

NUTRI-KIDS: Edukasi Gizi Seimbang Berbasis Permainan Untuk Membentuk Kebiasaan Makan Sehat Anak

NUTRI-KIDS: Game-Based Balanced Nutrition Education to Foster Healthy Eating Habits in Children

Resi Galaupa¹, Rezqiah Aulia Rahmat²

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Abdi Nusantara

² Program Studi Kedokteran, Universitas Bosowa

¹ ressigalaupa09@gmail.com*, ² rezqiqhika@gmail.com

Resive : 15 Oktober 2026 Revised : 17 Oktober 2026 Accept : 21 Oktober 2026 Publish : 21 Oktober 2026

Abstract

Background: Healthy eating habits formed during childhood are important for supporting growth, development, learning ability, and long-term health. However, children may have limited understanding of balanced nutrition and may prefer foods high in sugar, salt, or fat. Interactive educational approaches using games can make nutrition messages easier and more enjoyable for children. **Objective:** This community service activity aimed to increase children's knowledge of balanced nutrition and encourage healthy eating habits through game-based nutrition education. **Methods:** The activity involved 40 elementary school-age children and was conducted in September 2026. The implementation consisted of an initial knowledge assessment, interactive nutrition education, nutrition games, group activities, discussion, and post-test evaluation. Educational materials included the concept of balanced nutrition, food groups, vegetables and fruits, protein sources, water consumption, breakfast, limiting sugary and highly processed foods, and hand hygiene. **Results:** The mean knowledge score increased from 57.8 before the intervention to 86.5 after the intervention. Participants actively participated in nutrition games, identified healthier food choices, grouped foods according to their nutritional roles, and demonstrated understanding of healthy eating habits. The findings indicate that game-based education can improve short-term nutrition knowledge and increase children's engagement during health education activities. **Conclusion:** Nutri-Kids game-based nutrition education is a promising approach to introduce balanced nutrition to children in an enjoyable and participatory manner. Continued reinforcement involving parents, teachers, and the school environment is needed to support the formation of sustainable healthy eating habits.

Keywords: Balanced Nutrition, Children, Nutrition Education, Educational Games, Healthy Eating Habits

Abstrak

Latar Belakang: Kebiasaan makan sehat yang terbentuk sejak masa kanak-kanak penting untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, kemampuan belajar, dan kesehatan jangka panjang. Namun, anak dapat memiliki pemahaman yang terbatas mengenai gizi seimbang dan cenderung memilih makanan tinggi gula, garam, atau lemak. Pendekatan edukasi interaktif melalui permainan dapat membuat pesan gizi lebih mudah dipahami dan menyenangkan bagi anak. **Tujuan:** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan anak mengenai gizi seimbang serta mendorong terbentuknya kebiasaan makan sehat melalui edukasi berbasis permainan. **Metode:** Kegiatan melibatkan 40 anak usia sekolah dasar dan dilaksanakan pada September 2026. Pelaksanaan meliputi pengukuran pengetahuan awal, edukasi gizi interaktif, permainan edukatif, aktivitas kelompok, diskusi, dan evaluasi post-test. Materi meliputi konsep gizi seimbang, kelompok makanan, konsumsi sayur dan buah, sumber protein, konsumsi air putih, sarapan, pembatasan makanan dan minuman tinggi gula serta makanan ultra-proses, dan kebersihan tangan. **Hasil:** Rerata skor pengetahuan meningkat dari 57,8 sebelum intervensi menjadi 86,5 setelah kegiatan. Peserta aktif mengikuti permainan gizi, mampu mengidentifikasi pilihan makanan yang lebih sehat, mengelompokkan makanan berdasarkan peran gizinya, dan menunjukkan pemahaman

mengenai kebiasaan makan sehat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi berbasis permainan dapat meningkatkan pengetahuan gizi jangka pendek sekaligus meningkatkan keterlibatan anak selama kegiatan edukasi. Kesimpulan: Edukasi gizi berbasis permainan Nutri-Kids merupakan pendekatan yang potensial untuk memperkenalkan gizi seimbang kepada anak dengan cara yang menyenangkan dan partisipatif. Penguatan secara berkelanjutan dengan melibatkan orang tua, guru, dan lingkungan sekolah diperlukan untuk mendukung terbentuknya kebiasaan makan sehat.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Anak, Edukasi Gizi, Permainan Edukatif, Kebiasaan Makan Sehat

Korespondensi Penulis: Resi Galaupa

I. PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan. Pemenuhan kebutuhan zat gizi yang adekuat mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, kesehatan, dan kemampuan anak mengikuti proses pembelajaran. Pola makan pada masa ini juga berperan dalam membentuk kebiasaan makan jangka panjang dan memengaruhi risiko masalah kesehatan di kemudian hari (Almatsier, 2016; World Health Organization [WHO], 2024a, 2024b).

Permasalahan gizi pada anak mencakup kekurangan gizi, kelebihan berat badan, dan obesitas. Konsumsi makanan dan minuman tinggi gula, garam, serta lemak secara berlebihan dapat berkontribusi terhadap pola makan yang kurang sehat. Oleh karena itu, pendidikan gizi perlu mencakup pencegahan berbagai bentuk malnutrisi, bukan hanya kekurangan gizi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2012; WHO, 2024a, 2024b).

Konsep gizi seimbang menekankan konsumsi makanan beragam, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan secara berkala. Pedoman Gizi Seimbang di Indonesia mengintegrasikan aspek-aspek tersebut untuk mendukung pemenuhan kebutuhan gizi dan pemeliharaan kesehatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Anak usia sekolah membutuhkan metode edukasi yang sesuai dengan tahap perkembangannya. Permainan edukatif dapat digunakan untuk memfasilitasi pembelajaran melalui aktivitas langsung, interaksi, dan pengulangan. Pendekatan berbasis sekolah yang mengintegrasikan pendidikan gizi dan aktivitas praktis juga dapat mendukung peningkatan pengetahuan serta keterampilan gizi anak.

Kebiasaan makan anak tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga oleh keluarga, sekolah, ketersediaan makanan, harga, dan lingkungan sosial. Oleh karena itu, edukasi gizi perlu didukung lingkungan keluarga dan sekolah agar pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO] & WHO, 2019).

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat Nutri-Kids dirancang sebagai edukasi gizi seimbang berbasis permainan untuk meningkatkan pengetahuan anak mengenai pilihan makanan sehat. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang, memperkenalkan pilihan makanan sehat melalui permainan edukatif, serta mendorong terbentuknya kebiasaan makan sehat dengan dukungan keluarga dan sekolah.

II. METODE

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 40 anak usia sekolah dasar yang mengikuti edukasi kesehatan di lingkungan pendidikan pada September 2026, dengan pendampingan guru atau fasilitator. Kegiatan diawali dengan persiapan materi, kartu dan papan permainan, media visual, lembar aktivitas, serta kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang disesuaikan dengan karakteristik anak. Selanjutnya, peserta mengerjakan *pre-test* untuk

mengukur pengetahuan awal tentang makanan sehat, gizi seimbang, sayur dan buah, sumber protein, air putih, sarapan, kebersihan tangan, serta pembatasan makanan dan minuman tinggi gula, garam, dan lemak.

Edukasi diberikan secara interaktif menggunakan gambar dan contoh makanan sehari-hari, mencakup keberagaman pangan, kebutuhan zat gizi, aktivitas fisik, dan pemantauan pertumbuhan. Materi diperkuat melalui permainan Nutri-Kids yang meliputi tebak makanan sehat, Susun Piringku, Pilih Bekalku, Roda Gizi, serta Benar atau Salah. Setelah permainan, fasilitator memberikan diskusi dan penguatan materi, kemudian peserta mengerjakan *post-test* untuk mengukur perubahan pengetahuan. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan skor *pre-test* dan *post-test*, serta mengamati partisipasi peserta, kemampuan memilih makanan, dan pemahaman terhadap pesan gizi. Peningkatan skor menjadi indikator keberhasilan pembelajaran jangka pendek, sedangkan perubahan kebiasaan makan memerlukan pemantauan lanjutan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Kegiatan dimulai dengan pengenalan peserta dan *pre-test*. Fasilitator kemudian menyampaikan materi gizi seimbang menggunakan gambar dan contoh makanan yang biasa dikonsumsi anak. Anak menunjukkan ketertarikan ketika materi disampaikan melalui permainan. Peserta diberi kesempatan memilih kartu makanan, menyusun menu, menjawab pertanyaan, dan memberikan alasan atas pilihannya. Penggunaan permainan membuat proses edukasi berlangsung secara aktif. Anak tidak hanya menerima informasi, tetapi juga diminta mengambil keputusan berdasarkan pengetahuan yang diperoleh.

Pada permainan “Tebak Makanan Sehat”, peserta mengenali berbagai jenis makanan berdasarkan gambar. Permainan “Susun Piringku” digunakan untuk mengenalkan keberagaman makanan dan pentingnya kombinasi beberapa kelompok makanan. Dalam permainan “Pilih Bekalku”, peserta diminta memilih makanan dan minuman yang lebih sesuai untuk bekal sekolah. Fasilitator kemudian memberikan penjelasan mengenai pentingnya memilih makanan yang beragam dan membatasi konsumsi makanan atau minuman tinggi gula, garam, dan lemak. Permainan “Roda Gizi” dan “Benar atau Salah” digunakan sebagai pengulangan materi. Peserta terlihat lebih mudah mengingat pesan yang telah disampaikan ketika informasi disertai aktivitas permainan.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan

Karakteristik	Kategori	Jumlah	Persentase
Usia	7–9 tahun	17	42,5%
	10–12 tahun	23	57,5%
Jenis kelamin	Laki-laki	18	45,0%
	Perempuan	22	55,0%
Total		40	100%

Peserta memiliki rentang usia yang beragam sehingga penyampaian materi dan permainan dilakukan menggunakan instruksi sederhana serta bantuan gambar. Peserta yang lebih muda mendapatkan pendampingan lebih intensif selama permainan kelompok.

Tabel 2. Perbandingan Skor Pengetahuan Peserta

Pengukuran	Rerata skor
Pre-test	57,8
Post-test	86,5
Selisih peningkatan	28,7 poin

Peningkatan rerata skor sebesar 28,7 poin menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah peserta mengikuti edukasi berbasis permainan. Peserta lebih mampu mengenali contoh makanan sehat, memahami pentingnya sayur dan buah, memilih air putih sebagai minuman utama, serta menyebutkan alasan perlunya membatasi makanan dan minuman tinggi gula, garam, dan lemak.

Sebagian besar peserta menunjukkan antusiasme selama permainan. Anak lebih aktif ketika diberikan kesempatan bergerak, memilih kartu, menjawab pertanyaan, dan bekerja dalam kelompok. Interaksi antarpeserta juga menjadi bagian penting dalam kegiatan. Anak saling membandingkan jawaban dan mendiskusikan pilihan makanan yang dianggap lebih sehat. Fasilitator menggunakan kesempatan tersebut untuk memperbaiki pemahaman yang kurang tepat. Kegiatan ditutup dengan pengulangan pesan utama dan post-test. Peserta juga diberikan tantangan sederhana untuk mencoba menerapkan salah satu kebiasaan makan sehat di rumah.

2. Pembahasan

Peningkatan skor pengetahuan dari 57,8 menjadi 86,5 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi gizi. Materi yang diberikan mencakup keberagaman makanan, konsumsi sayur dan buah, sumber protein, air putih, sarapan, serta pembatasan makanan tertentu. Pengetahuan tersebut penting sebagai dasar pembentukan kebiasaan makan sehat, meskipun penerapannya tetap dipengaruhi oleh keluarga dan lingkungan. Pedoman Gizi Seimbang menekankan konsumsi makanan beragam, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan secara berkala (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Kemenkes RI], 2014).

Permainan edukatif dalam kegiatan Nutri-Kids memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar melalui gambar, pengulangan, interaksi, dan aktivitas langsung. Kartu gambar dan permainan klasifikasi membantu menghubungkan konsep gizi dengan makanan sehari-hari, sedangkan permainan menyusun menu memperkenalkan prinsip keberagaman pangan secara konkret. Temuan selama kegiatan menunjukkan bahwa media permainan dapat digunakan untuk menyampaikan pesan gizi secara interaktif. Namun, setiap permainan perlu memiliki tujuan pembelajaran yang jelas dan diikuti penguatan materi oleh fasilitator agar pemahaman tidak terbatas pada aktivitas bermain.

Perubahan pengetahuan tidak secara otomatis menunjukkan perubahan perilaku makan. Pilihan makanan anak juga dipengaruhi oleh kebiasaan keluarga, ketersediaan pangan, harga, dan lingkungan sosial. Prinsip pola makan sehat berkelanjutan menekankan pentingnya keterjangkauan, kecukupan gizi, dan kesesuaian dengan konteks sosial serta lingkungan (Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO] & World Health Organization [WHO], 2019). Oleh karena itu, keberlanjutan Nutri-Kids perlu didukung keterlibatan orang tua dan sekolah, antara lain melalui pembiasaan sarapan, penyediaan air putih, dan ketersediaan pilihan makanan beragam.

Edukasi mengenai sayur, buah, dan sumber protein merupakan bagian penting dalam pengenalan gizi seimbang. Sayur dan buah menyediakan serat, vitamin, dan mineral, sedangkan protein berperan dalam pertumbuhan serta pemeliharaan jaringan tubuh. Sumber protein dapat berasal dari pangan hewani maupun nabati. Melalui permainan Susun Piringku, anak diperkenalkan pada keberagaman kelompok makanan tanpa harus menghafal istilah gizi yang kompleks. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip gizi seimbang yang menekankan konsumsi pangan beragam sesuai kebutuhan tubuh (Kemenkes RI, 2014).

Pengenalan makanan dan minuman yang perlu dibatasi juga penting dalam edukasi gizi anak. Konsumsi berlebihan makanan dan minuman tinggi gula, garam, dan lemak perlu dihindari sebagai bagian dari pola makan sehat. WHO menekankan pentingnya pola makan sehat untuk mencegah malnutrisi dalam berbagai bentuk, termasuk kelebihan berat badan dan obesitas (WHO, 2024a, 2024b). Oleh karena itu, edukasi sebaiknya menekankan jumlah, frekuensi, dan keberagaman konsumsi, bukan sekadar mengategorikan makanan sebagai baik atau buruk. Air putih dapat diperkenalkan sebagai pilihan minuman utama, sedangkan konsumsi minuman tinggi gula perlu dibatasi.

Sarapan dan pemilihan bekal sehat juga menjadi materi yang relevan dalam pembentukan kebiasaan makan anak. Melalui permainan Pilih Bekalku, peserta diajak mengenali kombinasi makanan yang lebih beragam sesuai prinsip gizi seimbang. Pembelajaran tersebut dapat diperkuat melalui keterlibatan orang tua dalam menyediakan makanan dan membiasakan pola makan teratur. Dengan demikian, permainan tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian informasi, tetapi juga sebagai sarana untuk memperkenalkan pilihan makanan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Kemenkes RI, 2014).

Pembentukan kebiasaan makan sehat memerlukan pengulangan dan dukungan lingkungan. Edukasi satu kali dapat meningkatkan pengetahuan dalam jangka pendek, tetapi belum cukup untuk memastikan perubahan perilaku yang menetap. Kolaborasi keluarga dan sekolah diperlukan agar pesan yang diterima anak konsisten dengan pilihan makanan yang tersedia. Selain itu, pendidikan gizi perlu menekankan kecukupan dan keberagaman pangan, bukan pembatasan makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan anak (FAO & WHO, 2019; WHO, 2024a, 2024b).

Kegiatan Nutri-Kids memiliki keterbatasan karena evaluasi berfokus pada perubahan pengetahuan jangka pendek. Peningkatan skor dari 57,8 menjadi 86,5 belum membuktikan perubahan kebiasaan makan secara berkelanjutan, terlebih karena belum dilakukan pemantauan pola makan di rumah maupun di sekolah. Kegiatan lanjutan perlu mencakup pemantauan beberapa minggu atau bulan setelah intervensi, pelibatan orang tua, serta pengukuran perilaku makan menggunakan instrumen yang sesuai. Pemantauan pertumbuhan dan penilaian status gizi, apabila diperlukan, tetap harus dilakukan melalui prosedur yang sesuai oleh tenaga kesehatan. Dengan demikian, efektivitas program dapat dievaluasi tidak hanya berdasarkan peningkatan pengetahuan, tetapi juga berdasarkan keberlanjutan penerapan kebiasaan makan sehat..

IV. KESIMPULAN

Kegiatan “Nutri-Kids” menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang berbasis permainan dapat menjadi pendekatan yang menarik dan partisipatif dalam meningkatkan pengetahuan anak mengenai kebiasaan makan sehat. Rerata skor pengetahuan meningkat dari 57,8 menjadi 86,5 setelah kegiatan. Permainan kartu makanan, penyusunan menu, pemilihan bekal, roda gizi, dan aktivitas benar-salah membantu anak memahami pesan mengenai makanan beragam, sayur dan buah, sumber protein, air putih, sarapan, kebersihan, dan pembatasan makanan serta minuman tinggi gula, garam, dan lemak. Peningkatan pengetahuan belum dapat disamakan dengan perubahan kebiasaan makan. Pembentukan perilaku membutuhkan penguatan berulang dan lingkungan yang mendukung. Oleh karena itu, keberlanjutan program perlu melibatkan orang tua, guru, sekolah, dan lingkungan keluarga. Melakukan evaluasi lanjutan untuk mengetahui perubahan kebiasaan makan dan melibatkan orang tua sebagai bagian dari intervensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Perguruan Tinggi, khususnya Program Studi, yang telah memberikan dukungan, arahan, fasilitas, dan kesempatan sehingga kegiatan “Nutri-Kids: Edukasi Gizi Seimbang Berbasis Permainan untuk Membentuk Kebiasaan Makan Sehat Anak” dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) atas dukungan dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Tim pengabdian kepada masyarakat menyampaikan terima kasih kepada pihak sekolah, guru, orang tua, pendamping, dan seluruh anak yang telah berpartisipasi dalam kegiatan “Nutri-Kids”. Apresiasi juga diberikan kepada semua pihak yang mendukung persiapan media permainan, pelaksanaan edukasi, serta evaluasi kegiatan. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat serta memperkuat kontribusi perguruan tinggi dalam pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi, khususnya bidang Pengabdian kepada Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S. Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2016.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2019.
- Hilal, A., & Pannyiwi, R. (2026). Obstacles And Challenges In Implementing Immunization In Coastal Communities. *International Journal of Health Sciences*, 4(1), 112–118. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v4i1.1087>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman gizi seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2014.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman pencegahan dan penanggulangan kegemukan dan obesitas pada anak sekolah. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2012.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Buku saku hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2022.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Petunjuk teknis pendidikan gizi dalam pemberian makanan tambahan lokal bagi ibu hamil dan balita. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2023.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman strategi komunikasi perubahan perilaku dalam percepatan pencegahan stunting. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
- Pannyiwi, R., Ali, A., & Yulis, D. M. (2025). Strategi Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendekatan Komunitas Di Kabupaten Sidenreng Rappang. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 191–200. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.856>
- Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
- Septiani, D. R. Y., Asmin, A. J., Hidayani, K. R., Nursafitri, R. D., & Galaupa, R. (2026). Analisis Screening Ibu Hamil Berisiko dengan Terjadinya Komplikasi saat Persalinan di TPMB Maria Tina, Lampung Tahun 2024. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(3), 1719–1724. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i3.1828>
- World Health Organization. WHO guideline on school health services. Geneva: World Health Organization; 2021.
- World Health Organization. Childhood overweight and obesity. Geneva: World Health Organization; 2024.
- World Health Organization. Malnutrition. Geneva: World Health Organization; 2024.
- World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations. Sustainable healthy diets: guiding principles. Rome: FAO; 2019.
- World Health Organization, United Nations Children's Fund. WHO guideline on school food and nutrition policies. Geneva: World Health Organization; 2020.