

## Petualangan Si Anak Sehat dalam Permainan *Junk Food and Real Food* sebagai Inovasi Edukasi Gizi untuk Anak

Pebriani Rahmawati, Rosmiati\*, Nur Latifah Agustina, Nurma Iktimalannisa,  
Nurvi Warda Sahara, Priciski Cahya Pertiwi, Okania Sri Purwaningrum,  
Putri Wihatma Andianti, Putri Zuroidah, Pipin Nur Anggraini, Qurrota A'yun

Pendidikan Profesi Guru, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Surabaya, Indonesia

\*Corresponding Author: [rosmiati@unipasby.ac.id](mailto:rosmiati@unipasby.ac.id)

Dikirim: 11-04-2025; Direvisi: 25-04-2025; Diterima: 02-05-2025

**Abstrak:** Permasalahan gizi pada anak-anak sekolah, khususnya di daerah perkotaan seperti Kota Surabaya, banyak disebabkan oleh konsumsi *junk food* yang berlebihan. Hal ini dipicu oleh kurangnya edukasi gizi serta gaya hidup masyarakat yang cenderung praktis. Konsumsi makanan cepat saji yang rendah nutrisi dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes, dan gangguan kesehatan lainnya. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan upaya edukasi yang menarik dan kreatif. Salah satu upaya yang diterapkan dalam program ini adalah melalui permainan edukatif *Junk Food and Real Food* yang dirancang untuk mengajarkan anak-anak tentang pentingnya pola makan sehat dengan cara yang menyenangkan dan interaktif. Sasaran Program ini adalah anak-anak TPA Hidayatul Qur'an di Kota Surabaya. Program ini dilaksanakan oleh mahasiswa Pendidikan Profesi Guru (PPG) Calon Guru Gelombang 2 Tahun 2024. Prosedur pelaksanaan Program meliputi beberapa tahap, yaitu melakukan observasi lapangan untuk mengidentifikasi masalah, melakukan wawancara dengan guru TPQ untuk memperoleh informasi pendukung, menentukan solusi berdasarkan hasil pengamatan, melakukan sosialisasi program kepada mitra, serta menerapkan permainan edukatif sebagai bentuk implementasi solusi. Instrumen yang digunakan dalam Program ini adalah lembar observasi untuk mencatat keterlibatan dan respons anak-anak selama Program. Tujuan Program ini adalah untuk meningkatkan pemahaman anak-anak sekolah dasar mengenai perbedaan antara *junk food* dan *real food* serta membiasakan mereka untuk memilih makanan sehat. Hasil dari pelaksanaan program ini menunjukkan bahwa anak-anak mampu memahami materi dengan baik dan menunjukkan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, yaitu dengan lebih memilih mengonsumsi makanan bergizi.

**Kata Kunci:** Edukasi gizi; *Junk food*; *Real food*; Permainan edukatif

**Abstract:** Nutritional problems among school children, particularly in urban areas such as Surabaya, are largely caused by the excessive consumption of junk food. This is triggered by a lack of nutritional education and a lifestyle that tends to be practical and instant. The consumption of low-nutrient fast food increases the risk of obesity, diabetes, and other health disorders. To address this issue, engaging and creative educational efforts are required. One of the approaches implemented in this program is through an educational game titled *Junk Food and Real Food*, which is designed to teach children the importance of healthy eating patterns in a fun and interactive way. The target of this activity is the children of TPA Hidayatul Qur'an in Surabaya. This program was carried out by students of the Teacher Professional Education (PPG) Program, Candidate Teachers of Batch 2, 2024. The implementation procedure consisted of several stages, including field observation to identify problems, interviews with TPQ teachers to gather supporting information, determining solutions based on the findings, conducting program socialization to the community partners, and applying the educational game as a practical solution. The instruments used in this activity included observation sheets to record children's engagement and responses

throughout the activity. The aim of this program is to increase elementary school children's understanding of the differences between junk food and real food, as well as to encourage them to adopt healthier food choices. The results of this program showed that the children demonstrated a good understanding of the material and began to show healthier behavior by choosing to consume nutritious food.

**Keywords:** Nutrition education; Junk food; Real food; Educational game

## PENDAHULUAN

Permasalahan gizi pada anak sekolah merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat menyebabkan beberapa gangguan pada bagian tertentu seperti fisik, psikologis dan prestasi akademik yang dicapainya. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan kurangnya edukasi gizi tentang pentingnya *real food* (makanan sehat) dan bahaya yang ditimbulkan dari *junk food* (makanan minim nutrisi). Penanaman edukasi gizi ini sangat penting untuk disampaikan baik melalui sebuah lembaga maupun dalam suatu keluarga, terutama di daerah perkotaan seperti Surabaya dimana banyak sekali orang tua yang selalu menyukai hal praktis karena tingkat kesibukan yang tinggi yang menjadikan makanan cepat saji (*junk food*) banyak diminati (Aulia, 2022).

Di era modern saat ini, pola konsumsi makanan masyarakat, terutama di daerah perkotaan dan perumahan, semakin bergeser ke arah makanan cepat saji. *Junk food* termasuk dalam golongan jenis makanan dan minuman yang rendah nutrisi sehingga jika dikonsumsi secara berlebihan maka dapat mempengaruhi peningkatan gizi yang diperoleh oleh anak Sekolah Dasar sedikit terhambat (Tanjung et al., 2022). Gaya hidup yang serba praktis membuat makanan instan lebih diminati dibandingkan makanan sehat yang memerlukan proses pengolahan lebih lama. Akibatnya, banyak anak-anak yang terbiasa mengkonsumsi makanan gurih dengan kandungan nutrisi rendah, tinggi gula, lemak jenuh, dan bahan tambahan sintetis. Hal tersebut berkontribusi pada meningkatnya risiko berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan gangguan pencernaan sejak usia dini (Aini et al., 2023). Selain itu, minimnya edukasi mengenai pentingnya pola makan sehat semakin memperburuk kondisi ini, sehingga diperlukan upaya sistematis untuk meningkatkan kesadaran anak-anak dan masyarakat luas tentang pentingnya memilih makanan bergizi. Program yang dilakukan oleh Saputri et al. (2025), menegaskan bahwa pendidikan gizi yang dilakukan sejak usia dini terbukti meningkatkan kesadaran anak dalam memilih makanan yang sehat dibandingkan anak yang tidak mendapat intervensi pendidikan gizi.

Di sisi lain, hal ini juga didukung oleh kondisi lingkungan, khususnya di TPQ Hidayatul Qur'an tempat anak-anak dari perumahan sekitar yang datang untuk mengaji. Di mana tempat tersebut, banyak ibu rumah tangga yang masih mengkonsumsi makanan ini dalam kesehariannya dan juga adanya beberapa penjual *junk food* yang sangat disukai oleh anak-anak di lingkungan tersebut. Sebagaimana menurut pendapat Syawitri & Sefrina (2022), bahwa kesadaran pemilihan makanan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal yakni lingkungan yang berperan dalam menentukan tercapai atau tidaknya potensi yang sudah dimiliki. Oleh karena itu, faktor lingkungan juga berpengaruh dalam pemilihan makanan oleh masyarakat. Program yang dilakukan oleh Amira & Setyaningtyas (2021) juga



menunjukkan bahwa lingkungan rumah yang menyediakan makanan sehat secara konsisten dapat menekan kebiasaan anak dalam mengonsumsi makanan cepat saji.

Untuk mengatasi permasalahan ini, solusi yang perlu dilakukan adalah mengedukasi anak-anak hingga masyarakat mengenai pentingnya pola makan sehat. Program yang bertujuan untuk mengurangi konsumsi *junk food* dan memperkenalkan makanan sehat sangat diperlukan, baik di lingkungan TPQ maupun di komunitas secara umum. Dengan demikian, perlu ada kerja sama antara TPQ, ibu rumah tangga, dan pedagang makanan di sekitar lingkungan untuk menyediakan alternatif makanan sehat. Namun, untuk memastikan pesan ini sampai dan dipahami dengan baik oleh anak-anak, maka penggunaan pendekatan yang lebih menarik dan kreatif diperlukan. Salah satu contohnya adalah edukasi berbasis permainan (Saputro et al., 2022).

Untuk mengatasi permasalahan konsumsi *junk food* yang tinggi pada anak-anak, diperlukan solusi yang inovatif dan mampu menarik perhatian mereka. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah melalui media permainan edukatif. Media yang tepat dapat menimbulkan semangat belajar sehingga meningkatkan keaktifan anak-anak dalam menambah pengetahuan (Yuningsih & Kurniasari, 2022). Dalam hal ini, dikembangkan sebuah permainan bernama *junk food* dan *real food* yang dirancang khusus untuk memberikan edukasi gizi seimbang kepada anak-anak dengan cara yang menyenangkan. Permainan *junk food* dan *real food* merupakan permainan berbasis petualangan dan misi rahasia di mana anak-anak dituntut untuk memilih jenis makanan yang sehat guna menyelesaikan tantangan yang diberikan. Permainan ini tidak hanya menghibur, tetapi juga secara tidak langsung membentuk kebiasaan memilih makanan bergizi melalui pengalaman bermain yang interaktif dan kontekstual.

Permainan edukatif ini memiliki berbagai kelebihan dalam menyampaikan materi gizi kepada anak-anak. Dibandingkan dengan metode ceramah atau penyuluhan konvensional, pendekatan berbasis permainan cenderung lebih mudah diterima karena sesuai dengan dunia anak yang penuh dengan rasa ingin tahu dan suka bermain (Yuningsih & Kurniasari, 2022). Selain itu, elemen visual, alur cerita, dan tantangan yang ada dalam permainan mampu meningkatkan motivasi belajar dan daya ingat anak terhadap informasi yang disampaikan. Interaktivitas dalam permainan ini juga memungkinkan anak untuk belajar secara aktif, berpikir kritis, dan membuat keputusan yang berulang kali memperkuat pesan pentingnya konsumsi makanan sehat.

Pada program sebelumnya juga menunjukkan bahwa media permainan edukatif memiliki pengaruh positif terhadap perubahan pengetahuan dan perilaku anak-anak dalam hal kesehatan dan gizi. Misalnya, Andriani et al. (2023) menemukan bahwa penggunaan media permainan interaktif dapat meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar mengenai makanan sehat dan tidak sehat secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa permainan edukatif *junk food and real food* berpotensi menjadi salah satu media pembelajaran alternatif yang efektif, terutama dalam konteks non-formal seperti di Taman Pendidikan Al-Qur'an. Penggunaan media permainan telah dibuktikan oleh Ladiba et al. (2021) sebagai strategi edukasi yang mampu meningkatkan motivasi dan daya serap siswa dalam memahami konsep gizi dan kesehatan. Dibandingkan metode konvensional seperti ceramah, pendekatan berbasis permainan lebih disukai karena memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan interaktif.



Berdasarkan hal-hal tersebut, program ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya peningkatan edukasi gizi melalui media permainan edukatif yang menarik dan mudah dipahami oleh anak-anak. Dengan adanya permainan *junk food and real food*, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran anak-anak terhadap pentingnya memilih makanan sehat dan penurunan konsumsi *junk food* di lingkungan tempat mereka tinggal. Program ini juga bertujuan untuk mengkaji efektivitas permainan tersebut dalam membentuk pengetahuan serta perilaku gizi anak, khususnya di lingkungan TPQ Hidayatul Qur'an sebagai lokasi program.

## KAJIAN TEORI

Pendidikan gizi merupakan proses yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak mengenai pentingnya pola makan sehat dan seimbang (Contento, 2016). Studi menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diberikan sejak dini dapat membentuk kebiasaan makan yang lebih baik di masa dewasa (Story et al., 2008). Permainan telah terbukti sebagai alat yang efektif dalam mendidik anak-anak, terutama dalam meningkatkan pemahaman konsep yang kompleks dengan cara yang menyenangkan dan interaktif (Gee, 2005). Dalam konteks pendidikan gizi, permainan berbasis digital dapat meningkatkan daya tarik serta keterlibatan anak dalam belajar mengenai makanan sehat (Baranowski et al., 2011). Gamifikasi dalam edukasi adalah penerapan elemen permainan dalam lingkungan non-permainan untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan pengguna (Deterding et al., 2011). Beberapa elemen utama gamifikasi dalam pendidikan termasuk sistem penghargaan, tantangan, serta alur cerita yang menarik, yang dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran gizi bagi anak-anak (Sailer et al., 2017).

*Junk food* dan *real food* merupakan permainan edukasi yang dirancang untuk membantu anak memahami konsep gizi seimbang dengan cara yang menyenangkan. Permainan ini menggabungkan elemen petualangan dan misi rahasia yang menuntut anak untuk memilih makanan sehat guna menyelesaikan tantangan. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa permainan edukatif yang dirancang dengan baik dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku anak terhadap makanan sehat (Thompson et al., 2015). Selain itu, permainan edukatif yang berbasis tantangan dan penghargaan dapat meningkatkan motivasi intrinsik anak dalam belajar mengenai gizi. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip pendidikan gizi, gamifikasi, dan desain permainan interaktif seperti *junk food* dan *real food* berpotensi menjadi inovasi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman anak tentang pentingnya pola makan sehat. Kombinasi antara elemen permainan dan edukasi dapat membantu membangun kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan sejak dini. Adanya edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku konsumsi makanan sehat pada anak sekolah dasar. Intervensi edukasi yang diberikan secara terstruktur mampu mengubah pola makan anak menuju pilihan yang lebih sehat (Permatasari et al., 2024).

## METODE PELAKSANAAN PROGRAM

### Tempat dan Waktu

Tempat pelaksanaan Program proyek kepemimpinan ini adalah di TPQ Hidayatul Qur'an, Masjid Halim Usman, Jl. Sepanjang Indah, Kec. Taman, Kab



Sidoarjo, Jawa Timur 61257. Dan waktu pelaksanaan Program dilakukan selama 1 hari di bulan Februari 2025.

### **Sasaran**

Sasaran dalam program proyek kepemimpinan ini yaitu santri jenjang SD/MI, terutama kelas 2 sampai 6 yang berjumlah 30 orang. Anak-anak tersebut mayoritas bertempat tinggal di daerah perumahan Sepanjang Indah, Surabaya.

### **Tahapan Pelaksanaan Program**

Program pengabdian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang telah dirancang secara sistematis untuk mencapai tujuan utama, yaitu memberikan edukasi kepada anak-anak tentang pentingnya mengenali jenis makanan sehat (real food) dan makanan tidak sehat (junk food) melalui pendekatan interaktif dan menyenangkan.

#### 1. Observasi dan Wawancara Awal

Langkah awal dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah melakukan observasi langsung ke lapangan serta melakukan wawancara dengan kepala TPQ Hidayatul Quran. Tahapan ini bertujuan untuk menggali informasi tentang kondisi, kebutuhan, serta karakteristik peserta didik sebagai dasar dalam merancang program yang sesuai dan tepat sasaran.

#### 2. Koordinasi Tim dan Dosen Pendamping Lapangan (DPL)

Setelah memperoleh data awal, tim program melakukan koordinasi dengan dosen pendamping lapangan. Dalam pertemuan ini dibahas secara mendalam konsep program, tujuan yang ingin dicapai, serta strategi pelaksanaannya. Selain itu, ditentukan pula jadwal kegiatan yang disepakati bersama.

#### 3. Penyusunan Administrasi dan Perizinan

Tahap berikutnya adalah mempersiapkan dokumen administratif seperti surat tugas dan surat izin pelaksanaan kegiatan. Dokumen-dokumen ini kemudian disampaikan kepada pihak mitra, dalam hal ini TPQ Hidayatul Quran, sebagai bentuk formalitas dan komunikasi yang profesional.

#### 4. Pembuatan Media Edukatif

Sebagai sarana pembelajaran yang menarik, tim membuat media permainan edukatif bertema "*Junk Food and Real Food*". Media ini terdiri dari banner acara, banner permainan, kuis interaktif, dan flashcard. Seluruh media ini dirancang secara kreatif agar anak-anak dapat dengan mudah memahami perbedaan antara makanan sehat dan tidak sehat.

#### 5. Persiapan Alat dan Bahan Pendukung

Untuk menunjang kelancaran kegiatan, tim juga menyiapkan berbagai perlengkapan yang dibutuhkan seperti *doorprize*, atribut kegiatan, konsumsi, dan alat penunjang lainnya. Persiapan ini dilakukan secara menyeluruh agar kegiatan dapat berjalan sesuai rencana dan memberikan kesan positif kepada peserta.

#### 6. Sosialisasi Program dan Edukasi Gizi Seimbang

Kegiatan dimulai dengan sosialisasi yang membahas pentingnya menjaga pola makan sehat. Anak-anak diberikan pemahaman dasar mengenai bagaimana makanan yang mereka konsumsi sehari-hari berpengaruh pada pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan tubuh mereka.

#### 7. Pelaksanaan Game Interaktif

Inti dari kegiatan ini adalah penerapan permainan edukatif. Anak-anak diajak untuk mengikuti kuis dan kegiatan klasifikasi makanan yang dirancang



untuk membedakan antara makanan sehat dan tidak sehat. Dengan cara ini, pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan mudah diingat.

8. Refleksi Kegiatan

Setelah sesi permainan selesai, dilakukan refleksi untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan. Refleksi ini juga menjadi sarana bagi peserta untuk menyampaikan pendapat dan pengalaman mereka selama kegiatan berlangsung.

9. Observasi dan Dokumentasi

Selama pelaksanaan kegiatan, tim juga melakukan observasi terhadap keterlibatan dan respon anak-anak. Selain itu, dokumentasi berupa foto dan video diambil sebagai bahan evaluasi serta pelaporan program di tahap akhir.

10. Penyusunan Laporan Kegiatan

Setelah kegiatan selesai, tim menyusun laporan berdasarkan format yang telah ditentukan oleh institusi. Laporan ini kemudian diserahkan kepada pihak mitra dan dosen pendamping sebagai bentuk pertanggungjawaban pelaksanaan program.

## IMPLEMENTASI PROGRAM DAN PEMBAHASAN

Di era modern saat ini, pola konsumsi makanan masyarakat, terutama di daerah perumahan, semakin bergeser ke arah makanan cepat saji atau *junk food*. Gaya hidup yang serba praktis membuat makanan instan lebih diminati dibandingkan makanan sehat yang memerlukan proses pengolahan lebih lama. Hal ini menyebabkan meningkatnya risiko berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, diabetes, dan gangguan pencernaan, terutama pada anak-anak. Kurangnya kesadaran akan pentingnya pola makan sehat serta minimnya edukasi mengenai dampak negatif *junk food* semakin memperburuk keadaan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang menarik dan edukatif agar masyarakat, terutama anak-anak, dapat memahami pentingnya memilih makanan yang lebih sehat.

Inovasi edukasi gizi melalui permainan *junk food* dan *real food* hadir sebagai solusi kreatif dalam menyampaikan materi gizi secara menyenangkan. Permainan ini dirancang untuk menumbuhkan kesadaran anak-anak terhadap jenis makanan yang baik dan buruk bagi tubuh mereka. Program ini dilaksanakan di TPQ Hidayatul Qur'an Sepanjang Indah oleh mahasiswa PPG Prajabatan sebagai bagian dari mata kuliah projek kepemimpinan, dengan tujuan menanamkan pola makan sehat sejak dini melalui pendekatan yang sesuai dengan karakteristik belajar anak usia dini.

### Pengenalan Konsep Gizi Seimbang

Program diawali dengan sesi pengenalan mengenai jenis makanan sehat dan tidak sehat yang disampaikan melalui media visual dan penjelasan interaktif. Anak-anak diperkenalkan pada konsep makanan bergizi, pentingnya mengonsumsi buah dan sayur, serta bahaya konsumsi makanan olahan berlebih. Pendekatan ini memudahkan anak-anak memahami perbedaan makanan sehat dan tidak sehat secara kontekstual. Situasi ini dapat dilihat pada gambar 1, yang memperlihatkan suasana kelas yang hidup, dengan anak-anak yang fokus memperhatikan media visual yang ditampilkan serta terlibat langsung dalam aktivitas tanya jawab dan klasifikasi gambar makanan.





**Gambar 1.** Anak-anak Mendengarkan Penjelasan tentang Makanan Sehat dan Tidak Sehat

### **Aktivitas Inti: Permainan J&R Food**

Anak-anak kemudian diajak untuk bermain kartu J&R Food yang memuat berbagai gambar makanan. Permainan berlangsung dalam 2 sesi, di mana setiap sesi dimainkan oleh 2 tim. Pemenang dari masing-masing sesi akan bertemu di babak final untuk memperebutkan juara satu. Setiap tim berbaris lurus ke belakang, dan anak yang berada di barisan paling depan mengambil kartu kuis berisi deskripsi makanan tanpa menyebutkan namanya. Mereka harus menebak makanan yang dimaksud serta mengkategorikannya sebagai *junkfood* atau *realfood*. Jika jawaban benar, mereka berjalan ke belakang barisan timnya, dan giliran berpindah ke anggota berikutnya. Permainan ini tidak hanya melatih pemahaman anak-anak tentang makanan sehat, tetapi juga meningkatkan keterampilan berpikir kritis, kerja sama tim, dan sportivitas dalam suasana yang menyenangkan. Hal ini terlihat pada gambar di bawah ini, yang menunjukkan semangat dan keterlibatan anak-anak saat berbaris, berdiskusi dengan timnya, serta mencoba menjawab pertanyaan dengan penuh antusias.



**Gambar 2.** Antusiasme Anak-anak dalam Melakukan Permainan Edukatif *Junk Food and Real Food*



**Gambar 3.** Perwakilan Anak-anak Memberikan Refleksi setelah Melakukan Permainan Edukatif.

## Diskusi dan Refleksi

Refleksi dilakukan untuk memperkuat pemahaman dan memberi ruang bagi anak-anak dalam mengekspresikan pengetahuan yang mereka peroleh. Anak-anak diajak menceritakan makanan favorit mereka dan mendiskusikan apakah makanan tersebut tergolong sehat atau tidak. Beberapa anak dengan percaya diri menyebutkan manfaat konsumsi sayur dan buah, seperti menjaga kesehatan tubuh dan membantu pertumbuhan. Mereka juga mulai memahami alasan membatasi makanan cepat saji karena dapat menyebabkan gangguan kesehatan.

Program ini menjadi sarana evaluasi pemahaman sekaligus membentuk kesadaran baru pada anak-anak. Dengan antusias, mereka berbagi pendapat, mendengarkan teman, dan belajar menghargai perbedaan. Refleksi ditutup dengan penyampaian pesan-pesan gizi secara sederhana, seperti melalui lagu dan yel-yel yang menyenangkan. Cara ini terbukti efektif meninggalkan kesan positif dan membantu anak-anak mengingat pentingnya pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kesan positif dan semangat kebersamaan ini dapat dilihat pada gambar 4, khususnya dalam foto bersama yang memperlihatkan wajah ceria anak-anak dan tim pelaksana setelah sesi refleksi berakhir. Momen ini menjadi bukti bahwa kegiatan edukatif yang dikemas secara menyenangkan mampu menumbuhkan semangat belajar dan rasa percaya diri dalam diri anak-anak.



**Gambar 4.** Foto Bersama Anak-anak dan Fasilitator di Akhir Pelaksanaan Program Permainan Edukatif

Antusiasme anak-anak sangat tinggi selama Program berlangsung. Mereka terlihat aktif dalam berdiskusi, menjawab pertanyaan, dan menunjukkan minat besar dalam memilah jenis makanan. Selain mengenalkan konsep dasar gizi, Program ini juga mendorong kemampuan berpikir kritis, komunikasi, dan kerja sama antar anak.

Program ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman anak-anak terhadap gizi seimbang. Anak-anak belajar secara alami dan kontekstual melalui pendekatan bermain yang menyenangkan. Permainan edukatif *Junk Food* dan *Real Food* terbukti efektif memperkuat konsep gizi dan membentuk kebiasaan berpikir sehat sejak dini.

Hasil ini juga sejalan dengan temuan-temuan sebelumnya. Saputro et al. (2022) menunjukkan bahwa permainan edukatif berbasis kartu dapat menjadi media penyuluhan yang menarik dan efektif dalam meningkatkan pemahaman anak-anak terhadap pemilihan jajanan sehat. Selain itu, program oleh Widodo et al. (2023) membuktikan bahwa penggunaan metode permainan seperti tebak gambar mampu meningkatkan pengetahuan anak-anak mengenai konsep gizi seimbang secara signifikan.

Permainan edukatif *Junk Food* dan *Real Food* menjadi alternatif edukasi gizi yang menyenangkan, aplikatif, dan mudah diadaptasi pada berbagai konteks

pendidikan. Program ini tidak hanya meningkatkan pemahaman tentang makanan sehat, tetapi juga menumbuhkan karakter positif seperti rasa ingin tahu, tanggung jawab, dan kerja sama. Refleksi yang dilakukan di akhir Program menunjukkan bahwa anak-anak mampu mengidentifikasi makanan sehat dan tidak sehat, serta menunjukkan perubahan dalam cara berpikir mereka terhadap makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Penerapan pendekatan berbasis permainan perlu terus dikembangkan sebagai bagian dari inovasi pembelajaran anak usia dini.

## KESIMPULAN

Program proyek kepemimpinan yang dilaksanakan di TPQ Hidayatul Qur'an Sepanjang Indah Surabaya ini berhasil menjawab tantangan edukasi gizi pada anak-anak usia sekolah dasar dengan pendekatan yang inovatif dan menyenangkan, yaitu melalui permainan edukatif *Junk Food* dan *Real Food*. Permainan ini dirancang untuk mengenalkan konsep makanan sehat dan makanan tidak sehat melalui aktivitas petualangan yang interaktif, kontekstual, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Melalui tahapan yang terstruktur mulai dari observasi lapangan, penyusunan media permainan, hingga pelaksanaan Program dan refleksi anak-anak tidak hanya mendapatkan pemahaman teoretis, tetapi juga pengalaman langsung dalam membedakan jenis makanan. Partisipasi aktif mereka dalam permainan menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan efektif dalam meningkatkan pemahaman gizi dan membentuk perilaku memilih makanan sehat secara mandiri. Permainan edukatif *Junk Food* dan *Real Food* terbukti menjadi media edukasi gizi yang aplikatif, menyenangkan, dan relevan untuk diterapkan di lingkungan komunitas seperti TPQ maupun lingkungan rumah. Efektivitas Program ini juga diperkuat oleh referensi berbagai program sebelumnya yang menunjukkan bahwa media permainan edukatif dapat meningkatkan pemahaman serta perilaku anak terhadap konsumsi makanan sehat. Dengan demikian, Program ini tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan anak tentang gizi, tetapi juga berkontribusi dalam membentuk kebiasaan makan sehat sejak usia dini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih sebesar-besarnya kami berikan kepada semua yang terlibat dalam pelaksanaan program, yakni, 1) Pendidikan Profesi Guru Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memfasilitasi Program ini; 2) Dosen Pembimbing Lapangan yang telah membimbing kami; 3) Para ustadz/dzah TPQ Hidayatul Qur'an Sepanjang Indah Kota Surabaya; dan 4) Anak-anak jenjang SD/MI di lingkungan perumahan Sepanjang Indah.

## DAFTAR PUSTAKA

Aini, N. D., Maharani, A. A., Maharani, T. D., Nurannisa, N. S., & Herbawani, C. K. (2023). Risiko Obesitas pada Anak Akibat Konsumsi Fast Food dan Junk Food : Literature Review. *Journal of Nutrition and Food Science*, 4(2), 110–119. <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.2.110-119>



- Amira, K. A., & Setyaningtyas, S. W. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah Dasar dalam Pemilihan Jajanan Sehat. *National Nutrition Journal*, 16(2), 130–138.
- Andriani, R., Apriani, F., Damayanti, S., Satria, O., Aulia, Y., & Irmansyah, A. (2023). Game Ular Tangga : Media Edukatif dan Persuasif Dalam Memilih Jajanan Sehat Bagi Anak Usia Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat*, 1, 1–9.
- Aulia, J. N. (2022). Masalah Gizi pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Media Husada*, 11, 22–26.
- Baranowski, T., Buday, R., Thompson, D. I., & Baranowski, J. (2011). Playing for real: Video games and stories for health-related behavior change. *American Journal of Preventive Medicine*, 40(5), 523–532. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.01.002>
- Contento, I. R. (2016). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice* (Edisi ke-3). Jones & Bartlett Learning.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R., & Nacke, L. (2011). From game design elements to gamefulness: Defining gamification. *Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference*, 9–15. <https://doi.org/10.1145/2181037.2181040>
- Gee, J. P. (2005). *Why video games are good for your soul: Pleasure and learning*. Common Ground.
- Ladiba, A., Zulfaa, A., Djasmin, A., Mevya, A., Safitri, A., & Purwanti, R. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Asupan Sayur Buah pada Siswa Sekolah Dasar dengan Status Gizi. *Darussalam Nutrition Journal*, 5(2), 110–120.
- Permatasari, I. C., Pramono, & Titraningsih, M. T. (2024). Pengembangan Permainan Ular Tangga dalam Pemahaman Gizi Seimbang. *Jurnal Children Advisory Research and Education*, 11(2), 117–129.
- Sailer, M., Hense, J. U., Mayr, S. K., & Mandl, H. (2017). How gamification motivates: An experimental study of the effects of specific game design elements on psychological need satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 69, 371–380. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.033>
- Saputri, N. D., Bahar, H., & Lestari, H. (2025). Pengaruh Edukasi Pendidikan Gizi Terhadap Perilaku Anak Sekolah Kelas V di SDS IT Al Wahdah Kendari. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 3, 29–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.59680/anestesi.v3i1.1571>
- Saputro, I., Handajani, S., Bahar, A., & Dewi, R. (2022). Game card sebagai Media Edukasi Konsumsi Jajanan Sehat untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Siswa SD. *Jurnal Tata Boga*, 11(1), 50–58.



- Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3), S40–S51. [https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(02\)90421-9](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(02)90421-9)
- Syawitri, W. A., & Sefrina, L. R. (2022). Pengaruh Media, Pendidikan Gizi, dan Lingkungan Sebagai Penunjang Kesadaran dalam Pemilihan Makanan. *Journal of Nutrition College*, 11, 197–203.
- Tanjung, N. U., Amira, A. P., Muthmainah, N., & Rahma, S. (2022). Junk Food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 133–140.
- Thompson, D., Baranowski, T., Buday, R., Baranowski, J., Thompson, V., Jago, R., & Griffith, M. J. (2015). Serious video games for health: How behavioral science guided the development of a serious video game. *Simulation & Gaming*, 41(4), 587–606. <https://doi.org/10.1177/1046878108328087>
- Yuningsih, R., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Bergambar dan Permainan terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 1–7.

