



Edukasi Gizi dan Kesehatan Reproduksi melalui Media Interaktif dan Permainan Edukatif di SDN 16 Sumbawa Besar

Evi Gustia Kesuma¹, David Haryanto², Yunita Yunita³, Rusmayadi Rusmayadi⁴

¹⁻⁴*STIKES Griya Husada Sumbawa, NTB

Penulis Korespondensi:

Evi Gustia Kesuma

Gustiakesuma88@gmail.com

Abstrak:

Permasalahan gizi dan rendahnya pemahaman mengenai kesehatan reproduksi pada anak usia sekolah dasar masih menjadi isu penting dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya pengetahuan anak tentang gizi seimbang, pola konsumsi makanan yang tidak sehat, serta keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan reproduksi yang sesuai dengan usia. Selain itu, metode edukasi kesehatan yang masih bersifat konvensional dan kurang menarik menyebabkan rendahnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran, sehingga berdampak pada rendahnya tingkat pemahaman dan perubahan perilaku kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang dan kesehatan reproduksi melalui penggunaan media interaktif dan permainan edukatif di SDN 16 Sumbawa Besar. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui pemberian edukasi menggunakan media interaktif, diskusi, serta permainan edukatif yang dirancang sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar. Evaluasi dilakukan menggunakan desain pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah intervensi yang menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang interaktif, partisipatif, dan menyenangkan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa.

Kata kunci: *edukasi gizi, kesehatan reproduksi, media interaktif, permainan edukatif*

Pendahuluan

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang sangat penting karena pada masa ini terjadi perkembangan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang berlangsung secara optimal. Pembentukan perilaku hidup sehat pada periode ini akan menjadi dasar bagi kualitas kesehatan individu pada masa remaja hingga dewasa. Oleh karena itu, pemenuhan gizi yang seimbang dan pemberian edukasi kesehatan sejak dini, termasuk kesehatan reproduksi, merupakan upaya strategis dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Kurangnya pengetahuan mengenai kedua aspek tersebut dapat memengaruhi status kesehatan, prestasi belajar, serta pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Permasalahan gizi pada anak usia sekolah di Indonesia masih menjadi tantangan dalam bidang kesehatan masyarakat. Indonesia menghadapi beban gizi ganda (*double burden of malnutrition*), yaitu masih ditemukannya kasus kekurangan gizi seperti stunting dan wasting, bersamaan dengan meningkatnya prevalensi gizi lebih atau obesitas. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan yang kurang seimbang, rendahnya pengetahuan mengenai gizi, tingginya konsumsi makanan cepat saji, serta kurangnya pembiasaan perilaku hidup sehat baik di lingkungan keluarga



Diterbitkan oleh :

Perkumpulan Dosen Muslim Indonesia
Sulawesi Selatan

<https://dmi-journals.org/jai/>

maupun sekolah. Apabila tidak ditangani sejak dini, masalah gizi dapat berdampak pada pertumbuhan, perkembangan kognitif, dan produktivitas anak di masa depan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Selain permasalahan gizi, pendidikan kesehatan reproduksi pada anak sekolah dasar juga masih belum mendapatkan perhatian yang optimal. Sebagian masyarakat masih menganggap bahwa pendidikan kesehatan reproduksi hanya layak diberikan pada usia remaja, sehingga anak usia sekolah dasar belum memperoleh informasi yang benar mengenai fungsi tubuh, kebersihan organ reproduksi, serta cara melindungi diri dari perilaku yang berisiko. Padahal, edukasi kesehatan reproduksi yang diberikan sesuai dengan tahap perkembangan anak berperan penting dalam membangun kesadaran menjaga kebersihan diri, mencegah kekerasan seksual, serta menghindarkan anak dari informasi yang keliru yang diperoleh melalui lingkungan maupun media digital (World Health Organization, 2018).

Keberhasilan penyampaian edukasi kesehatan sangat dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang digunakan. Karakteristik anak usia sekolah dasar yang lebih menyukai aktivitas visual, konkret, dan menyenangkan menuntut penggunaan metode pembelajaran yang interaktif. Namun, pelaksanaan pendidikan kesehatan di sekolah masih didominasi metode ceramah sehingga keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran relatif rendah dan materi yang disampaikan kurang mudah dipahami maupun diingat dalam jangka panjang (Notoatmodjo, 2012).

Perkembangan teknologi pendidikan memberikan peluang untuk memanfaatkan media interaktif dan permainan edukatif sebagai inovasi dalam penyampaian pesan kesehatan. Penggunaan media interaktif mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa selama proses pembelajaran, sedangkan permainan edukatif menghadirkan suasana belajar yang menyenangkan melalui konsep *learning by playing*. Pendekatan ini terbukti dapat meningkatkan motivasi belajar, pemahaman materi, daya ingat, serta mendorong terbentuknya sikap dan perilaku hidup sehat pada anak (Arsyad, 2019). Oleh karena itu, kombinasi media interaktif dan permainan edukatif menjadi salah satu strategi yang tepat dalam menyampaikan materi gizi dan kesehatan reproduksi kepada siswa sekolah dasar.

Hasil observasi awal di SDN 16 Sumbawa Besar menunjukkan bahwa sebagian siswa masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai prinsip gizi seimbang, pentingnya memilih makanan sehat, serta menjaga kebersihan organ reproduksi. Selain itu, kegiatan edukasi kesehatan yang dilaksanakan di sekolah masih belum memanfaatkan media pembelajaran interaktif dan permainan edukatif secara optimal, sehingga penyampaian materi kurang menarik dan belum mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa selama proses pembelajaran.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat melaksanakan kegiatan "Edukasi Gizi dan Kesehatan Reproduksi Melalui Media Interaktif dan Permainan Edukatif di SDN 16 Sumbawa Besar." Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai gizi seimbang dan kesehatan reproduksi melalui pendekatan pembelajaran yang aktif, inovatif, dan menyenangkan. Pemanfaatan media interaktif dan permainan edukatif diharapkan mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses belajar, mempermudah pemahaman materi, serta mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat sejak usia dini. Selain memberikan manfaat bagi siswa, kegiatan ini juga diharapkan menjadi model edukasi kesehatan berbasis inovasi yang dapat diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah dasar sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan anak.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SDN 16 Sumbawa Besar dengan sasaran siswa sekolah dasar. Metode yang digunakan adalah edukasi partisipatif melalui penyuluhan, media interaktif, dan permainan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi dan kesehatan reproduksi.

Pelaksanaan kegiatan meliputi tiga tahap. Tahap pertama adalah persiapan, yang mencakup koordinasi dengan pihak sekolah, observasi awal, penyusunan materi, serta persiapan media pembelajaran dan instrumen evaluasi. Tahap kedua adalah pelaksanaan, diawali dengan pemberian *pre-test*, dilanjutkan penyampaian materi mengenai gizi seimbang dan kesehatan reproduksi menggunakan media interaktif, serta penguatan materi melalui permainan edukatif yang melibatkan seluruh peserta secara aktif. Tahap ketiga adalah evaluasi, yang dilakukan melalui *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa serta observasi terhadap partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung.

Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan peningkatan nilai *pre-test* dan *post-test*, tingginya partisipasi siswa selama kegiatan, serta respons positif dari peserta dan pihak sekolah terhadap pelaksanaan program.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SDN 16 Sumbawa Besar dengan melibatkan 38 siswa sebagai peserta. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan yang meliputi pemberian *pre-test*, penyampaian materi edukasi gizi dan kesehatan reproduksi melalui media interaktif, permainan edukatif, serta *post-test*.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah mengikuti kegiatan. Sebelum edukasi, sebanyak 16 siswa (42,1%) memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang, 14 siswa (36,8%) kategori cukup, dan hanya 8 siswa (21,1%) yang memiliki pengetahuan baik. Setelah pelaksanaan edukasi, terjadi peningkatan yang signifikan, yaitu 27 siswa (71,1%) berada pada kategori pengetahuan baik, 9 siswa (23,7%) kategori cukup, dan hanya 2 siswa (5,3%) yang masih berada pada kategori kurang.

Selain peningkatan hasil evaluasi pengetahuan, observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa siswa sangat antusias mengikuti penyampaian materi dan permainan edukatif. Penggunaan media interaktif mampu meningkatkan partisipasi aktif peserta, terlihat dari tingginya keterlibatan siswa dalam sesi diskusi, menjawab pertanyaan, dan menyelesaikan permainan edukatif. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan media interaktif dan permainan edukatif efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai gizi dan kesehatan reproduksi.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SDN 16 Sumbawa Besar menunjukkan bahwa edukasi gizi dan kesehatan reproduksi melalui media interaktif dan permainan edukatif mampu meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar. Hasil evaluasi memperlihatkan adanya perubahan yang cukup nyata antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Sebelum kegiatan, sebagian besar siswa berada pada kategori pengetahuan kurang (42,1%), sedangkan setelah mengikuti edukasi sebagian besar siswa berpindah ke kategori pengetahuan baik (71,1%). Penurunan jumlah siswa dengan kategori pengetahuan kurang dari 42,1% menjadi 5,3% menunjukkan bahwa metode

pembelajaran yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai gizi seimbang dan kesehatan reproduksi.

Peningkatan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh penggunaan media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar. Pada usia ini, anak lebih mudah memahami materi yang disampaikan secara visual, interaktif, dan menyenangkan dibandingkan dengan metode ceramah konvensional. Pemanfaatan media interaktif seperti gambar, video edukasi, serta permainan edukatif mendorong siswa untuk berpartisipasi aktif selama proses pembelajaran. Aktivitas belajar yang melibatkan pengalaman langsung (*learning by playing*) membantu siswa lebih mudah memahami, mengingat, dan menerapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Materi gizi yang diberikan selama kegiatan berfokus pada konsep gizi seimbang, pentingnya sarapan, pemilihan makanan sehat, serta pembiasaan mengonsumsi buah dan sayur. Pengetahuan tersebut penting ditanamkan sejak usia sekolah karena perilaku makan yang terbentuk pada masa anak-anak akan memengaruhi status gizi dan kesehatan pada masa selanjutnya. Edukasi mengenai kesehatan reproduksi juga disampaikan sesuai dengan tahap perkembangan siswa, meliputi pentingnya menjaga kebersihan diri, mengenal bagian tubuh yang harus dilindungi, serta membangun kesadaran untuk menjaga kesehatan organ reproduksi. Penyampaian materi secara sederhana dan sesuai usia membuat siswa lebih mudah menerima informasi tanpa menimbulkan kesalahpahaman.

Keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh penggunaan permainan edukatif sebagai media penguatan materi. Permainan seperti kuis, kartu bergambar, dan tebak gambar mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sekaligus meningkatkan motivasi belajar siswa. Selama kegiatan berlangsung, siswa terlihat antusias mengikuti setiap sesi, aktif menjawab pertanyaan, berdiskusi, dan bekerja sama dalam kelompok. Tingginya partisipasi peserta menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang bersifat partisipatif mampu meningkatkan keterlibatan siswa sehingga proses transfer pengetahuan berlangsung lebih efektif dibandingkan pembelajaran satu arah.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan teori pendidikan kesehatan yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2012), yang menyatakan bahwa keberhasilan pendidikan kesehatan sangat dipengaruhi oleh metode penyampaian dan media yang digunakan. Penggunaan media yang menarik akan meningkatkan perhatian, pemahaman, dan retensi informasi sehingga tujuan pendidikan kesehatan lebih mudah tercapai. Demikian pula, Arsyad (2019) menjelaskan bahwa media pembelajaran interaktif dapat meningkatkan motivasi belajar, memperjelas penyampaian materi, serta menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna. Selain itu, rekomendasi World Health Organization (WHO, 2018) menegaskan pentingnya pemberian edukasi kesehatan reproduksi sejak usia dini sebagai upaya membangun perilaku hidup sehat, meningkatkan kemampuan menjaga diri, dan mencegah berbagai risiko kesehatan pada masa mendatang.

Pelaksanaan kegiatan ini juga memberikan manfaat bagi pihak sekolah sebagai mitra pengabdian. Media interaktif dan permainan edukatif yang digunakan dapat menjadi alternatif pembelajaran kesehatan yang lebih inovatif dan dapat diterapkan secara berkelanjutan oleh guru. Dengan demikian, kegiatan pengabdian tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa pada saat pelaksanaan, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap penguatan program pendidikan kesehatan di sekolah melalui pendekatan pembelajaran yang lebih aktif, kreatif, dan menyenangkan.

Meskipun demikian, kegiatan ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Evaluasi yang dilakukan hanya mengukur peningkatan pengetahuan dalam jangka pendek melalui *pre-test* dan *post-test*, sehingga belum dapat menggambarkan perubahan perilaku siswa dalam jangka panjang. Selain itu, kegiatan hanya dilaksanakan pada satu sekolah dengan jumlah peserta yang terbatas sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pendampingan secara berkala serta kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan agar pengetahuan yang telah diperoleh dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari dan berkembang menjadi perilaku hidup sehat yang berkelanjutan.

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi gizi dan kesehatan reproduksi menggunakan media interaktif dan permainan edukatif di SDN 16 Sumbawa Besar berhasil meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang dan kesehatan reproduksi. Peningkatan hasil *post-test* dibandingkan *pre-test* menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang interaktif, partisipatif, dan menyenangkan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Kegiatan ini juga berpotensi menjadi alternatif model edukasi kesehatan yang dapat diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah untuk mendukung pembentukan perilaku hidup sehat sejak dini.

Ucapan Terimakasih

Tim pengabdian menyampaikan terima kasih kepada STIKES Griya Husada Sumbawa atas dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala SDN 16 Sumbawa Besar, dewan guru, serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan Edukasi Gizi dan Kesehatan Reproduksi Melalui Media Interaktif dan Permainan Edukatif di SDN 16 Sumbawa Besar dapat terlaksana dengan baik. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat bagi peningkatan pengetahuan dan perilaku hidup sehat siswa serta menjadi langkah awal dalam penguatan program pendidikan kesehatan di lingkungan sekolah.

Referensi

- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan: Artikel review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13–13.
- Gotama, J. D., Fernando, Y., & Pasha, D. (2021). Pengenalan gedung Universitas Teknokrat Indonesia berbasis augmented reality. *Jurnal Informatika dan Rekayasa Perangkat Lunak*, 2(1), 28–38.
- Putri, V. H., Sitoayu, L., & Ronitawati, P. (2021). Pengaruh media AR Book terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada anak usia sekolah. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 6(2), 118–127.
- Ramadhani, K., & Khofifah, H. (2021). Edukasi gizi seimbang sebagai upaya meningkatkan pengetahuan pada remaja di Desa Bedingin Wetan pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), 66–74.
- Saputri, R. K., Al-Bari, A., & Pitaloka, R. I. K. (2021). Hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi remaja. *Jurnal Gizi*, 10(2), 10–19.
- Suharyat, Y. (2009). Hubungan antara sikap, minat, dan perilaku manusia. *Jurnal Region*, 1(3), 1–19.

- Vera, R. D., Linda, L., Ningsih, L., Ismiati, I., & Andeka, W. (2020). *Pengaruh media video tentang jajanan sehat terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku anak SD dalam memilih makanan sehat di lingkungan sekolah* [Skripsi, Poltekkes Kemenkes Bengkulu].
- Waluyo, B. (2019). Media dan metode pembelajaran sebagai penunjang keberhasilan pendidikan. *Jurnal Muhtadiin*, 5(2), 1–16.