

EDUKASI COVID-19 DAN PENCEGAHANNYA DENGAN MENGENAL SUMBER SERTA PERAN MULTIVITAMIN MELALUI FLASH CARD “KARTU PINTAR VITA”

Ika Ratna Hidayati, Rizka Novia Atmadani, Atalla Faras Alifta, Laili Fauziah

Program Studi Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang
rizkanovia@umm.ac.id

Abstract

Indonesia as an agricultural country with a high level of fruit and vegetable production, is not in line with the level of consumption of vegetables and fruits, especially for children. The latest data that can be seen from the 2018 Basic Health Research of Indonesia states that 96.8% in the 10-14 age group and 96.6% in the 5-9 age group meet the criteria for less consumption of vegetables and fruit. The students at SDN Losari are 267 students who are divided from grade 1 to grade 6 with an age range of 7-10 years which is suitable as a goal to be able to overcome the problem of lack of consumption of vegetables and fruits by introducing the types and benefits of vitamins contained in vegetables and fruits. This activity was carried out offline to 27 students of SDN Losari by starting from the pre-test, then providing education, playing with the Flashcard media "Kartu Pintar Vita", evaluation activities with post-test, and finally group photos and giving gifts. The mean pre-test score was 67.8 and the post-test mean score was 70.7. Shows an increase in scores from before and after being given educational material.

Keywords: Flashcard, Education, Elementary School, Covid-19, Multivitamin

Abstrak

Indonesia yang merupakan negara agraris dengan tingkat produksi sayur dan buah yang tinggi ternyata tidak sejalan dengan tingkat konsumsi sayur dan buah-buahan tersebut terutama untuk usia anak-anak. Data terbaru yang dapat dilihat dari Riset Kesehatan Dasar 2018 menyebutkan sebanyak 96,8% pada kelompok umur 10-14 dan sebanyak 96,6% pada kelompok umur 5-9 masuk kriteria kurang konsumsi sayur dan buah. Para siswa di SDN Losari yaitu sejumlah 267 siswa yang terbagi mulai dari kelas 1 sampai kelas 6 dengan kisaran usia 7-10 tahun yang mana sesuai menjadi tujuan untuk dapat mengatasi permasalahan kurangnya konsumsi sayur dan buah dengan mengenalkan jenis dan manfaat vitamin yang terkandung dalam sayur dan buah, sehingga mampu meningkatkan keinginan anak-anak untuk mengkonsumsi buah dan sayur. Kegiatan ini dilakukans secara luring pada 27 siswa SDN Losari dengan dimulaid dari pre-test, lalu pemberian edukasi, bermain bersama media Flashcard “Kartu Pintar Vita”, kegiatan evaluasi dengan post-test, dan terakhir yaitu foto bersama dan pemberian bingkisan. Didapatkan skor rerata pre-test adalah 67,8 dan skor rerata post-test adalah 70,7. Menunjukkan adanya kenaikan skor dari sebelum dan sesudah diberikan materi edukasi.

Kata kunci: Flashcard, Edukasi, SD, Covid-19, Multivitamin

PENDAHULUAN

Indonesia yang merupakan negara agraris dengan tingkat produksi sayur dan buah yang tinggi ternyata

tidak sejalan dengan tingkat konsumsi sayur dan buah-buahan tersebut terutama untuk usia anak-anak. Badan Kesehatan Dunia (WHO) telah merekomendasikan konsumsi sayuran

dan buah-buahan guna hidup sehat yaitu 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Terutama bagi balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran dan buah sebanyak 300-400 gram per orang per hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur. Konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Sayur dan buah merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan terutama karena kandungan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi tubuh seperti vitamin A, vitamin C, vitamin E, magnesium, seng, kalium, fosfor, dan asam folat (<http://www.depkes.go.id/>).

Data terbaru yang dapat dilihat dari Riset Kesehatan Dasar 2018 (Riskesdas,2018) menyebutkan sebanyak 96,8% pada kelompok umur 10-14 dan sebanyak 96,6% pada kelompok umur 5-9 masuk kriteria kurang konsumsi sayur dan buah yang diartikan sebagai konsumsi porsi makan buah/sayur masih di bawah 5 porsi per hari dalam seminggu dimana setidaknya porsi makan buah atau sayur adalah 5 porsi atau lebih per harinya seperti yang direkomendasikan oleh WHO (World Health Organization). Ditambah lagi jika melihat pada sejarah Riskesdas tahun 2013, proporsi penduduk pada usia \geq kurang makan sayur dan buah adalah sebesar 93,5% (Riskesdas, 2013) yang mana hasil tersebut tidak jauh berbeda dengan hasil riskesdas pada tahun 2007 yaitu sebesar 93,6% (Riskesdas,2007).

Berkaitan dengan masalah-masalah tersebut penulis berinovasi untuk membuat sebuah media edukasi yang menarik dan dapat membantu meningkatkan pengetahuan anak-anak terhadap manfaat dan jenis vitamin yang terkandung dalam sayuran dan

buah sehingga harapannya, anak-anak kemudian memiliki pemahaman yang tinggi bahwa dengan banyak mengonsumsi sayuran dan buah maka akan bermanfaat bagi dirinya sendiri.

Kali ini penulis berinovasi untuk membuat dan menggunakan sebuah media bergambar yang menarik dan mudah digunakan yaitu sebuah media Flashcard “Kartu Pintar Vita”. Keunggulan Flashcard sendiri antara lain praktis, ekonomis, mudah dibawa, dan menyenangkan saat digunakan (Arsyad, 2013). Flashcard juga telah melewati tahap uji coba kelayakan berdasarkan kriteria penilaian media pembelajaran. Menurut beberapa penelitian, kartu flash dapat menstimulasi kemampuan mengingat anak namun perlu dengan bantuan dari orang tua dan pendamping saat proses pembelajaran tersebut (Hermawan et al., 2020; Rukmini, 2021). Menggunakan kartu flash merupakan salah satu kegiatan belajar yang sangat tepat untuk anak-anak usia 4-6 tahun dimana anak-anak tersebut dapat bermain sekaligus belajar memahami kosa kata dan mengingat gambar-gambar yang ada pada kartu tersebut (Rukmini, 2021).

Sekolah Dasar Negeri Losari berada di Kecamatan Singosari Kabupaten Malang di mana sekolah berada pada lingkungan perkampungan di Desa Losari. Sekolah tersebut terletak di gang sempit dan berada di tengah-tengah perkampungan warga. Jumlah keseluruhan dari siswa di SDN Losari yaitu 267 siswa yang terbagi mulai dari kelas 1 sampai kelas 6. Sekolah tersebut terdiri dari kelas 1 sampai dengan kelas 6 dimana masing-masing kelas terdapat 1 ruangan. Satu ruang kelas terdiri atas 30 orang siswa. Selanjutnya Sekolah Dasar Losari dan tim pengabdian melakukan upaya untuk dapat mengatasi permasalahan kurangnya konsumsi sayur dan buah

dengan mengenalkan jenis dan manfaat vitamin yang terkandung dalam sayur dan buah, sehingga mampu meningkatkan keinginan anak-anak untuk mengkonsumsi buah dan sayur.

METODE

Kegiatan Edukasi dilakukan di SDN Losari Singosari Malang secara luring yang dihadiri oleh 27 siswa dan siswi SDN Losari. Sebelumnya tim pengabdian telah melakukan koordinasi dengan pihak sekolah yaitu Kepala Sekolah SDN Losari untuk dapat melakukan penyuluhan ke para siswa. Metode edukasi dilakukan dengan ceramah dan bermain dengan alat peraga media Flashcard “Kartu Pintar Vita”. Sebagai evaluasi, sebelum memulai edukasi, tim melakukan Pre-test kepada para siswa dan juga dilakukan post-test setelah edukasi selesai. Bagi siswa-siswi yang dapat menjawab kuis dari tim pengabdian, akan mendapatkan 1 set Flashcard “Kartu Pintar Vita”. Pemberian materi tentang Covid-19 dan pengenalan multivitamin pada bahan makanan disampaikan oleh Ibu Apoteker Rizka Novia Atmadani, M.Sc. Dan kegiatan bermain mengenal peran vitamin menggunakan media Flashcard disampaikan oleh Ibu Apoteker Ika Ratna Hidayati, M.Sc.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan luring dengan melaksanakan Protokol Kesehatan yang ketat yaitu hanya 27 siswa yang hadir, duduk dengan jarak 1 meter, menggunakan masker, dan pengukuran suhu tubuh kepada seluruh peserta. Kegiatan edukasi ini juga dibantu oleh para mahasiswi dari Program Studi Farmasi yang mengikuti kegiatan PMM (Pengabdian Mitra Dosen) yang juga membantu membuat materi power point edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bertempat di 2 kelas di SDN Losari Singosari Malang telah dilaksanakan kegiatan Ilmu bagi Masyarakat (IbM) berupa Sosialisasi Edukasi tentang Covid-19 dan Pencegahannya dengan mengenal peran serta jenis Multivitamin dari sumber pangan. Kegiatan ini diikuti oleh 27 siswa siswi dan beberapa Guru Pendamping. Diawali dengan absensi dan pengecekan suhu tubuh sebagai bentuk taat pada protocol Kesehatan. Pertama, pembukaan kegiatan ini dibuka oleh Wakil Kepala Sekolah SDN Losari. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian Pre-test kepada para siswa selama 10 menit untuk mengukur tingkat pengetahuan para peserta sebelum dilakukan pemberian edukasi. Setelah mengerjakan Pre-test, Ibu Apoteker Rizka Novia Atmadani melanjutkan dengan pemaparan materi utama yaitu tentang Covid-19 dan salah satu pencegahannya dengan mengenal peran Multivitamin yang ada pada bahan pangan kita sehari-hari yang dapat dilihat pada Gambar 1. Metode yang digunakan yaitu dengan ceramah singkat dan menggunakan materi dari slide power point (Gambar 4)

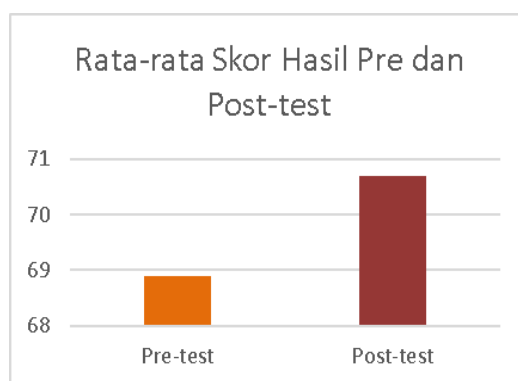


Gambar 1. Kegiatan Ceramah Edukasi Covid 19 dan Multivitamin

Selanjutnya selesai pemaparan materi utama, Ibu Apoteker Ika Ratna Hidayati melakukan permainan dengan menggunakan alat peraga media Flashcard “Kartu Pintar Vita”. Kartu Pintar Vita (Gambar 2) adalah Flashcard yang dibuat sendiri oleh tim pengabdian dengan belajar dari beberapa literatur dan website kementerian Kesehatan tentang Peran dan Fungsi Vitamin. Ibu Apoteker Ika membagikan beberapa kartu kepada seluruh siswa (Gambar 5), lalu memberikan kuis singkat tentang peran dan contoh vitamin yang ada pada kartu yang dipegang oleh siswa tersebut. Bagi peserta yang berani angkat tangan dan menjelaskan sesuai kartu dengan benar, diberikan hadiah berupa 1 set Kartu Pintar Vita yang berisi 33 kartu vitamin. Setelah bermain dengan Flashcard, kegiatan terakhir adalah dengan melakukan post-test kepada para siswa untuk mengukur evaluasi pemahaman terhadap materi yang disampaikan. Untuk hasil Pre-test dan post-test materi sosialisasi dapat dilihat pada Gambar 3, didapatkan skor rerata Pre-test adalah 67,8 dan skor rerata post-test adalah 70,7. Menunjukkan adanya kenaikan skor dari sebelum dan sesudah diberikan materi edukasi. Hal ini sejalan dengan beberapa pengabdian IbM yang banyak dilaksanakan yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari sebelum dan sesudah pemberian informasi (Atmadani et al., 2021; Atmadani & Hidayati, 2020; Hermawan et al., 2020; Husni, E., & Kessi, 2018; Yunita & Atmadani, 2021). Agenda terakhir yaitu dengan pemberian hadiah berupa susu untuk dibawa pulang oleh para peserta dan foto bersama di depan sekolah sebagai bentuk dokumentasi kegiatan (Gambar 6).



Gambar 2. Flashcard Kartu Pintar Vita



Gambar 3. Hasil evaluasi tingkat pengetahuan peserta tentang Covid-19 dan



Gambar 4. Contoh slide power point materi Edukasi Covid-19 dan Multivitamin



Gambar 5. Kegiatan bermain Flashcard Kartu Pintar Vita



Gambar 6. Foto bersama Ibu Guru dan Para Siswa SDN Losari

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian berupa pemberian edukasi oleh tim pengabdian kepada para siswa di SDN Losari telah dilaksanakan mulai dari kegiatan Pre-test, pemberian materi tentang Covid-19 dan cara pencegahannya dengan mengenal fungsi dan peran Multivitamin dari makanan sehari-hari. Kegiatan dilanjutkan dengan bermain dan belajar bersama Flashcard “Kartu Pintar Vita”, hingga pelaksanaan post-test yang mana hasilnya terdapat peningkatan skor dari sebelum pemberian materi dan sesudah pemberian materi (pre dan post-test).

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Malang (DPPM UMM) yang telah membantu pendanaan kegiatan Pengabdian Tahun

2021 ke SDN Losari Singosari. Terima kasih juga disampaikan kepada Tim PMM Mitra Dosen adalah: Attala Faras Alifita dan Laili Fauziah yang telah membantu jalannya kegiatan sehingga dapat selesai dengan baik dan lancar. Rasa terima kasih juga kami sampaikan kepada Ibu-ibu guru dan Peserta Siswa-siswi SDN Losari Singosari yang sudah berkenan mengikuti kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta : Kementerian Kesehatan
- Kementerian Kesehatan. Hari Gizi Nasional 2017 : Ayo Makan Sayur dan Buah Setiap Hari. Diakses pada 12 Februari 2021. (<http://www.depkes.go.id/article/view/17012600002/hari-gizi-nasional-2017-ayo-makan-sayur-dan-buah-setiap-hari.html>)
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan. 2018. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta : Kementerian Kesehatan.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan. 2007. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta : Kementerian Kesehatan.
- Arsyad, A. (2013). Media Pembelajaran. PT. Raja Grafindo Persada.
- Atmadani, R. N., & Hidayati, I. R. (2020). Pelatihan Apoteker Cilik dan DaGuSiBu bagi Siswa SDN Losari di Singosari, Kabupaten Malang. Jurnal Pengabdian UNDIKMA: Jurnal Hasil

- Pengabdian Dan Pemberdayaan Kepada Masyarakat, 1(2), 77–81.
- Atmadani, R. N., Yunita, S. L., Hidayati, I. R., Aldila, A. O., & Rizqi, F. D. (2021). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Upaya Preventif dalam Memutus Rantai Penyebaran Covid-19 pada kalangan Mahasiswa Baru Farmasi. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 153–159.
- Hermawan, N. S. A., Rukmana, N. M., Yunita, L., & Kusmiantini, I. (2020). EDUKASI ANAK-ANAK DAN PENGELOLA PANTI TENTANG PENTINGNYA MAKAN BUAH DAN SAYUR DI PANTI ASUHAN KEMALA PUJI BANDAR LAMPUNG TAHUN 2019. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 2(1), 6–11.
- Husni, E., & Kessi, S. C. (2018). PENYULUHAN ZAT ADIKTIF PADA MAKANAN DAN DAGUSIBU OBAT DI DESA BATU AMPA, KOTO TANGAH 50 KOTO. *BULETIN ILMIAH NAGARI MEMBANGUN*, 1(3), 40–47.
- Rukmini, R. (2021). Bermain Kartu Flash Dan Kemampuan Kognitif Anak Usia 4-6 Tahun Di Wilayah Manukan Loka Tandes Surabaya. *Adi Husada Nursing Journal*, 6(2), 122–130.
- Yunita, S. L., & Atmadani, R. N. (2021). IBM DAGUSIBU OBAT DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN BAGI PEKERJA MIGRAN INDONESIA (PMI) DI TAIPEI, TAIWAN. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), 205–209.
- Arsyad, A. (2013). *Media Pembelajaran*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Atmadani, R. N., & Hidayati, I. R. (2020). Pelatihan Apoteker Cilik dan DaGuSiBu bagi Siswa SDN Losari di Singosari, Kabupaten Malang. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA: Jurnal Hasil Pengabdian Dan Pemberdayaan Kepada Masyarakat*, 1(2), 77–81.
- Atmadani, R. N., Yunita, S. L., Hidayati, I. R., Aldila, A. O., & Rizqi, F. D. (2021). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Upaya Preventif dalam Memutus Rantai Penyebaran Covid-19 pada kalangan Mahasiswa Baru Farmasi. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 153–159.
- Hermawan, N. S. A., Rukmana, N. M., Yunita, L., & Kusmiantini, I. (2020). EDUKASI ANAK-ANAK DAN PENGELOLA PANTI TENTANG PENTINGNYA MAKAN BUAH DAN SAYUR DI PANTI ASUHAN KEMALA PUJI BANDAR LAMPUNG TAHUN 2019. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 2(1), 6–11.
- Husni, E., & Kessi, S. C. (2018). PENYULUHAN ZAT ADIKTIF PADA MAKANAN DAN DAGUSIBU OBAT DI DESA BATU AMPA, KOTO TANGAH 50 KOTO. *BULETIN ILMIAH NAGARI MEMBANGUN*, 1(3), 40–47.
- Rukmini, R. (2021). Bermain Kartu Flash Dan Kemampuan Kognitif

Anak Usia 4-6 Tahun Di
Wilayah Manukan Loka Tandes
Surabaya. *Adi Husada Nursing
Journal*, 6(2), 122–130.

Yunita, S. L., & Atmadani, R. N.
(2021). IBM DAGUSIBU
OBAT DAN PEMERIKSAAN
KESEHATAN BAGI PEKERJA
MIGRAN INDONESIA (PMI)
DI TAIPEI, TAIWAN.
SELAPARANG *Jurnal
Pengabdian Masyarakat
Berkemajuan*, 4(2), 205–209.