

## Edukasi KUACI (Kurangi Asupan Micin) Melalui Media Komik Bagi Siswa-Siswi Kelas 5 MI Al-Falah Pancoran Barat

**Megah Stefani<sup>1</sup>, Athiya Fadlina<sup>1</sup>, Fernando Gabriel<sup>1</sup>, Ananda Hazimah<sup>1</sup>, Arzetta Estridia<sup>1</sup>, Farah Fawazzah<sup>1</sup>, Risma Fitri<sup>1</sup>, Tiara Dwi<sup>1</sup>, Zulfa Firda<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>*Jurusan Gizi, Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan, Universitas Sahid,  
Jl. Prof. DR. Soepomo, Kec. Tebet, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, 12870.  
Email Penulis Korespondensi: athiyafadlina12@gmail.com*

### Abstract

*Children are more sensitive to the effects of MSG than adults. At MI Al-Falah, there are no restrictions on access to unhealthy school snacks and no previous educational exposure regarding restrictions on the consumption of snacks with high MSG content. This community service aims to increase elementary school students' knowledge and attitude about MSG. The activity was held at MI Al-Falah, West Pancoran, South Jakarta. The subjects were 26 fifth-grade students aged 11–12 years. The method used in this community service is a nutrition education program themed 'Kurangi Asupan MSG' (KUACI), utilising comic book. The results of the statistical analysis showed a significant difference in knowledge scores ( $p$ -value = 0.007) and attitudes scores ( $p$ -value = 0.001) before and after the KUACI nutrition education. This indicates that the KUACI nutrition education intervention effectively improved the average knowledge and attitude scores—by 6.93 and 5.53 points, respectively—among fifth-grade students in reducing MSG intake at MI Al-Falah, Pancoran Barat, South Jakarta.*

**Keywords:** *Comic, Monosodium Glutamate, Knowledge, Attitude.*

### Abstrak

*Usia atau masa pertumbuhan anak-anak lebih sensitif terhadap efek Monosodium glutamate (MSG) dibandingkan kelompok dewasa. Pada MI Al-Falah belum terdapat pembatasan akses jajanan sekolah yang tidak sehat dan belum terdapat paparan edukasi mengenai pembatasan konsumsi jajanan yang tinggi kandungan MSG. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar mengenai MSG. Kegiatan dilaksanakan di MI Al-Falah, Pancoran Barat, Jakarta Selatan. Subjek dalam kegiatan ini adalah 26 siswa kelas 5 berusia 11–12 tahun. Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah pemberian penyuluhan gizi bertema "Kurangi Asupan MSG" (KUACI), dengan menggunakan media komik. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan skor pengetahuan ( $p$ -value = 0,007) dan sikap ( $p$ -value = 0,001) sebelum dan sesudah penyuluhan gizi KUACI. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi KUACI terbukti dapat meningkatkan rata-rata skor pengetahuan dan sikap, masing-masing sebesar 6,93 dan 5,53 poin, siswa kelas 5 dalam mengurangi asupan MSG di MI Al-Falah, Pancoran Barat, Jakarta Selatan.*

**Kata kunci:** *Komik, Monosodium Glutamat, Pengetahuan, Sikap.*

### 1. PENDAHULUAN

Perubahan pola konsumsi masyarakat saat ini menunjukkan kecenderungan meningkatnya konsumsi makanan cepat saji, makanan kemasan, dan makanan awetan, yang semakin

mudah ditemukan baik di pasar tradisional maupun di swalayan. Dalam kehidupan sehari-hari, penggunaan bahan tambahan makanan juga semakin meluas. Salah satu yang paling umum digunakan adalah senyawa asam glutamat, yang sering diaplikasikan dalam bentuk garamnya,

yaitu monosodium glutamat (MSG). MSG merupakan zat pemberi rasa umami yang banyak dimanfaatkan sebagai penambah cita rasa dalam berbagai produk makanan. (Zanfirescu et al., 2019). Berbagai merk dagang MSG telah dikenal di masyarakat secara luas seperti ajinomoto, vetsin, micin, sasa, miwon dan sebagainya (Rochmah & Utami, 2022). Di Indonesia, konsumsi MSG meningkat dari 1340mg/hari pada tahun 1998 menjadi 1530 mg/hari pada tahun 2004 (Kurtanty, Daeng, & Upa, 2018). Pada tahun 2014 sebanyak 50,3% populasi Indonesia mengonsumsi MSG (Siswanto, Lamid, Prihatini, & Rosmalina, 2014).

Rata-rata konsumsi MSG untuk usia 5 – 12 tahun sebesar 0,4 gram/orang/hari dan sebesar 48,5% anak usia 5 – 12 tahun mengonsumsi MSG (Siswanto et al., 2014). Berdasarkan survei nasional di Indonesia di tahun 2018 77,4% anak usia 5 – 9 tahun mengonsumsi bumbu penyedap  $\geq 1$  kali per hari dan di tahun 2023 sebesar 73,6% (Kemenkes Kesehatan RI, 2018; Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Kelompok umur anak-anak lebih sensitif terhadap efek MSG dibandingkan dengan kelompok dewasa. Konsumsi MSG secara berlebihan berpotensi menimbulkan berbagai efek merugikan terhadap kesehatan. Dampak tersebut antara lain mencakup sindrom restoran Cina, neurotoksisitas, gangguan pernapasan seperti asma, peningkatan risiko obesitas, *cephalgia* (sakit kepala), hipertensi, kerusakan sel, gangguan fungsi ginjal, serta gejala depresi. Akumulasi efek ini dapat menghambat perkembangan dan fungsi kognitif, khususnya pada anak-anak (Rochmah & Utami, 2022).

Pengetahuan dan sikap positif terhadap gizi diketahui berpengaruh terhadap kebiasaan makan anak sekolah (Kigaru, Loechl, Moleah, Macharia-Mutie, & Ndungu, 2015). Beberapa penelitian di Indonesia pada anak-anak menggunakan edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap penggunaan MSG. Setelah dilakukan edukasi gizi terjadi peningkatan pengetahuan terkait bahaya penggunaan MSG (Rizkaprilisa, Bumi, & Sari, 2024; Yusuf et al., 2024). Pendidikan gizi memiliki peran penting dalam mengontrol konsumsi MSG karena dapat membantu individu membuat keputusan untuk memilih jajanan yang lebih sehat (Istifiani et al., 2024).

Media edukasi gizi dibutuhkan untuk menarik perhatian anak-anak sekolah dasar (SD) (Anggreni, Wulandhari, & Jas, 2023). Yusuf et

al., (2024) menggunakan *slide*, gambar, dan video sebagai media edukasi bahaya MSG dengan sasaran anak SD. Komik merupakan salah satu media edukasi yang menarik perhatian dan mudah dimengerti untuk siswa. Beberapa penelitian menggunakan komik sebagai media untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, perilaku gizi siswa (Moza, Aroni, & Setiabudi, 2019; Nurmawati & Komalya, 2020; Wibowo & Adhianata, 2023). Namun, penggunaan media komik untuk edukasi pembatasan konsumsi MSG masih terbatas.

Lingkungan makanan di sekolah memegang peranan krusial dalam mempengaruhi keputusan siswa terkait konsumsi pangan, mencakup aspek lokasi perolehan serta jenis makanan yang dikonsumsi selama waktu sekolah (Tandoh, Holdsworth, Aryeetey, Agyemang, & Laar, 2025). MI AL-Falah terletak di Kecamatan Pancoran, Kota Jakarta Selatan terdapat kantin, namun, makanan dan jajanan yang dijual dikantin dan diluar sekolah masih banyak kategori jajanan yang tidak sehat, masih mengandung garam yang tinggi seperti cimol, cilok, cilor, batagor, siomay, mie instan. Permasalahan tersebut timbul karena dua aspek yaitu, keadaan sekolah yang tidak memberikan batasan terhadap akses jajanan anak, dan berdasarkan hasil observasi, sekolah belum pernah mendapatkan paparan edukasi mengenai jajanan sehat termasuk pembatasan jajanan yang tinggi kandungan MSG. Berdasarkan permasalahan tersebut maka, kegiatan edukasi Kurangi Asupan Micin “KUACI” yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terkait pembatasan konsumsi MSG.

## 2. METODE

### Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan edukasi gizi ini dilakukan di MI AL-Falah Pagi, Jl. Pancoran Barat VII No.8 1, RT.12/RW.15, Pancoran, Kec. Pancoran, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12760. Sasaran dalam kegiatan edukasi gizi ini adalah anak usia sekolah dengan karakteristik usia 11-12 tahun dan berjenis kelamin perempuan dan laki-laki. Sebesar 26 siswa menjadi peserta edukasi gizi. Pelaksanaan kegiatan edukasi gizi dilakukan pada bulan Juni 2024.

### Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan edukasi gizi ini adalah proyektor, LCD, laptop, mic, serta media edukasi komik “KUACI”. Kuesioner *pre-test* dan *post-test* serta alat tulis digunakan untuk mengevaluasi pengetahuan dan edukasi sebelum dan sesudah edukasi.

### Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah peningkatan rata-rata skor nilai dari *pre-test* dan *post-test* pada pengetahuan dan sikap siswa mengenai MSG terdapat pada tabel 1.

Tabel 1. Indikator Keberhasilan

| No | Komponen penilaian                               | Indikator Keberhasilan   |
|----|--|--|
| 1. | <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> pengetahuan | Perubahan rata-rata skor pengetahuan yang signifikan secara statistik ( $p\text{-value}<0,05$ ) dan peningkatan rata-rata <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> pengetahuan minimal 5 poin. |
| 2. | <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> sikap       | Perubahan rata-rata skor sikap yang signifikan secara statistik ( $p\text{-value}<0,05$ ) dan peningkatan rata-rata <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> sikap minimal 5 poin.             |

### Langkah Pelaksanaan

Sosialisasi dilaksanakan melalui proses FGD terlebih dahulu untuk audiensi program “KUACI” Audiensi disampaikan kepada kepala sekolah dan guru. Paparan yang disampaikan meliputi pelaksanaan kegiatan dan media yang akan disampaikan kepada siswa-siswi. Media akan disampaikan melalui penyampaian presentasi dan membaca komik secara bersamaan serta games yang menarik saat pelaksanaan.

Selanjutnya dilakukan penyuluhan yang dilaksanakan melalui proses edukasi “KUACI” diberikan kepada siswa siswi kelas 5. Penyuluhan akan dilaksanakan secara bertahap (2 kali pertemuan) guna menciptakan retensi dalam pemahaman pengetahuan dan peningkatan sikap terhadap materi yang disampaikan. Media menggunakan komik “KUACI” diharapkan mampu meningkatkan keterlibatan anak dalam penyuluhan.

Teknologi yang diterapkan dengan pemberian media visual dan persuasif kepada anak usia sekolah yaitu komik. Komik mempunyai daya tarik yang signifikan karena penyajian nya yang berisikan gambar dipadukan dengan tulisan yang singkat, jelas, dan padat. Komik “KUACI” dikembangkan oleh tim pengabdian masyarakat dan komikus terlatih dengan konten berupa (1) apa itu MSG?, (2) mengapa MSG bahaya?, (3) jenis jajanan sehat itu apa saja, (4) rekomendasi jajanan yang sehat. Komik dibagikan dalam bentuk *Hard copy* atau dokumen cetak yang dapat dibaca oleh para Siswa dan Siswi secara langsung. Gambar 1 menunjukkan gambaran komik Kurangi Asupan Micin “KUACI”. Kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh tim dengan menggunakan media komik.



Gambar 1. Komik (KUACI) “Kurangi Asupan Micin”

Proses pendampingan dan evaluasi dilakukan setelah pemberian edukasi selesai. Pengukuran perubahan pengetahuan terkait pembatasan asupan MSG dinilai berdasarkan kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Jenis kuesioner *pre-test* dan *post-test* berupa pertanyaan tertutup dan bentuk *multiple-choice test* (benar/salah) sebanyak 5 butir pertanyaan dan pertanyaan Skala *likert test*. Evaluasi bersama kepala sekolah dan guru akan dilakukan setelah program selesai guna menyelaraskan hasil yang didapatkan serta tindak lanjut yang akan dilakukan guna menyebarkan edukasi dan manfaat dari program “KUACI”

Tabel 2. Pertanyaan Pengetahuan dan Sikap MSG

| No                   | Pertanyaan Pengetahuan MSG   |
|----------------------|--|
| 1.                   | Pada kemasan mie instan dengan kandungan micin sebanyak 10 gram termasuk makanan dengan kadar micin yang   |
| 2.                   | Apakah MSG berbahaya   |
| 3.                   | Tujuan mengurangi konsumsi micin pada makanan adalah   |
| 4.                   | perilaku dalam mengurangi asupan micin   |
| 5.                   | makanan dengan kandungan rendah micin  |
| Pertanyaan Sikap MSG |  |
| 1.                   | Batas konsumsi micin yang kita makan dalam sehari adalah 5 gram atau sama dengan 1 sendok teh  |
| 2.                   | Cara mengetahui jajanan yang mengandung tinggi micin adalah dengan mencicipi apakah jajanan tersebut memiliki rasa yang terlalu gurih dan asin yang berlebihan |
| 3.                   | Jika memakan terlalu banyak micin dapat menyebabkan mual dan kepala pusing   |
| 4.                   | Micin juga bisa didapatkan dari makanan berprotein tinggi seperti ikan, keju, daging dan pada sayuran seperti tomat, jamur dan brokoli                         |
| 5.                   | Micin digunakan untuk mengurangi asupan garam berlebih karena micin memberikan rasa umami  |

Tabel 2 menunjukan pertanyaan yang terdapat pada kuesioner *pre-test* dan *post-test* sikap dan perilaku. pengetahuan berisikan pertanyaan mengenai batasan konsumsi MSG, dampak konsumsi MSG jika terlalu banyak, perilaku dalam mengurangi asupan MSG, dan jenis-jenis makanan yang mengandung tinggi MSG. Kuesioner sikap terdiri dari kecenderungan siswa terhadap batasan konsumsi MSG, dampak konsumsi MSG berlebih, makanan yang mengandung tinggi MSG, dan penggunaan MSG yang dinilai dari skala likert tidak setuju, setuju, dan sangat

setuju. Penggunaan skala likert umum digunakan dalam menilai sikap dikarenakan mudah diterapkan dan diisi (Kagerbauer & Magdolen, 2024).

Keberlanjutan program “KUACI” bisa dilaksanakan di setiap tingkatan kelas selain kelas 5 yang menjadi sasaran utama program. Penggunaan media komik yang dibagikan sekiranya dapat digunakan oleh guru di kelas dalam menyampaikan materi kesehatan seperti pada pelajaran IPA atau ipteks yang berkaitan dengan makanan sehat dan bergizi. Sehingga komik “KUACI” diharapkan mampu memperkaya materi pembelajaran di kelas dan berperan penting bagi keberlanjutan program. Program lanjutan edukasi pembatasan asupan MSG dilakukan pada populasi yang berbeda seperti pedagang di kantin sekolah, pedagang jajanan di sekitar sekolah, orang tua siswa, serta guru. Diharapkan dengan kesamaan persepsi antara siswa, penyedia makanan, orang tua dan guru perubahan perilaku menjadi lebih berkelanjutan.

### Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan data skor pengetahuan dihitung berdasarkan jawaban responden. Jawaban benar diberikan nilai 1 dan salah 0. Total skor akan dibagi dengan nilai maksimal yakni 5. Rentang dari skor pengetahuan adalah 0 – 100. Penilaian sikap dilihat dari jawaban sangat setuju (10), tidak setuju (5), dan tidak setuju (0).

Analisis secara deskriptif menggunakan rata-rata dan median untuk mengetahui distribusi skor pengetahuan dan sikap. Perbedaan skor pengetahuan dan sikap diuji menggunakan uji *Wilcoxon Singed Rank Test* dengan nilai signifikan  $p\text{-value} = <0,05$  dikarenakan data terdistribusi tidak normal.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat “KUACI” telah dilaksanakan di MI Al-Falah Jakarta. Rangkaian kegiatan diawali dengan sesi pembukaan serta penyampaian informasi singkat terkait agenda yang akan dilaksanakan. Selanjutnya, peserta didik diberikan instruksi mengenai tata cara pengisian *pre-test*, yang kemudian dikerjakan oleh para siswa selama lima menit sebagaimana ditampilkan pada gambar 2.



Gambar 2. Pengisian *pre-test*

Setelah seluruh peserta menyelesaikan *pre-test*, materi pembelajaran berupa komik “KUACI” dalam bentuk cetak dibagikan secara langsung. Kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi secara komprehensif yang mencakup contoh-contoh konsumsi makanan sehat, batas aman asupan MSG, serta jenis-jenis makanan yang mengandung kadar MSG tinggi, sebagaimana ditunjukkan pada gambar 3.



Gambar 3. Penjelasan materi “KUACI”

Selanjutnya, dilakukan pemberian hadiah kepada peserta yang memenangkan permainan sebagai bentuk apresiasi. Setelah kegiatan inti dalam edukasi gizi diselesaikan, peserta didik diminta untuk mengisi *post-test* dengan durasi waktu lima menit. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner *post-test* yang terdiri dari lima pertanyaan tertutup dalam format benar/salah, serta pertanyaan dengan Skala *Likert* (setuju/tidak setuju/sangat tidak setuju), yang bertujuan untuk mengevaluasi pengetahuan dan sikap siswa terhadap materi yang telah disampaikan.

Distribusi karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 3. Peserta yang mengikuti penyuluhan MICIN sebanyak 26 orang dengan distribusi usia 11 tahun (46,2%) dan 12 tahun (53,8%). Jumlah perempuan dan laki-laki yang mengikuti penyuluhan sebesar 13 (50%) dan 13 (50%).

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden

| Karakteristik | Frekuensi | %     |
|---------------|-----------|-------|
| Usia          |           |       |
| 11            | 12        | 46,2  |
| 12            | 14        | 53,8  |
| Jenis Kelamin |           |       |
| Laki-laki     | 13        | 50    |
| Perempuan     | 13        | 50    |
| Total         | 26        | 100,0 |

Hasil analisis distribusi jawaban benar dari *pre-test* dan *post-test* terdapat pada tabel 4. Peningkatan pengetahuan terjadi pada pengetahuan MSG menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada beberapa aspek setelah diberikan intervensi. Pada pertanyaan mengenai kadar MSG, terjadi peningkatan dari 92,3% responden yang menjawab benar pada *pre-test* menjadi 100% pada *post-test*. Demikian pula, pada pertanyaan terkait apakah MSG berbahaya, persentase responden yang menjawab benar meningkat dari 73,1% menjadi 92,3%. Persentase jawaban benar juga meningkat pada pertanyaan makanan dengan kandungan rendah MSG dari 92,3% menjadi 100%.

Beberapa pertanyaan memiliki persentase jawaban yang benar dari *pre-test* dan *post-test* yang sama yakni Tujuan mengurangi konsumsi MSG dan perilaku dalam mengurangi asupan MSG.

Tabel 4. Distribusi jawaban benar pengetahuan MSG

| Pertanyaan   | <i>Pre-test</i><br>n(%) | <i>Post-test</i><br>n(%) |
|--|-------------------------|--------------------------|
| Pengetahuan MSG  |                         |                          |
| Pada kemasan mie instan dengan kandungan micin sebanyak 10 gram termasuk makanan dengan kadar micin yang |                         |                          |
| Apakah MSG berbahaya   | 19 (73,1)               | 24 (92,3)                |
| Tujuan mengurangi konsumsi micin pada makanan adalah   | 22 (84,6)               | 22 (84,6)                |
| perilaku dalam mengurangi asupan micin   | 25 (96,2)               | 25 (96,2)                |
| makanan dengan kandungan rendah micin  | 24 (92,3)               | 26 (100)                 |



Tabel 5 menunjukkan rata-rata ( $\pm$ SD) dan median (min – maks) dari hasil *pre-test* dan *post-test* pengetahuan. Skor *pre-test* memiliki rata-rata ( $\pm$ SD) 87,69 (17,04) dan median (min – maks) 100 (40 – 100). Setelah penyuluhan gizi, skor *post-test* mengalami peningkatan dengan rata-rata ( $\pm$ SD) 94,62 (12,07) dan median (min – max) 100 (60 – 100). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan skor yang signifikan antara skor *pre-test* pengetahuan dan *post-test* pengetahuan ( $p$ -value = 0,007).

Tabel 5. Distribusi Rata-rata dan Median Skor *Pre-test* dan *Post-test* pengetahuan

|                                   | Rata-rata<br>( $\pm$ SD) | Median (min – maks) |
|-----------------------------------|--------------------------|---------------------|
| Skor Pengetahuan <i>pre-test</i>  | 87,69 (17,04)            | 100 (40 – 100)      |
| Skor Pengetahuan <i>post-test</i> | 94,62 (12,07)            | 100 (60 – 100)      |
| <i>P-value*</i>                   | 0,007                    |                     |

\*Wilcoxon Singed Rank Test

Hasil *pre-test* dan *post-test* pada tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki sikap yang positif terhadap konsumsi MSG setelah intervensi edukasi, khususnya terkait batas konsumsi harian, dampak negatif konsumsi berlebih, dan manfaat MSG dalam mengurangi asupan garam. Peningkatan paling signifikan terlihat pada pernyataan mengenai MSG sebagai alternatif mengurangi garam, dimana seluruh responden (100%) menyatakan sangat setuju pada *post-test*. Namun, terjadi penurunan pemahaman pada pernyataan bahwa MSG juga berasal dari sumber alami seperti tomat dan jamur, yang menunjukkan perlunya evaluasi pada materi edukasi untuk memperjelas informasi tersebut.

Tabel 6. Distribusi jawaban sikap MSG

| Pertanyaan MSG  | Sikap | <i>Pre-test</i><br>n(%) | <i>Post-test</i><br>n(%) |
|---|-------|-------------------------|--------------------------|
| Batas konsumsi micin yang kita makan dalam sehari adalah 5 gram atau sama dengan 1 sendok teh | SS    | 24 (92,3)               | 24 (92,3)                |
|   | S     | 2 (7,7)                 | 2 (7,7)                  |
|   | TS    | 0 (0,0)                 | 0 (0,0)                  |
| Cara mengetahui jajanan yang mengandung tinggi micin adalah                                   | SS    | 20 (76,9)               | 20 (76,9)                |

| Pertanyaan MSG   | Sikap | <i>Pre-test</i><br>n(%) | <i>Post-test</i><br>n(%) |
|--|-------|-------------------------|--------------------------|
| dengan mencicipi apakah jajanan tersebut memiliki rasa yang terlalu gurih dan asin yang berlebihan                                     | S     | 5 (19,2)                | 5 (19,2)                 |
|  | TS    | 1 (3,8)                 | 1 (3,8)                  |
| Jika memakan terlalu banyak micin dapat menyebabkan mual dan kepala pusing   | SS    | 23 (88,5)               | 25 (96,2)                |
|  | S     | 2 (7,7)                 | 1 (3,8)                  |
|  | TS    | 1 (3,8)                 | 0 (0)                    |
| Micin juga bisa didapatkan dari makanan berprotein tinggi seperti ikan, keju, daging dan pada sayuran seperti tomat, jamur dan brokoli | SS    | 4 (15,4)                | 5 (19,2)                 |
|  | S     | 10 (38,5)               | 3 (11,5)                 |
|  | TS    | 12 (46,2)               | 18 (69,2)                |
| Micin digunakan untuk mengurangi asupan garam berlebih karena micin memberikan rasa umami  | SS    | 21 (80,8)               | 26 (100)                 |
|  | S     | 3 (11,5)                | 0 (0)                    |
|  | TS    | 2 (7,7)                 | 0 (0)                    |

Tabel 7 menunjukkan distribusi rata-rata dan median skor *pre-test* dan *post-test* sikap terdapat pada tabel 3. Rata-rata skor sikap pada *pre-test* adalah  $40,23 \pm 4,67$  dengan median 41 (31–50). Setelah penyuluhan gizi, terjadi peningkatan skor sikap dengan rata-rata  $45,76 \pm 4,49$  dan median 45 (36–50). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa perbedaan antara skor sikap *pre-test* dan *post-test* signifikan secara statistik ( $p$ -value = 0,001).

Tabel 7. Distribusi Rata-rata dan Median Skor *Pre-test* dan *Post-test* Sikap

|                       |       | Rata-rata<br>( $\pm$ SD) | Median (min – maks) |
|-----------------------|-------|--------------------------|---------------------|
| Skor <i>pre-test</i>  | Sikap | 40,23 (4,67)             | 41 (31 – 50)        |
| Skor <i>post-test</i> | sikap | 45,76 (4,49)             | 45 (36 – 50)        |
| <i>P-value*</i>       |       | 0,001                    |                     |

\*Wilcoxon Singed Rank Test

Pengetahuan merupakan komponen yang berkaitan erat dengan sikap seseorang terhadap suatu hal (Rahmawati et al., 2022). Pendidikan gizi memegang peranan penting dalam meningkatkan pengetahuan individu mengenai gizi, serta dalam membentuk sikap positif terhadap konsumsi makanan bergizi. Hal ini

berkontribusi pada pembentukan pola makan dan kebiasaan makan yang sehat. Semakin tinggi tingkat pemahaman seseorang terhadap gizi, semakin besar kemungkinannya untuk membuat keputusan yang bijak terkait pemilihan jenis dan mutu makanan yang dikonsumsi (Kamsiah et al., 2023). Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menggunakan komik “KUACI” meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terkait pembatasan konsumsi MSG sehingga diharapkan dengan peningkatan pemahaman dan sikap dapat meningkatkan perilaku pembatasan konsumsi MSG.

Pengetahuan terkait batasan konsumsi MSG penting untuk diketahui bagi anak usia sekolah. Anak-anak diketahui lebih rentan terhadap efek MSG dibandingkan orang dewasa. Oleh karena itu, konsumsi MSG secara berlebihan dapat membahayakan kesehatan secara keseluruhan (Rochmah & Utami, 2022).

Mengonsumsi MSG dalam jumlah berlebihan dapat menyebabkan berbagai dampak negatif bagi kesehatan. Dalam jangka pendek, gejala yang mungkin muncul antara lain mual, sakit kepala, rasa kantuk berlebihan, berkeringat secara tidak normal, serta sensasi panas pada wajah dan leher. Sementara itu, dampak jangka panjangnya bisa mencakup penurunan fungsi otak, munculnya Sindrom Restoran Cina, tekanan darah tinggi, reaksi alergi, diabetes, obesitas, gangguan pada ginjal dan sistem saraf, serta gangguan pernapasan seperti asma (Rochmah & Utami, 2022).

Media komik, selain disukai oleh siswa, juga terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa (Damayanti, 2021). Beberapa penelitian menunjukkan komik merupakan media yang efektif untuk edukasi gizi yang dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa (Moza et al., 2019; Nurmayanti & Komalyna, 2020; Wibowo & Adhianata, 2023). komik merupakan media komunikasi yang unik dan efektif serta memiliki potensi untuk meningkatkan pemahaman pembaca. Komik digunakan sebagai media edukatif bagi khalayak yang luas karena mampu menyederhanakan konsep-konsep yang kompleks melalui penyajian visual yang menarik dan komunikatif (Farinella, 2018). Penggunaan media komik “KUACI” sebagai media edukasi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dari siswa MI Al-Falah dengan visualisasi komik yang menarik.

#### 4. SIMPULAN DAN SARAN

Edukasi kurangi konsumsi MSG dengan media komik “KUACI” telah dilaksanakan di MI Al-Falah kelas 5 dengan total peserta 26 siswa. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, penyuluhan gizi menggunakan komik “KUACI” meningkatkan pengetahuan dengan rata-rata skor ( $\pm$ SD) *pre-test* 87,69 dan *post-test* 94,62. Rata-rata skor sikap juga mengalami peningkatan dari rata-rata skor ( $\pm$ SD) *pre-test* 40,23 (4,67) dan *post-test* 45,76 (4,49).

Kegiatan penyuluhan menggunakan komik “KUACI” diharapkan dapat dilakukan secara berkelanjutan agar pengetahuan dan sikap terkait pembatasan MSG terus meningkat sehingga dapat berpengaruh ke perilaku siswa-siswi. Penyuluhan lanjutan dapat diberikan ke pihak sekolah dan penjual makanan di kantin ataupun di sekitar sekolah agar menciptakan lingkungan yang mendukung untuk perubahan perilaku siswa-siswi.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah dan siswa MI Al-Falah Pancoran Barat Jakarta Selatan atas kesempatan dan izin yang diberikan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anggreni, E., Wulandhari, Y., & Jas, F. P. (2023). The Effect Of Balanced Nutrition Education With Audio Visual Media On Students Knowledge Of Sdn 011 Kambesko. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 11(2), 38–43. <https://doi.org/10.36929/jia.v11i2.821>
- Damayanti, A. Y. (2021). The effectiveness of Islamic comic media in increasing the attitude of healthy breakfast among students. *The Effectiveness of Islamic Comic Media in Increasing the Attitude of Healthy Breakfast among Students*, 9(2), 143–149.
- Farinella, M. (2018). The potential of comics in science communication. *Journal of Science Communication*, 17(1), Y01. <https://doi.org/10.22323/2.17010401>
- Istifiani, L. A., Widyanto, R. M., Setiawan, E. C., Rakhmani, S. K., Putri, W. A., Agustin, N. N., Nurlaila, A. (2024). Program Edukasi Jajanan Sehat dan Higienis Sebagai Upaya

- Peningkatan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 6(2), 118–124.
- Kagerbauer, M., & Magdolen, M. (2024). Workshop synthesis: Measuring attitudes and perceptions in large scale (quantitative) surveys. *Transportation Research Procedia*, 76, 617–623. <https://doi.org/10.1016/j.trpro.2023.12.082>
- Kamsiah, K., Yuliantini, E., Eliana, E., & Rachmawati, R. (2023). The Effect of Nutrition Education on Knowledge, Attitudes and Consumption Patterns of Young Women in Prevention of Chronic Energy Deficiency in Bengkulu City. *Media Gizi Indonesia*, 18(1SP), 7–13. <https://doi.org/10.20473/mgi.v18i1SP.7-13>
- Kemenkes Kesehatan RI. (2018). *Hasil utama RISKESDAS 2018*. Jakarta: Badan Penelitian & Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Survei kesehatan indonesia (SKI) 2023 dalam angka. *Kementerian Kesehatan Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan*.
- Kigaru, D. M. D., Loechl, C., Moleah, T., Macharia-Mutie, C. W., & Ndungu, Z. W. (2015). Nutrition knowledge, attitude and practices among urban primary school children in Nairobi City, Kenya: A KAP study. *BMC Nutrition*, 1(1), 44. <https://doi.org/10.1186/s40795-015-0040-8>
- Kurtanty, D., Daeng, M., & Upa, N. (2018). Monosodium Glutamat How to Understand It Properly. *Jakarta: Primer Koperasi Ikatan Dokter Indonesia*, 11, 1.
- Moza, S. M., Aroni, H., & Setiabudi, S. I. (2019). The Influence Of Counseling By Using Comic Media As A Learning Media To Improve Knowledge Of Balanced Nutrition Message (Pgs) On Fourth Grade Students. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8(1), 93–102. <https://doi.org/10.31290/jpk.v8i1.652>
- Nurmayanti, R., & Komalya, I. N. T. (2020). Effect of Balanced Diet Education with Media Comic on Modification of Eating Behavior in Adolescents at Middle School, Malang. 5(01), 70–74.
- Rahmawati, L. A., Puspa, A. R., Alfiah, A., Umami, Z., Sulaeman, S. M., & Rizkiyah, D. (2022). Pemanfaatan Animasi Digital sebagai Media Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Gizi Anak Usia Dini di TK Islam Qolbus Salim. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia P-ISSN*, 2655, 6227.
- Rizkaprilisa, W., Bumi, S. A. P., & Sari, L. F. (2024). Edukasi Konsumsi Makanan dengan Tambahan Monosodium Glutamat (MSG) Sehat Ala Gen-Z. *Empowerment: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(03), 348–356.
- Rochmah, D. L., & Utami, E. T. (2022). Dampak mengkonsumsi monosodium glutamat (msg) dalam perkembangan otak anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 163–166.
- Siswanto, P. D., Lamid, A., Prihatini, S., & Rosmalina, Y. (2014). Buku Survei Konsumsi Makanan Individu dalam Studi Diet Total 2014. *Jakarta: Lembaga Penerbitan Badan Litbangkes*.
- Tandoh, A., Holdsworth, M., Aryeetey, R., Agyemang, C., & Laar, A. (2025). How Children's Experiences and Perceptions of Their School Food Environment Influence Their Food-Related Decisions In-School in Urban Ghana. *Maternal & Child Nutrition*, 21(3), e70011. <https://doi.org/10.1111/mcn.70011>
- Wibowo, M. A., & Adhianata, H. (2023). Efficacy of Balanced Nutrition Comic as a Learning Medium in Nutrition Education Intervention for Primary School-Age Children in Sampang District. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 10(2), 254–259. <https://doi.org/10.26699/jnk.v10i2.ART.p254-259>
- Yusuf, E., Irianah, C. W., Prayoga, P., Ramadhani, F. S., Herliana, L., Assalam, D., ... Yuwanda, A. (2024). Edukasi Interaktif tentang Bahaya MSG Terhadap Siswa-Siswi SDN Sukatani 5 Depok. *Jurnal ANDARA (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(2), 6–10.
- Zanfirescu, A., Ungurianu, A., Tsatsakis, A. M., Nițulescu, G. M., Kouretas, D., Veskokis, A., ... Margină, D. (2019). A review of the alleged health hazards of monosodium glutamate. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 18(4), 1111–1134. <https://doi.org/10.1111/1541-4337.12448>