan tidak memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan (6), yang dapat menyebabkan timbulnya anemia dan masalah malnutrisi.

Berdasarkan data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi status gizi remaja menunjukkan bahwa sekitar 6,2% remaja mengalami kurang gizi, sementara 15,2% lainnya menghadapi masalah overweight atau obesitas. Prevalensi stunting mencapai 19%, mengindikasikan banyaknya remaja yang mengalami gangguan pertumbuhan fisik. Selain itu, anemia juga menjadi perhatian serius dengan prevalensi mencapai 15,5% (7). Anemia adalah kondisi di mana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari nilai normal. Hemoglobin sangat penting karena membawa oksigen ke seluruh tubuh. Kurangnya sel darah merah atau hemoglobin dapat mengakibatkan berkurangnya kemampuan darah untuk mengangkut oksigen ke jaringan tubuh, yang menyebabkan gejala seperti kelelahan, kelemahan, pusing, dan sesak napas (8).

Salah satu cara terbaik untuk meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang adalah

melalui penyuluhan gizi yang menggunakan metode dan media yang menarik serta dapat dipercaya. Orang yang mendapatkan edukasi dapat yakin bahwa informasi yang diterima adalah akurat dan tepat (9). *Bento box* membantu dalam memvisualisasikan porsi makanan sesuai dengan pedoman isi piringku. Metode demonstrasi dan praktek dipilih karena memiliki tingkat pemahaman 90% dari pada metode yang lain (10). *Nutrition flashcard* digunakan sebagai alat pembelajaran interaktif yang membantu anak-anak memahami dan mengingat informasi yang sudah diberikan sebelumnya dengan lebih baik. Edukasi dapat meningkatkan pengetahuan 20% melalui ceramah dan 30% melalui poster/gambar serta edukasi dengan media *flashcard* sebagai alternatif, keefektifannya 90% lebih mudah untuk dipahami (11).

Tujuan dilakukannya pengabdian ini untuk memfasilitasi pengelola dan pengasuh panti asuhan mitra dalam meningkatkan pengetahuan tentang penyediaan menu gizi seimbang sesuai dengan prinsip isi piringku dan menjaga kebersihan sanitasi. Selain itu, pengabdian ini juga bertujuan untuk memberikan fasilitasi kepada anak-anak panti asuhan mitra agar mereka dapat meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang serta mengembangkan keterampilan yang relevan. Tujuan lainnya adalah untuk mendukung kemampuan mitra dalam menerapkan praktik kebersihan sanitasi makanan di lingkungan panti asuhan. Secara keseluruhan, pengabdian masyarakat ini berkontribusi dalam mencapai tujuan pembangunan keberlanjutan atau *Sustainable Development Goals (SDGs)*, khususnya dalam mempromosikan kesehatan yang baik dan kesejahteraan masyarakat.

METODE PENGABDIAN

PELAKSANAAN

Metode yang diterapkan dalam pengabdian ini difokuskan pada memberikan informasi dan pelatihan langsung kepada pengelola panti dan anak asuh. Pengelola panti menerima penyuluhan melalui ceramah dengan bantuan media *PowerPoint* untuk memastikan informasi disampaikan dengan jelas dan mudah dipahami. Kegiatan ini juga melibatkan anak-anak panti dalam kegiatan praktis menggunakan *Bento Box* untuk memvisualisasikan porsi makanan yang sehat sesuai pedoman Isi Piringku. Selain itu, mereka juga berpartisipasi dalam permainan edukatif *Nutrition Flashcard* untuk memperdalam pengetahuan mereka tentang gizi dan kebersihan makanan dengan cara yang menyenangkan dan interaktif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Panti Asuhan Yayasan Nur Hidayah terletak di Kelurahan Kerten, Kecamatan Laweyan, Kota Surakarta. Panti asuhan ini memiliki dua bangunan yang terdiri dari panti asuhan putra dan panti asuhan putri. Kegiatan pengabdian yang dilakukan di Panti Asuhan Yayasan Nur Hidayah mengenai "*Bento Box and Nutrition Flashcard*: Peningkatan Pengetahuan

dan Penerapan Isi Piringku pada Anak Panti Asuhan Yayasan Nur Hidayah Surakarta" yang dilaksanakan pada bulan Mei – Agustus.

Edukasi dan Pelatihan kepada Pengelola Panti Asuhan

Kegiatan yang pertama dilakukan adalah dengan memberi edukasi dan pelatihan kepada pengelola panti asuhan mengenai pentingnya penyusunan menu yang bervariasi dan memenuhi kebutuhan gizi dalam Isi Piringku sesuai dengan pedoman gizi seimbang serta edukasi terkait pentingnya *hygiene sanitasi* makanan salah satunya dengan tidak menggunakan alat makan secara bersama-sama. Kegiatan tersebut telah dilaksanakan pada Selasa, 7 Mei 2024 di Panti Asuhan Yayasan Nur Hidayah. Kegiatan ini dihadiri oleh 4 pengelola panti asuhan dan dimulai dengan acara pembukaan serta sambutan dari pihak terkait. Materi edukasi diberikan melalui sesi ceramah, didukung oleh penggunaan media *PowerPoint* dengan bahasa yang mudah dipahami. Pendekatan ini bertujuan untuk mempermudah pengelola panti asuhan dalam memahami serta menerapkan materi yang telah disampaikan.



Gambar 1. Kegiatan Penyampaian Materi

Edukasi kepada Anak Asuh

Sebagai tahap edukasi awal karena kurangnya sosialisasi gizi yang dilakukan dalam

Panti Asuhan Yayasan Nur Hidayah. Diharapkan anak asuh juga paham dan mengerti bagaimana mengatur pola makan yang baik

serta benar, seperti porsi yang seimbang, menu yang bervariasi dan hygiene sanitasi makanan. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada Sabtu, 18 Mei 2024. Kegiatan dimulai dengan sambutan dari pengasuh panti, yang memberikan arahan terkait tujuan kegiatan. Materi edukasi tentang gizi seimbang dan *hygiene sanitasi* kemudian disampaikan kepada anak asuh melalui metode ceramah. Bahasa yang digunakan dalam penyampaian materi sederhana agar mudah

dipahami oleh anak asuh. Setelah penyampaian materi, dilanjutkan dengan sesi diskusi bersama anak asuh. Sesi diskusi ini memberikan kesempatan kepada anak asuh untuk bertanya dan berdiskusi tentang materi yang telah disampaikan. Pendekatan ini bertujuan agar anak asuh dapat lebih aktif terlibat dalam pembelajaran dan mampu menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari dengan lebih baik.



Gambar 2. Kegiatan Penyampaian Materi

Pemeriksaan Kesehatan

Dilakukan dua tahap pemeriksaan kesehatan terhadap anak – anak yang tinggal di Panti Asuhan Yayasan Nur Hidayah. Tahap pertama dilaksanakan pada Minggu, 9 Juni 2024, tujuan dari tahap ini adalah untuk memahami kondisi kesehatan awal anak asuh. Tahap kedua, dilaksanakan pada Sabtu, 6 Juli 2024.

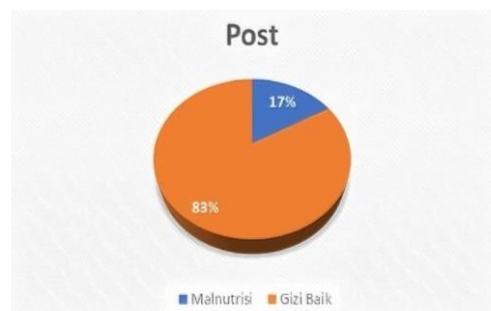
Pemeriksaan kesehatan mencakup pengukuran tekanan darah, pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb), serta pengukuran berat badan dan tinggi badan. Selain itu, kegiatan ini melibatkan penyuluhan menggunakan poster edukatif yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada anak asuh tentang gizi dan hygiene sanitasi.



Gambar 3. Pengukuran Tekanan Darah pada Anak Asuh

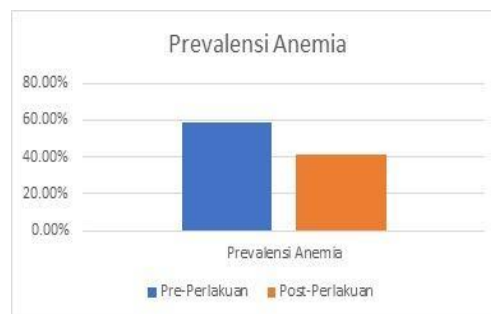


Gambar 4. Diagram Hasil Pemeriksaan Status Gizi Sebelum Dilaksanakan Program Edukasi



Gambar 5. Diagram Hasil Pemeriksaan Status Gizi Setelah Dilaksanakan Program Edukasi

Terjadi peningkatan yang signifikan sebesar 11% pada status gizi setelah dilaksanakan program edukasi dibuktikan dengan persentase malnutrisi menurun dan status gizi normal baik meningkat.



Gambar 6. Diagram Prevalensi Anemia Anak Asuh Pre-Perlakuan dan Post-Perlakuan

Terjadi penurunan prevalensi anemia yang signifikan pada anak asuh. Prevalensi anemia *pre*-perlakuan mencapai 58.8%. Sedangkan hasil prevalensi *post*-perlakuan menunjukkan hasil 41.1%. Hal tersebut membuktikan bahwa terjadi penurunan sebesar 17.7%.

Penerapan Isi Piringku dalam Bentuk Bento Box

Setelah mendapatkan edukasi tentang Isi Piringku dan hygiene sanitasi, program Gradasi Gizi (Gerakan Edukasi Gizi) memperkenalkan *Bento Box* sebagai bagian dari upayanya membantu anak asuh dalam memvisualisasikan porsi makanan sesuai dengan pedoman Isi Piringku. Program ini telah dilaksanakan pada Jumat, 21 Juni 2024. Kegiatan melibatkan pembagian kelompok terdiri dari 2 kelompok

putri dan 2 kelompok putra. Setiap kelompok diminta untuk mencuci tangan dengan benar sebelum memulai penyusunan *Bento Box*, yang merupakan bagian penting dari kegiatan ini. Selain menyusun makanan, anak asuh juga diajarkan untuk menggunakan sarung tangan plastik dan masker sebagai Alat Pelindung Diri

(APD) saat berkreasi dengan makanan. Program ini tidak hanya memberikan edukasi praktis tentang gizi seimbang, tetapi juga memberikan kesempatan langsung kepada anak asuh untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam menyusun menu makanan sehari-hari mereka.



Gambar 7. Menyusun Makanan dalam Bento Box

Permainan Edukasi *Nutrition Flashcard*

Permainan *Nutrition Flashcard* telah dilaksanakan pada Jumat, 28 Juni 2024, sebagai metode untuk memperkuat pemahaman anak-anak terhadap edukasi gizi yang telah diberikan sebelumnya. *Flashcard* membantu anak asuh mengingat informasi tentang gizi dan hygiene sanitasi makanan dengan cara yang menyenangkan. Kegiatan ini meliputi penjelasan tentang teknikal dan tata cara bermain *flashcard*, serta mengulas isi *flashcard* untuk mengingat kembali materi edukasi sebelumnya yang disampaikan melalui ceramah. Dalam permainan ini, anak asuh dibagi menjadi

2 kelompok putra dan 2 kelompok putri. Selama permainan, kelompok-kelompok ini berpartisipasi dalam sesi tanya jawab di mana mereka harus menjawab pertanyaan dengan cepat dan tepat. Poin diberikan kepada kelompok yang berhasil menjawab pertanyaan dengan benar, sehingga meningkatkan keterlibatan dan motivasi anak-anak dalam memahami pentingnya gizi dan sanitasi makanan dalam kehidupan sehari-hari. Setelah permainan edukasi menggunakan *Nutrition Flashcard* selesai, *flashcard* tersebut diberikan kepada anak asuh sebagai alat pengingat tentang materi yang sudah diberikan.



Gambar 8. Kegiatan Tanya Jawab Edu Games *Nutrition Flashcard*

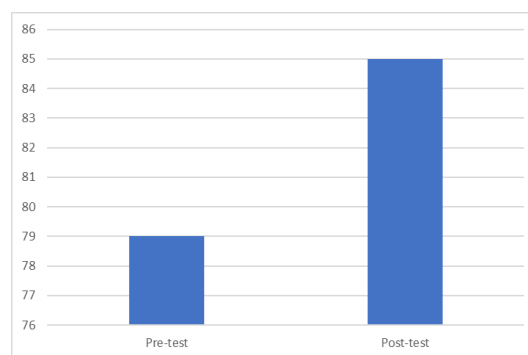
Kegiatan *Pre-test* dan *Post-test* pada Anak Asuh

Kegiatan *pre-test* dan *post-test* dilakukan sebelum dan sesudah permainan edukasi *Nutrition Flashcard*. Permainan edukasi *nutrition*

flashcard ini berisi tentang pengetahuan gizi serta hygiene sanitasi makanan. Anak asuh diberikan lembar *post-test* berupa pertanyaan yang sama persis dengan pertanyaan *pre-test*.



Gambar 9. Kegiatan Pengisian Lembar Test



Gambar 10. Diagram Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Pengetahuan Isi Piringku & Hygiene Sanitasi Makanan

Keberhasilan program ini dievaluasi menggunakan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan anak asuh tentang gizi dan hygiene sanitasi makanan. Hasil evaluasi menunjukkan terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan hygiene sanitasi makanan dan isi piringku setelah dilaksanakan program edukasi dibuktikan pada hasil *pre-test* dan *post-test*. Selain itu, program ini juga berhasil mengurangi prosentase anak yang mengalami malnutrisi dan meningkatkan jumlah anak dengan status gizi normal. Terdapat pula penurunan yang signifikan dalam prevalensi anemia pada anak asuh.

Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi akan dilakukan oleh Tim PKM-PM dan dikontrol oleh pihak pengelola Yayasan Panti Asuhan Nur Hidayah. Keberlanjutan program ini dilakukan secara mandiri oleh pihak yayasan dengan berpegang pada buku pedoman kegiatan, poster, buku Isi Piringku dan hygiene sanitasi, dan permainan *Nutrition Flashcard* yang mudah untuk dilakukan. Sehingga diharapkan dapat dilakukan penerapan menu-menu yang telah disusun sesuai dengan kaidah gizi seimbang dalam Isi Piringku.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil pengabdian ini, dapat disimpulkan bahwa program "*Bento Box and Nutrition Flashcard*" efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak-anak panti asuhan tentang gizi seimbang dan praktik hygiene sanitasi makanan. Melalui metode edukasi yang terstruktur, termasuk penyuluhan, pelatihan penggunaan *Bento Box*, dan permainan *Nutrition Flashcard*. Hal tersebut dapat terlihat dalam hasil peningkatan dari hasil *pre-test*, *post-test*, kadar Hb, dan status gizi.

Saran

Saran yang dapat diberikan adalah agar pihak pengelola Yayasan Panti Asuhan Nur Hidayah dapat melanjutkan dan menerapkan program hygiene sanitasi serta pedoman 'isi piringku' kepada anak-anak asuh. Selain itu, disarankan untuk mengadakan edukasi dan permainan edukatif (*edu games*) mengenai perilaku hidup sehat yang mencakup aspek hygiene sanitasi dan prinsip-prinsip 'isi piringku'. Hal tersebut akan membantu dalam meningkatkan pemahaman dan penerapan prinsip gizi seimbang di kalangan anak-anak panti asuhan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Salim MNN, Rusmana D. Konsep Pola Makan menurut Al-Qur'an dalam Kajian Tafsir Tematik. *Islam Rev J Ris dan Kaji Keislam*. 2022;11(1):73–94.
2. Herliani D. Hubungan Kebiasaan Jajan Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Di Tk Asri Palembang Tahun 2022. *J Ilm Multi Disiplin Indones*. 2022;1(6):801–9.
3. Hutabarat DTH, Bima MA, Syahfitri N, Manurung SD. Imunisasi memiliki peran krusial dalam pencegahan stunting pada anak dengan menghindari penyakit infeksi yang dapat mengakibatkan malnutrisi dan stunting. *Angew Chemie Int Ed* 6(11), 951–952 [Internet]. 2017;10(April 2024):5–24. Available from: <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB2.pdf>
4. Apriyanti F. Hubungan Status Gizi dengan Anemia. *J Doppler Univ Pahlawan Tuanku Tambusai*. 2019;3(2):18–21.
5. Paramita P. Analisis Determinan Langsung dan Determinan Tidak Langsung Terhadap Status Gizi Kurang Pada Remaja Panti Asuhan. *Heal Inf ...* [Internet]. 2023;15(2):1–12. Available from: <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hjip/article/view/1094>
6. Adriyanti AW. Gambaran Kesesuaian Siklus Menu, Besar Porsi, Tingkat Kecukupan Energi Dan Protein Remaja Di Panti Asuhan Baitul Falah Semarang. *Univ Muhammadiyah Semarang*. 2018;5–6.
7. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. *Survey Kesehatan Indonesia 2023* [Internet]. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2023 [diakses pada 15 Juli 2024]. Tersedia pada: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/#>
8. World Health Organization. *Anaemia in women and children* [Internet]. WHO; 2021 [diakses 11 Juli 2024]. Tersedia dari: https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children
9. Nurfiriani J. Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi dan Poster 2023. *Indones J Heal Promot*. 2023;6(3):503–6.
10. Sari P. Analisis terhadap kerucut pengalaman edgar dale dan keragaman dalam memilih media

- yang tepat dalam pembelajaran. J Manaj Pendidik. 2019;1(1):42–57.
11. Ilahi MR. Pengaruh media flash card terhadap pengetahuan remaja tentang bahaya merokok di smp negeri 21 kota bengkulu [Internet]. 2022. 37 p. Available from: [http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/2395%0Ahttp://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/2395/1/SKRIPSI RISKI BARU.pdf](http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/2395%0Ahttp://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/2395/1/SKRIPSI%20RISKI%20BARU.pdf)