DEDIKASI SAINTEK: Jurnal Pengabdian Masyarakat
Volume 4 Issue 2, Agustus 2025, pp 194-204
https://ebsina.or.id/journals/index.php/djpm
e-ISSN: 2964-6243, p-ISSN: 2964-6308

Check for updates

Meningkatkan Pengetahuan tentang Pola Makan Sehat pada Anak Prasekolah, Orang Tua, dan Guru melalui Permainan Interaktif: Kartu Makanan Sehat

(Promoting Healthy Eating Knowledge among Preschoolers, Parents, and Teachers through an Interactive Game: Healthy Food Card)

Lailiyatul Munawaroh[1]*, Rizkiyani Istifada[1], Latifa Aini Susumaningrum[1]
[1] Fakultas Keperawatan Universitas Jember, Indonesia

ABSTRAK
Masa prasekolah merupakan periode krusial bagi pembentukan selera, kebiasaan makan, dan pola perilaku kesehatan jangka panjang. Permainan edukatif dapat meningkatkan pengetahuan nutrisi dan menurunkan konsumsi makanan tidak sehat pada anak prasekolah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak prasekolah, orang tua, dan guru mengenai pentingnya makanan sehat melalui media Game Interaktif Kartu Makanan Sehat. Program dilaksanakan di TK Berdikari Kecamatan Sukorambi Kabupaten Jember dengan melibatkan 22 anak prasekolah, 13 orang tua, dan 3 guru. Metode pelaksanaan terdiri dari tiga sesi, yaitu (1) Pengenalan Konsep Dasar Makanan Sehat pada Anak, (2) Pengenalan dan Praktik Game Interaktif Kartu Makanan Sehat, dan (3) Edukasi Orang Tua dan Guru tentang Makanan Sehat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa anak prasekolah lebih mampu mengenali dan membedakan makanan sehat dengan antusiasme yang tinggi. Orang tua memperoleh pemahaman praktis mengenai pola makan sehat yang dapat diterapkan di rumah, sedangkan guru mendapatkan metode kreatif dalam pembelajaran gizi di sekolah. Secara keseluruhan, program ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai makanan sehat pada ketiga kelompok sasaran. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi model edukasi gizi yang berkelanjutan di tingkat pendidikan anak usia dini.
Kata kunci: Makanan Sehat, Anak Prasekolah, Orang Tua, Guru, Game Interaktif

ABSTRACT
The preschool years are crucial for the formation of tastes, eating habits, and long-term health behavior patterns. Educational games can increase nutritional knowledge and reduce consumption of unhealthy foods in preschool children.This community service program aimed to improve the knowledge of preschool children, parents, and teachers regarding the importance of healthy food through the Interactive Healthy Food Card Game media. The program was carried out at TK Berdikari, Sukorambi Subdistrict, Jember Regency, involving 22 preschool children, 13 parents, and 3 teachers. The implementation method consisted of three sessions: (1) Introduction to the Basic Concepts of Healthy Food for Children, (2) Introduction and Practice of the Interactive Healthy Food Card Game, and (3) Education for Parents and Teachers on Healthy Food. The results showed that preschool children were more capable of recognizing and distinguishing healthy food with high enthusiasm. Parents gained practical understanding of healthy eating patterns that can be applied at home, while teachers obtained creative methods for nutrition learning in schools. Overall, this program proved effective in enhancing knowledge and awareness of healthy food among the three target groups. It is expected that this activity can serve as a sustainable model for nutrition education at the early childhood education level.
Keywords: *Healthy Food, Preschool Children, Parents, Teachers, Interactive Game*

Correspondence
Lailiyatul Munawaroh
Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Jember
Jember, Indonesia, 68131.
Email: lailiyatulmunawaroh@unej.ac.id
Article History
Submitted: 15-08-2025
Revised: 26-08-2025
Accepted: 31-08-2025

How to cite:
Munawaroh, L., Istifada, R., & Susumaningrum, L. A. 2025). Meningkatkan Pengetahuan tentang Pola Makan Sehat pada Anak Prasekolah, Orang Tua, dan Guru melalui Permainan Interaktif: Kartu Makanan Sehat. DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(2), 194-204. https://doi.org/10.58545/djpm.v4i2.573

doi 10.58545/djpm.v4i2.573
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.
Copyright (c) 2025 Lailiyatul Munawaroh

1. PENDAHULUAN

Masa prasekolah (usia 3–6 tahun) adalah periode krusial bagi pembentukan selera, kebiasaan makan, dan pola perilaku kesehatan jangka panjang. Pada tahap ini anak belajar melalui permainan, imitasi, dan pengalaman konkrit yang sangat memengaruhi pilihan makanan di kemudian hari. Oleh karena itu, edukasi gizi yang dikemas secara interaktif dan sesuai perkembangan kognitif serta motorik anak menjadi strategi yang tepat untuk menanamkan pemahaman tentang makanan

Volume 4 Issue 2, Agustus 2025, pp 194-204
https://ebsina.or.id/journals/index.php/djpm
e-ISSN: 2964-6243, p-ISSN: 2964-6308

sehat. Bukti eksperimen menunjukkan bahwa permainan edukatif dapat meningkatkan pengetahuan nutrisi dan menurunkan konsumsi makanan tidak sehat pada anak prasekolah. (Chang, 2022).

Kondisi gizi di tingkat lokal menjadi alasan pentingnya intervensi berbasis TK: Kabupaten Jember masih menghadapi tantangan gizi anak, di mana upaya penurunan stunting dan peningkatan kualitas asupan pangan terus diupayakan melalui program kesehatan dan pendidikan. Data daerah tahun-tahun terakhir mencerminkan adanya variasi prevalensi masalah gizi yang menuntut solusi kontekstual termasuk pendekatan edukasi pada tingkatan PAUD/TK dan keluarga. Dengan latar kondisi tersebut, TK sebagai unit pembelajaran awal menjadi tempat strategis untuk menjalankan intervensi edukasi gizi yang melibatkan anak, orang tua, dan guru. (PPID Kabupaten Jember, 2024).

Perubahan pengetahuan dan praktik pemberian makan anak tidak cukup hanya menargetkan anak semata; keterlibatan orang tua dan guru adalah faktor penentu keberhasilan jangka panjang karena mereka adalah agen yang mengatur ketersediaan makanan dan pola makan harian anak. Penelitian kuasi-eksperimental menunjukkan bahwa paket edukasi yang menyertakan untuk orang tua lebih efektif dalam meningkatkan ketersediaan makanan sehat di rumah dibandingkan pemberian materi tanpa pembinaan lanjutan. Oleh karena itu, program pengabdian perlu merancang aktivitas yang menyasar ketiga kelompok, anak, orang tua, dan guru, secara simultan. (Herawati et al., 2022).

Pembelajaran berbasis permainan (game-based learning) telah menjadi pendekatan yang terbukti ampuh untuk meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan retensi informasi pada anak usia dini; permainan mengubah pesan edukasi menjadi pengalaman konkret, menyenangkan, dan mudah diulang. Studi-gaming edukatif di bidang nutrisi melaporkan peningkatan skor pengetahuan dan perubahan niat perilaku setelah intervensi berbasis game dibandingkan metode konvensional. Oleh sebab itu, pengembangan game interaktif yang sederhana namun terstruktur sangat relevan untuk diaplikasikan di lingkungan TK. (Rosati et al., 2024).

Contoh empiris dari aplikasi game pada kelompok usia prasekolah menunjukkan hasil positif: studi nonrandomized pada game komputer “Healthy Rat King” menemukan peningkatan pengetahuan nutrisi dan penurunan kecenderungan konsumsi makanan instan pada kelompok intervensi. Hasil ini memperkuat argument bahwa media interaktif yang dirancang khusus untuk kemampuan kognitif prasekolah dapat menjadi alat efektif untuk mengajarkan konsep makanan sehat. Meskipun demikian, adaptasi konten dan format harus mempertimbangkan keterbatasan akses teknologi di setting tertentu. (Chang, 2022).

Volume 4 Issue 2, Agustus 2025, pp 194-204
https://ebsina.or.id/journals/index.php/djpm
e-ISSN: 2964-6243, p-ISSN: 2964-6308

Di Indonesia, alternatif non-digital (mis. board game, ular-tangga gizi, kartu gambar) telah dipraktikkan dan menunjukkan hasil yang baik. Permainan papan bertemakan gizi mudah disesuaikan dengan budaya lokal, murah, serta dapat melibatkan guru dan orang tua langsung dalam proses belajar. Laporan pengabdian masyarakat yang menggunakan permainan ular-tangga bertema gizi pada anak prasekolah melaporkan peningkatan antusiasme, partisipasi aktif, dan pemahaman dasar tentang makanan seimbang. Oleh karena itu, desain game kartu makanan sehat (non-digital) merupakan pilihan praktis dan layak untuk TK dengan sumber daya terbatas. (Zahro et al., 2024).

Perancangan game kartu makanan sehat untuk prasekolah harus memperhatikan aspek perkembangan anak: visual yang jelas, simbol makanan yang familiar, aturan sederhana, dan durasi pendek agar sesuai rentang perhatian anak. Selain aspek kognitif, elemen sensorimotor (mis. menggeser kartu, menempel gambar) membantu memfasilitasi pembelajaran kinestetik pada anak usia dini. Keterlibatan guru dalam memfasilitasi permainan serta pengarahan orang tua untuk mengulangi permainan di rumah akan memperkuat internalisasi pesan gizi. (Rosati et al., 2024; Zahro et al., 2024).

Pemilihan format digital vs non-digital hendaknya mempertimbangkan kesiapan TK Berdikari: ketersediaan perangkat, konektivitas, dan kemampuan guru. Tinjauan sistematis terbaru pada intervensi mobile/web menunjukkan potensi signifikan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap, namun heterogenitas dan kebutuhan infrastruktur membuat solusi non-digital tetap lebih sesuai digunakan di beberapa konteks. Oleh karen intervensi non digital dirasa lebih sesuai digunakan pada konteks TK Berdikari (Talens et al., 2025; Rosati et al., 2024).

Selain pengetahuan, tujuan intervensi adalah mendorong munculnya kebiasaan sehat melalui repetisi dan reinforcement; game kartu makanan sehat dapat dipakai untuk latihan sehari-hari (mis. memilih gambar lauk seimbang pada waktu makan) serta memberi penghargaan sederhana untuk perilaku yang diinginkan. Unsur umpan balik langsung dalam permainan (mis. pujian guru, stiker reward) memperkuat motivasi intrinsik anak untuk mengulang perilaku sehat di luar sesi permainan. Pendekatan praktis ini telah ditunjukkan efektif dalam studi-studi game edukatif untuk anak prasekolah. (Chang, 2022; Rosati et al., 2024).

Berdasarkan bukti yang telah ada, pengabdian masyarakat yang merancang dan menguji game interaktif memilih kartun makanan sehat memiliki potensi besar meningkatkan literasi gizi dan membentuk praktik makan yang lebih sehat di TK Berdikari Sukorambi. Program yang dilengkapi rencana evaluasi terukur, panduan adaptasi lokal, dan

Volume 4 Issue 2, Agustus 2025, pp 194-204
https://ebsina.or.id/journals/index.php/djpm
e-ISSN: 2964-6243, p-ISSN: 2964-6308

strategi transfer ke pihak sekolah dan komunitas dapat menjadi model yang dapat direplikasi pada TK lain di Kabupaten Jember. Oleh karena itu, pengembangan dan implementasi intervensi ini bersifat relevan, feasible, dan berpotensi berdampak jangka panjang pada perbaikan pola makan anak. (Chang, 2022; Herawati et al., 2022; Rosati et al., 2024; Zahro et al., 2024; Talens et al., 2025).

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan Pendidikan Masyarakat melalui game interaktif kartu makanan sehat yang ditujukan bagi anak prasekolah, orang tua, dan guru. Pendekatan ini dipilih karena masih rendahnya pengetahuan mengenai makanan sehat dan gizi seimbang pada kelompok sasaran. Game kartu makanan sehat ini dirancang secara sederhana, visual, dan interaktif agar mudah dipahami anak prasekolah sekaligus dapat melibatkan orang tua dan guru dalam proses pembelajaran.

Rancangan kegiatan ini dibagi menjadi tiga tahapan utama:

1. Tahap Persiapan: Meliputi identifikasi kebutuhan melalui wawancara dengan guru TK Berdikari dan orang tua, penyusunan desain kartu makanan sehat (bergambar makanan sehat dan tidak sehat), serta penyampaian materi edukasi makanan sehat untuk guru dan orang tua. Pada tahap ini juga dilakukan koordinasi logistik, perizinan, dan sosialisasi program.
2. Tahap Pelaksanaan: Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa sesi, meliputi:

   Sesi 1: Pengenalan Konsep Dasar Makanan Sehat pada Anak. Pada sesi ini, fasilitator menyampaikan materi mengenai konsep dasar makanan sehat dan gizi seimbang dengan pendekatan yang sederhana dan interaktif. Anak-anak dikenalkan pada jenis makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah, dan susu dengan menggunakan media gambar berwarna yang menarik. Penyampaian dilakukan melalui cerita singkat dan tanya jawab sederhana. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar anak mampu menyebutkan beberapa contoh makanan sehat dan memahami perbedaan makanan sehat dan jajanan kurang sehat.

   Sesi 2: Pengenalan dan Praktik Game Interaktif Kartu Makanan Sehat. Peserta (anak-anak) diperkenalkan dengan media game interaktif berupa kartu makanan sehat. Setiap kartu berisi gambar makanan yang dikategorikan sesuai kelompok gizi. Anak-anak diajak bermain mencocokkan kartu berdasarkan kategori makanan (misalnya: sayur dengan sayur, buah dengan buah). Aktivitas ini dilakukan dalam kelompok kecil dengan pendampingan guru. Hasilnya, anak terlihat antusias dan aktif dalam mengenali gambar makanan sehat. Guru melaporkan bahwa game kartu ini efektif untuk melatih

Volume 4 Issue 2, Agustus 2025, pp 194-204
https://ebsina.or.id/journals/index.php/djpm
e-ISSN: 2964-6243, p-ISSN: 2964-6308

daya ingat, pengenalan visual, serta keterampilan bekerja sama dalam kelompok. **Sesi 3:** Edukasi Orang Tua dan Guru tentang Makanan Sehat. Sesi ini berfokus pada peningkatan pengetahuan orang tua dan guru terkait pentingnya pemenuhan gizi seimbang sejak usia dini. Pemateri memberikan penjelasan mengenai prinsip dasar gizi seimbang, dampak kekurangan gizi, serta strategi praktis untuk menyediakan makanan sehat di rumah maupun sekolah. Diskusi interaktif dilakukan untuk menggali tantangan yang dihadapi orang tua, seperti keterbatasan waktu, biaya, dan pengaruh makanan instan. Respon peserta menunjukkan adanya peningkatan kesadaran bahwa pola makan sehat anak harus dimulai dari teladan keluarga dan lingkungan sekolah.Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut: Dilakukan melalui wawancara singkat untuk mengukur peningkatan pengetahuan anak (dengan instrumen visual), orang tua, dan guru mengenai makanan sehat. Selain itu, dilakukan observasi partisipasi aktif anak saat bermain.

Sasaran utama adalah siswa, orang tua, dan guru TK Berdikari Kecamatan Sukorambi. Pemilihan ini didasarkan pada kemitraan strategis dengan Kecamatan Sukorambi sebagai wilayah kelolaan Fakultas Keperawatan. Selain itu, wilayah Kabupaten Jember merupakan wilayah dengan kasus stunting yang masih tinggi. Sehingga peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat menangani tinggi kasus stunting di Kabupaten Jember

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Ruang Kelas TK Berdikari, Desa Karangpring, Kecamatan Sukorambi, Kabupaten Jember. Pemilihan lokasi ini mempertimbangkan aksesibilitas bagi peserta dan ketersediaan fasilitas penunjan. Fokus utama kegiatan adalah peningkatan pengetahuan anak, orang tua, dan guru dalam mengidentifikasi, memilih, dan menentukan makanan yang sehat dan tidak sehat serta memasukkan makanan sehat dalam menu makan harian.

Untuk mengukur efektivitas kegiatan dan mendapatkan gambaran yang komprehensif, beberapa teknik obeservasi dan wawancara singkat. Observasi digunakan untuk menilai keterlibatan anak dalam permainan, kemampuan membedakan makanan sehat vs tidak sehat, serta interaksi antara anak, orang tua, dan guru. Sedangkan wawancara singkat dilakukan dengan anak, guru dan orang tua untuk mengetahui pemahaman sasaran tentang makanan sehat.

Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan teknik kualitatif yaitu analisis naratif. Dalam artikel ini, analisis Naratif: digunakan untuk menafsirkan hasil wawancara dan observasi.

Volume 4 Issue 2, Agustus 2025, pp 194-204
https://ebsina.or.id/journals/index.php/djpm
e-ISSN: 2964-6243, p-ISSN: 2964-6308

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan pada tanggal 15 Agustus 2025 di TK Berdikari Kecamatan Sukorambi Kabupaten Jember. Total peserta yang hadir adalah 22 anak prasekolah, 13 orang tua, dan 3 guru TK. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama satu hari, dimulai pukul 09.00 hingga selesai. Kegiatan ini dibagi menjadi 3 sesi yaitu: sesi 1 tentang engenalan konsep dasar makanan sehat pada anak, sesi 2 tentang pengenalan dan praktik game interaktif kartu makanan sehat dan sesi 3 tentang edukasi orang tua dan guru tentang makanan.

Selama proses pelatihan, tim pengabdian memberikan pendampingan personal kepada peserta yang membutuhkan klarifikasi materi. Diskusi dua arah dan sesi tanya jawab menjadi bagian integral dari setiap sesi, menciptakan lingkungan belajar yang suportif dan kolaboratif.

Untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan, dilakukan pengukuran terhadap tingkat pengetahuan peserta melalui Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara singkat dengan anak prasekolah (n=10 perwakilan), orang tua (n=10 perwakilan), dan guru (n=3 orang) sebelum kegiatan (pretest) dan sesudah kegiatan (posttest). Pertanyaan yang diajukan bersifat sederhana, misalnya:

Untuk anak:

"Makanan apa saja yang sehat untuk tubuhmu?"

Untuk orang tua/guru:

"Menurut Anda, makanan sehat untuk anak itu seperti apa? Bisa beri contoh?"

Hasil wawancara lalu dianalisis secara naratif (alur cerita dan perubahan pola jawaban) dan konten (analisis kata kunci yang muncul).

a. Anak Prasekolah

Pretest: Anak-anak umumnya menjawab makanan favorit mereka seperti "permen, mie, keripik", beberapa hanya menyebut nasi atau ayam goreng tanpa menyebut sayur/buah.

Posttest: Setelah bermain Game Kartu Makanan Sehat, anak mampu menyebutkan "nasi, sayur bayam, wortel, apel, pisang, susu" sebagai makanan sehat. Anak juga mulai bisa membedakan mana makanan sehat dan mana yang "jajanan" yang tidak boleh terlalu banyak.

b. Orang Tua

Pretest: Sebagian besar orang tua menyebut makanan sehat sebatas "yang bikin anak kenyang" atau "ayam dan nasi", masih sedikit yang menekankan buah dan sayur.

Posttest: Setelah sesi edukasi dan praktik menu, jawaban orang tua mulai lebih lengkap, misalnya: "makanan sehat itu harus ada nasi, lauk, sayur, dan buah, serta minum susu. Camilan sebaiknya buah, bukan permen."

c. Guru

Pretest: Guru menyebut makanan sehat secara umum ("nasi, lauk, sayur") namun

Volume 4 Issue 2, Agustus 2025, pp 194-204
https://ebsina.or.id/journals/index.php/djpm
e-ISSN: 2964-6243, p-ISSN: 2964-6308

belum menekankan variasi menu atau pentingnya rotasi makanan.

Posttest: Guru menyebutkan konsep lebih komprehensif, seperti "porsi seimbang, variasi sayur dan buah, membatasi makanan instan, serta memberi contoh bekal sehat setiap hari".

Hasil pengabdian masyarakat di TK Berdikari Kecamatan Sukorambi Kabupaten Jember menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan tentang makanan sehat pada tiga kelompok sasaran, yaitu anak prasekolah, orang tua, dan guru, setelah diberikan intervensi berupa Game Interaktif Kartu Makanan Sehat serta edukasi gizi seimbang.

Pada tahap pretest, anak-anak lebih sering menyebut makanan berdasarkan preferensi rasa, seperti permen, mie, keripik, dan ayam goreng. Hal ini sejalan dengan karakteristik usia prasekolah yang cenderung memilih makanan tinggi gula, garam, dan lemak karena rasa yang lebih disukai, sementara pemahaman tentang gizi sehat masih terbatas (Molina et al., 2023). Selain itu, kebiasaan konsumsi keluarga juga berperan besar dalam membentuk preferensi anak.

Setelah intervensi, anak mulai dapat menyebutkan makanan sehat seperti sayur, buah, ikan, susu, dan nasi. Anak juga mampu mengidentifikasi makanan tidak sehat, misalnya permen dan mie instan. Hal ini menunjukkan efektivitas media visual berupa kartu bergambar yang memudahkan anak dalam mengasosiasikan konsep makanan sehat. Temuan ini didukung oleh Piziak. (2021) yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis permainan edukatif efektif meningkatkan penerimaan anak terhadap makanan sehat, karena sesuai dengan gaya belajar anak usia dini yang dominan visual dan kinestetik.

Hasil pretest pada sasaran orang tua menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua masih mendefinisikan makanan sehat hanya sebatas makanan yang mengenyangkan (nasi + lauk). Aspek variasi, keseimbangan, dan porsi gizi jarang disebutkan. Hanya sebagian kecil yang menyebut pentingnya sayur dan buah. Pola ini konsisten dengan penelitian Walls et al (2023) yang mengungkapkan bahwa orang tua di Asia Tenggara sering memberikan makanan cepat saji atau instan karena alasan praktis, sementara pemahaman mengenai gizi seimbang masih rendah.

Pasca intervensi, orang tua mulai mampu menyebutkan komponen makanan sehat yang lebih lengkap, mencakup karbohidrat, protein, sayur, buah, dan susu. Mereka juga menyebutkan alternatif camilan sehat seperti buah potong, ketela rebus, dan susu. Beberapa orang tua menyatakan niat mengurangi uang jajan anak di sekolah. Hasil ini sejalan dengan Muzaffar et al. (2024) yang menyatakan bahwa edukasi sederhana yang disertai praktik nyata, seperti menyusun menu harian, mampu

Volume 4 Issue 2, Agustus 2025, pp 194-204
https://ebsina.or.id/journals/index.php/djpm
e-ISSN: 2964-6243, p-ISSN: 2964-6308

meningkatkan pemahaman orang tua dalam penerapan prinsip gizi seimbang di rumah.

Kelompok sasaran guru pada tahap pretest telah memiliki pemahaman dasar tentang makanan sehat, namun masih sebatas konsep umum seperti nasi, lauk, dan sayur. Aspek variasi, rotasi menu, dan strategi penerapan di sekolah belum banyak disampaikan. Kondisi ini sesuai dengan temuan Rapson, Conlon, & Ali (2020) bahwa meskipun guru PAUD memiliki pengetahuan gizi, praktik pembiasaan makan sehat di sekolah masih terbatas tanpa adanya pelatihan khusus.

Setelah intervensi, guru mulai menyebutkan konsep yang lebih komprehensif, termasuk porsi seimbang, variasi menu, serta bekal sehat untuk anak di sekolah. Mereka juga berkomitmen menjalankan program “bekal sehat bersama” sebagai strategi pembiasaan. Hal ini sejalan dengan Molina et al. (2023) yang menegaskan bahwa keterlibatan guru sebagai role model berperan penting dalam membentuk perilaku makan anak, dan diperkuat oleh Smith et al. (2024) yang menunjukkan efektivitas intervensi gizi berbasis sekolah.

Selama intervensi lewat Game Interaktif Kartu Makanan Sehat, dilakukan observasi terhadap keterlibatan anak, kemampuan membedakan makanan sehat vs tidak sehat, dan interaksi di antara anak, orang tua, serta guru:

1) Keterlibatan Anak dalam Permainan

Anak menunjukkan antusiasme tinggi berebut menyebut nama makanan kartun, menempelkan kartu, dan tersenyum ketika jawabannya benar. Hal ini menunjukkan bahwa metode permainan interaktif sangat sesuai untuk usia dini. Penelitian terbaru mendukung hal ini, yakni Chang & Yen (2023) yang menemukan bahwa penggunaan somatosensory computer game untuk edukasi gizi membuat anak prasekolah aktif dan termotivasi, cocok dengan gaya belajar mereka yang visual dan kinestetik

2) Kemampuan Membedakan Makanan Sehat vs Tidak Sehat

Awalnya, anak bingung terutama dengan makanan olahan seperti sosis dan mie instan. Namun setelah guru menguatkan, mereka mulai mampu mengkategorikannya dengan benar. Ini sejalan dengan temuan dari Healthy Rat King study (2022) di Taiwan: permainan edukatif digital terbukti meningkatkan pengetahuan gizi dan menaruh perhatian pada makanan "junk", meski perubahan perilaku jangka panjang belum signifikan

3) Interaksi antara Anak, Orang Tua, dan Guru

Observasi juga menunjukkan adanya interaksi positif antara anak, orang tua, dan guru, dimana anak merasa lebih termotivasi saat bermain bersama orang tua dan guru. Selain itu orang tua yang mendampingi anak menyusun menu harian dan mengajukan pertanyaan terkait variasi makanan sehat. Di sisi

Volume 4 Issue 2, Agustus 2025, pp 194-204
https://ebsina.or.id/journals/index.php/djpm
e-ISSN: 2964-6243, p-ISSN: 2964-6308

lain, guru berperan sebagai fasilitator. Studi Rathi et al (2025) menekankan pentingnya model peran (orang tua & guru) dalam mendukung kebiasaan makan sehat anak; menyarankan keterlibatan semua stakeholder untuk membentuk kebijakan makanan yang efektif

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa penerapan Game Interaktif Kartu Makanan Sehat berhasil secara signifikan meningkatkan pengetahuan anak prasekolah, orang tua, dan guru tentang makanan sehat di TK Berdikari Kecamatan Sukorambi Kabupaten Jember. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil pretest–posttest, di mana anak lebih mampu menyebutkan jenis makanan sehat, orang tua lebih memahami prinsip gizi seimbang, serta guru mampu mengembangkan strategi pembelajaran yang mendukung penerapan pola makan sehat di sekolah.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berhasil menumbuhkan antusiasme peserta dan memperkuat kolaborasi antara sekolah dan keluarga dalam membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini. Oleh karena itu, penggunaan media edukasi interaktif seperti game kartu makanan sehat sangat disarankan untuk terus digunakan dan dikembangkan, baik sebagai metode pembelajaran di kelas maupun sebagai sarana edukasi keluarga di rumah..

KONTRIBUSI PENULIS

Lailiyatul Munawaroh berkontribusi dalam perancangan konsep pengabdian, penyusunan materi edukasi gizi, serta pelaksanaan sesi pengenalan konsep makanan sehat dan pendampingan praktik penyusunan jadwal menu harian. Rizkiyani Istifada bertanggung jawab dalam koordinasi pelaksanaan kegiatan di lapangan, dokumentasi kegiatan, serta pengumpulan data wawancara pretest dan posttest. Rizkiyani juga berperan dalam analisis konten hasil wawancara dan penyusunan bagian hasil dan pembahasan artikel. Latifa Aini Susumaningrum berkontribusi dalam penyusunan desain game interaktif kartu makanan sehat, pelaksanaan sesi permainan bersama anak-anak, serta analisis naratif terhadap data wawancara anak, orang tua, dan guru. Latifa juga berperan dalam penyusunan bagian kesimpulan dan rekomendasi artikel..

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pimpinan Universitas Jember dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Jember atas dukungan penuh dan fasilitas yang diberikan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Apresiasi tertinggi juga kami sampaikan kepada Kepala Sekolah dan jajaran guru TK Berdikari Kecamatan Sukorambi Kabupaten Jember yang telah

menjadi mitra kolaboratif yang luar biasa, serta kepada para orang tua siswa yang telah berperan aktif dalam mendukung kelancaran kegiatan. Terakhir, penghargaan tulus kami haturkan kepada anak-anak prasekolah TK Berdikari atas partisipasi aktif dan antusiasme tinggi mereka, yang menjadi kunci keberhasilan program Game Interaktif Kartu Makanan Sehat ini. Semoga kontribusi dari semua pihak dapat memberikan manfaat berkelanjutan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai makanan sehat sejak usia dini.

DATA AVAILABILITY STATEMENT

Data yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini tersedia atas permintaan yang wajar dari pihak yang berkepentingan. Permintaan data dapat diajukan kepada ketua tim pengabdi dengan tetap memperhatikan privasi peserta dan etika penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Chang, I.-C., Yang, C.-Y., & Yen, C.-E. (2022). The effects of a computer game (Healthy Rat King) on preschool children's nutritional knowledge and junk food intake behavior: Nonrandomized controlled trial. JMIR Serious Games, 10(3), e33137. https://games.jmir.org/2022/3/e33137/

Chang, I.-C., & Yen, C.-E. (2023). Application of somatosensory computer game for nutrition education in preschool children. Computers, 12(1), 20. https://doi.org/10.3390/computers12010020

Herawati, H. D., Putri, A. G., Purnamasari, Y., Rahayu, H. K., Triastanti, R. K., Purnamasari, S. D., & Lestari, P. (2022). Nutrition education using booklet media with and without counseling and the association with home food availability and parent feeding practices in preschool children. Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences, 10(T8), 160–166. https://oamjms.eu/index.php/mjms/article/view/9490

Molina, A. L., Tovar, A., Hennessy, E., & Benjamin-Neelon, S. E. (2023). Food parenting practices promoted by childcare centers and their association with parental practices and child diet. Children, 10(12), 1875. https://doi.org/10.3390/children10121875

Muzaffar, H., Difilipo, K. N., Fitzgerald, N., & Thomas, K. (2024). A systematic review of interventions to improve the diet of children. Journal of Public Health (Berlin). Advance online publication. https://doi.org/10.1007/s10389-024-02258-3

Piziak, V (2021). Developing educational games for preschool children to improve the consumption of healthful foods and increase exercise. Sustainability, 13(6), 3340. https://doi.org/10.3390/su13063340

PPID Kabupaten Jember. (2024). Ekonomi tak stabil jadi faktor anak stunting. Pemerintah Kabupaten Jember. https://ppid.jemberkab.go.id/index.php/berita-ppid/detail/ekonomi-tak-stabil-jadi-faktor-anak-stunting

Rapson, J., Conlon, C., & Ali, A. (2020). Nutrition knowledge and perspectives of physical activity for pre-schoolers amongst early childhood education and care teachers. Nutrients, 12(7), 1984. https://doi.org/10.3390/nu12071984

Rathi, N., Singh, M., Gupta, K., & Worsley, A. (2025). Parents and schools must promote healthy eating among kids. BMC Public Health, 25, 1234. (Artikel OA, April 2025). https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-025-19876-1

Rosati, R., Regini, L., Pauls, A., Strafella, E., Raffaelli, F., Frontoni, E., et al. (2024). Gamification in nutrition education: The impact and the acceptance of digital game-based intervention for improving nutritional habits. Journal of Computers in Education. https://doi.org/10.1007/s40692-024-00314-1

Talens, C., da Quinta, N., Adebayo, F. A., Erkkola, M., Heikkilä, M., Bargiel-Matusiewicz, K., Ziółkowska, N., Rioja, P., Łyś, A. E., Santa Cruz, E., & Meinilä, J. (2025). Mobile- and web-based interventions for promoting healthy diets, preventing obesity, and improving health behaviors in children and adolescents: Systematic review of randomized controlled trials. Journal of Medical Internet Research, 27, e60602. https://doi.org/10.2196/60602

Walls, H., Pries, A., Rehman, A. M., et al. (2023). Health first, convenience second: Caregiver perspectives of commercially produced complementary foods in five Southeast Asian capital cities. Maternal & Child Nutrition, 19(S2), e13600. https://doi.org/10.1111/mcn.13600

Zahro, N. D. A., Katmawanti, S., Samah, D. A., Wahyuni, O. S., Amira, M. Y. A., Fitriani, A. S., et al. (2024). Permainan ular tangga gizi seimbang sebagai media edukasi anak prasekolah di Kecamatan Suruh Kabupaten Trenggalek. PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(1), 44–55. https://journal-fik.um.ac.id/index.php/promotif/article/view/137