



Edukasi Gizi Seimbang dan Perilaku Hidup Bersih melalui Media Pangan Lokal dan Permainan Interaktif di SDN 148 Cibaduyut

Ilmiati Tsaniah^{1✉}, Dias Pratami Putri², Risya Ladiva Bridha³, Alexandra Annabella Suryawan⁴, Hafez Badriul Izulhaq⁵, Rania Susanto Putri⁶ & Dhiandra Shalma⁷

^{1✉} Universitas Pendidikan Indonesia, ilmiatitsaniah@upi.edu, Orcid ID: [0009-0003-4349-969X](https://orcid.org/0009-0003-4349-969X)

² Universitas Pendidikan Indonesia, diaspratami@upi.edu, Orcid ID: [0000-0002-4418-234X](https://orcid.org/0000-0002-4418-234X)

³ Universitas Pendidikan Indonesia, risyabridha@upi.edu, Orcid ID: [0009-0005-5850-1531](https://orcid.org/0009-0005-5850-1531)

⁴ Universitas Pendidikan Indonesia, alexandraannabella@upi.edu, Orcid ID: [0009-0006-6404-7467](https://orcid.org/0009-0006-6404-7467)

⁵ Universitas Pendidikan Indonesia, hafezbadriulizulhaq@upi.edu, Orcid ID: [0009-0000-6425-7305](https://orcid.org/0009-0000-6425-7305)

⁶ Universitas Pendidikan Indonesia, raniasusanto@upi.edu, Orcid ID: [0009-0003-5690-6071](https://orcid.org/0009-0003-5690-6071)

⁷ Universitas Pendidikan Indonesia, dhiandrashalma@upi.edu, Orcid ID: [0009-0005-0778-8798](https://orcid.org/0009-0005-0778-8798)

Article Info

History Article

Received:

Aug 2025

Accepted:

Aug 2025

Published:

Aug 2025

Abstract

The health and nutritional adequacy of school-age children are essential foundations in supporting their growth and development, as well as their academic achievement. Unfortunately, children's awareness of the importance of balanced nutrition and clean living habits is still relatively low, while many educational programs have unsuccessfully filled the gap between students' actual knowledge and practice. This community service aims to enhance students' understanding at SDN 148 Cibaduyut of balanced nutrition and the importance of proper hand washing through an educational and interactive approach, as well as to empower them to become agents of change in choosing healthy snacks and maintaining personal hygiene. Activities included distributing tape pudding as an example of nutritious local food, socialising the six steps of hand washing, presenting balanced nutrition material, and playing the educational game 'Isi Piringku' (Fill My Plate). The methods used were interactive lectures, demonstrations, and leaflets that focused on fun learning relevant to the students' daily context. The evaluation results showed a significant increase in students' understanding, as evidenced by a rise in the average post-test scores. This programme not only succeeded in improving cognitive knowledge but also generated high enthusiasm, demonstrating that a contextual and enjoyable approach is practical for children's health education. As a social implication, this activity is expected to trigger behavioural changes in the selection of healthy snacks. For sustainability, all teaching materials were handed over to the school so that they could be integrated into the UKS programme and daily learning, with support from teachers and parents.

Keywords:

Balanced Nutrition, Fill My Plate, Hand Washing, Health Education, Local Food

How to Cite:

Tsaniah, I., Putri, D. P., Bridha, R. L., Suryawan, A. A., Izulhaq, H. B., Putri, R. S., & Shalma, D. (2025). Edukasi gizi seimbang dan perilaku hidup bersih melalui media pangan lokal dan permainan interaktif di SDN 148 Cibaduyut. *Jurnal Pengabdian Masyarakat PGSD*, 5(2), 119-129.

Artikel Info

Riwayat Artikel

Dikirim:

Agu 2025

Diterima:

Agu 2025

Diterbitkan:

Agu 2025

Abstrak

Kesehatan dan kecukupan gizi anak usia sekolah merupakan fondasi penting dalam mendukung tumbuh kembang serta prestasi belajar. Sayangnya, kesadaran anak terhadap pentingnya gizi seimbang dan perilaku hidup bersih masih tergolong rendah sementara banyak program edukasi gagal memenuhi kesenjangan antara pengetahuan dan praktik nyata di kalangan siswa. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa SDN 148 Cibaduyut tentang gizi seimbang dan pentingnya mencuci tangan yang benar melalui pendekatan edukatif dan interaktif serta memberdayakan siswa menjadi agen perubahan dalam memilih jajanan sehat dan menjaga kebersihan diri. Kegiatan meliputi pembagian puding tape sebagai contoh pangan lokal bergizi, sosialisasi enam langkah mencuci tangan, pemaparan materi gizi seimbang, serta permainan edukatif "Isi Piringku". Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, demonstrasi, dan pemberian leaflet yang berfokus pada pembelajaran yang menyenangkan dan relevan dengan konteks sehari-hari siswa. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman siswa yang signifikan, ditandai dengan kenaikan rata-rata nilai post-test. Program ini tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan kognitif tetapi juga mendapat antusiasme tinggi, menunjukkan bahwa pendekatan kontekstual dan menyenangkan efektif untuk edukasi kesehatan anak. Sebagai implikasi sosial, kegiatan ini diharapkan dapat memicu perubahan perilaku dalam pemilihan jajanan sehat. Untuk keberlanjutan, seluruh media ajar diserahkan kepada sekolah agar dapat diintegrasikan dalam program UKS dan pembelajaran sehari-hari, dengan dukungan dari guru dan orang tua.

Kata Kunci:

Gizi Seimbang, Isi Piringku, Cuci Tangan, Edukasi Kesehatan, Pangan Lokal

Cara mensitasi:

Tsaniah, I., Putri, D. P., Bridha, R. L., Suryawan, A. A., Izulhaq, H. B., Putri, R. S., & Shalma, D. (2025). Edukasi gizi seimbang dan perilaku hidup bersih melalui media pangan lokal dan permainan interaktif di SDN 148 Cibaduyut. *Jurnal Pengabdian Masyarakat PGSD*, 5(2), 119-129.

PENDAHULUAN

Masalah gizi pada anak usia sekolah masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, prevalensi stunting pada balita masih berada pada angka 21.6%, yang mengindikasikan masalah gizi kronis yang berlanjut hingga usia sekolah (<https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/ssgi/ketersediaan-data/ssgi-2022>). Selain itu, visualisasi Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa 1 dari 3 anak usia sekolah mengalami anemia, seringkali disebabkan oleh asupan gizi yang tidak seimbang (<https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2018>). Fenomena di lingkungan sekolah memperparah kondisi ini, dimana kebiasaan anak mengonsumsi jajanan tinggi gula, garam, dan lemak, seperti makanan kemasan atau instan, sangat lazim ditemui. Kurangnya intervensi edukatif yang menarik di sekolah dasar mengenai gizi seimbang menjadi celah yang perlu diisi (Sofianita et al., 2018).

Pendekatan intervensi melalui permainan dan pangan lokal dipilih berdasarkan efektivitasnya yang tercatat dalam beberapa studi. Pertama, edukasi gizi berbasis permainan (*game-based learning*) terbukti meningkatkan pengetahuan dan retensi memori anak sekolah dasar karena sesuai dengan karakteristik usia mereka yang aktif dan senang bermain (Andriyani & Kurniasari, 2023; Boy et al., 2024). Kedua, penggunaan media visual dan permainan partisipatif seperti "Isi Piringku" telah menunjukkan keberhasilan dalam membantu anak memahami komposisi makanan dengan cara yang menyenangkan (Jihad et al., 2025). Ketiga, pendekatan melalui pangan lokal dinilai efektif untuk mengenalkan keberagaman pangan dan meningkatkan penerimaan terhadap makanan bergizi (Pellokila et al., 2025; Hidayatullah et al., 2025). Keempat, integrasi materi kebersihan seperti cuci tangan dalam edukasi gizi memberikan dampak yang lebih komprehensif (dari WHO). Kelima, pendekatan partisipatif yang melibatkan siswa secara aktif (*child-centered learning*) merupakan kunci keberhasilan perubahan perilaku (Ariyanto et al., 2023).

Berdasarkan observasi awal di SDN 148 Cibaduyut (mitra dalam pengabdian ini), sebagian besar siswa kelas 3 dan 4 belum memiliki pengetahuan memadai tentang prinsip makanan sehat. Kegiatan ini dirancang untuk mengatasi masalah tersebut dengan menyampaikan materi tentang gizi seimbang dan PHBS melalui pendekatan yang inovatif dan kontekstual. Inovasi puding tape diperkenalkan tidak hanya sebagai contoh makanan sehat, tetapi juga sebagai media untuk melestarikan pangan lokal khas Cibaduyut (Bridha et al., 2024). Dengan demikian, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa SDN 148 Cibaduyut tentang pentingnya gizi seimbang dan kebersihan diri. Program ini akan mencapai tujuannya dengan menerapkan pendekatan edukatif yang interaktif dan partisipatif, memadukan sosialisasi, demonstrasi, dan permainan edukatif, yang diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku positif dalam pemilihan jajanan sehat dan praktik hidup bersih sehari-hari.

METODOLOGI

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam kemitraan dengan pihak SDN 148 Cibaduyut, yang ditandai dengan persetujuan dan koordinasi yang erat dengan Kepala Sekolah dan Guru-guru kelas 3 dan 4. Kemitraan ini memungkinkan identifikasi kebutuhan yang tepat dan pelaksanaan kegiatan yang terintegrasi dengan jadwal sekolah.

Prosedur Pelaksanaan Program

Kegiatan diawali dengan identifikasi kebutuhan melalui observasi lapangan dan diskusi awal dengan guru dan kepala sekolah SDN 148 Cibaduyut. Proses ini bertujuan untuk memahami kondisi nyata di lapangan terkait pola konsumsi siswa, tingkat pemahaman gizi dasar, serta kebiasaan membawa bekal dari rumah. Setelah proses identifikasi, dilakukan penyusunan materi edukatif yang relevan dengan konteks siswa sekolah dasar, yaitu menggunakan media visual, ilustrasi, bahasa sederhana, dan permainan edukatif untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep makanan sehat. Selain itu, dilakukan pula pemberian inovasi pangan lokal berupa

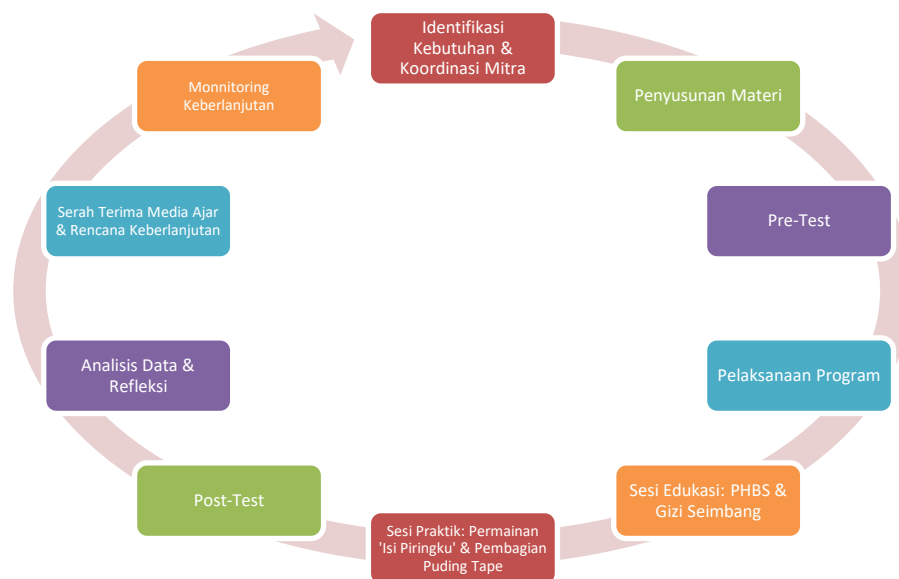
produk puding tape sebagai contoh bekal sehat berbasis pangan tradisional yang menarik, fungsional, dan sesuai dengan preferensi anak-anak.

Pemilihan tape singkong sebagai dasar puding didasarkan pada beberapa pertimbangan. Pertama, tape singkong merupakan pangan lokal yang mudah ditemui di wilayah Cibaduyut dan harganya terjangkau. Kedua, tape merupakan produk fermentasi yang mengandung probiotik alami, baik untuk kesehatan pencernaan (Nasution et al., 2025). Ketiga, inovasi puding tape bertujuan untuk meningkatkan nilai ekonomi dan daya terima tape di kalangan anak-anak dengan menyajikannya dalam bentuk yang lebih modern dan disukai.

Tahapan dan Strategi Pelaksanaan Program

Kegiatan dilaksanakan selama dua hari, masing-masing untuk kelas 3 (23 Oktober 2023) dan kelas 4 (25 Oktober 2023). Kurikulum penyuluhan dirancang secara sistematis sebagai berikut:

1. Pre-test : Pengukuran pengetahuan awal siswa.
2. Sesi 1 – PHBS: Demonstrasi interaktif 6 langkah cuci tangan sesuai standar Kemenkes RI (2020).
3. Sesi 2 - Gizi Seimbang: Pemaparan materi menggunakan poster "Isi Piringku" dengan metode tanya jawab.
4. Sesi 3 - Permainan Edukatif: Permainan "Isi Piringku" untuk mempraktikkan pengetahuan.
5. Sesi 4 - Pangan Lokal: Pembagian dan edukasi mengenai puding tape.
6. Post-test dan Refleksi: Evaluasi peningkatan pemahaman dan refleksi bersama siswa.



Gambar 1. Alur Kegiatan Program

Secara detail prosedur. Tahapan dan alur kegiatan disajikan pada Gambar 1. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, demonstrasi, praktik langsung, dan permainan. Alat peraga seperti poster, leaflet, dan alat permainan "Isi Piringku" dibuat khusus untuk kegiatan ini. Indikator keberhasilan diukur melalui perbandingan skor pre-test dan post-test, serta observasi partisipasi dan antusiasme siswa.

Monitoring dan Evaluasi Perubahan Sosial

Indikator keberhasilan diukur melalui perbandingan skor pre-test dan post-test, serta observasi partisipasi dan antusiasme siswa. Untuk memantau perubahan perilaku jangka panjang, tim pengabdian akan melakukan tindak lanjut dengan pihak sekolah enam bulan setelah kegiatan.

Pengamatan ini mencakup perubahan perilaku siswa dalam memilih jajanan sehat di kantin dan lingkungan sekolah. Selain itu, serah terima media ajar kepada pihak sekolah merupakan strategi keberlanjutan. Guru dan orang tua diharapkan dapat mengintegrasikan materi ini ke dalam program UKS dan pembelajaran sehari-hari, sehingga dampak positif dapat terus terjaga dan diperkuat. Keberlanjutan ini menjadi kunci untuk memastikan program tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan di kalangan siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Program

Kegiatan ini dilaksanakan selama dua hari, yaitu pada Senin, 23 Oktober 2023 untuk siswa kelas 3 dan Rabu, 25 Oktober 2023 untuk siswa kelas 4, dengan melibatkan 188 siswa secara keseluruhan. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi tentang pentingnya gizi seimbang melalui ilustrasi “Isi Piringku”, serta memperkenalkan inovasi produk pangan lokal berupa puding tape sebagai alternatif makanan sehat. Sebelum memulai penyampaian materi, kegiatan diawali dengan pemberian pre-test kepada siswa untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum pemberian materi.

Pembagian Puding Tape dan Sosialisasi Mencuci Tangan yang Baik

Sebagai bagian dari edukasi gizi seimbang dan penerapan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat), kami melaksanakan sesi sosialisasi praktik mencuci tangan yang benar menggunakan sabun dan air mengalir. Penyampaian dilakukan secara interaktif dengan menggunakan media cetak visual yang menarik dan mudah dipahami oleh siswa. Poster ini menjelaskan 12 langkah mencuci tangan sesuai dengan pedoman dari Kementerian Kesehatan dan WHO (2020), yang meliputi pembersihan telapak, sela jari, punggung tangan, dan kuku secara menyeluruh. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya kebersihan tangan sebagai langkah pencegahan penyakit, terutama infeksi saluran pencernaan dan pernapasan. WHO menyatakan bahwa mencuci tangan dengan benar dapat mengurangi risiko diare hingga 40% dan infeksi saluran pernapasan sebesar 25%.



Gambar 2. Media Ajar Mencuci Tangan yang Baik

Setelah sosialisasi, kami membagikan produk inovatif berupa puding tape kepada seluruh siswa sebagai bentuk edukasi dan apresiasi. Puding ini terbuat dari bahan lokal, yaitu tape singkong (fermentasi dari singkong dengan ragi) yang dikombinasikan dengan susu sebagai sumber kalsium. Tujuannya adalah untuk:

1. Mengenalkan makanan fermentasi lokal yang memiliki manfaat pencernaan melalui kandungan probiotiknya.
2. Memberikan asupan gizi baik, seperti kalsium dan protein dari susu untuk mendukung pertumbuhan anak.
3. Mengembangkan potensi pangan lokal khas Cibaduyut agar lebih dikenal dan bernilai gizi.



Gambar 3. Pembagian Puding Tape dan Gambar Puding Tape

Respon siswa terhadap puding tape ini beragam. Beberapa siswa menyukai rasa manis dan tekstur lembutnya, sementara sebagian lain kurang menyukai aroma khas tape akibat proses fermentasi. Hal ini menjadi kesempatan untuk mengenalkan konsep makanan fermentasi dan inovasi pangan lokal sebagai bagian dari keberagaman pangan lokal yang bergizi (Bridha et al., 2024).

Pemaparan Gizi Seimbang

Dalam kegiatan sosialisasi gizi di SDN 148 Cibaduyut, penyampaian materi dilakukan melalui media cetak berupa poster edukatif berjudul “Raih Hidup Sehat dengan Pedoman Gizi Seimbang”. Poster ini memuat 13 pesan kunci dari Pedoman Gizi Seimbang yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan RI, seperti pentingnya konsumsi makanan beragam, kebiasaan sarapan pagi, cuci tangan pakai sabun, serta anjuran membaca label pada kemasan pangan (Kusmiyati & Sedijani, 2024).



Gambar 4. Media Ajar “Raih Hidup Sehat dengan Pedoman Gizi Seimbang”

Materi ini disampaikan dengan pendekatan interaktif dan komunikatif, di mana kami tidak hanya menjelaskan isi poster tetapi juga mengajak siswa untuk berdiskusi, bertanya, dan menjawab pertanyaan seputar makanan sehari-hari yang mereka konsumsi. Pendekatan ini membuat suasana kelas menjadi aktif dan menyenangkan, serta mendorong partisipasi aktif siswa, yang merupakan salah satu indikator keberhasilan edukasi gizi pada anak usia sekolah (Jihad et al., 2025). Penggunaan media visual seperti poster dinilai efektif dalam meningkatkan daya serap anak terhadap informasi kesehatan karena menggabungkan elemen visual yang menarik dengan pesan yang sederhana dan mudah dipahami (Priawantiputri et al., 2019). Respon antusias siswa menunjukkan bahwa penyampaian materi gizi dengan media cetak yang komunikatif dan interaktif mampu meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya pola makan sehat sejak dini.



Gambar 5. Pemaparan Materi Gizi Seimbang

Permainan Isi Piringku

Setelah penyampaian materi dan diskusi interaktif mengenai pedoman gizi seimbang, kegiatan dilanjutkan dengan permainan edukatif bertema “Isi Piringku” untuk memperkuat pemahaman siswa secara aplikatif. Permainan ini bertujuan agar siswa mampu mengidentifikasi dan mengelompokkan bahan makanan berdasarkan jenis dan kandungan gizinya, sebagaimana yang telah dipelajari dalam sesi sebelumnya. Permainan ini menggunakan media sederhana namun efektif, yaitu: Styrofoam sebagai papan permainan, gambar piring pada kertas A3, push pin, dan potongan gambar berbagai jenis bahan makanan seperti sayur, buah, lauk hewani, lauk nabati, karbohidrat, dan makanan olahan. Adapun langkah-langkah permainan adalah sebagai berikut:

1. Siswa dipilih secara acak untuk maju sebagai perwakilan.
2. Masing-masing siswa diberikan potongan gambar bahan makanan secara acak.
3. Siswa harus menempelkan gambar tersebut ke dalam gambar piring sesuai kategori gizinya (karbohidrat, protein, vitamin/mineral).
4. Siswa dengan jawaban paling benar menjadi pemenang.

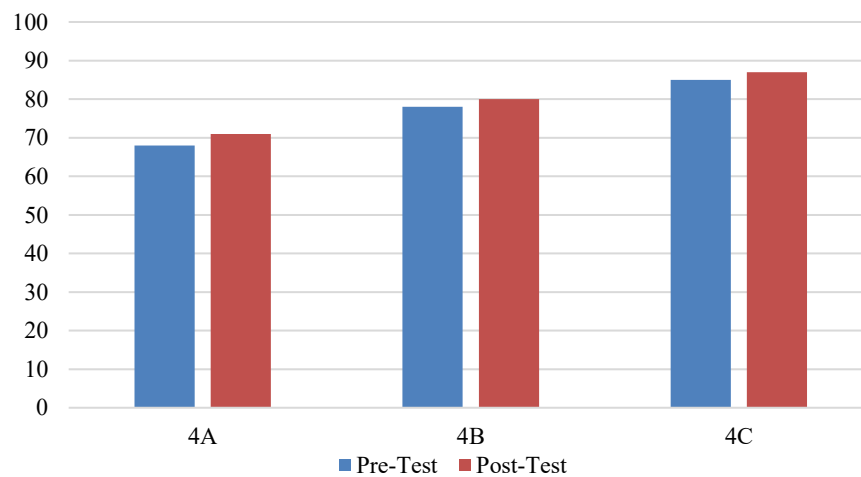


Gambar 6. Siswa bermain “Isi Piringku”

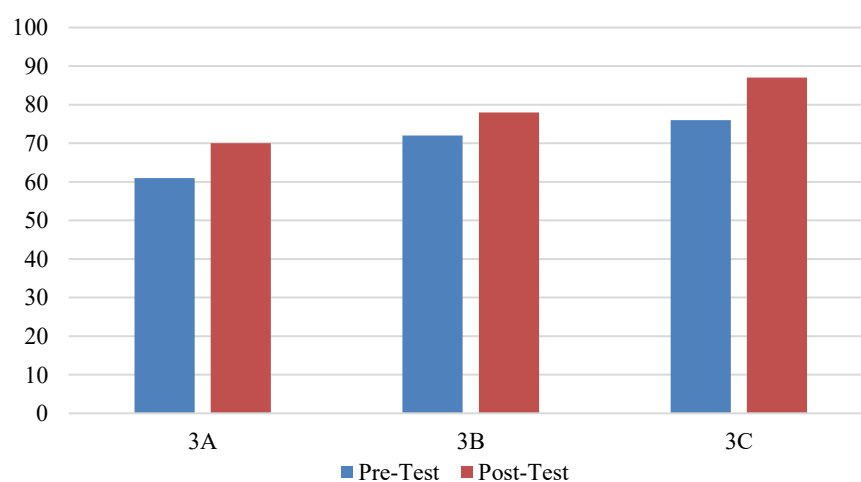
Permainan ini mengacu pada konsep edukasi gizi berbasis pedoman “Isi Piringku” dari Kementerian Kesehatan RI yang menggantikan konsep 4 Sehat 5 Sempurna. Pedoman ini menekankan pentingnya komposisi makan seimbang dalam satu piring, terdiri dari $\frac{1}{2}$ bagian sayur dan buah, serta $\frac{1}{2}$ bagian lainnya untuk karbohidrat dan lauk pauk sumber protein (Sihite et al., 2024). Respon siswa terhadap permainan sangat positif dan antusias. Rata-rata 9 dari 10 siswa yang mengikuti permainan berhasil mengelompokkan bahan makanan dengan tepat sesuai kandungan gizinya. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis permainan (*play-based learning*) efektif dalam meningkatkan retensi informasi dan penerapan konsep gizi pada anak usia sekolah (Dewi et al., 2022).

Hasil Pembelajaran

Setelah rangkaian kegiatan edukatif mengenai gizi seimbang yang mencakup penyampaian materi dan permainan interaktif, tim pengabdian melaksanakan post-test sebagai bentuk evaluasi untuk mengukur pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan. Sebelumnya, siswa juga telah mengikuti pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mereka.



Gambar 7. Diagram Rata-Rata Nilai Kelas 4



Gambar 8. Diagram Rata-Rata Nilai Kelas 3

Gambar di atas memperlihatkan diagram rata-rata hasil pre-test dan post-test yang diikuti oleh siswa kelas 3 dan 4 SDN 148 Cibaduyut, dengan total jumlah peserta sebanyak 188 siswa. Diagram kiri menampilkan data dari kelas 3A, 3B, dan 3C, sedangkan diagram kanan mencakup kelas 4A, 4B, dan 4C. Pada seluruh kelas, terlihat peningkatan skor post-test dibandingkan pre-test, yang menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan pemahaman tentang konsep gizi seimbang setelah mengikuti kegiatan pembelajaran. Sebagai contoh, kelas 3A mencatat peningkatan signifikan dari rata-rata skor pre-test sekitar 62 ke skor post-test sekitar 70. Demikian pula pada kelas 4B dan 4C, rata-rata nilai meningkat dari kisaran 78–80 ke 85–87 setelah kegiatan selesai. Peningkatan ini menandakan bahwa pendekatan edukatif yang digunakan yakni media visual, permainan partisipatif, serta dialog interaktif berhasil dalam mentransfer pengetahuan secara efektif.

Pembahasan

Keberhasilan program ini dapat diatribusikan kepada beberapa faktor. Pertama, pendekatan bermain sambil belajar (*play-based learning*) terbukti efektif meningkatkan engagement dan retensi memori, sesuai dengan temuan Dewi et al. (2022). Kedua, penggunaan pangan lokal (*tape*) sebagai media edukasi berhasil membangun koneksi emosional dan kontekstual, membuat materi gizi lebih relevan bagi siswa (Pellokila et al., 2025). Ketiga, kolaborasi yang erat dengan mitra sekolah memastikan kegiatan sesuai dengan kebutuhan dan kurikulum lokal. Salah satu tantangan yang dihadapi adalah adanya beberapa siswa yang kurang menyukai aroma khas *tape* singkong. Namun, hal ini justru menjadi peluang untuk edukasi tentang keberagaman rasa dan budaya pangan lokal.

Hasil ini sejalan dengan teori pembelajaran sosial Bandura yang menekankan pentingnya observasi dan praktik langsung. Demonstrasi cuci tangan dan permainan "Isi Piringku" memungkinkan siswa untuk belajar melalui tindakan (*learning by doing*), sehingga pengetahuan tidak hanya bersifat kognitif tetapi juga aplikatif (Sari, 2023; Marwan et al., 2025). Peningkatan skor post-test membuktikan efektivitas pendekatan partisipatif ini. Program ini memiliki implikasi sosial yang potensial, yaitu menanamkan kebiasaan sehat sejak dini yang dapat memengaruhi pola konsumsi keluarga. Untuk menjamin keberlanjutan, semua media ajar (poster, alat permainan) telah diserahkan kepada sekolah. Rekomendasi keberlanjutan meliputi: (1) Integrasi materi ke dalam program UKS dan mata pelajaran IPA/IPS, (2) Pelibatan orang tua melalui pertemuan komite sekolah untuk menyelaraskan pesan gizi di rumah dan di sekolah, dan (3) Replikasi program oleh program pengabdian berikutnya dengan modifikasi menu pangan lokal lainnya.

Pendekatan partisipatif dan berpusat pada anak (*child-centered approach*) yang diterapkan dalam program ini merupakan kunci dari keberhasilan tersebut, mengonfirmasi temuan yang telah disinggung dalam pendahuluan (Indrayadi & Alta, 2025). Dengan berfokus pada pengalaman langsung dan keterlibatan aktif siswa, program ini berhasil mengatasi kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku yang seringkali menjadi hambatan dalam edukasi kesehatan (Safitri & Fitrianti, 2017). Peningkatan pemahaman dan antusiasme siswa menunjukkan bahwa perubahan sosial dapat dimulai dari level individu melalui intervensi yang kontekstual dan menyenangkan. Proses ini, dari identifikasi masalah hingga implementasi dan serah terima media ajar, mengilustrasikan siklus pemberdayaan masyarakat yang efektif, di mana intervensi tidak hanya memberikan solusi jangka pendek tetapi juga membangun fondasi untuk perubahan perilaku yang berkelanjutan (Amalia et al., 2024). Oleh karena itu, keberhasilan ini tidak hanya sekadar peningkatan skor, melainkan refleksi dari sebuah proses rekayasa sosial (*social engineering*) yang sukses dalam membentuk kebiasaan sehat sejak dini.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa SDN 148 Cibaduyut mengenai gizi seimbang dan PHBS melalui pendekatan inovatif yang memanfaatkan pangan lokal dan permainan interaktif. Kombinasi metode demonstrasi, permainan, dan pemberian contoh

makanan sehat terbukti efektif, menegaskan bahwa pemberdayaan masyarakat yang berorientasi pada tindakan dan konteks lokal dapat menghasilkan perubahan kognitif dan afektif yang signifikan. Program ini juga menunjukkan bahwa pendekatan rekayasa sosial yang menyenangkan dan partisipatif adalah kunci untuk menjembatani kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku nyata. Implikasi dari kegiatan ini adalah terbukanya peluang untuk menjadikan pendekatan serupa sebagai model edukasi gizi di sekolah dasar lainnya. Keberlanjutan program dijamin dengan serahkannya media ajar kepada sekolah dan adanya rekomendasi untuk integrasi ke dalam kurikulum serta pelibatan orang tua. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan pendampingan jangka panjang guna mengukur dampak program terhadap perubahan perilaku nyata siswa, memberikan refleksi teoritis yang lebih mendalam mengenai keberlanjutan intervensi kesehatan berbasis sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, F., Suriansyah, A., & Rafianti, W. R. (2024). Peran orang tua dalam pendidikan anak: Membangun kolaborasi efektif dengan sekolah. *MARAS : Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(4), 2217–2227. <https://doi.org/10.60126/maras.v2i4.593>
- Andriyani, S., & Kurniasari, R. (2023). Pengaruh edukasi melalui media audiovisual (animasi) terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1686–1690. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4414>
- Ariyanto, T., Budiarto, A., & Aninstya, M. R. (2023). Peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan cuci tangan enam langkah WHO siswa SDN 1 Iroyudan: Studi one group pretest-posttest. *Jurnal Parikesit: Jurnal Pengabdian, Riset, Kreativitas, Inovasi, dan Teknologi Tepat Guna*, 1(2), 181–191. <http://doi.org/10.22146/parikesit.v1i2.9551>
- Boy, H., Sukarsih, S., Ayuningtyas, K. A., & Gumilar, M. (2024). Efektivitas permainan ular tangga sebagai media edukasi kesehatan gigi bagi anak sekolah dasar. *Jurnal Sehat Mandiri*, 19(2), 84–93. <https://doi.org/https://doi.org/10.33761/jsm.v20i1.1555>
- Bridha, R. L., Putri, D. P., Priatini, W., Sabila, S. S., Tsaniah, I., & Insani, H. M. (2024). Banana blossom as a local resource-based emergency food innovation fusion food product. *E3S Web of Conferences*, 600, 01004. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202460001004>
- Dewi, A. P., Muharramah, A., Pratiwi, A. R., Wati, D. A., & Abdullah, A. (2022). Penggunaan berbagai bentuk media edukasi sebagai sarana edukasi gizi di Kecamatan Gadingrejo tahun 2021. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 4(1), 23–27. <https://doi.org/10.30604/abdi.v4i1.556>
- Hidayatullah, S., Suryono, N. A., Azizi, V. H., Amelia, I., Rohimah, U., Ramadhani, N. A., Dewanni, R. T. P. (2025). Efektivitas edukasi gizi berbasis pangan lokal dalam meningkatkan pengetahuan dan Kesadaran Siswa SMP, Kabupaten Lembata, Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Surya Masyarakat*, 7(2), 301–310. <https://doi.org/10.26714/jsm.7.2.2025.301-310>
- Indrayadi, S., & Alta, A. (2025). Mengoptimalkan pembelajaran yang berpusat pada siswa untuk pemulihan pembelajaran yang efektif. *Center for Indonesian Policy Studies Repository, Ringkasan Kebijakan No. 30*, 1–20. <https://repository.cips-indonesia.org/media/publications/619298-harnessing-student-centered-learning-for-aec00fe9.pdf>

- Jihad, F. F., Najla, P. T., Ulfa, M., Mariani, D., Nurmalisa, E., Isnanda, Y., Sanova, J., & Adam, A. (2025). Meningkatkan pengetahuan gizi anak usia dini program edukasi makanan sehat dan bergizi di TK Putra II Calang Kabupaten Aceh Jaya. *Jannah: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(3), 271–277. <https://jurnal.mifandimandiri.com/index.php/jannah/article/view/334/256>
- Kusmiyati., & Sedijani, P. (2024). Penyuluhan pentingnya membaca label kemasan pangan untuk menjaga gizi seimbang. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 7(2), 725–728. <https://doi.org/10.29303/jpmpti.v7i2.8320>
- Marwan, U. K., Alf, N. A., Ryska, H., Puli, H., Arsyad, J. F., & Dewi, D. (2025). Efektivitas edukasi gizi berbasis media video dalam meningkatkan pemahaman pola makan seimbang pada anak sekolah dasar. *Jurnal Publikasi Pengabdian Masyarakat: Inovasi Dan Pemberdayaan*, 1(1), 44–54. <https://doi.org/10.71049/8vyn5d75>
- Nasution, R. H., Idris, M., Azizah, N., Hardiyansah, Y., Damanik, A. M., Harnum, S. S., Syah, F., & Wulandari, D. (2025). Pembuatan dan potensi Tape sebagai produk fermentasi tradisional untuk kesehatan. *INOVASI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 7–15. <https://journal.staittd.ac.id/index.php/inv/article/view/316>
- Pellokila, M. R., Chamdra, S., Kareri, I. R., Lena, M. S. A. R. L., & Picauly, I. (2025). Pemanfaatan pangan lokal dalam rangka penerapan gizi seimbang. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 10(4), 952–958. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i4.8561>
- Priawantiputri, W., Rahmat, M., & Purnawan, A. I. (2019). efektivitas pendidikan gizi dengan media kartu edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku makanan jajanan anak sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 374–381. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1469>
- Safitri, N. R. D., & Fitranti, D. Y. (2017). Pengaruh edukasi gizi dengan ceramah dan booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi remaja overweight. *Journal of Nutrition College*, 5(4), 374–380. <https://doi.org/10.14710/jnc.v5i4.16438>
- Sari, U. A. (2023). Literasi kesehatan anak melalui edukasi cuci tangan dengan metode demonstrasi pada siswa SDN 1 Tawangrejeni. *Jurnal PKM: Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(3), 272–280. <http://dx.doi.org/10.30998/jurnalpkm.v6i3.9024>
- Sihite, N. W., Rotua, M., & Sriwiyanti, S. (2024). Edukasi gizi tentang pentingnya serat pada anak usia dini. *Komunitas*, 4(1), 15–25. <https://dx.doi.org/10.31506/komunitas:jpkpm.v4i1.24718>
- Sofianita, N. I., Meiyetrian, E., & Arini, F. A. (2018). Intervensi pendidikan gizi seimbang terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik anak-anak sekolah. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 14(2), 54–64. <https://doi.org/10.24853/jkk.14.2.54-64>