

## PENGEMBANGAN MEDIA EDUKASI *NUTRIGO BOARD GAME* DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH DASAR

Rosyda Dianah<sup>1\*</sup>, Jihan Mutia<sup>2</sup>

Sekolah Vokasi IPB<sup>1,2</sup>

\*Corresponding Author : rosydadianah@gmail.com

### ABSTRAK

Siswa sekolah dasar rentan mengalami malnutrisi karena terbatasnya pemahaman tentang gizi seimbang dan kurangnya akses informasi yang efektif. Oleh karena itu, diperlukan adanya edukasi gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dari *nutrigo board game* terhadap pemahaman dan penerimaan siswa terhadap pendidikan gizi. Desain yang digunakan adalah quasi eksperimental dengan populasi siswa kelas 6 SD. Hasil karakteristik responden adalah (50%) perempuan dan (50%) laki-laki dengan rata-rata usia 12 tahun. Penilaian tingkat kepuasan terhadap media *nutrigo board game* secara keseluruhan sangat baik (83%). Hasil uji statistik paired sample t-test menunjukkan nilai p-value ( $<0,001$ ), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian edukasi gizi terhadap tingkat pengetahuan responden mengenai gizi seimbang. Uji statistik independent sample t-test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,002, yang berarti terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan edukasi. Edukasi gizi dengan media *nutrigo board game* memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang.

**Kata kunci** : edukasi gizi, gizi seimbang, *nutrigo board game*, siswa

### ABSTRACT

*Elementary school students are vulnerable to malnutrition due to limited understanding of balanced nutrition and lack of access to effective information. Thus the need of nutrition education. This study aims to analyze the influence of Nutrigo board game on student's understanding and acceptance of nutrition education. The design used was quasy experimental with a population of 6th grade students. The results of the characteristics of respondents were (50%) female and (50%) male with an average age of 12 years. The assessment of the level of satisfaction of nutrigo board game media is very favorable overall (83%). The results of the paired sample t-test showed a p-value ( $<0.001$ ), which means that there is a significant effect of providing nutrition education on the level of knowledge of respondents regarding balanced nutrition. Independent sample t-test statistical test showed a p-value of 0.002, which means that there is a significant average difference between the intervention group and the control group after being given education. Nutrition education with nutrigo board game media has an influence on increasing knowledge about balanced nutrition.*

**Keywords** : balanced nutrition, *nutrigo board game*, nutrition education, student

### PENDAHULUAN

Indonesia saat ini sedang menghadapi masalah gizi ganda dimana masalah gizi yang kurang mengakibatkan anak stunting dan underweight serta gizi berlebih yang dapat menyebabkan obesitas dan diabetes (Djauhari, 2017). Masalah gizi masih menjadi tantangan serius di Indonesia termasuk pada anak sekolah dasar. Anak sekolah dasar merupakan masa akhir anak-anak yang mayoritas berlangsung mulai usia enam tahun hingga dua belas tahun. Usia sekolah dasar ditandai dengan mulainya anak masuk sekolah dasar dan juga dimulainya sejarah yang baru dalam kehidupan yang dapat mempengaruhi dan mengubah pengetahuan dan sikapnya (Harahap, 2018). Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan terhadap kecukupan gizi sehingga harus terus dipantau untuk menghindari ketidakcukupan gizi dan masalah gizi lainnya seperti anemia, kekurangan energi protein (KEP), kekurangan vitamin A,

dan penyakit infeksi seperti diare. Masalah gizi adalah salah satu masalah kesehatan paling umum yang ada di Indonesia. Masalah gizi merujuk pada kondisi dimana individu atau kelompok mengalami kekurangan atau kelebihan asupan nutrisi yang diperlukan untuk kesehatan optimal (Donal *et al*, 2023).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) prevalensi status gizi menurut IMT/U pada anak usia 5-12 tahun sebanyak 3,5% anak tergolong sangat kurus, 7,5% anak tergolong kurus, 11,9% anak tergolong gemuk dan 7,8% anak tergolong obesitas (Kemenkes, 2023). Kondisi ini mencerminkan adanya ketidakseimbangan pola makan sehat. Anak-anak yang kekurangan gizi akan mengalami penurunan pertumbuhan fisik, kognitif dan mentalnya. Kurangnya konsumsi makanan merupakan salah satu penyebab masalah gizi yang dipengaruhi oleh banyak faktor termasuk pengetahuan dan kebiasaan makan anak (Sukma *et al*, 2021). Pengetahuan tentang gizi memiliki peran penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang karena pengetahuan gizi akan memengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan. Berkurangnya pengetahuan tersebut akan mengurangi kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang yaitu dengan cara memberikan pendidikan gizi sedini mungkin (Fitriyanti, 2021).

Pendidikan gizi merupakan suatu pendekatan edukatif yang bertujuan untuk membentuk perilaku individu atau masyarakat yang mendukung perbaikan pola konsumsi pangan dan peningkatan status gizi (WHO, 2023). Pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang, dengan adanya peningkatan pengetahuan maka diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang lebih baik terhadap gizi dan kesehatan. Pendidikan gizi ini dapat diberikan melalui penyuluhan, pemberian poster, leaflet atau booklet pada anak sekolah. Beberapa penelitian guna meningkatkan pengetahuan anak dengan menggunakan media telah dilakukan yaitu dengan menggunakan buku cerita bergambar (Suhatina *et al*, 2024), media komik (Yuningsih & Kurniasari, 2022), dan permainan ular tangga. (Budiono *et al*, 2022) Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan adanya perubahan positif terhadap peningkatan pengetahuan anak. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti ingin mengembangkan media edukasi gizi berdasarkan pedoman gizi seimbang sesuai dengan Permenkes RI Nomor 41 tahun 2014 yang diberikan melalui papan permainan atau *nutrigo board game*. *Nutrigo board game* merupakan permainan edukatif mengenai gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar di SDN Kebon Pedes 7 Bogor.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian *quasy experimental* dengan *pre-post intervention study*. Populasi adalah siswa di SDN Kebon Pedes 7 Bogor. Sampel pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah siswa kelas 6 di SDN Kebon Pedes 7 Bogor yang dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan jumlah minimal yang diperoleh dari perhitungan sampel minimal dengan menggunakan rumus slovin. Kelompok intervensi adalah siswa yang berada di kelas 6C dan sebagian yang berada di kelas 6A, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, usia 10-12 tahun, mengikuti seluruh proses penelitian dan berpartisipasi sebagai responden. Kelompok kontrol adalah siswa yang berada di kelas 6B dan sebagian yang berada di kelas 6A, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, usia 10-12 tahun, mengikuti seluruh proses penelitian dan berpartisipasi sebagai responden. Kelompok intervensi akan diberikan edukasi menggunakan media *power point* dan media visual *nutrigo board game* dan *power point*. Data penelitian dianalisis secara deskriptif dan inferensia sengan SPSS 30.0 *for windows*. Statistik inferensia digunakan untuk mengetahui perbedaan skor pengetahuan gizi responden sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang meliputi uji *paired sample t-test* untuk menganalisis perbedaan sebelum dan sesudah

perlakuan. Uji *independent sample t-test* untuk menganalisis perbedaan antar kelompok perlakuan.

## HASIL

### Pengembangan Media Edukasi *Nutrigo board game*

Pengembangan media edukasi dimulai dengan merancang konten yang relevan dan edukatif. Konten yang disusun ini mencakup informasi mengenai gambaran umum gizi seimbang, empat pilar gizi seimbang, tumpeng gizi seimbang dan piring makanku, keanekaragaman pangan, manfaat bahan makanan bagi kesehatan dan cara pengolahan bahan makanan. Setiap kartu dan kotak yang tersedia pada *board game* dilengkapi dengan tulisan dan gambar yang menarik serta mudah dipahami oleh siswa sekolah dasar. Informasi yang disajikan dalam *board game* ini tidak hanya dirancang agar sesuai dengan tingkat pemahaman anak-anak tetapi juga mengacu pada pedoman kesehatan yang berlaku, berbagai literatur ilmiah terkait gizi seimbang serta telah melalui proses verifikasi dan pemeriksaan langsung oleh ahli gizi untuk memastikan keakuratan dan relevansinya dalam mendukung edukasi gizi bagi siswa sekolah dasar.



Gambar 1 Desain *Nutrigo board game*

Media *nutrigo board game* dilengkapi dengan tiga jenis kartu penunjang, yaitu *clue card* yang digunakan untuk memberikan *clue* atau petunjuk, *information card* yang digunakan untuk memberikan informasi terkait elemen yang ada pada kotak *board game* dan *quiz card* yang digunakan untuk memberikan evaluasi terkait materi yang disampaikan. Tampilan depan kartu berisi keterangan jenis kartu dan tampilan belakang kartu berisi informasi yang disesuaikan dengan jenis kartu. Desain *clue card*, *information card* dan *quiz card* tampilan depan dapat dilihat pada Gambar 2. Desain *clue card*, *information card* dan *quiz card* tampilan belakang dapat dilihat pada Gambar 3.

Cara bermain *nutrigo board game* ini dimulai dengan membagi anak-anak menjadi 5 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 7 orang. Selanjutnya setiap kelompok akan diberikan 5 lembar kertas origami dengan warna berbeda yang langsung dibagikan oleh enumerator. Masing-masing kelompok harus menunjuk salah satu orang untuk menjadi perwakilan yang akan mengambil peran utama dalam menyampaikan jawaban atau keputusan kelompok. *Clue* akan dibacakan oleh enumerator dan masing-masing kelompok akan diberikan waktu 5 detik

untuk berdiskusi, setelah itu perwakilan kelompok dapat meletakkan kertas origaminya keatas *board game*. Kelompok yang cepat dan tepat dipersilahkan untuk meletakkan kertas origami keatas *board game* dan sebaliknya bila kelompok kalah cepat atau salah maka origami harus ditarik kembali. Permainan selesai bila ada kelompok yang berhasil meletakkan minimal 3 kertas origaminya keatas *board game* membentuk vertikal atau horizontal.



Gambar 2 Desain Clue Card, Information Card dan Quiz Card Tampilan Depan



Gambar 3 Desain Clue Card, Information Card dan Quiz Card Tampilan Depan

## Karakteristik Responden

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Perlakuan**

Karakteristik Responden	Kelompok Kontrol (n = 35)		Kelompok Intervensi (n = 35)		Total (n = 70)	
	n	%	n	%	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>						
Laki-laki	18	51	17	49	35	50
Perempuan	17	49	18	51	35	50
<b>Usia (tahun) *</b>	12 ± 0,5		12 ± 0,5		12 ± 0,5	
10	0	0	0	0	0	0
11	14	40	10	28,6	24	34,3
12	21	60	25	71,4	46	65,7
<b>Berat Badan (kg) *</b>	36 ± 7,8		37 ± 9,2		37 ± 8,4	
<b>Tinggi Badan (cm) *</b>	146 ± 9,1		145 ± 7,7		145 ± 8,4	
<b>Status Gizi (IMT/U) *</b>	-1,03 ± 0,7		-1,22 ± 0,8		-1 ± 0,8	
<b>Gizi Kurang (-3 SD sd &lt; -2 SD)</b>	2	6	7	20	9	12,9
<b>Gizi Baik (-2 SD sd + 1 SD)</b>	33	94	28	80	61	87,1
<b>Gizi Lebih (+1 SD sd +2 SD)</b>	0	0	0	0	0	0
<b>Obesitas (&gt; +2 SD)</b>	0	0	0	0	0	0

Keterangan: \* rata-rata ± SD

Penelitian ini mencakup atas 70 siswa/i kelas 6 di SDN Kebon Pedes 7 Bogor. Responden perempuan dan laki-laki memiliki jumlah yang sama (50%). Sebaran usia responden yaitu 11 tahun (34,3%) dan 12 tahun (65,7%). Rata-rata berat badan responden yaitu  $37 \pm 8,4$  kg dan rata-rata tinggi badan  $145 \pm 8,4$  cm. Status gizi rata-rata responden yaitu gizi baik sebanyak 87,1%.

## Penilaian Media Edukasi *Nutrigo Board Game*

**Tabel 2. Sebaran Responden Berdasarkan Tingkat Kepuasan Media *Nutrigo Board Game***

Variabel	Kelompok Intervensi (n = 35)	
	n	%
<b>Media Edukasi (<i>Nutrigo board game</i>)</b>		
Sangat menarik	24	69
Menarik	11	31
Tidak menarik	0	0
Sangat tidak menarik	0	0
<b>Cara Bermain</b>		
Sangat mudah dipahami	23	66
Dipahami	12	34
Tidak dipahami	0	0
Sangat tidak dipahami	0	0
<b>Ukuran Tulisan</b>		
Sangat terbaca	20	57
Terbaca	15	43
Tidak terbaca	0	0
Sangat tidak terbaca	0	0
<b>Warna</b>		
Sangat menarik	26	74
Menarik	9	26
Tidak menarik	0	0
Sangat tidak menarik	0	0
<b>Informasi Gizi Seimbang</b>		
Sangat mudah dipahami	21	60

Dipahami	14	40
Tidak dipahami	0	0
Sangat tidak dipahami	0	0
<b>Kesesuaian Contoh Gambar</b>		
Sangat menandakan masing-masing kelompok makanan	28	80
Tidak menandakan masing-masing kelompok makanan	0	0
Sangat tidak menandakan masing-masing kelompok makanan	0	0
<b>Ketertarikan Penerapan Pola Makan sesuai PUGS</b>		
Sangat tertarik	27	77
Tertarik	8	23
Tidak tertarik	0	0
Sangat tidak tertarik	0	0
<b>Nutrigo board game menambah Pengetahuan Gizi Seimbang</b>		
Sangat setuju	20	57
Setuju	15	43
Tidak setuju	0	0
Sangat tidak setuju	0	0
<b>Nutrigo board game Lebih Menarik dibandingkan Power Point</b>		
Sangat setuju	18	51
Setuju	17	49
Tidak setuju	0	0
Sangat tidak setuju	0	0
<b>Penilaian Nutrigo board game secara Keseluruhan</b>		
Sangat menarik	29	83
Menarik	6	17
Tidak menarik	0	0
Sangat tidak menarik	0	0

Penilaian responden terhadap media yang menyatakan bahwa media *nutrigo board game* sangat menarik mencapai 69%. Berdasarkan penilaian responden terhadap cara bermain *nutrigo board game* yang menunjukkan bahwa *nutrigo board game* sangat mudah dipahami mencapai 66%. Penilaian tingkat penerimaan responden berdasarkan ukuran tulisan menunjukkan sebagian besar (57%) responden menyatakan tulisan sangat terbaca. Penilaian berdasarkan warna menunjukkan sebagian besar (75%) responden menyatakan warna sangat menarik. Penilaian terhadap informasi gizi seimbang yang ada di dalam media *nutrigo board game* menunjukkan bahwa sebagian besar responden (60%) menyatakan sangat mudah dipahami, Penilaian terhadap aspek kesesuaian contoh gambar pada media *nutrigo board game* menunjukkan responden yang menyatakan bahwa contoh gambar sangat menggambarkan masing-masing kelompok makanan mencapai 80%. Sebanyak 83% responden sangat menyukai media edukasi secara keseluruhan. Sebagian besar responden (77%) menyatakan sangat tertarik untuk menerapkan pola makan sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang. Penilaian media *nutrigo board game* dapat menambah pengetahuan mengenai gizi seimbang menunjukkan bahwa responden sangat setuju sebesar 57% dan setuju 43%. Indikator-indikator tersebut diadaptasi dari penelitian Naqli dan Rizkiriani yang telah mengemukakan pendekatan serupa dalam menilai tingkat penerimaan media edukasi gizi sehingga memberikan dasar yang kuat dan komprehensif untuk mengevaluasi serta membandingkan kedua metode edukasi gizi dalam meningkatkan pemahaman dan penerapan konsep gizi seimbang pada anak sekolah.<sup>11</sup>

# Pengaruh Edukasi Gizi melalui Media *Nutrigo Board Game* terhadap Pengetahuan Siswa/i di SDN Kebon Pedes 7 Bogor

**Tabel 3. Pengetahuan Gizi Seimbang Berdasarkan Poin Pertanyaan Pengetahuan Terkait Pedoman Gizi Seimbang**

No	Poin Pertanyaan	Kelompok Kontrol			Kelompok Intervensi		
		Pre (%)	Post (%)	Δ Skor (%)	Pre (%)	Post (%)	Δ Skor (%)
1	Pengertian gizi seimbang	63	83	20	71	97	26
2	Gambar tumpeng gizi seimbang	29	80	51	77	89	12
3	Pilar gizi seimbang	66	74	8	77	91	14
4	Efek mengonsumsi makanan kurang dari kebutuhan secara terus menerus	83	80	-3	86	74	-12
5	Keanekaragaman pangan	71	86	15	69	86	17
6	Contoh makanan pokok	63	89	26	23	51	28
7	Sumber protein hewani	86	97	11	94	97	3
8	Minuman yang wajib dikonsumsi setiap hari dan dibutuhkan tubuh dalam jumlah banyak untuk hidup sehat	97	97	0	86	100	14
9	Gambar piring makanku: sajian sekali makan	9	40	31	6	83	77
10	Contoh makanan sumber energi	20	57	37	20	29	9
11	Buah dan sayur sebagai sumber vitamin, mineral dan serat pangan	80	69	-11	91	91	0
12	Contoh makanan mengandung protein nabati	31	43	12	37	94	57

Responden diberikan 12 pertanyaan mengenai konsep pengetahuan gizi seimbang. Tabel 3 menunjukkan penyebaran pengetahuan gizi responden berdasar setiap poin pertanyaan pengetahuan gizi. Berdasarkan tabel 3, Sebagian besar responden sudah memahami pertanyaan yang diajukan. Uji statistik yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji *paired sample t-test* dan uji *independent sample t-test*. Tabel 4 menunjukkan uji statistik mengenai kategori pengetahuan dan rata-rata skor untuk setiap kelompok perlakuan

**Tabel 4. Rata-Rata Skor dan Kategori Pengetahuan Tentang Pedoman Gizi Seimbang Kelompok Perlakuan**

Pengetahuan mengenai PUGS	Kelompok Kontrol					Kelompok Intervensi					P <sup>2)</sup>		
	Pre		Post		Δ	P <sup>1)</sup>	Pre		Post			Δ	P <sup>1)</sup>
	n	%	n	%			n	%	n	%			
Rata-rata ± SD	58 ± 16		75 ± 11		16	<0,001	61 ± 15		82 ± 8		20	<0,001	0,002
Kurang	22	63	5	14			19	54	1	3			
Sedang	10	29	16	46			13	37	10	29			
Baik	3	9	14	40			3	9	24	69			

Keterangan: P<sup>1)</sup> = Hasil uji *paired sample t test* pada nilai Asymp. Sig. (2-tailed)

P<sup>2)</sup> = Hasil uji *independent sample t test* pada nilai Asymp. Sig. (2-tailed)

Berdasarkan data pada tabel 4, dapat dilihat bahwa terdapat rata-rata, standar deviasi dan hasil ukur pengetahuan responden mengenai gizi seimbang. Rata-rata kedua kelompok mengalami kenaikan, selisih poin pada *pre-test* dan *post-test* kuesioner pengetahuan yaitu kelompok kontrol sebesar 16 poin dan kelompok intervensi sebesar 20 poin. Data *pre-test* kelompok kontrol menunjukkan pengetahuan mengenai gizi seimbang yang tergolong kurang sebesar 63% dan data *post-test* menunjukkan adanya penurunan menjadi 14% setelah diberikan edukasi melalui media *power point*. Data *pre-test* kelompok intervensi menunjukkan pengetahuan mengenai gizi seimbang yang tergolong kurang sebesar 54% dan data *post-test* menunjukkan adanya penurunan menjadi 3% setelah diberikan edukasi melalui media *power*

*point* dan *nutrigo board game*. Uji *paired sample t-test* yang dilakukan pada kedua kelompok menghasilkan nilai signifikansi sebesar  $<0,001$  ( $p<0,05$ ) yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* pada masing-masing kelompok. Hasil uji *independent sample t-test* menghasilkan nilai signifikansi sebesar  $0,002$  ( $p<0,05$ ). Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

## PEMBAHASAN

### Pengembangan Media Edukasi *Nutrigo Board Game*

Media *nutrigo board game* dibuat tidak hanya membantu proses belajar lebih menarik tetapi juga meningkatkan interaksi dan partisipasi aktif siswa dalam memahami materi. Ukuran *board game* sebesar  $90 \times 90$  cm agar gambar dan tulisan yang disajikan dapat terlihat jelas. Ukuran kartu yang ideal untuk suatu permainan sangat bergantung pada jenis permainan dan karakteristik pengguna yang dituju, namun untuk permainan kartu tradisional ukuran yang umum digunakan adalah sekitar  $63,5 \times 88,9$  mm ( $6,35$  cm  $\times$   $8,89$  cm). Ukuran ini telah terbukti ergonomis karena cukup besar untuk memuat informasi visual yang jelas dan tetap nyaman dipegang oleh berbagai ukuran tangan (Fullerton, 2014). Peneliti merancang ukuran kartu sebesar  $7 \times 11$  cm, tidak terlalu besar dan tidak terlalu kecil. Ukuran ini disesuaikan agar kartu tetap nyaman untuk digenggam oleh anak-anak serta memungkinkan tulisan dan gambar yang terdapat di dalamnya dapat terbaca dengan jelas tanpa mengurangi aspek kenyamanan dalam bermain.

Penggunaan warna dan ilustrasi yang menarik pada kartu diharapkan dapat meningkatkan minat serta keterlibatan anak dalam memahami isi yang disampaikan melalui permainan. Anak-anak juga akan diberikan petunjuk permainan oleh enumerator sebelum permainan dimulai. Desain yang digunakan dalam pembuatan media *nutrigo board game* sangat memperhatikan aspek visual. Pemilihan warna hijau dan biru memberikan kombinasi yang bagus dan menciptakan kesan yang hangat dan tidak membosankan bagi anak-anak (Honggowijaya, 2016). Menurut Syaparuddin *et al.* ketika peserta secara aktif dalam pembelajaran mereka merasa lebih termotivasi dan tertarik pada materi yang dipelajari. Partisipasi dan keterlibatan siswa memungkinkan mereka untuk memiliki pengalaman langsung, merasa lebih terlibat dan melihat relevansi materi dalam konteks kehidupan mereka sendiri.

### Karakteristik Responden

Jenis kelamin responden kelas 6 di SDN Kebon Pedes 7 Bogor memiliki jumlah yang sama antara perempuan dan laki-laki. Usia responden dalam penelitian ini termasuk ke dalam kategori anak usia sekolah yaitu 6 sampai 12 tahun. Terdapat perbedaan antara berat badan dan tinggi badan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hal ini dikarenakan rata-rata berat badan responden kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol dan rata-rata tinggi badan responden kelompok kontrol lebih tinggi dibandingkan kelompok intervensi. Menurut Istiqomah dan Suyadi terdapat perbedaan fisik anak usia sekolah dasar diantaranya anak yang pertumbuhan badannya lebih besar, anak yang pertumbuhan badannya lebih kecil dan ada pula anak yang pertumbuhannya lebih lambat yang dimana badannya lebih kecil dibandingkan dengan anak seusianya (Istiqomah & Suyadi, 2019). Responden yang memiliki status gizi baik memiliki rata-rata sebesar 87,1% dan responden yang memiliki status gizi kurang sebesar 12,9%. Octaviani *et al.* menyatakan bahwa masalah gizi ganda sering terjadi pada anak sekolah dasar, hal ini disebabkan karena sosial ekonomi keluarga yang rendah, kurangnya persediaan pangan, pola makan yang tidak baik dan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi.

### Penilaian Media Edukasi *Nutrigo Board Game*

Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan pada proses pembelajaran sehingga membuat siswa tertarik untuk belajar (Sari & Aviyanti, 2023). Media dalam proses pembelajaran merupakan sarana yang sangat penting untuk menentukan keberhasilan proses pembelajaran karena secara langsung dapat memberikan dinamika tersendiri terhadap siswa (Nurfadhilah *et al*, 2021). Keberhasilan media dalam proses pembelajaran juga didukung dengan adanya evaluasi. Penilaian media adalah proses evaluasi terhadap efektivitas, kualitas dan kelayakan suatu media pembelajaran sebelum digunakan dalam suatu program edukasi (Annisa *et al*, 2022). Penilaian ini bertujuan untuk memastikan bahwa media yang dikembangkan dapat menyampaikan informasi dengan baik sesuai dengan tujuan pembelajaran, menarik dan mudah dipahami. *Nutrigo board game* adalah media edukasi gizi dalam bentuk permainan yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang pada anak sekolah dasar.

Penilaian responden terhadap media menyatakan bahwa *nutrigo board game* sangat menarik dan mudah untuk dipahami. Pemilihan ukuran tulisan juga menjadi aspek yang dinilai dalam media *nutrigo board game*. Azizzah *et al* menyatakan bahwa memperhatikan kejelasan tulisan dan ketajaman warna pada proses cetak yang sesuai dengan target media yakni anak sekolah dasar perlu dilakukan agar tulisan tidak melelahkan saat dibaca. Warna yang digunakan dalam pembuatan media *nutrigo board game* disesuaikan dengan sasaran media edukasi yaitu anak sekolah dasar. Pemilihan warna yang digunakan pada media adalah warna cerah yaitu hijau dan biru. Pemilihan warna hijau dan biru memberikan kombinasi yang bagus dan menciptakan kesan yang menyenangkan dan tidak membosankan bagi anak-anak. Fitriana menyatakan dunia anak-anak kreatif dan penuh imajinasi, hal inilah yang menyebabkan anak-anak cenderung menyukai sesuatu yang memiliki warna dan gambar menarik (Fitriana, 2015).

Secara umum, anak usia sekolah dasar cenderung lebih menyukai warna yang cerah sehingga dapat meningkatkan minat dan daya ingat mereka. Pada aspek kesesuaian contoh gambar pada media *nutrigo board game* sebagian besar responden menyatakan bahwa gambar yang disajikan sangat menandakan masing-masing kelompok makanan. Dalam penelitian Nurfadhilah *et al* pembelajaran dengan menggunakan media visual dianggap lebih efektif karena anak sekolah dasar sangat memerlukan penggambaran atau objek yang nyata agar dapat lebih mudah memahami penyampaian materi yang dijelaskan. Selaras dengan penelitian Az-zahra *et al* yang mengatakan bahwa gambar dengan warna membuat penyampaian materi menjadi lebih menarik dan mudah diingat karena anak-anak bisa membayangkan dan berimajinasi mengenai apa saja yang bisa dilakukannya dari materi yang diberikan. Secara keseluruhan media *nutrigo board game* sudah dapat diterima dengan baik oleh sebagian besar responden.

### Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media *Nutrigo Board Game* terhadap Pengetahuan Siswa/i di SDN Kebon Pedes 7 Bogor

Pengetahuan mengenai gizi seimbang adalah pengetahuan mengenai makanan dan zat gizi, makanan yang tidak menimbulkan penyakit dan baik untuk dikonsumsi serta cara penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Femyliati & Kurniasari, 2022). Pemahaman ini sangat penting terutama bagi anak-anak sekolah dasar karena pada tahap ini mereka mulai membentuk kebiasaan makan yang dapat berdampak pada pertumbuhan dan kesehatan jangka panjang. Nilai rata-rata tingkat pengetahuan gizi kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini karena kelompok intervensi diberikan edukasi menggunakan media *power point* dan *nutrigo board game* sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan edukasi menggunakan media *power point* sehingga pemberian media edukasi *nutrigo board game* efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden mengenai gizi seimbang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wahyuningsih *et al* yang menyatakan bahwa

terdapat perubahan pengetahuan sesudah diberikan pendidikan gizi dengan *nutrition card* (kartu bergambar gizi) (Wahyuningsih *et al*, 2015).

Menurut Wahid pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman dan proses belajar. Keberhasilan dari proses belajar untuk meningkatkan pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya adalah media pendidikan yang digunakan. Media pendidikan merupakan alat yang digunakan oleh pendidik untuk membantu dalam memperagakan sesuatu dalam proses pendidikan. Pemberian pendidikan gizi sejak dini kepada anak sekolah dasar merupakan hal yang penting untuk meningkatkan pengetahuan anak mengenai gizi dan kesehatan sehingga dapat mendorong perilaku makan yang lebih sehat serta meningkatkan kesehatan (Irnani & Sinaga, 2019). Oleh karena itu dengan menggunakan media visual *nutrigo board game* dapat memudahkan anak dalam menyerap informasi yang diberikan karena media edukasi ini secara langsung melibatkan komunikasi antar anak dan mengombinasikan antara belajar dan bermain sehingga anak tidak mudah bosan.

## KESIMPULAN

*Nutrigo board game* adalah media edukatif yang dirancang dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang pada anak sekolah dasar. Langkah awal dalam pengembangan media edukasi ini yaitu dengan merancang konten yang relevan dan edukatif semenarik mungkin bagi anak sekolah dasar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media *nutrigo board game* sudah diterima dengan baik oleh sebagian besar responden dan terdapat pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap tingkat pengetahuan responden mengenai gizi seimbang.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Sekolah Vokasi IPB atas segala dukungan yang diberikan selama proses penyusunan dan pelaksanaan penelitian ini. Bantuan berupa fasilitas akademik, akses literatur, serta lingkungan pembelajaran yang kondusif telah memberikan kontribusi besar dalam menyempurnakan penelitian ini. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik di Sekolah Vokasi IPB.

## DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, N. A., Rusdiyani, I., & Nulhakim, L. 2022. Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran Melalui Aplikasi Game Edukasi Berbasis Android. *Akademika*, 11(01), 201-213.
- 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.
- Az-zahra, K., & Kurniasari, R. 2022. Efektivitas pemberian media edukasi gizi yang menarik dan inovatif terhadap pencegahan anemia kepada remaja putri: *literature review*. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(6), 618-627.
- Budiono, I., Putriningtyas, N. D., Indrawati, F., Kasman, K., & Kurniawan, F. 2022. Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Melalui Edukasi dengan Media Permainan Ular Tangga pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (Pengmaskemas)*, 2(2).
- Djauhari, T. 2017. Gizi dan 1000 HPK. *Saintika Medika*, 13(2), 125–132.

- Donal Nababan, S. K. M., Saragih, V. C. D., Yuniarti, T., KM, S., Yuniarti, E., Andriyani, A., ... & Marasabessy, N. B. 2023. Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Cendikia Mulia Mandiri.
- Femyliati R, Kurniasari R. 2022. Pemanfaatan media kreatif untuk edukasi gizi pada remaja (literatur review). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 10(1): 16-22.
- Fitriana N. 2015. Analisis penggunaan media pada pendidikan gizi terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik kebiasaan sarapan siswa sekolah dasar [tesis]. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor.
- Fitriyanti, R., Sripurahastuti, B., & Cicih, L. H. M. 2021. Intervensi permainan monopoli dan diskusi gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar di Kabupaten Bogor. *Journal of Nutrition College*, 10(3), 197-206
- Fullerton, T. 2014. *Game design workshop: a playcentric approach to creating innovative games*. CRC press.
- Harahap, P. R. 2018. Pengaruh Pemberian Penyuluhan Gizi Seimbang Melalui Media Pester Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Perubahan Sikap Anak Sekolah Dasar di Madrasah Ibtida'iyah Negeri (MIN) Medan Senemba Kecamatan Tanjung Morawa. In *Library Poltekkes Medan. Politeknik Kesehatan Medan*.
- Honggowidjaja, T. C. H. S. 2016. Perancangan *Interior Creativity Place* Dengan Edukasi Robotik, Scrapbook, Dan Puzzle Di Surabaya (Doctoral dissertation, Petra Christian University).
- Irnani H, Sinaga T. 2019. Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar. *Media Gizi Pangan*. 26(2):201.doi:10.32382/mgp.v26i2.1231.
- Istiqomah H, Suyadi S. 2019. Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Sekolah Dasar Dalam Proses Pembelajaran (Studi Kasus Di Sd Muhammadiyah Karangbendo Yogyakarta). *El Midad*. 11(2):155-168.doi:10.20414/elmidad.v11i2.1900.
- Kemendes, 2023. Laporan Survei Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kesehatan.
- Naqli, F. K., & Rizkiriani, A. 2024. Pengembangan Media Edukasi Gizi Nutriplay Serta Pengaruhnya Terhadap Perilaku Tentang Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 19(1), 134-143
- Nurfadhillah, S., Ramadhanty Wahidah, A., Rahmah, G., Ramdhan, F., Claudia Maharani, S. 2021. Penggunaan Media dalam Pembelajaran Matematika dan Manfaatnya di Sekolah Dasar Swasta Plus Ar-Rahmaniyah. In edisi: *Jurnal Edukasi dan Sains* (Vol. 3,2).
- Octaviani, P., Izhar, M. D., & Amir, A. 2018. Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di SD Negeri 47/IV Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(2), 56-66.
- Sari, R. K., & Avianty, D. 2023. Pengembangan Media Ajar Berbasis Artificial Intelligence pada Mata Kuliah Evaluasi Pembelajaran Matematika. *Prismatika: Jurnal Pendidikan dan Riset Matematika*, 6 (1), 31-42.
- Suhartina, S., Halifah, S., & Frazila, A. F. 2024. Pengembangan Cerita Bergambar Berbasis Pendidikan Karakter untuk Pembelajaran Bahasa Indonesia di Madrasah Ibtidaiyyah. *DEIKTIS: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 4(2), 142-152.
- Sukma Septiani BD, Nurmaningsih N, Nisa SH. 2021. Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Ibu Balita Gizi Kurang Di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat. *JKPM J. Pengabdian. Kesehat. Masy.* 2(2): 192-199.doi:10.37905/jkpm.v2il.11377.
- Syaparuddin, S., Meldinus, M., & Elihami, E. 2020. Strategi Pembelajaran Aktif dalam Meningkatkan Motivasi Belajar PKn Peserta Didik Mahaguru: *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(1), 30-41.
- Wahid, A. 2018. Jurnal pentingnya media pembelajaran dalam meningkatkan prestasi belajar. *Istiqra: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 5(2).

- Wahyuningsih, N. P. W., Nadhiroh, S. R., & Merryana, A. 2015. Media pendidikan gizi *nutrition card* berpengaruh terhadap perubahan pengetahuan makanan jajanan anak sekolah dasar. *Media Gizi Indonesia*, 10(1).
- World Health Organization*. 2023. *Nutrition Education and Promotion: A Key Component of Nutrition Improvement Strategies*. Geneva: WHO.
- Yuningsih, R., & Kurniasari, R. 2022. Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Bergambar Dan Permainan Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar (Suatu Pendekatan Studi *Literature Review*). *Hearty*, 10(1), 1-7.