


Edukasi Emotional Demonstration untuk Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Minat terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP di Kota Jambi

Ismi Nurwaqiah Ibnu^{1*}, Silvia Mawarti Perdana¹, Kasyani¹

¹Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Jambi, Indonesia
Email korespondensi: ismii Ibnu@unja.ac.id



Kata kunci Buah sayur; Cemilan; Demonstrasi; Emosional; Remaja; Sembarangan; Zat besi.	ABSTRAK Kelompok remaja adalah kelompok rentan dan prioritas dalam program perbaikan gizi. Upaya memperbaiki gizi remaja adalah upaya berkesinambungan yang memberikan dampak jangka panjang yaitu perbaikan kualitas sumber daya manusia, mencegah penyakit kardiovaskuler di masa dewasa, mencegah komplikasi kehamilan, BBLR dan stunting. Kota Jambi menjadi urutan ketiga di Provinsi Jambi dengan prevalensi remaja stunting dan Provinsi Jambi menjadi provinsi tertinggi pertama di Pulau Sumatera untuk status gizi remaja gemuk dan obesitas remaja kelompok umur 13-15 tahun, serta skor konsumsi buah dan sayur hanya 42 dibandingkan dengan skor konsumsi pangan lainnya. Mitra Pengabdian ini adalah SMP Negeri 008 Kota Jambi. Pelaksanaan emo demo dalam penelitian ini memodifikasi modul “cemilan sembarangan”, “sumber makanan zat besi” dan modul ‘ditarik ke segala arah’ yang diinisiasi dari GAIN dengan sasaran yang berbeda yaitu remaja putri dengan konsep edukasi konsumsi sayur dan buah. Jumlah siswa yang berpartisipasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah 58 remaja yang terdiri dari anggota OSIS dan perwakilan MPK, PRAMUKA, PMR dan Paskibraka, yang dibagi kedalam 4 kelompok kecil dan didampingi masing-masing 2 instruktur emodemo. Waktu pengabdian masyarakat dimulai dari proses penyusunan proposal hingga laporan hasil selama 6 bulan dimulai bulan Mei hingga Oktober 2023. Hasil pengabdian masyarakat ini dapat dilihat dari antusiasme peserta, siswa yang terpilih sangat tertarik dengan metode ini oleh karena sekolah mitra ini belum pernah mendapatkan edukasi dengan metode serupa, selama ini hanya dengan ceramah saja. Dari hasil post-test terjadi peningkatan pengetahuan, sikap dan minat siswa dalam mengonsumsi buah dan sayur. Disarankan untuk mengembangkan modul emodemo dengan latar belakang masalah gizi remaja lainnya sehingga tidak hanya mempromosikan konsumsi buah dan sayur tapi juga membudayakan kebiasaan hidup sehat lainnya.
Keywords: Demonstration; Emotional; Fruit Vegetables; Iron; Snacks; Teenager.	ABSTRACT <i>Adolescents are a vulnerable group and a priority in nutrition improvement programs. Efforts to improve adolescent nutrition are sustainable efforts that have long-term impacts, namely improving the quality of human resources, preventing cardiovascular disease in adulthood, preventing pregnancy complications, LBW and stunting. Jambi City is in third place in Jambi Province with the prevalence of stunting teenagers and Jambi Province is the first highest province on Sumatra Island for the nutritional status of overweight and obese teenagers in the 13-15 year age group, as well as a fruit and vegetable consumption score of only 42 compared to the food consumption score. other. This service partner is SMP Negeri 008 Jambi City. The implementation of the emo demo in this research modified the "careless snacks", "food sources of iron" and the "pulled in all directions" modules initiated by GAIN with different targets, namely young women with the concept of education</i>

	<p><i>on vegetable and fruit consumption. The number of students participating in this community service was 58 teenagers consisting of OSIS members and representatives of MPK, PRAMUKA, PMR and Paskibraka, who were divided into 4 small groups and accompanied by 2 emodemo instructors each. The community service time starts from the proposal preparation process to the results report for 6 months starting from May to October 2023. The results of this community service can be seen from the enthusiasm of the participants, the selected students are very interested in this method because this partner school has never received education using this method. similar, so far it has only been lectures. From the post-test results, there was an increase in students' knowledge, attitudes and interest in consuming fruit and vegetables. It is recommended to develop the emodemo module with the background of other adolescent nutritional problems so that it not only promotes fruit and vegetable consumption but also promotes other healthy living habits.</i></p>
---	---

PENDAHULUAN

Kelompok umur remaja dalam program intervensi gizi dan kesehatan termasuk kedalam kelompok rentan dan prioritas. Kelompok ini berada pada umur 10-17 tahun, yang merupakan kelompok umur terbanyak dalam pendudukan di Indonesia yaitu 44.315 orang dari 272.682 orang penduduk Indonesia. Oleh karena jumlahnya yang mendominasi, maka diprediksi tahun 2030 Indonesia akan mengalami bonus demografi, masa dimana kelompok dominan penduduk adalah usia produktif. Bonus demografi ini dapat menjadi bumerang bagi Indonesia, jika usia produktif yang banyak tapi kualitasnya tidak dapat bersaing secara global dari segi fisik dan kognitif (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2022).

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (RISKESDAS) Provinsi Jambi tahun 2018, beberapa masalah gizi dan kesehatan masyarakat di Kota Jambi masih berada pada persentasi tertinggi dari seluruh kabupaten kota di Provinsi Jambi. Persentase minuman manis pada kelompok remaja (1-6 kali sehari) 48,12%, persentase konsumsi makanan asin 51,73%, persentase konsumsi makanan berlemak/kolesterol sebanyak 41,46%, persentase konsumsi softdrink (1-6 kali sehari) sebanyak 22,14% tertinggi di seluruh kabupaten kota di Provinsi Jambi, begitupun dengan konsumsi minuman berenergi 14,48%. Persentase konsumsi mie instan pada kelompok umur remaja di Kota Jambi sebanyak 67,20% (1-6 kali sehari). Sedangkan persentase frekuensi konsumsi buah dan sayur kelompok umur remaja, yang tidak mengonsumsi sama sekali 14,12%, yang mengonsumsi buah dan sayur 1-2 porsi sehari sebanyak 64,19%. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Provinsi Jambi, 2019).

Kurangnya pengetahuan remaja, orang tua dan pihak sekolah terhadap masalah status gizi dan kesehatan serta kebutuhan gizi remaja mengakibatkan perilaku gizi yang salah terus terpraktekkan. Adanya informasi yang salah, pengaruh media elektronik, iklan dan media sosial tentang konsumsi *westernisasi*, makanan *junkfood*, minuman berbagai rasa dengan kalori yang berlebihan tapi kurang kandungan vitamin dan mineralnya menyebabkan asupan remaja putri rendah akan zat besi. Pengetahuan yang rendah, menyebabkan sikap remaja yang negatif terhadap gizi dan kesehatannya, menghasilkan perilaku yang salah dalam diet dan konsumsi gizi remaja.

Setting pendidikan gizi berbasis sekolah masih menjadi alternatif program pencegahan dan penanggulangan gizi dan kesehatan yang baik dan tepat sasaran. Maka dari itu dipilih siswa anggota OSIS SMP Negeri 008 Kota Jambi sebagai mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. SMP Negeri 008 Kota Jambi adalah salah satu sekolah favorit yang terletak di tengah pemukiman perkotaan dikelilingi dengan fasilitas warung, rumah makan, jajanan yang beraneka ragam, akan tetapi juga dilengkapi dengan kantin di dalam sekolah, di dalam lingkungan ini akan menjadi contoh yang baik dalam promosi perilaku kesehatan bagi peserta didik, pihak sekolah dan orang tua. Disamping itu, berdasarkan pengakuan kepala sekolah, belum pernah diadakan edukasi atau pengabdian masyarakat terkait konsumsi buah dan sayur

di sekolah tersebut, apalagi dengan metode pendekatan *emotional demonstration*, wakil kepala sekolah bagian kesiswaan yang juga merupakan pembina OSIS mengaku baru pertama kali mendengar tentang emo-demo.

METODE

Salah satu metode edukasi dalam promosi kesehatan adalah emo demo. Teknik ini merupakan kegiatan demonstrasi dengan menggunakan kekuatan emosional dan merupakan strategi komunikasi perubahan perilaku. Emo demo merupakan inisiasi dari *Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN)*. Konsep emo-demo ini terdiri dari beberapa pesan-pesan kesehatan tentang ASI eksklusif, konsumsi buah dan sayur, konsumsi zat besi, konsumsi protein, menjaga keamanan pangan dan memilih jajanan sehat (Gain, 2017). Mitra Pengabdian Masyarakat ini adalah SMP Negeri 008 Kota Jambi. Pemberian edukasi dilakukan selama 3 hari, peserta pengabdian masyarakat ini adalah anggota OSIS, perwakilan majelis kelas, perwakilan organisasi internasl siswa seperti pramuka, paskibraka, dan PMR. Pre-test dilakukan sehari sebelum dilakukan edukasi, sementara post test dilakukan 1 minggu setelah pemberian edukasi.

Media Edukasi yang digunakan adalah modul emodemo tentang anemia yang disusun oleh tim ahli pengabdian masyarakat. Dari 12 modul emo-demo yang telah disediakan tim GAIN, tim pengabdian FKIK Univ Jambi memodifikasi 3 modul yang sesuai dengan pesan-pesan konsumsi buah dan sayur. Modul tentang jajan sembarangan, dengan tujuan untuk membandingkan apa yang terjadi pada pencernaan kita jika mengonsumsi makanan dengan tambahan pengawet dan pewarna buatan dibandingkan dengan konsumsi buah dan sayur. Modul tentang sumber makanan zat besi, tujuannya untuk mengenalkan sayur-sayuran yang kaya zat besi, modul yang awalnya untuk mengenalkan hati ayam dan ikan yang kaya akan zat besi dimodifikasi dengan jenis sayur yang kaya zat besi seperti bayam, brokoli, kentang, dlln. Modul berikutnya adalah ditarik ke segala arah, tujuannya adalah dikarenakan remaja mempunyai banyak tuntutan dari segala pihak, orang tua, dan guru serta teman, maka modul ini mengajarkan untuk lebih menerima diri sendiri, menghilangkan segala tuntutan sehingga dapat menenangkan kesehatan mental remaja yang berada dimasa ‘krisis badai’ karena pencarian jati diri. Kemudian, evaluasi dilakukan dengan melihat respon terbuka dan tertutup dari mitra, respon terbuka dapat dilihat dari interkasi selama pelaksanaan pengabdian masyarakat. Respon tertutup dapat dinilai melalui kuesioner post test yang telah diisi untuk mengukur adanya peningkatan pengetahuan, sikap dan motivasi/niat siswa dalam mengonsumsi buah dan sayur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebiasaan mengonsumsi sayuran dan buah pada remaja sangat minim, dikarenakan banyaknya mitos yang salah tentang buah dan sayur yang rasanya hambar, atau pahit, kebiasaan pola makan di rumah juga mempengaruhi kebiasaan makan remaja. Sehingga untuk mengubah kebiasaan bertahun-tahun dalam waktu 1-2 hari sangat susah akan tetapi dengan menggunakan metode yang tepat maka dirasa hal ini dapat dicapai. Metode *emotional demonstration* dianggap pilihan yang tepat.

Tahapan dalam kegiatan pengabdian *emotional demonstration* konsumsi buah dan sayur ini dibagi menjadi beberapa tahapan yaitu :

1. Pengenalan dan penjelasan kepada mitra sekolah tentang edukasi yang diberikan kepada siswa sekaligus memohon izin pelaksanaan pengabdian masyarakat.



Gambar 5.1 Pengenalan kepada mitra dan survei sekolah

2. Kemudian pelatihan tutor emotional demonstrasion yang akan mendampingi siswa dalam kegiatan edukasi, dipilih tutor dari mahasiswa karena dengan mahasiswa yang dirasa juga termasuk dalam kategori remaja, maka keterikatan batin antara tutor dan peserta didik yaitu siswa dirasa cocok untuk menyampaikan pesan secara lebih atraktif.



Gambar 5.2 Pelatihan tutor emo-demo

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 adalah sebuah pendekatan baru untuk mencapai perubahan perilaku dalam bidang kesehatan masyarakat. BCD dicetuskan oleh Environmental Health Group dari London School of Hygiene and Tropical Medicine (LSHTM). BCD dikembangkan berdasarkan prinsip evolusioner dan psikologi lingkungan sekaligus juga sebagai cara untuk merencanakan dan menguji intervensi perubahan perilaku yang bersifat imajinatif dan provokatif. BCD menggunakan ilmu pengetahuan dan kreatifitas karena teori ini berprinsip bahwa perilaku hanya dapat berubah sebagai respon atas sesuatu yang baru, menantang, mengejutkan atau menarik. Metode Emo Demo ini menggunakan cara-cara yang bersifat imajinatif dan provokatif untuk mencapai perubahan perilaku dalam bidang kesehatan masyarakat.

Pelaksanaan pengabdian emo-demo buah dan sayur dilakukan selama 2 hari dengan memperkenalkan beberapa permainan dengan pesan untuk mengonsumsi buah dan sayur, siswa dibagi kedalam 4 kelompok tutor dan dalam 4 kelompok kecil, siswa lebih mampu memahami informasi yang diberikan dibandingkan dengan kelompok besar. Sebelumnya, siswa telah mengisi pre test untuk menilai niat, pengetahuan dan kebiasaan konsumsi siswa.

Siswa yang terpilih dalam edukasi emodemo ini adalah anggota osis, perwakilan majelis kelas, siswa organisasi seperti peramuka, PMI, dan Paskibraka sejumlah 58 siswa. Setelah dilakukan pemberian edukasi, 3 hari setelahnya dilakukan post test untuk menilai efektifitas dari edukasi emodemo yang dilakukan



Gambar 5.3 Foto bersama siswa dan guru dan tim pengabdian di acara pembukaan



Gambar 5.4 Kegiatan Emodemo hari pertama



Gambar 5.5 Kegiatan Emodemo hari kedua

Keefektifan Kegiatan Edukasi Emo-Demo Remaja Smp Di Kota Jambi

Tabel 1. Distribusi Siswa Berdasarkan Pengukuran Niat Antar Waktu Di SMP Negeri 008 Kota Jambi

Kelompok	Waktu Pengukuran	Niat					
		n	Mean	SD	Range	Min	Max
Intervensi	Niat 1 Hari <i>Pre test</i>	58	68,43	17,95	67	29	96
	Niat 2 Mg <i>Post test</i> 1	58	85,48	11,56	42	58	100
	Niat 1Bln	58	90,91	7,32	25	75	100

Sumber : Data Primer Terolah, 2023

SMP Negeri 008 Kota Jambi pernah menjadi sampel dalam penelitian konsumsi remaja di Provinsi Jambi di tahun 2021 dan terbukti bahwa konsumsi pangan olahan remaja di Kota Jambi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu jenis kelamin perempuan lebih banyak mengonsumsi pangan olahan, profesi orang tua (remaja yang memiliki kedua orang tua bekerja lebih banyak mengonsumsi pangan olahan), pendapatan orang tua, jumlah anggota keluarga dan frekuensi berbelanja online (Briawan, dkk. 2021). Di samping itu, belum pernah diadakan pengabdian serupa di sekolah ini. Jumlah siswa yang akan diikuti dalam pengabdian masyarakat ini adalah 60 remaja yang terdiri dari anggota OSIS dan perwakilan MPK, hadir pada saat kegiatan pengabdian, yang dibagi kedalam 3 kelompok kecil dan didampingi masing-masing 2 instruktur emodemo.

Sekolah berdasarkan amanah undang-undang nomor 36 tahun 2009 pasal 79 tentang kesehatan sekolah menyatakan bahwa sekolah sebagai tempat peserta didik beraktifitas dan belajar setiap hari harus dirancang sedemikian rupa untuk menciptakan lingkungan fisik yang bersih serta suasana yang nyaman dan harmonis. Pengabdian masyarakat dengan setting sekolah, dengan melatih siswa sebagai peer-edukator gizi terbukti lebih berpengaruh dalam perbaikan gizi remaja. *Emotional Demonstration* (Emo demo) merupakan kegiatan edukasi yang sangat partisipatif untuk menyampaikan pesan sederhana dengan cara yang menyenangkan dan atau menyentuh emosi, sehingga sangat mudah diingat dan dampaknya sangat dirasakan dibandingkan dengan strategi perubahan perilaku tradisional lainnya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Adriani, 2018) dengan menggunakan emo demo pada remaja putri di Kabupaten Bone menyatakan bahwa dari 66 remaja putri didapatkan perbedaan skor niat konsumsi sayur dan buah sebelum dan setelah intervensi kelompok intervensi ($p=0,006$), terdapat perbedaan pengetahuan konsumsi sayur dan buah sebelum dan setelah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p=0,001$) dan terdapat perbedaan tindakan konsumsi sayur dan buah sebelum dan setelah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p=0,001$). Hasil kegiatan pengabdian (Adi *et al.*, 2019) pada 20 siswa kelas IX MTS Negeri 2 Jember menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang baik pada peserta karena terdapat kenaikan rata-rata dari 61% menjadi 75%. Peningkatan pengetahuan mengenai makanan yang bergizi melalui kegiatan Emo-Demo berarti telah mencapai kriteria evaluasi (Ningtyas *et al.*, 2019). Didukung juga dengan hasil pengabdian (Putri, 2021) menyatakan bahwa Kegiatan Emotional Demonstration (emo-demo) ATIKA pada 40 siswi SMP Labschool Malang yang dikelompokkan menjadi 4 kelompok kecil terdapat 4 pertanyaan mengenai kebutuhan zat besi pada remaja putri yang mencetuskan diskusi aktif antar siswi.

Proses pembelajaran dengan menggunakan media dapat lebih efektif dibandingkan hanya dengan metode ceramah. Hal ini disebabkan karena responden akan memegang media, membaca, mendengarkan, menyimpulkan materi dan akan lebih aktif dalam bertanya. Pengetahuan juga dapat didukung dengan penggunaan panca indra manusia seperti pengelihatian, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Program intervensi dengan menggunakan media edukasi emodemo lainnya pada kelompok remaja tidak hanya

meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang anemia, tetapi juga tentang praktek cuci tangan yang benar (Syafrudin, 2021) dan pencegahan pernikahan dini pada remaja (Purwanti, Suparji and Heru Santoso Wahito Nugroho, 2020). Setting pendidikan gizi berbasis sekolah masih menjadi alternatif program pencegahan dan penanggulangan gizi dan kesehatan yang baik dan tepat sasaran.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan tujuan yang ditetapkan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMP Negeri 008 Kota Jambi didapatkan bahwa antusiasme siswa perwakilan OSIS dan Pihak sekolah dalam kegiatan pengabdian emodemo sangat tinggi. Edukasi emodemo buah dan sayur terbukti meningkatkan pengetahuan, tindakan dan niat siswa dalam mengonsumsi buah dan sayur. Diharapkan kepada sekolah untuk dapat menyebar luaskan informasi dan mengaplikasikan edukasi emodemo yang sudah diajarkan dan meningkatkannya serta memulai untuk menyusun kebijakan sekolah dan bekerjasama dengan pihak prodi agar kegiatan pengabdian edukasi gizi dan kesehatan dapat terus terlaksana, serta siswa yang mendapatkan penyuluhan dan praktek emodemo sayur dan buah dapat menerapkan ilmu yang didapatkan baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan rumah masing-masing.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Jajaran Pimpinan SMP Negeri 008 Kota Jambi yang bersedia menjadi mitra pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, D. I. *et al.* (2019) 'Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa Mts Negeri 2 Jember Dengan Metode Emotional Demonstration (Emo-Demo)', *Prosiding (SENIAS)*, pp. 148–152. Available at: <https://www.prosidingonline.iik.ac.id/index.php/senias/article/view/92>.
- Adriani, S. (2018) *Edukasi Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja Putri menggunakan Metode Emotional Demonstration di Kecamatan Ajangale Kabupaten Bone*. Universitas Hasanuddin.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Provinsi Jambi (2019) 'Laporan Riskesdas Propinsi Jambi2018', *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Jambi*, p. 500. Available at: <http://anyflip.com/cjsr/qctv>.
- Badan Pusat Statistik Indonesia (2022) *Statistik Indonesia*. Edited by Direktorat Diseminasi Statistik. BPS-Statistics Indonesia.
- Briawan, D. dkk. (2021). Laporan Pengaruh Perkembangan Teknologi Pangan dan Modernisasi terhadap Perilaku Konsumsi Pangan di Perkotaan dan Perdesaan 15 Provinsi di Indonesia. Penelitian Prioritas Riset Nasional. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Riset dan Teknologi.
- Kemendes RI (2019) *Laporan Nasional Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018, Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Balitbangkes.
- Ningtyas, F. W. *et al.* (2019) 'Pengenalan Keanekaragaman Pangan Melalui Metode Emotional Demonstration (Emo Demo) Tumpeng Gizi Pada Siswa Mts Negeri 2 Jember', *Senias*, pp. 142–147.
- Purwanti, D., Suparji and Heru Santoso Wahito Nugroho (2020) 'The Emo-Demo Method Is An Effective Method In Preventive Behavior Change In Early Marriage Of Young Women', *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(November-Desember), pp. 101–106. Available at: <http://dx.doi.org/10.33846/sf11nk417%0A>.
- Putri, F. K. (2021) 'Emo-Demo Pentingnya Zat Besi dan Tablet Tambah Darah pada Siswi

- SMP Labschool UM, Malang', in *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2021 'Perguruan Tinggi Mengabdikan Menuju Desa Mandiri'*, pp. 130–135.
- Soeroso, S. (2016) 'Masalah Kesehatan Remaja', *Sari Pediatri*, 3(3), p. 189. doi: 10.14238/sp3.3.2001.189-97.
- Southeast Asian Minister of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition and KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN RI (2019) *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Jakarta: SEAMEO RECFON.
- Syafrudin, R. O. (2021) *Perubahan Praktik Cuci Tangan Pakai Sabun pada Remaja setelah dilakukan Emotional Demonstration*. Universitas Ngudi Waluyo.
- Widji Utomo, A. P., Nurdianti, D. S. and Padmawati, R. S. (2016) 'Rendahnya asupan zat besi dan kepatuhan mengonsumsi tablet besi berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran, Banyumas', *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 3(1), p. 41. doi: 10.21927/ijnd.2015.3(1).41-50.