

EDUKASI SARAPAN SEHAT BERBASIS PERMAINAN UNTUK CEGAH STUNTING DI SMPN 3 BONDOWOSO

HEALTHY BREAKFAST EDUCATION BASED ON GAMES TO PREVENT STUNTING
AT SMPN 3 BONDOWOSO

Aldiera Vemma Ayundra Putri¹, Zulia Rahmawati², Aisyah Nafila Ramadhan³, Nafisah Amira Mahdyah⁴, Lailah Izza Fakhroh⁵, Yasmin Nur Sovia⁶, Farida Wahyu Ningtyias^{7}*
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Program Studi Gizi

Universitas Jember

^{1,2,3,4,5,6}Gizi, Universitas Jember, Jl. Kalimantan No. 37, Kampus Tegalboto, Jember 68121, Jawa Timur, Indonesia, Fax: (0331) 339029

*⁷Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember, Jl. Kalimantan No. 37, Kampus Tegalboto, Jember 68121, Jawa Timur, Indonesia, Fax: (0331) 339029
e-mail: *(farida.fkm@unej.ac.id/ 089697824397)*

ABSTRAK

Abstrak: *Stunting merupakan masalah gizi kronis yang berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan remaja. Salah satu upaya pencegahan stunting adalah pembiasaan sarapan sehat sejak usia sekolah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya sarapan sehat melalui edukasi berbasis permainan (emo-demo) di SMPN 3 Bondowoso. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, permainan edukatif MEMUSAT (Menyusun Menu Makanan Sehat) dan YUPI (Yuk Pilih Kartu Gizi), serta evaluasi pre-test dan post-test pada 60 siswa kelas VII dan VIII. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan siswa dari 81,2% pada pre-test menjadi 95,2% pada post-test. Siswa juga menunjukkan antusiasme tinggi dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Edukasi berbasis permainan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai sarapan sehat sebagai upaya pencegahan stunting. Disarankan adanya tindak lanjut berupa edukasi berkelanjutan dan pelibatan orang tua agar kebiasaan sarapan sehat dapat diterapkan secara konsisten di rumah.*

Kata kunci: *edukasi, emo-demo, stunting*

Abstract: *Stunting is a chronic nutritional problem that affects adolescents' growth and development. One of the efforts to prevent stunting is establishing healthy breakfast habits from school age. This community service program aimed to improve students' knowledge about the importance of healthy breakfast through game-based education (emo-demo) at SMPN 3 Bondowoso. The methods included interactive lectures, educational games MEMUSAT (Arranging Healthy Meal Menus) and YUPI (Let's Choose Nutrition Cards), as well as pre-test and post-test evaluations involving 60 seventh and eighth grade students. The results showed an increase in students' average knowledge scores from 81.2% in the pre-test to 95.2% in the post-test. Students also demonstrated high enthusiasm and active participation during the activities. Game-based education proved effective in enhancing students' understanding of healthy breakfast as an effort to prevent stunting. Continuous education and parental involvement are recommended to ensure sustainable healthy breakfast habits at home.*

Keywords: *education, emo-demo, stunting*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah kesehatan global yang masih menjadi perhatian serius karena dampaknya terhadap kualitas sumber daya manusia. Kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, dan kurangnya stimulasi optimal ini berdampak pada perkembangan fisik, kognitif, hingga produktivitas di masa depan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). World Health Organization (WHO) menempatkan upaya penurunan stunting sebagai salah satu agenda penting dalam pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2030, khususnya dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak.

Di Indonesia, prevalensi stunting masih cukup tinggi meskipun mengalami tren penurunan. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), angka stunting pada tahun 2022 mencapai 21,6% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Pemerintah menargetkan prevalensi stunting turun hingga 14% pada tahun 2024. Upaya ini dilakukan melalui berbagai intervensi, baik spesifik maupun sensitif, termasuk perbaikan pola makan harian. Salah satu aspek penting adalah kebiasaan sarapan

sehat yang berperan dalam memenuhi kebutuhan energi, meningkatkan konsentrasi belajar, daya tahan tubuh, serta mencegah risiko masalah gizi seperti obesitas dan stunting (Setiawan, 2019; Pangestu, 2020).

Di Jawa Timur, prevalensi stunting tahun 2022 tercatat sebesar 19,2% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Sementara itu, di Kabupaten Bondowoso, angka stunting berhasil menurun signifikan dari 32% pada tahun 2022 menjadi 6,09% pada tahun 2024 (Dinas Kesehatan Bondowoso, 2024). Meskipun capaian tersebut menggembirakan, tantangan masih ada terutama terkait rendahnya kebiasaan sarapan dan minimnya pengetahuan gizi seimbang pada kalangan remaja. Berdasarkan penelitian, banyak siswa di Bondowoso, termasuk SMPN 3, tidak terbiasa sarapan sebelum sekolah sehingga berpotensi memengaruhi status gizi mereka (Polije, 2023; Respati, 2022).

Untuk menjawab tantangan tersebut, pendekatan edukasi gizi yang inovatif diperlukan agar lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja. Salah satu metode yang potensial adalah edukasi berbasis permainan. Pendekatan ini mampu meningkatkan keterlibatan emosional dan

intelektual siswa, sehingga pesan tentang pentingnya sarapan dipagi dengan menu yang sehat dapat tersampaikan dengan lebih baik. Selain itu, permainan juga memberikan pengalaman langsung bagi siswa dalam memilih bahan makanan sehat, menyusun menu bergizi, serta memahami dampak kebiasaan makan yang tidak sehat (Respati, 2022). Strategi ini juga sejalan dengan pembelajaran aktif dalam Kurikulum Merdeka dan terbukti efektif dalam mendorong perilaku sehat di kalangan anak usia sekolah.

Dengan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa SMPN 3 Bondowoso mengenai pentingnya sarapan sehat melalui edukasi berbasis permainan. Program ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku positif remaja, mendukung upaya pencegahan stunting di daerah, serta menjadi model strategi edukasi gizi yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.

METODE

Metode kegiatan ini yaitu dengan pendidikan masyarakat yaitu emo-demo. Lokasi kegiatan dilaksanakan di SMPN 3

Bondowoso, Kecamatan Bondowoso, Kabupaten Bondowoso dengan fokus sasaran siswa-siswi kelas 7 dan 8. Lokasi kegiatan dipilih berdasarkan analisis situasi yang ditemukan bahwa minat siswa di SMPN 3 Bondowoso terhadap kegiatan non akademik cukup tinggi. Namun dalam kesehariannya, siswa-siswi SMPN 3 Bondowoso tidak melakukan sarapan pagi dengan teratur setiap harinya sehingga perlu adanya intervensi untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Kegiatan emo-demo dibagi menjadi 3 tahap selama 1 bulan dari bulan November hingga Desember 2024. Tahap pertama adalah tahap persiapan berupa pengajuan kegiatan dan diskusi dengan pihak SMPN 3 Bondowoso, konsultasi topik bahasan dan materi kepada guru SMPN 3 Bondowoso, dan melakukan survei tempat kegiatan. Tahap selanjutnya yakni tahap implementasi program. Pada tahap ini dilakukan penyampaian materi edukasi terkait sarapan dan stunting, pemberian lagu edukasi mengenai sarapan, dan praktek permainan edukasi berupa Game MEMUSAT (Menyusun Menu Makanan Sehat). Pada game memusat ini siswa menyusun makanan sehat pada sterofom isi piringku.

Disediakan beberapa gambar makanan lalu ditancapkan pada sterofom isi piringku. Selanjutnya yaitu game YUPI (Yuk Pilih Kartu Gizi). Pada game kartu gizi terdapat beberapa gambar angka lalu berisikan soal dan tulisan *boom*. Untuk siswa yang memilih kartu dengan soal akan menjawab soal dan untuk siswa yang mendapatkan tulisan *boom* akan mendapat hukuman berupa bernyanyi. Tahap terakhir yaitu tahap monitoring dan evaluasi. Indikator efektifitas kegiatan ini adalah siswa mengikuti game permainan edukasi dengan baik dan patuh. Evaluasi pada kegiatan emo-demo dilakukan dengan pengukuran pre-test dan post-test pada siswa-siswi SMPN 3 Bondowoso. Sedangkan monitoring pada kegiatan ini diukur dengan adanya perubahan dan komitmen dari siswa-siswi SMPN 3 Bondowoso untuk membentuk kebiasaan sarapan secara berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil program kerja yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Gizi yaitu pelaksanaan edukasi gizi melalui emo-demo mengenai pentingnya sarapan sehat sebagai upaya pencegahan stunting pada remaja. Sebelum kegiatan dilaksanakan, tahap awal yang dilakukan adalah persiapan berupa

koordinasi dengan pihak sekolah, dan penyusunan materi, serta perizinan kepada pihak SMPN 3 Bondowoso. Kegiatan ini dilaksanakan di aula SMPN 3 Bondowoso dengan jumlah peserta sebanyak 60 siswa kelas 7 dan 8.

Emo-demo dilakukan dengan ceramah interaktif yang dipadukan bersama permainan edukatif berupa MEMUSAT (Menyusun Menu Makanan Sehat) dan YUPI (Yuk Pilih Kartu Gizi). Penyampaian materi diawali dengan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan dasar siswa, kemudian dilanjutkan dengan edukasi mengenai pentingnya sarapan sehat, praktik melalui permainan, serta diakhiri dengan *post-test* dan sesi tanya jawab.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 24 Juli 2025 mulai pukul 09.00 WIB hingga selesai. Selama kegiatan berlangsung, siswa terlihat antusias, ditunjukkan dengan partisipasi aktif dalam permainan dan diskusi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi. Nilai rata-rata *pre-test* siswa adalah 81,2% dan meningkat menjadi 95,2% pada *post-test*. Hal ini membuktikan bahwa metode emo-demo yang interaktif

dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap pentingnya sarapan sehat.

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

| No | Soal | <i>Pre-test</i> | | <i>Post-test</i> | |
|----|--|-----------------|-------|------------------|-------|
| | | Benar | Salah | Benar | Salah |
| 1 | Pengertian stunting | 73% | 27% | 93% | 7% |
| 2 | Penyebab stunting | 80% | 20% | 97% | 3% |
| 3 | Hubungan stunting dengan kebiasaan sarapan | 90% | 10% | 100% | 0% |
| 4 | Pencegahan stunting | 83% | 17% | 93% | 7% |
| 5 | Sumber makanan yang wajib dikonsumsi | 80% | 20% | 93% | 7% |

Pelaksanaan kegiatan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan, tetapi diharapkan mampu mempengaruhi sikap dan perilaku siswa untuk lebih membiasakan sarapan sehat setiap hari. Dukungan dari pihak sekolah dan keluarga diperlukan untuk menjaga keberlanjutan praktik tersebut sehingga manfaat kegiatan dapat dirasakan dalam jangka panjang.



Gambar 1. Kegiatan Emo-demo MEMUSAT (Menyusun Menu Makanan Sehat)



Gambar 2. Kegiatan Emo-demo YUPI (Yuk Pilih Kartu Gizi)

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Emo Demo tentang edukasi sarapan sehat berbasis permainan yang dilaksanakan di SMPN 3 Bondowoso menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya sarapan sehat sebagai upaya pencegahan stunting. Pendekatan interaktif melalui metode emo-demo, seperti game MEMUSAT (Menyusun Menu Makanan

Sehat) dan game YUPI (Yuk Pilih Kartu Gizi), menciptakan suasana pembelajaran yang menarik, menyenangkan, dan efektif. Peningkatan pemahaman siswa terlihat signifikan melalui hasil evaluasi pre-test dan post-test, khususnya pada hubungan antara kebiasaan sarapan sehat dengan risiko stunting.

Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa kolaborasi antara sekolah, mahasiswa, dan pihak terkait, serta penggunaan metode kreatif, mampu mendorong partisipasi aktif siswa. Selain itu, keterlibatan pihak sekolah sangat mendukung dalam penyelenggaraan kegiatan ini sehingga berkontribusi pada keberhasilan program ini. Keberlanjutan program ini memerlukan tindak lanjut berupa edukasi kepada orang tua siswa agar kebiasaan sarapan sehat dapat diterapkan secara konsisten di rumah. Dengan dukungan lintas sektor dan kolaborasi yang berkelanjutan, pendekatan ini dapat menjadi strategi efektif untuk diterapkan di sekolah lain guna menekan angka stunting dan meningkatkan kualitas kesehatan anak usia sekolah secara nasional.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak SMPN 3 Bondowoso atas dukungan dan kerjasamanya selama pelaksanaan program edukasi ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh siswa, guru yang telah berpartisipasi aktif dan mendukung keberhasilan kegiatan ini. Ucapan terima kasih yang tulus kami sampaikan kepada teman-teman yang telah ikut serta dalam program ini, baik melalui kontribusi materi, tenaga, maupun pemikiran. Partisipasi dan kerja sama yang diberikan sangat berarti dalam mendukung pelaksanaan dan keberhasilan program edukasi ini. Semoga upaya ini dapat bermanfaat dan menginspirasi lebih banyak pihak dalam pencegahan stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, S. (2023). Edukasi Stunting Sejak Dini Di Posyandu Remaja (Estu Jadi Dipuja) Menggunakan Media Game Online: Stunting Education Since Early Age At Adolescent Integrated Health Center (Estu Jadi Dipuja) By Using Game Online As The Media . *Jurnal Jaringan Penelitian Pengembangan Penerapan Inovasi Pendidikan (Jarlitbang)*, 8(2), 123–136.
- Ariyani, H., Saad, Z., Chaniago, Z., Armiani, R. I. P., Hurriyah, K. N., Angeraini, S., Anshari, M., Nurhanifah, D., Nurmeidina, R., & Murtiningsih, T. (2023). Edukasi Pemahaman dan Tindakan Pencegahan Stunting Melalui Permainan Ular Tangga Ayu Ting Ting (Atasi Yuk Stunting, Itu Penting) Untuk Mencetak Generasi Unggul . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(6), 822–834.
- Astuti, W., & Kurniawati, T. (2022). Pendidikan gizi berbasis permainan untuk pencegahan stunting pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Gizi dan Kesehatan*, 14(2), 134–145.
- Fitri, J., Anisah, S., & Andriana, L. (2022). Dampak edukasi gizi terhadap pencegahan stunting: Studi di sekolah menengah pertama. *Media Gizi Indonesia*, 17(3), 281–292.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Laporan nasional: Pencegahan stunting melalui pola makan sehat. *Laporan Resmi Kemenkes 2021*. Diakses dari <https://www.kemkes.go.id>
- Kurniawati, D., & Hidayati, N. (2020). Pengaruh metode permainan dalam pembelajaran gizi terhadap perubahan perilaku siswa. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 12(3), 155–165.
- Media Gizi Indonesia. (2023). Nutritional education and stunting prevention: Integrative approaches for Indonesian adolescents. *Media Gizi Indonesia*, 18(3), 188–200.
- Prasetyo, A., & Hidayat, F. (2021). Inovasi edukasi gizi berbasis permainan untuk siswa sekolah menengah: Studi kasus Bondowoso. *Jurnal Pendidikan Inovatif*, 9(1), 78–89.

Pratiwi, F. N., Setyawati, J., Permatasari, M. S., Mahdyah, N. A., Medisa, C. D., Agdiansyah, N. T., Al Adzim, M. H., Maulida, N. F., & Rokhmah, D. (2024). PMT sehat berbasis pangan lokal untuk mencegah diare dan stunting di Desa Mandiro Kabupaten Bondowoso. *AJAD: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2), 464–472.

Riskesmas. (2021). Hasil utama Riskesdas 2021: Status gizi dan kesehatan

masyarakat. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Diakses dari

<https://www.litbang.kemkes.go.id>

Susanto, T., & Wahyuni, R. (2020). Analisis situasi stunting di Kabupaten Bondowoso: Tantangan dan peluang. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*, 9(4), 203–212.