
PENGENALAN KEANEKARAGAMAN PANGAN MELALUI METODE *EMOTIONAL DEMONSTRATION* (EMO DEMO) TUMPENG GIZI PADA SISWA MTS NEGERI 2 JEMBER

Farida Wahyu Ningtyias , Dita Ayu Purnamasari, Yustira Hanin, Nur Fitri Widya Astuti, Dhuha
Itsnanisa Adi
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember
Ditapurnama484@Gmail.Com

ABSTRAK

Masalah gizi obesitas dan gizi kurang dapat terjadi pada usia remaja. Hal ini diakibatkan oleh pola makan yang tidak baik dan tidak sehat. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan terkait Emo Demo Keanekaragaman makanan melalui Tumpeng Gizi pada siswa-siswi MTsN 2 Jember. Populasi partisipan terdiri dari MTs Negeri 2 Jember dengan total jumlah siswa dari kelas 7, 8, dan 9 berjumlah 766 siswa. Untuk partisipan dipilih siswa-siswi dalam satu kelas yaitu kelas akselerasi dengan kapasitas berjumlah 20 siswa dan ditambah dengan dua orang guru pendamping. Kegiatan Emo Demo yang dilakukan pada MTs Negeri 2 Jember yaitu Menyusun Menu Tumpeng Gizi Keanekaragaman Pangan yang bertujuan mempersiapkan gizi seimbang untuk anak usia remaja dan memperkenalkan ragam jenis makanan yang dikonsumsi oleh anak usia remaja. Pengukuran tingkat pengetahuan dengan memberikan pre dan post test. Berdasarkan hasil pretest dan posttest pada tabel tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dari 97% menjadi 100%. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa kegiatan Emo Demo Tumpeng Gizi di MTs Negeri 2 Jember berjalan efektif.

Kata Kunci : Emo Demo, Keanekaragaman Makanan, Remaja

1. PENDAHULUAN

Gizi memiliki peranan penting sebagai sumber kehidupan. Remaja memiliki peran dalam pembangunan bangsa kedepannya. Permasalahan yang terjadi pada remaja salah satunya konsumsi makanan yang cukup tetapi tidak memperhatikan asupan gizi dari karbohidrat, protein, dan lemak. Sehingga banyak sekali ditemui masalah obesitas hingga gizi kurang pada remaja. Hal tersebut dapat terjadi karena pengaruh lingkungan. Jika dilakukan secara terus-menerus akan mengganggu asupan gizi seimbang bagi remaja sehingga mengalami obesitas hingga kurus (Cipta, Lubis, & Jumirah, 2016). Masa remaja adalah masa dimana seseorang lebih senang mengonsumsi makanan siap saji (*junk food*) yang mengandung kadar garam dan lemak yang tinggi. Sehingga banyak terjadi masalah obesitas pada remaja. remaja yang mengalami obesitas akan beresiko terjadinya penyakit degeneratif seperti jantung koroner, diabetes melitus, hipertensi, dan lainnya. (Syahfitri, Ernalia, & Restuastuti, 2017)

Emodemo adalah strategi komunikasi perubahan perilaku yang menggunakan penggabungan *Behaviour Communication Change* (BCC) yaitu proses interaktif antara individu, kelompok atau masyarakat dalam mengembangkan strategi komunikasi untuk mencapai perubahan perilaku secara positif. (Kedokteran UB, 2017). Emodemo memiliki fungsi sebagai media komunikasi yang dilakukan dengan permainan sederhana. Emodemo mengenai tumpeng gizi ini memilih target remaja di MTsN 2 Jember diikuti oleh 20 peserta laki-laki dan perempuan. Emodemo berupa permainan mengenai jenis makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, sayur, dan buah serta porsi dalam sehari. Emodemo bertujuan untuk menambah pengetahuan remaja akan pentingnya asupan gizi seimbang dengan media tumpeng gizi. Rumusan masalah dalam kegiatan ini adalah "Bagaimana pelaksanaan EMODEMO Keanekaragaman Makanan melalui Tumpeng Gizi ?"

Menurut peraturan menteri kesehatan RI nomor 25 tahun 2014 remaja adalah penduduk dalam rentang kelompok usia 10-18 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah. Usia remaja merupakan usia yang memiliki keingintahuan yang besar dan masih kurang dalam pengambilan keputusan. Lingkungan berperan dalam perilaku remaja karena jika

remaja salah dalam berperilaku maka akan mendapatkan resiko dengan dampak jangka panjang (Kemenkes RI, 2015). Kebutuhan energi pada remaja perhari memerlukan sekitar 1900-2100 kkal untuk rentang usia 10-18 tahun pada perempuan, sedangkan 2000-2650 kkal untuk laki-laki remaja usia 10-18 tahun. Asupan protein merupakan zat gizi makro yang penting bagi tubuh sebagai zat pembangun dan pengatur dari kegiatan yang dilakukan (Rachmayani, Kuswari, & Melani, 2018).

Keanekaragaman pangan dan kelompoknya seperti makanan pokok, lauk-pauk, sayur dan buah dalam energi yang cukup. Ketika kebutuhan makan tidak beragam akan timbul ketidak seimbangan antara kebutuhan zat gizi untuk hidup sehat produktif (sari, 2014). Tumpeng gizi merupakan suatu gambaran sederhana tentang panduan porsi makanan dan minuman serta aktifitas fisik. tumpeng gizi seimbang terdiri dari empat lapis paling bawah sebagai karbohidrat dengan 3-4 porsi sehari. lalu buah dan sayur dengan kebutuhan 2-3 porsi buah dan 3-4 porsi sayur sehari. Lalu kebutuhan protein hewani dan nabati. Sebesar 2-4 porsi sehari. Dan batasi penggunaan gula 4 sendok makan sehari, garam 1 sendok sehari, dan minyak 5 sendok makan sehari. Tumpeng gizi berfungsi sebagai pedoman mengatur makann sehari-hari yang aman dan seimbang. (Kemenkes RI, 2019)

Emotional Demonstration (Emo Demo) adalah salah satu metode edukasi masyarakat yang dikembangkan oleh *Global Alliance for Improved Nutrition* (GAIN). Emo Demo dikembangkan berdasarkan teori *Behaviour-Centered Design* (BCD). BCD menggunakan ilmu pengetahuan dan kreativitas karena teori ini berprinsip bahwa perilaku hanya dapat berubah sebagai respon sesuatu yang baru, menantang dan menarik. (Amareta & Ardianto, 2017)

Emodemo dilakukan pada remaja MTsN 2 Jember dengan tema tumpeng gizi seimbang. Emodemo dilakukan dengan sasaran 20 peserta yang dilakukan dengan game mempel jenis karbohidrat, protein, buah, sayur, dan kebutuhan minyak, gula dan garam. Emodemo ini berfungsi menambah pengetahuan untuk remaja apa saja jenis dan manfaat dari tumpeng gizi. Tujuan dari kegiatan untuk mengidentifikasi keefektifan Emo Demo Keanekaragaman makanan melalui Tumpeng Gizi pada siwa-siswi MTSN 2 Jember

Hasil penelitian bermanfaat untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dalam bidang Gizi Kesehatan Masyarakat, khususnya berkaitan dengan EMO DEMO Keanekaragaman Makanan Melalui Tumpeng Gizi sebagai bentuk pengabdian masyarakat dengan menambah pengetahuan remaja MTsN 2 Jember.

2. METODE PENGABDIAN

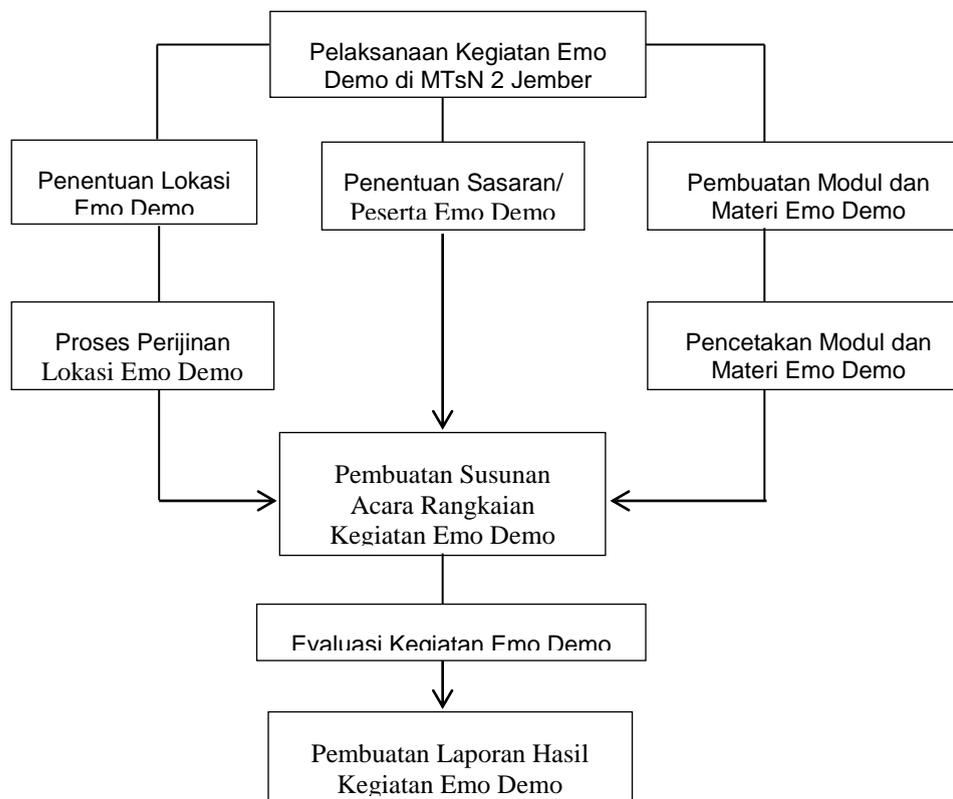
2.1 Waktu dan Tempat Kegiatan Pengabdian

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) berupakegiatan emo demo ini dilaksanakan pada hari Rabu, 4 Desember 2019 dimulai pada pukul 12.30 hingga pukul 14.00 WIB dan berlokasi di MTs Negeri 2 Jember. Alamat MTs Negeri 2 Jember berada di Jl. Merak No. 11 Puring, Slawu, Kecamatan Patrang, Kabupaten Jember.

2.2 Metode dan Rancangan Kegiatan Pengabdian

Metode kegiatan yang dilakukan adalah menggunakan metode emo demo, dimana kegiatan yang dilakukan berupa permainan, diskusi tanya jawab, dan ceramah tentang tumpeng gizi keanekaragaman pangan yang wajib dikonsumsi oleh anak usia remaja untuk tumbuh kembangnya. Metode ini dianggap efektif karena metode emo demo melibatkan peserta terutama dari segi aspek kognitif dan emosional dengan tujuan untuk merubah perilaku peserta yang merupakan siswa-siswi MTs Negeri 2 Jember. Sebelum melakukan permainan, diberikan Pre Test terlebih dahulu untuk mengukur kemampuan siswa tentang keanekaragaman pangan dan setelah seluruh rangkaian acara emo demo selesai, diberikan Post Test dengan pertanyaan yang sama, untuk mengukur pengetahuan siswa kembali setelah dilakukan intervensi.

Adapun alur pelaksanaan kegiatan PKM di MTs Negeri 2 Jember adalah sebagai berikut :



Bagan 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan Emo Demo Tumpeng Gizi

Prosedur yang pertama kali dilakukan adalah pembuatan rancangan emo demo. Penentuan topik, tujuan, dan pesan kunci kesehatan yang akan disampaikan sesuai tema, yaitu mengenai keanekaragaman pangan melalui tumpeng gizi. Selanjutnya menentukan sasaran yaitu anak usia remaja, maka dari itu dipilihlah lokasi di salah satu sekolah negeri di Jember, yaitu MTS 2 Jember. Setelah lokasi ditentukan, panitia memulai proses perijinan untuk melakukan emo demo di sekolah tersebut. Selanjutnya perancangan dan pembuatan modul emo demo. Durasi emo demo ditentukan selama 15 menit. Teknis permainannya adalah peserta dibagi menjadi 2 tim, yang masing – masing tim berisi 2 anggota. Akan ditunjukkan dua buah model tumpeng gizi, selanjutnya peserta diminta berlomba untuk menempelkan jenis – jenis makanan dan porsinya yang sudah disediakan acak dan ditempelkan ke tumpeng gizi sesuai dengan jenis dan porsinya yang benar. Selanjutnya fasilitator mengoreksi tumpeng gizi yang benar sekaligus menjelaskan ke seluruh peserta. Tim yang memenangkan perlombaan adalah tim yang susunan tumpeng gizinya paling benar. Selanjutnya setelah pembuatan dan pencetakan modul sebanyak jumlah peserta, panitia fasilitator menyusun rangkaian susunan acara kegiatan emo demo dan penentuan jadwal pelaksanaan kegiatan emo demo. Setelah semua persiapan selesai, maka kegiatan emo demo dilaksanakan yaitu pada hari Rabu, 4 Desember 2019 dimulai pukul 12.30 WIB. Setelah acara emo demo selesai, dilakukan evaluasi penilaian oleh tim dosen dari FKM Unej yang dipimpin oleh Dr. Farida Wahyuningtyas, S.KM., M. Kes. Setelah itu, terakhir pembuatan laporan kegiatan emo demo sebagai bentuk hasil dan evaluasi kegiatan.

2.3 Partisipan Emo Demo

Adapun target populasi dari kegiatan Emo Demo ini adalah remaja usia SMP atau sederajat maka dari itu, dipilih populasi dari MTs Negeri 2 Jember dengan total jumlah siswa dari kelas 7, 8, dan 9 berjumlah 766 siswa. Untuk partisipan yang terpilih dari siswa-siswi dalam satu kelas yaitu kelas akselerasi dengan kapasitas berjumlah 20 siswa dan ditambah dengan dua orang guru pendamping.

3. HASIL dan PEMBAHASAN

Emo Demo merupakan strategi komunikasi perubahan perilaku yang menggunakan penggabungan BCC yaitu proses interaksi antara individu, kelompok atau masyarakat dalam mengembangkan strategi komunikasi untuk mencapai perubahan perilaku secara positif.

Usia anak-anak merupakan usia yang tepat dalam mengenalkan sesuatu yang baru. Pengembangan perilaku tepat diberikan sedini mungkin karena selain anak-anak memiliki rasa ingin tahu yang sangat tinggi, juga memiliki daya ingat yang kuat serta mudah mengadopsi perilaku baru. Metode Emo Demo selain memberikan informasi kesehatan juga menggugah emosi yang dimiliki oleh subjek sehingga subjek tersebut akan terdorong untuk melakukan perubahan perilaku.

Kegiatan Emo Demo ini yaitu Menyusun Menu Tumpeng Gizi Keanekaragaman Pangan yang bertujuan mempersiapkan gizi seimbang untuk anak usia remaja dan memperkenalkan ragam jenis makanan yang dikonsumsi oleh anak usia remaja.

Tabel 3.1 Distribusi Karakteristik Partisipan

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-laki	11	55
Perempuan	9	45

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat karakteristik partisipan berdasarkan jenis kelamin dari total 20 partisipan. Partisipan kegiatan emo demo di MTS Negeri 2 Jember sebagian besar terdiri dari 11 orang laki-laki (55%) sedangkan sisanya yaitu 9 orang perempuan (45%).

Tabel 3.2 Hasil Pretest dan Posttest

No	Pertanyaan	Pre Test		Post Test	
		Ya n (%)	Tidak n (%)	Ya n (%)	Tidak n (%)
1.	Apakah nasi, kentang, jagung, umbi-umbian dan mie termasuk sumber karbohidrat?	20 (100%)	0 (0%)	20 (100%)	0 (0%)
2.	Apakah telur, daging, ayam dan ikan termasuk ke dalam sumber protein hewani? (Ya)	20 (100%)	0 (0%)	20 (100%)	0 (0%)
3.	Apakah tempe, tahu dan kacang-kacangan termasuk ke dalam sumber protein nabati? (Ya)	20 (100%)	0 (0%)	20 (100%)	0 (0%)
4.	Apakah dalam satu hari dianjurkan untuk mengonsumsi sayur-sayuran sebanyak 3-4 porsi? (Ya)	18 (90%)	2 (10%)	20 (100%)	100
5.	Apakah dalam satu hari dianjurkan untuk mengonsumsi buah-buahan sebanyak 2-3 porsi? (Ya)	19 (95%)	1 (5%)	20 (100%)	100

Berdasarkan hasil pretest dan posttest pada tabel tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dimana pada hasil posttest, seluruh partisipan, yaitu siswa-siswi MTS Negeri 2 Jember, dapat menjawab semua pertanyaan dengan benar. Siswa-siswi MTS Negeri 2 Jember telah mengetahui dan dapat mengenali sumber-sumber karbohidrat, protein nabati dan protein hewani dengan baik. Namun, mereka belum mengetahui porsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang dianjurkan untuk dikonsumsi dalam

sehari. Setelah diadakan kegiatan emo demo, siswa-siswi MTS Negeri 2 Jember, mendapatkan pengetahuan mengenai jenis-jenis makanan yang berada pada kelompok karbohidrat, sayur-sayuran, buah-buahan, dan protein serta porsi yang dianjurkan untuk dikonsumsi pada kelompok makanan tersebut dan porsi pada minyak, gula dan garam. Hal ini terlihat pada hasil pretest dan posttest pada tabel di atas. Suasana pada saat dilakukan kegiatan emo demo mulai dari pembukaan hingga penyampaian materi mengenai tumpeng gizi pada emo demo diikuti dengan antusias oleh para siswa-siswi MTS Negeri 2 Jember. Siswa-siswi tersebut juga menawarkan diri secara sukarela untuk mengikuti permainan emo demo maupun pada saat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh fasilitator. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa kegiatan Emo Demo Tumpeng Gizi di MTS Negeri 2 Jember berjalan efektif.

Partisipan pada kegiatan Emo Demo Tumpeng Gizi di MTS Negeri 2 Jember berada pada masa remaja, dimana partisipan berada pada rentang usia 14-15 tahun. Usia remaja merupakan usia yang memiliki keingintahuan yang besar dan masih kurang dalam pengambilan keputusan. Lingkungan berperan dalam perilaku remaja karena jika remaja salah dalam berperilaku maka akan mendapatkan resiko dengan dampak jangka panjang (Kemenkes RI, 2015). Berdasarkan jawaban atas beberapa pertanyaan mengenai kebiasaan makan yang diberikan pada saat kegiatan emo demo, dapat diketahui bahwa kebiasaan makan yang dilakukan oleh partisipan belum sesuai dengan pedoman gizi seimbang yang ada. Masih banyak partisipan yang lebih memilih mengonsumsi *junk food*, makanan instan seperti mie instan, gorengan, bahkan terkadang melewatkan waktu makan hingga menghindari makanan sehat seperti sayuran. Padahal anak-anak dan remaja memiliki kebutuhan energi dan protein per kilogram berat badan yang lebih besar daripada orang dewasa untuk menunjang pertumbuhan (Sharlin dan Edelstein, 2014).

Kelebihan dari metode emo demo yang digunakan dalam kegiatan kali ini yaitu mudah untuk dilakukan, murah, dapat dilakukan di mana saja, serta selain memberikan informasi kesehatan juga menggugah emosi partisipan kegiatan emo demo. Keterbatasan dalam kegiatan Emo Demo Tumpeng Gizi di MTS Negeri 2 Jember yaitu, waktu yang diberikan pada saat permainan kurang sehingga tidak cukup waktu bagi partisipan untuk menempelkan semua gambar sesuai dengan tumpeng gizi secara tepat. Selain itu, emo demo juga dilaksanakan pada waktu siang hari hingga jam pulang sekolah sehingga terdapat beberapa partisipan yang tidak terlalu memperhatikan pada saat kegiatan. Penekanan pada materi tumpeng gizi sendiri belum dapat disampaikan secara maksimal mengingat terbatasnya waktu kegiatan. Sehingga, pada kegiatan emo demo berikutnya, diharapkan pengaturan waktu selama kegiatan emo demo bisa berjalan dengan lebih baik agar pesan yang ingin disampaikan dapat diterima dengan maksimal oleh partisipan.

4. KESIMPULAN dan SARAN

Dari keseluruhan rangkaian kegiatan dalam program pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa emo demo merupakan salah satu alternatif metode penyuluhan untuk mengedukasi masyarakat. Media yang digunakan dalam kegiatan yaitu tumpeng gizi untuk mengenalkan keanekaragaman pangan pada siswa. Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan menggunakan lembar pre test dan post test diketahui bahwa peserta emo demo mengalami peningkatan pengetahuan dari 97% menjadi 100% terkait jenis-jenis sumber pangan. Namun, saat kegiatan emo demo berlangsung siswa masih belum mengetahui jumlah porsi yang tepat untuk kelompok bahan pangan. Secara umum, dapat dikatakan bahwa pengenalan keanekaragaman pangan menggunakan metode emo demo dengan media tumpeng gizi berjalan efektif. Pihak sekolah perlu mempersiapkan media terkait tumpeng gizi dan jenis-jenis bahan pangan yang berada di ruang kelas agar siswa dapat secara terus menerus mengingatnya.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember yang telah memfasilitasi dan mendukung kegiatan pengabdian masyarakat sehingga dapat terlaksana dengan baik, dan terima kasih kepada Yeni Hariyani, Yasmin Ihza, Dinda Firga, Miftahiyatul Firdausiyah yang telah membantu penulis untuk menyelesaikan artikel ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Amareta, D. I., & Ardianto, E. T. (2017). Penyuluhan Kesehatan dengan Metode Emo Demo Efektif Meningkatkan Praktik CTPS di MI Al-Badri Kalisat Kabupaten Jember. *Ristekdikti*, 246-250.
- Cipta, R. A., Lubis, Z., & Jumirah. (2016). Hubungan Pengetahuan Gizi, Konsumsi Pangan, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Siswa Smp Negeri 2 Tanjung Balai Tahun 2016. Universitas Sumatra Utara, 1-9.
- Kedokteran UB. (2017, mei 29). Workshop Emodemo Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Retrieved Desember 5, 2019, from Jurusan Gizi: <http://gizi.fk.ub.ac.id/workshop-emo-demo-jurusan-gizi-fakultas-kedokteran-universitas-brawijaya/>
- Kemendes RI. (2015). Infodatin Pusat dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes RI. (2019, februari 6). Pesan Umum, Slogan, dan Visual Gizi Seimbang. Retrieved desember 5, 2019, from kementerian Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan: <http://www.yankes.kemkes.go.id/read-pesan-umum-slogan-dan-visual-gizi-seimbang-6455.html>
- Kemendes RI. (2019). Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia . Jakarta: menteri kesehatan RI .
- Rachmayani, S. A., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 125-130.
- Sari, D. M. (2014). Gambaran Praktek Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Pada Remaja di MTs. Pembangunan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2013. jakarta: program studi kesehatan masyarakat fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas islam negeri syarif hidayatullah.
- Soetjningsih. (2007). Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya. jakarta: sagung seto.
- Syahfitri, Y., Ernalia, Y., & Restuastuti, T. (2017). Gambaran Status Gizi Siswa-Siswi. *JOM FK*, vol 4 1-12.
-