

Makanan Bergizi, Masa Depan Berprestasi: Edukasi Gizi Seimbang Melalui Konsep “Isi Piringku” Berbasis Board Game Yang Interaktif Serta Edukatif Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Metro Selatan

Harold Kevin Alfredo^{1✉}, Lintang Fadila², Annisa Artika Sari³, Salwa Vanka Putri K⁴, Robin Toti Sepdi⁵, Dimas Ardiansyah⁶

Universitas Malahayati, Indonesia^{1,2,3,4,5,6}

Email Korespondensi : kevinmnj@malahayati.ac.id

Abstrak: Edukasi tentang gizi sebaiknya dimulai sejak anak-anak memasuki Pendidikan dasar untuk membantu mereka memahami dan membentuk kebiasaan memilih makanan yang lebih sehat dan seimbang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 4 Agustus 2026 di SD Negeri 04 Metro Selatan, melibatkan 80 siswa kelas II sebagai target utama. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman yang dimiliki siswa tentang makanan bergizi, jenis-jenis makanan, serta penerapan konsep “Isi Piringku” dengan menggunakan media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak-anak usia sekolah. Kegiatan ini menggunakan pendekatan Service Learning (SL) yang memadukan pelayanan masyarakat dengan proses belajar dan refleksi. Edukasi disampaikan melalui presentasi materi menggunakan PowerPoint, menyanyi, ice breaking, dan board game “Isi Piringku” yang berfungsi sebagai alat pembelajaran berbasis permainan. Board game dirancang khusus untuk menggabungkan visualisasi porsi makanan dalam satu piring dengan aktivitas untuk mengenali memisahkan, dan mengelompokkan jenis-jenis makanan sesuai dengan kategori pada konsep “Isi Piringku”. Pelaksanaan permainan dilakukan dalam kelompok agar siswa dapat berinteraksi, berdiskusi, dan mempraktikkan materi yang telah diberikan. Evaluasi dilakukan melalui observasi aktivitas siswa dan tanya jawab setelah kegiatan selesai. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa secara aktif terlibat dalam kegiatan, dapat menyebutkan contoh makanan yang bergizi, mengenali kelompok makanan, serta menyadari pentingnya variasi dan keseimbangan dalam konsumsi makanan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa penggunaan media permainan dapat menjadi pilihan yang baik untuk edukasi gizi sesuai dengan cara belajar anak-anak di kelas rendah. Namun, evaluasi yang telah dilakukan belum menggunakan instrument pre-test dan post-test, dan kegiatan hanya diselenggarakan dalam satu sesi pertemuan, sehingga perubahan pengetahuan yang bersifat kuantitatif dan perubahan perilaku makan dalam jangka panjang belum dapat diukur.

Kata Kunci : Gizi Seimbang; Isi Piringku; Edukasi Gizi; Siswa Sekolah Dasar; Board Game; Pengabdian Masyarakat

Abstract: Education about nutrition should be started since children enter primary education to help them understand and form habit of choosing healthier and more balanced foods. This community service activity was carried out on August 4, 2026 at SD Negeri 04 South Metro, involving 80 class II students as the main target. The purpose of this activity is to increase students' understanding of nutritious food, types of food, as well as the implementation of the concept of “Isi Piringku” by using learning media that is in accordance with the characteristics of school-age children. This activity adopts a Service Learning (SL) approach that combines community service with the process of learning and reflection. Education is conveyed through material presentation using PowerPoint, singing, ice breaking, and the board game “Isi Piringku” which functions as a game-based learning tool. The board game is specially

designed to combine the visualization of food portions on one plate, with the activity to recognize, separate, and group the types of food according to the categories on the concept of 'My Plate Contents'. The implementation of the game is carried out in groups so that students can interact, discuss, and practice the material that has been given. Evaluation is carried out through observation of student activity and questions and answers after the activity is over, observation result show that students are actively involved in activities, can mention examples of nutritious foods, recognize food groups, and realize the importance of variation and balanced in food consumption. This activity shows that the use of game media can be a good choice for nutrition education according to the way children learn in lower grades. However, the evaluation that has been carried out has not used pre-test and post-test instruments, and the activities are only held in one meeting session, so that quantitative knowledge changes and long-term eating behaviour changes cannot be measured.

Keywords : Balanced Nutrition; Isi Piringku; Nutrition Education; Elementary School Students; Board Game; Service Learning

Article info: Submitted : 2026-08-25 | Accepted : 2026-09-06 | Published : 2026-09-17

Copyright © 2026, Author(s).

This is an open-access article under the CC BY-NC-SA 4.0



Pendahuluan

Usia anak di sekolah dasar merupakan fase krusial dalam pembentukan kebiasaan makan dan gaya hidup sehat. Selama waktu ini, anak mengalami fase pertumbuhan dan perkembangan yang memerlukan nutrisi yang cukup dan seimbang untuk mendukung aktivitas fisik, perkembangan otak, serta proses edukasi di sekolah. (Aulia et al., 2025). Asupan gizi yang lancer pada masa ini tidak hanya penting untuk perkembangan fisik, namun juga berpengaruh dalam membantu anak agar dapat terlibat dalam proses pembelajaran secara efektif. Oleh karena itu, penting untuk mengenalkan makanan sehat dan pola makan yang seimbang sejak dini agar anak dapat memiliki pemahaman dalam memilih makanan sehari-hari. Pendidikan mengenai gizi di sekolah juga memiliki peran penting karena sekolah adalah tempat yang memungkinkan penyampaian informasi Kesehatan dengan cara yang terorganisir dan berkelanjutan. Penelitian menunjukkan bahwa program pendidikan gizi di tingkat sekolah dasar dapat meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan makan anak, meskipun keberhasilannya dipengaruhi oleh metode dan strategi pengajaran yang diterapkan. (Cotton et al., 2020)

Salah satu panduan yang bisa digunakan untuk mengajarkan pola makan sehat kepada anak-anak adalah ide “Isi Piringku” yang dibuat oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Ide ini memberikan ilustrasi sederhana tentang komposisi makanan dalam satu sajian, yakni setengah bagian dari piring berisi sayur-sayuran dan buah-buahan, sementara setengah lainnya berisi makanan pokok dan lauk. Selain memperkenalkan variasi makanan, “Isi Piringku” turut membantu masyarakat memahami berapa banyak proporsi makanan yang harus dikonsumsi dalam satu sajian sehingga prinsip gizi seimbang bisa diterapkan dengan lebih nyata dalam kehidupan sehari-hari (RI, 2024). Untuk anak-anak di sekolah dasar, penyajian konsep ini harus menggunakan bahasa yang mudah dimengerti, gambar-gambar, contoh makanan, dan kegiatan yang relevan dengan pengalaman sehari-hari agar mereka bisa lebih cepat memahami tentang kelompok makanan dan porsi yang tepat (Chalisa Yufra et al., 2026).

Masalah yang menjadi landasan kegiatan ini adalah masih adanya kebutuhan untuk memperkuat pemahaman siswa tentang pentingnya makanan bergizi dan penerapan pola makan yang seimbang. Pengetahuan ini sangat penting agar siswa dapat mengenali berbagai kategori makanan dan memahami bahwa makanan yang sehat untuk tubuh harus memiliki komposisi yang beragam dan seimbang. Konsep “Isi Piringku” digunakan sebagai salah satu metode untuk memperkenalkan prinsip tersebut dengan cara yang mudah kepada siswa. Melalui konsep ini, siswa dikenalkan pada susunan makanan dalam satu kali makan yang terdiri makanan pokok, lauk-pauk, sayuran dan buah-buahan. Penerapan panduan “Isi Piringku” ini terbukti efektif dalam membantu masyarakat dan anak-anak untuk memahami penataan porsi serta keberagaman jenis makanan yang wajib di konsumsi setiap hari (Juliarti et al.,

2021). Sedangkan pembagian porsi dalam panduan Isi Piringku dilakukan dengan seimbang, dimana 50% piring diisi oleh sayuran dan buah-buahan, sementara 50% sisanya dibagi menjadi porsi lauk pauk yang kaya protein dan makanan pokok sebagai sumber karbohidrat (Atasasih, 2022)

Dalam implementasi pendidikan gizi untuk anak, penerapan media pembelajaran yang sifatnya interaktif menjadi salah satu pilihan untuk meningkatkan partisipasi peserta. Pembelajaran yang hanya bergantung pada penyampaian informasi secara lisan berpotensi membuat anak cepat kehilangan fokus, sedangkan permainan menawarkan peluang bagi anak untuk belajar melalui aktivitas, interaksi, dan pengalaman langsung (Ilmiati Tsaniah, 2025). Penelitian tentang permainan dalam konteks pendidikan gizi menunjukkan bahwa permainan bisa menjadi alat yang menarik untuk meningkatkan keterlibatan peserta serta membantu peningkatan pengetahuan mengenai gizi dan perilaku makan, meskipun efektivitasnya masih perlu disesuaikan dengan desain permainan dan karakteristik target (Baranowski et al., 2019). Dengan kata lain, penggunaan media permainan dalam pendidikan gizi bisa menjadi pendekatan yang sesuai bagi anak-anak di sekolah dasar karena materi dapat disampaikan dalam proses belajar yang lebih dinamis dan menyenangkan.

Sejumlah studi sebelumnya telah merancang berbagai jenis permainan sebagai sarana pengajaran mengenai gizi (Nuzrina et al., 2024) menciptakan permainan papan Nutrihocky sebagai alat edukasi terkait picky eater untuk anak-anak di jenjang sekolah dasar. Pengaplikasian permainan ini memperlihatkan bahwa modifikasi dalam bentuk permainan bisa dijadikan opsi edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap anak tentang perilaku makan. Penelitian lain oleh Salsabila dan Werdiharini memperkenalkan permainan ular tangga yang berbasis “Isi Piringku” sebagai sarana edukasi gizi untuk siswa di SDN Jember Lor 1. Media itu secara spesifik mengadaptasi gagasan “Isi Piringku” ke dalam format permainan, sehingga materi gizi bisa disampaikan melalui kegiatan bermain (Hana et al., 2024). Di samping itu, (Azizzah et al., 2024) memanfaatkan permainan kartu sebagai alat pengajaran gizi seimbang bagi siswa sekolah dasar di Kota Mataram. Pemakaian media permainan ini menunjukkan adanya pengembangan alternatif untuk pendidikan yang tidak hanya fokus pada transfer materi, tetapi juga mengintegrasikan aktivitas bermain dalam proses belajar.

Pengembangan alat permainan juga dilakukan melalui Board Game Piring Sehatku yang dibuat untuk memperkenalkan ide porsi makanan bergizi kepada anak-anak berusia 5–6 tahun. Alat ini diciptakan sebagai sarana permainan yang mendidik, menggabungkan informasi tentang gizi seimbang dengan aktivitas bermain, dan dinyatakan cocok untuk membantu anak-anak memahami konsep porsi makanan yang sehat (Pratiwi & Tirtaningsih, 2025). Berbagai studi tersebut menunjukkan bahwa permainan bisa menjadi media untuk menyampaikan pengetahuan gizi kepada anak-anak. Namun, jenis permainan yang digunakan memiliki ciri dan

mekanisme yang bervariasi, seperti hoki, ular tangga, permainan kartu, maupun board game untuk anak-anak di usia dini.

Berdasarkan penelitian tersebut, penerapan media permainan dalam bidang pendidikan gizi bukanlah suatu hal yang sepenuhnya inovatif. Dengan demikian, keunikan aktivitas ini tidak terletak pada penggunaan board game saja, tetapi pada desain khusus dari Board Game "Isi Piringku" yang menggabungkan visualisasi komposisi porsi makanan dalam satu piring dengan simulasi langsung yang memungkinkan pengenalan, pemisahan, dan pengelompokan jenis makanan berdasarkan elemen "Isi Piringku". Media ini dirancang khusus untuk memenuhi karakteristik siswa kelas II di sekolah dasar, sehingga siswa tidak hanya melihat gambar atau mendengarkan penjelasan mengenai kelompok makanan, tetapi juga terlibat langsung dalam kegiatan merangkai dan menghubungkan makanan dengan komposisi piring yang seimbang. Pendekatan ini membedakan dari media permainan sebelumnya yang menggunakan mekanisme seperti ular tangga, permainan kartu, atau permainan dengan fokus pada edukasi gizi tertentu. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan menghadirkan pengalaman belajar yang lebih nyata dan relevan bagi anak-anak di kelas rendah sekolah dasar.

Pemilihan siswa kelas II sebagai target juga didasari oleh kebutuhan untuk menyampaikan konsep gizi melalui pengalaman yang nyata dan mudah untuk diamati. Pada tahap sekolah dasar, anak-anak cenderung lebih mudah menangkap informasi yang dihubungkan dengan objek, gambar, aktivitas, serta situasi yang dapat mereka alami secara langsung (Zahro et al., 2025). Karena itu, visualisasi porsi makanan melalui bentuk piring dan kegiatan pengelompokan makanan dalam permainan diharapkan dapat memfasilitasi siswa dalam menghubungkan pengetahuan yang mereka peroleh dengan situasi makan sehari-hari. Pendekatan yang berbasis permainan juga menciptakan kesempatan bagi siswa untuk berinteraksi, berdiskusi, membuat keputusan, serta mendapatkan penguatan materi melalui pengalaman bermain.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dibatasi pada aspek-aspek utama yang mencakup lingkup materi, karakteristik sasaran, metode intervensi, serta parameter evaluasi kegiatan. Dari sisi materi dan media, fokus edukasi diarahkan pada pengenalan prinsip gizi seimbang melalui panduan "Isi Piringku", yang disimulasikan secara spesifik menggunakan media board game berbasis aktivitas visual dan pengelompokan jenis makanan, dengan dukungan sarana bantu berupa presentasi PowerPoint, lagu edukatif, serta *ice breaking* (Nuzrina et al., 2024). Sasaran intervensi dibatasi pada murid kelas II di SD Negeri 4 Metro Selatan, mengingat karakteristik perkembangan kognitif anak usia kelas rendah yang membutuhkan pengalaman belajar konkret (Juwantara, 2019). Selain itu, alokasi waktu program diselenggarakan dalam satu kali sesi pertemuan (single session). Adapun indikator keberhasilan program dibatasi pada keterlibatan aktif, responsifitas, serta kemampuan

daya ingat lisan peserta yang diukur secara kualitatif melalui observasi lapangan dan interaksi Tanya jawab. Dengan demikian, program ini tidak dirancang untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan secara kuantitatif melalui instrument pre-test maupun post-test. Serta tidak memetakan pergeseran pola makan peserta dalam jangka panjang.

Dengan cara ini, program diarahkan untuk mendidik tentang nutrisi seimbang melalui prinsip "Isi Piringku" serta membantu para siswa kelas II untuk mengenali variasi dan kategori makanan, memahami keragaman pangan, dan mengetahui komposisi makanan yang seimbang menggunakan media permainan papan yang interaktif. Di samping memberikan pengetahuan dasar tentang makanan bergizi, aktivitas ini diharapkan dapat menjadi langkah pertama dalam meningkatkan kesadaran siswa untuk memilih makanan yang lebih sehat dalam aktivitas sehari-hari.

Metodologi Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 4 Agustus 2026 di SD Negeri 04 Metro Selatan yang menargetkan siswa-siswi kelas II dengan total sekitar 80 peserta. Pemilihan siswa kelas II sebagai target kegiatan didasarkan pada urgensi untuk memberikan pemahaman mengenai gizi sejak dini, terutama saat anak mulai mengenal berbagai jenis makanan dan memiliki kesempatan untuk memilih apa yang mereka konsumsi sehari-hari. Pengabdian ini menerapkan pendekatan *Service Learning* (SL), yang merupakan sebuah metode pembelajaran berbasis pengalaman yang memadukan proses belajar dengan layanan yang diberikan kepada masyarakat. Dengan pendekatan tersebut, kegiatan ini tidak hanya fokus pada penyampaian informasi kepada kelompok sasaran, tetapi juga menyediakan pengalaman praktis melalui partisipasi peserta dalam aktivitas edukatif. *Service Learning* menciptakan kesempatan belajar yang didasarkan pada pengalaman yang nyata, interaksi, refleksi, dan penerapan pengetahuan dalam situasi masyarakat. (Bringle & Hatcher, 1996)

Pelaksanaan kegiatan ini mengadopsi metode edukasi yang partisipatif dan interaktif, mengkombinasikan penyampaian materi, penggunaan media visual, kegiatan bernyanyi, ice breaking, serta permainan edukatif menggunakan Board Game "Isi Piringku". Penerapan pendekatan partisipatif melalui peragaan visual dan simulasi permainan terbukti efektif dalam mempermudah pemahaman siswa tingkat dasar mengenai proporsi makanan sehat secara berkelanjutan (Nurfaidah et al., 2025). Materi yang diajarkan berfokus pada pengenalan makanan sehat, klasifikasi makanan, pentingnya keberagaman dalam pola makan, serta penerapan konsep "Isi Piringku". Metode dan media yang beragam ini disesuaikan dengan karakteristik siswa di tingkat sekolah dasar guna memberikan kesempatan bagi peserta untuk tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga berinteraksi dan menerapkan kembali apa yang telah dipelajari.

Proses kegiatan terbagi menjadi tiga fase penting, yaitu fase persiapan, fase pelaksanaan pembelajaran dan game board, serta fase penilaian dan pengamatan.

Tabel 1. Tahap Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

<i>Tahap</i>	<i>Kegiatan</i>	<i>Bentuk Pelaksanaan</i>	<i>Hasil/Output</i>
<i>Persiapan</i>	Koordinasi dengan pihak sekolah	Tim melakukan komunikasi dan koordinasi dengan pihak SD Negeri 04 Metro Selatan terkait waktu, tempat, sasaran, dan teknis kegiatan	Tersedianya tempat, waktu, dan peserta kegiatan.
	Penentuan peserta	Menentukan siswa/i kelas II sebagai sasaran kegiatan dengan jumlah sekitar 80 siswa.	Peserta edukasi gizi ditetapkan.
	Penyusunan materi	Menyiapkan materi mengenai makanan bergizi, gizi seimbang, kelompok makanan, dan konsep “Isi Piringku”.	Materi edukasi disampaikan.
	Persiapan Media	Menyiapkan PowerPoint, lagu, ice breaking, serta board game “Isi Piringku”.	Media edukasi tersedia dan siap digunakan.
<i>Pelaksanaan Edukasi & Board Game</i>	Pembukaan	Penyampaian pengantar kegiatan dan pengenalan tema “Makanan Bergizi, Masa Depan Berprestasi”.	Peserta mengetahui tujuan dan topik kegiatan.
	Penyampaian materi	Materi gizi seimbang dan “Isi Piringku” disampaikan menggunakan PowerPoint dengan Bahasa sederhana dan contoh makanan yang dekat dengan kehidupan siswa.	Peserta memperoleh pengetahuan mengenai makanan bergizi dan komposisi “Isi Piringku”
	Aktivitas Interaktif	Bernyanyi dan ice breaking dilakukan untuk mempertahankan perhatian dan meningkatkan partisipasi siswa.	Peserta lebih aktif dan terlibat selama kegiatan.
	Board game “Isi Piringku”	Siswa yang bersedia ditunjuk untuk mencoba permainan. Setiap kelompok terdiri atas dua siswa dan terdapat tiga kelompok yang bermain secara langsung.	Enam siswa terlibat langsung dalam simulasi permainan, sedangkan seluruh peserta mengikuti proses edukasi dan demonstrasi permainan.

<i>Evaluasi & Observasi</i>	Tanya jawab	Mengajukan pertanyaan mengenai jenis makanan, kelompok makanan, makanan bergizi, serta konsep “Isi Piringku”.	Diperoleh gambaran pemahaman siswa.
	Observasi	Mengamati respons, keaktifan, kemampuan menjawab pertanyaan, dan kemampuan siswa mengenali serta mengelompokkan makanan.	Diperoleh gambaran partisipasi dan pemahaman peserta.
	Penguatan materi	Menyampaikan Kembali poin utama mengenai keberagaman, kecukupan, dan keseimbangan makanan.	Peserta memperoleh penguatan terhadap materi yang telah diberikan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan edukasi mengenai gizi dilaksanakan pada tanggal 4 Agustus 2026 dan dihadiri oleh 80 murid kelas II dari SD Negeri 04 Metro Selatan. Proses kegiatan mencakup penyampaian informasi, menyanyi, ice breaking, permainan papan, serta penilaian melalui pengamatan dan sesi tanya jawab. Sepanjang acara, para siswa menunjukkan semangat dan partisipasi aktif. Mereka mematuhi aturan, menjawab pertanyaan, menyebutkan contoh-contoh makanan, serta terlibat dalam aktivitas permainan.

Materi yang diajarkan meliputi dasar-dasar nutrisi, kategori makanan, signifikansi variasi dalam makanan, serta ide “Isi Piringku”. Penggunaan gambar makanan yang relevan dengan kehidupan sehari-hari memudahkan siswa untuk mengaitkan informasi yang disampaikan dengan pengalaman makan rutin mereka. Setelah penyampaian materi, game board dimanfaatkan sebagai alat untuk memperkuat pembelajaran, memberikan kesempatan bagi siswa/i untuk menerapkan Kembali pengetahuan dengan kegiatan memilih dan mengelompokkan jenis makanan.

Pemanfaatan game board dalam aktivitas ini sejalan dengan sifat pertumbuhan kognitif siswa kelas II di sekolah dasar. Mengacu pada teori perkembangan kognitif dari Piaget, anak-anak berusia sekitar 7-11 tahun berada dalam fase operasional konkret. Di fase ini, anak mulai menunjukkan kemampuan berpikir logis, namun proses berpikir masih lebih mudah terjadi ketika berhubungan dengan objek dan pengalaman nyata. Anak-anak dapat melakukan pengelompokan, pengurutan, dan memahami hubungan yang sederhana apabila informasi disampaikan melalui objek yang bisa dilihat atau dimainkan secara langsung.

Karakteristik tersebut berkaitan erat dengan desain game board “Isi Piringku”. Dalam kegiatan ini, ide tentang gizi yang awalnya bersifat teoritis diubah menjadi ilustrasi makanan dan aktivitas yang nyata. Para siswa tidak sekadar mendengarkan

penjelasan tentang makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, dan buah-buahan, tetapi juga aktif dalam mengenali, memisahkan, mengelompokkan, serta mengaitkan makanan dengan komposisi dalam satu piring. Proses ini memberikan pengalaman belajar yang sesuai dengan tahap perkembangan anak dalam konteks operasional konkret.

Kegiatan pengelompokan makanan juga memberi kesempatan bagi siswa/i untuk memanfaatkan kemampuan klasifikasi yang sedang berkembang pada tahap operasional konkret. Saat siswa mengidentifikasi nasi sebagai makanan pokok, ikan atau telur sebagai lauk-pauk, dan sayur serta buah sebagai kelompok yang terpisah, mereka tidak hanya mengingat informasi tetapi juga melaksanakan proses pengorganisasian objek berdasarkan ciri-ciri tertentu. Dengan cara ini, permainan papan berfungsi sebagai penghubung antara informasi gizi yang disampaikan melalui lisan dan pengalaman belajar yang bisa dilihat dan dilakukan secara langsung.

Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa dapat memberikan berbagai contoh makanan sehat, mengenali kategori makanan, dan memahami pentingnya variasi dalam satu kali penyajian makanan. Selain itu, siswa juga tampak sangat antusias saat berpartisipasi dalam permainan. Temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Rachman et al., 2025) tentang pemanfaatan board game untuk meningkatkan pemahaman siswa SD mengenai pedoman gizi seimbang dan “Isi Piringku”. Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental yang melibatkan satu kelompok intervensi yang menerima Pendidikan melalui board game dan kelompok control yang mendapatkan pengajaran melalui penjelasan. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan board game sangat efektif dalam meningkatkan wawasan siswa/i mengenai gizi seimbang dan “Isi Piringku”, sehingga alat permainan ini dapat dijadikan alternatif yang lebih interaktif untuk menyampaikan edukasi.

Penggunaan permainan sebagai alat dalam pendidikan kesehatan juga didukung oleh penelitian (Gauthier et al., 2019) melalui tinjauan literatur sistematis dan meta-analisis yang mencakup 21 studi mengenai game board untuk kesehatan. Hasil dari meta-analisis ini menunjukkan bahwa permainan papan memberikan dampak rata-rata signifikan terhadap pengetahuan kesehatan ($d = 0,82$) serta memberikan dampak kecil hingga sedang terhadap perilaku ($d = 0,33$). Temuan ini mengindikasikan bahwa permainan dapat berfungsi sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan keterlibatan sekaligus memperkuat proses pembelajaran tentang kesehatan.

Hasil dari kegiatan ini juga sejalan dengan program edukasi gizi yang melibatkan permainan ular tangga yang dilaksanakan oleh (Rachmawaty, 2025) serta program edukasi gizi yang melibatkan permainan ular tangga yang dilaksanakan oleh (Srimiati et al., 2025). Kegiatan ini mengintegrasikan penyuluhan melalui PowerPoint dan permainan ular tangga dengan melibatkan 100 siswa di SMK Sahid Jakarta. Evaluasi menunjukkan terdapat peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan, dimana rata-rata skor pre-test yang awalnya 6,44 meningkat menjadi 8,59 pada post-

test. Walaupun fitur-fitur partisipan dan tipe permainan tidak sama dengan aktivitas yang dilakukan di SD Negeri 04 Metro Selatan, hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan bisa berfungsi sebagai alat bantu untuk menyampaikan materi tentang gizi dengan cara yang interaktif.

Namun, hasil dari kegiatan ini harus ditafsirkan dengan cara yang proporsional. Penilaian dalam kegiatan ini hanya memanfaatkan observasi serta wawancara lisan, sehingga belum bisa membuktikan adanya peningkatan pengetahuan secara kuantitatif atau perubahan dalam perilaku makan. Dengan demikian, efektivitas board game “Isi Piringku” dalam kegiatan ini sebaiknya dipahami sebagai sinyal bahwa alat tersebut dapat membangun keterlibatan pembelajaran dan membantu siswa dalam mengingat sekaligus menerapkan Kembali informasi yang telah diajarkan, bukan sebagai bukti yang menunjukkan adanya perubahan pengetahuan dan perilaku.

Di samping itu, penelitian tentang permainan edukasi menunjukkan bahwa dampak dari permainan terhadap pengetahuan serta perilaku perlu dievaluasi menggunakan desain penelitian yang lebih terukur. (Gauhier et al., 2019) juga menyoroti penting adanya standar evaluasi yang lebih konsisten dalam studi board game untuk memperkuat bukti mengenai efektivitasnya. Oleh karena itu, Pendidikan yang dilakukan lewat board game “Isi Piringku” perlu diteruskan dengan dukungan dari guru, keluarga, dan lingkungan sekolah agar pengetahuan mengenai nutrisi seimbang bisa diterapkan dalam keseharian. Karena keterbatasan tersebut, keberlanjutan pendidikan gizi melalui media board game ini membutuhkan tindakan nyata yang dilakukan di lingkungan sekolah. Dalam praktiknya, media permainan ini dapat gunakan sebagai alat bantu pengajaran di pojok baca kelas atau perpustakaan, dan juga dapat dimasukkan dalam kegiatan pembelajaran tematik di sekolah. Selain itu, program pendidikan harus diperluas dengan bekerja sama kantin sekolah untuk menawarkan pilihan makanan sehat yang mengikuti prinsip “Isi Piringku”. Keterlibatan orang tua murid juga sangat penting melalui sesi penyadaran secara berkala, sehingga kebiasaan makanan yang di perkenalkan di sekolah dapat terus di praktikkan saat menyiapkan bekal makan siang dan makanan di rumah.



Gambar 1. Contoh Board Game Isi Piringku



Gambar 2. Pemaparan Materi Melalui Poster Isi Piringku



Gambar 3. Pelaksanaan Board Game



Gambar 4. Partisipasi Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Kesimpulan

Pengabdian bertema “Makanan Bergizi, Masa Depan Berprestasi” di SD Negeri 04 Metro Selatan memberikan pemahaman kepada siswa kelas II mengenai penerapan gizi seimbang melalui konsep “Isi Piringku”. Proses belajar menggunakan Power Point, bernyanyi, ice breaking, dan board game bisa menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan membuat siswa semakin aktif berpartisipasi. Hasil dari observasi dan diskusi menunjukkan bahwa siswa mampu mengenali contoh makanan yang sehat serta kelompok makanan tersebut, serta memahami pentingnya mengonsumsi berbagai jenis makanan.

Meskipun begitu, pelaksanaan kegiatan yang hanya dilakukan sekali belum cukup untuk mengetahui pengaruhnya terhadap pemberian pelajaran gizi secara teratur dengan bantuan sekolah dan orang tua agar siswa yang dapat mempraktikkan pengetahuan yang didapatkan dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat setiap hari. Oleh karena itu, perlu dilakukan langkah-langkah nyata berupa penggunaan media permainan board game di area perpustakaan atau dalam kegiatan belajar di

kelas, memberikan pelatihan tambahan kepada pengelola kantin dalam menyajikan makanan sehat, serta melibatkan orang tua agar kebiasaan makan seimbang bisa diterapkan secara rutin di rumah.

Daftar Pustaka

- Atasasih, H. (2022). Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116–121. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685>
- Aulia, S. N., Sunartono, S., & Monalisa, D. (2025). Edukasi Isi Piringku Untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas II SDN 021 Sungai Kunjang Kota Samarinda. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(5), 2436–2441. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v3i5.2604>
- Azizzah, S., Kurniawan, A., Paramita, F., & Katmawanti, S. (2024). Penggunaan Media Edukasi Berbasis Card Game Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar Di Kota Mataram. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(1), 264–282. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i1.932>
- Baranowski, T., Ryan, C., Hoyos-Cespedes, A., & Lu, A. S. (2019). Nutrition Education and Dietary Behavior Change Games: A Scoping Review. *Games for Health Journal*, 8(3), 153–176. <https://doi.org/10.1089/g4h.2018.0070>
- Bringle, R. G., & Hatcher, J. A. (1996). Implementing Service Learning in Higher Education. *The Journal of Higher Education*, 67(2), 221–239. <https://doi.org/10.1080/00221546.1996.11780257>
- Cotton, W., Dudley, D., Peralta, L., & Werkhoven, T. (2020). The Effect of Teacher-Delivered Nutrition Education Programs on Elementary-Aged Students: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis. *Preventive Medicine Reports*, 20, 101178. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101178>
- Gauthier, A., Kato, P. M., Bul, K. C. M., Dunwell, I., Walker-Clarke, A., & Lamerar, P. (2019). Board Games for Health: A Systematic Literature Review and Meta-Analysis. *Games for Health Journal*, 8(2), 85–100. <https://doi.org/10.1089/g4h.2018.0017>
- Juliarti, W., Megasari, M., & Pitriani, R. (2021). Sosialisasi Dan Pelatihan Pembuatan Menu Isi Piringku Kepada Masyarakat RT.002 RW.003 Kelurahan Maharani Kecamatan Rumbai. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 1(4), 43–48. <https://doi.org/10.25311/prosiding.Vol1.Iss4.48>
- Juwantara, R. A. (2019). Analisis Teori Perkembangan Kognitif Piaget Pada Tahap Anak Usia Operasional Konkret 7–12 Tahun Dalam Pembelajaran Matematika. *Al-Adzka: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 9(1), 27–34. <https://doi.org/10.18592/aladzkapgmi.v9i1.3011>

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Isi Piringku, Panduan Kebutuhan Gizi Seimbang Harian*. Ayo Sehat. <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-kebutuhan-gizi-harian-seimbang>
- Kusuma Salsabila, N. H., & Werdiharini, A. E. (2024). Pengembangan Media Permainan Ular Tangga Isi Piringku Sebagai Media Edukasi Gizi Untuk Anak Sekolah Di SDN Jember Lor 1. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, 5(2), 74–83. <https://doi.org/10.46772/jigk.v5i02.1411>
- Nurfaidah, N., Alam, N., Putra, G. A., Alimuddin, H., Asikin, A. M., Wahyuni, V., & Aspika, A. (2025). Penerapan Pola Makan Seimbang Isi Piringku Di SDN 145 Inpres Bayowa, Kecamatan Galesong Kabupaten Takalar, Sulawesi Selatan. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(3), 1091–1098. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1911>
- Nuzrina, R., Mardani, D. M. N., Kuswari, M., Sitoayu, L., & Dewanti, L. P. (2024). Nutrihocky Board Game Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Picky Eater Pada Anak Sekolah Dasar. *Ilmu Gizi Indonesia*, 7(2), 107–120. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v7i2.442>
- Pratiwi, R. D., Pramono, & Tirtaningsih, M. T. (2025). Board Game Piring Sehatku: Edukasi Konsep Gizi Seimbang Pada Anak Usia 5–6 Tahun. *Kumara Cendekia*, 13(4), 655–665. <https://doi.org/10.20961/kc.v13i4.101004>
- Rachman, S. A., & Lestari, Y. N. (2025). Effectiveness of Game Board-Based Learning on Improving Nutrition Knowledge About Pedoman Gizi Seimbang and Isi Piringku in Elementary School Students. *Child Education Journal*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.33086/cej.v7i1.6589>
- Rachmawaty, D. (2025). Edukasi Gizi Seimbang Bagi Siswa Sekolah Dasar Dalam Pencegahan Stunting Di Kota Makassar. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 431–434. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v6i1.617>
- Srimiati, M., Istianah, I., Awwaliya, N., Ambarwati, T., & Aulia Nur, A. (2025). Edukasi Pola Makan Gizi Seimbang Dengan Menggunakan Media Permainan Ular Tangga Di SMK Sahid Jakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2), 91–97.
- Yufra, F. C., Miftahurrahman, R., Zakiya, M., Miranda, E. A., Alviola, L. R., Naifa, V. P., & Amelia, F. (2026). Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Melalui Konsep Isi Piringku Sebagai Upaya Pencegahan Malagizi Pada Anak Sekolah Dasar. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 10(1), 1098–1110. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v10i1.37819>
- Zahro, A., Munir, M., & Sulton, M. A. (2025). Petualangan Di Dunia Nutrisi: Mengajak Anak Mengenal Makanan Sehat Melalui Permainan Interaktif. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.47134/pgsd.v3i1.2237>