

Optimalisasi Program Makan Bergizi Melalui Literasi Gerak Berbasis Permainan Edukatif Di Sdn Kadulimus 1

Tito Parta Wibowo^{1*}, Niky Desta Amini², Muhamad Fiqih Abdulgani³, Saniti⁴, Mira Septiani⁵,
M. Aldira Putra⁶

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Pendidikan Jasmani, Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Indonesia

²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Indonesia

³Fakultas Sains dan Teknologi, Teknik Industri, Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Indonesia

^{4,5,6}Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Manajemen, Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Indonesia

Email: ^{1*} titopartawibowo@gmail.com, ² nikydestaamiani@gmail.com, ³ fiqihabdulgani@gmail.com,
⁴ isan07495@gmail.com, ⁵ miraseptiani1609@gmail.com, ⁶ aldiraputra75@gmail.com

*Email Corresponding Author: titopartawibowo@gmail.com

Abstrak

Siswa SDN Kadulimus 1 masih memerlukan penguatan pemahaman mengenai makanan bergizi dan pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari pola hidup sehat. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan literasi gizi dan literasi gerak siswa melalui permainan edukatif yang menyenangkan dan partisipatif. Kegiatan dilaksanakan pada 1 Agustus 2026 dengan mitra SDN Kadulimus 1 dan melibatkan lebih dari 35 siswa. Metode pelaksanaan menggunakan *Experiential Learning* yang dipadukan dengan *edutainment* melalui permainan edukatif tentang makanan bergizi dan aktivitas fisik. Evaluasi dilakukan melalui observasi, *Smile & Frown Emoji Board*, dan kuis lisan interaktif. Hasil menunjukkan lebih dari 20 siswa mampu menjelaskan kembali contoh makanan bergizi dan manfaatnya bagi pertumbuhan. Sebagian besar siswa juga mampu mengaitkan aktivitas fisik dengan perkembangan motorik dan kebugaran, berpartisipasi aktif dalam permainan, serta menunjukkan respons positif. Kegiatan menghasilkan pemahaman dan komitmen awal siswa untuk menerapkan pola makan sehat dan lebih aktif bergerak.

Kata Kunci: Makanan bergizi, literasi gizi, literasi gerak, permainan edukatif, aktivitas fisik.

Abstract

Students at SDN Kadulimus 1 still need to strengthen their understanding of nutritious food and the importance of physical activity as part of a healthy lifestyle. This community service activity aimed to improve students' nutrition and movement literacy through enjoyable and participatory educational games. The activity was conducted on August 1, 2026, in partnership with SDN Kadulimus 1 and involved more than 35 elementary school students. The implementation method combined Experiential Learning and edutainment through educational games focusing on nutritious food and physical activity. Evaluation was conducted through observation, the Smile & Frown Emoji Board, and interactive oral quizzes. The results showed that more than 20 students were able to explain examples of nutritious food and its benefits for growth. Most students were also able to relate physical activity to motor development and fitness, actively participate in the games, and demonstrate positive responses. The activity resulted in improved understanding and initial commitment to adopting healthier eating habits and more active daily routines.

Keywords: Nutritious food, nutrition literacy, movement literacy, educational games, physical activity.

1. PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dasar dipengaruhi oleh dua faktor utama yang saling berkaitan, yaitu asupan gizi dan tingkat aktivitas fisik. Kedua faktor ini berperan dalam pembentukan kemampuan motorik, koordinasi tubuh, serta daya tahan fisik anak pada masa pertumbuhan. Pemahaman yang memadai mengenai pentingnya makanan bergizi dan aktivitas fisik sejak usia dini menjadi dasar bagi terbentuknya kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan hingga masa dewasa (Aziz & Nur, 2024).

Berdasarkan hasil observasi awal, siswa sekolah dasar di Desa Kadulimus belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai pentingnya makanan bergizi dan aktivitas fisik bagi kesehatan dan pertumbuhan. Kebiasaan makan sehat dan berolahraga secara teratur juga belum terbentuk secara konsisten di kalangan siswa, sebagaimana ditemukan pula pada siswa sekolah dasar di lokasi lain (Nelwan et al., 2023). Kondisi ini berpotensi memengaruhi perkembangan motorik, koordinasi tubuh, dan pertumbuhan anak apabila tidak ditangani sejak dini. Permasalahan tersebut umumnya bersumber dari keterbatasan akses informasi mengenai gizi dan pola hidup aktif, serta minimnya metode edukasi yang sesuai dengan karakteristik belajar anak usia sekolah dasar, kemudian Kurangnya aktivitas fisik pada anak dapat memberikan dampak serius terhadap kesehatan jangka pendek maupun panjang (Wibowo et al., 2025).

Metode edukasi konvensional yang bersifat satu arah dan didominasi ceramah cenderung kurang efektif diterapkan pada anak usia sekolah dasar, mengingat rentang perhatian dan preferensi belajar kelompok usia ini yang lebih responsif terhadap aktivitas yang bersifat partisipatif. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukasi alternatif yang menggabungkan unsur pembelajaran dan permainan agar materi mengenai gizi dan aktivitas fisik dapat diterima dan dipahami secara lebih efektif oleh siswa (Nugroho et al., 2025).

Berdasarkan permasalahan tersebut, program kerja “Optimalisasi Program Makanan Bergizi Melalui Literasi Gerak Berbasis Permainan Edukatif (Edutainment)” dirancang sebagai solusi intervensi edukatif. Program ini menggabungkan metode *Experiential Learning* (EL) dengan pendekatan edutainment melalui permainan edukatif, dengan tujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya makanan bergizi dan aktivitas fisik, sekaligus mendorong terbentuknya komitmen awal siswa untuk menerapkan pola makan sehat dan pola hidup aktif dalam kegiatan sehari-hari dan membangun budaya sekolah yang sehat dan mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara optimal (Astika Rizki et al., 2025).

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SDN Kadulimus 1, Desa Kadulimus, Kecamatan Banjar, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten, pada 01 Agustus 2026 dengan melibatkan 35 siswa sekolah dasar sebagai sasaran kegiatan. Pemilihan sasaran didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa pemahaman siswa mengenai makanan bergizi dan pentingnya aktivitas fisik masih perlu ditingkatkan. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan dirancang menggunakan pendekatan *Experiential Learning* (EL) yang dipadukan dengan *edutainment* melalui permainan edukatif.

Pendekatan *Experiential Learning* menempatkan siswa sebagai peserta aktif yang memperoleh pengetahuan melalui pengalaman langsung. Sementara itu, pendekatan *edutainment* digunakan untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan melalui permainan, gerak, interaksi, dan kuis. Kombinasi kedua pendekatan tersebut dipilih karena sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang cenderung lebih mudah memahami materi melalui pengalaman konkrit, aktivitas fisik, dan kegiatan yang melibatkan interaksi secara langsung (Lukman et al., 2026).

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahap utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, yang secara keseluruhan dirancang sebagai satu siklus pembelajaran berbasis pengalaman.

A. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama pihak sekolah untuk menentukan sasaran, waktu, tempat, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya, tim melakukan identifikasi kebutuhan berdasarkan hasil observasi awal terhadap pemahaman siswa mengenai makanan bergizi dan aktivitas fisik. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, tim menyusun materi yang meliputi pengenalan kelompok makanan bergizi, manfaat konsumsi makanan bergizi, pentingnya sarapan dan pola makan sehat, serta manfaat aktivitas fisik bagi pertumbuhan dan kebugaran siswa.

Pada tahap ini juga disusun permainan edukatif yang mengintegrasikan unsur pengetahuan gizi dan aktivitas gerak. Permainan dirancang sederhana, interaktif, dan mudah dipahami siswa. Selain itu, tim menyiapkan media

pendukung berupa *Smile & Frown Emoji Board* dan lembar observasi untuk mencatat respons, keaktifan, antusiasme, serta kerja sama siswa selama kegiatan.

B. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan inti kegiatan dengan menerapkan prinsip *Experiential Learning* dan *edutainment*. Kegiatan diawali dengan pengenalan materi secara singkat menggunakan bahasa yang sederhana dan komunikatif. Materi tidak diberikan dalam bentuk ceramah panjang, tetapi langsung dihubungkan dengan pengalaman sehari-hari siswa, seperti kebiasaan memilih makanan, sarapan, minum air putih, bermain, dan melakukan aktivitas fisik.

Selanjutnya, siswa mengikuti permainan edukatif yang telah disiapkan. Permainan digunakan sebagai media untuk membantu siswa mengenali jenis makanan bergizi, membedakan pilihan makanan yang lebih sehat, memahami manfaat zat gizi, serta mengenali aktivitas fisik yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Unsur gerak dimasukkan ke dalam permainan sehingga siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mengalami dan mempraktikkan aktivitas secara langsung. Pendekatan permainan edukatif semacam ini sejalan dengan pemanfaatan aktivitas berbasis permainan untuk mendorong keterlibatan dan aktivitas fisik siswa (Wainggai et al., 2025).

Setelah permainan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan kuis lisan interaktif. Fasilitator memberikan pertanyaan sederhana berdasarkan materi dan pengalaman yang telah diperoleh siswa selama permainan. Siswa diberikan kesempatan untuk menjawab, memberikan pendapat, maupun menjelaskan kembali informasi yang telah dipelajari. Tahap ini sekaligus menjadi bagian dari proses refleksi dalam *Experiential Learning*, karena siswa diarahkan untuk menghubungkan pengalaman bermain dengan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

C. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan secara kualitatif selama dan setelah kegiatan berlangsung. Evaluasi pertama dilakukan melalui observasi langsung oleh fasilitator terhadap tingkat keaktifan, antusiasme, keberanian menjawab pertanyaan, kemampuan mengikuti instruksi, serta kerjasama siswa dalam permainan.

Evaluasi kedua menggunakan *Smile & Frown Emoji Board*. Media ini digunakan sebagai bentuk evaluasi sederhana dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Siswa diminta memilih simbol yang menggambarkan tingkat pemahaman dan respons mereka setelah mengikuti kegiatan. Penggunaan media visual tersebut membantu siswa menyampaikan respons secara lebih mudah dan menyenangkan.

Evaluasi ketiga dilakukan melalui kuis lisan interaktif. Pertanyaan diberikan untuk mengetahui sejauh mana siswa mampu mengingat dan menjelaskan kembali materi mengenai makanan bergizi dan aktivitas fisik. Jawaban siswa digunakan sebagai indikator awal terhadap pemahaman yang diperoleh selama kegiatan.

Hasil observasi, respons melalui *Smile & Frown Emoji Board*, dan jawaban kuis kemudian digunakan sebagai bahan refleksi tim untuk melihat ketercapaian tujuan kegiatan. Evaluasi tidak hanya diarahkan pada aspek pengetahuan, tetapi juga pada keterlibatan siswa selama proses pembelajaran. Dengan demikian, metode pelaksanaan kegiatan tidak berhenti pada penyampaian materi, tetapi mencakup proses mengalami, melakukan, merefleksikan, dan memahami.

Secara keseluruhan, alur kegiatan dapat dirumuskan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Alat dan media yang digunakan meliputi perangkat permainan edukatif, kartu atau bahan permainan, *Smile & Frown Emoji Board*, serta lembar observasi. Seluruh media dirancang untuk mendukung pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan mudah dipahami siswa sekolah dasar. Melalui metode tersebut, siswa diharapkan tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai makanan bergizi dan aktivitas fisik, tetapi juga memiliki pengalaman belajar yang mendorong kesadaran untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 2. Media belajar papan *smile & frown*

3. HASIL PEMBAHASAN

A. Pemahaman Siswa terhadap Makanan Bergizi dan Aktivitas Fisik

Pelaksanaan program menunjukkan bahwa lebih dari 35 siswa memahami pentingnya makanan bergizi dan aktivitas fisik bagi kesehatan dan pertumbuhan setelah mengikuti seluruh rangkaian permainan edukatif. Pemahaman ini teridentifikasi melalui respons siswa pada kuis lisan interaktif serta hasil pengamatan langsung selama kegiatan berlangsung. Pendekatan Experiential Learning yang diterapkan melalui permainan edukatif memungkinkan siswa memperoleh pemahaman materi secara langsung melalui pengalaman, bukan melalui penyampaian informasi satu arah, sejalan dengan temuan bahwa pelatihan literasi gerak berbasis praktik langsung efektif meningkatkan pemahaman motorik siswa sekolah dasar (Mangolo et al., 2025).

Selain peningkatan pemahaman, siswa juga menunjukkan komitmen untuk mulai menerapkan pola makan sehat dan lebih aktif bergerak dalam kegiatan sehari-hari. Komitmen ini teridentifikasi dari respons siswa pada sesi refleksi di akhir kegiatan, yang menunjukkan kesediaan siswa untuk menerapkan hal yang telah dipelajari di luar konteks permainan.

B. Rekapitulasi Hasil Observasi Pelaksanaan Kegiatan

Hasil observasi selama pelaksanaan kegiatan didokumentasikan dalam bentuk catatan keaktifan, antusiasme, dan kerja sama siswa. Rekapitulasi hasil observasi tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Observasi Pelaksanaan Program

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Temuan Observasi	Kategori Capaian
1.	Pemahaman konsep makanan bergizi	Lebih dari 20 siswa mampu menjelaskan kembali contoh makanan bergizi dan alasan pentingnya bagi pertumbuhan setelah mengikuti permainan edukatif.	Baik
2.	Pemahaman pentingnya aktivitas fisik	Sebagian besar siswa mampu mengaitkan aktivitas fisik dengan perkembangan motorik dan kebugaran tubuh melalui sesi permainan gerak.	Baik
3.	Partisipasi dalam permainan edukatif	Siswa terlibat aktif pada seluruh sesi permainan tanpa memerlukan dorongan berulang dari fasilitator.	Baik
4.	Respons pada Smile & Frown Emoji Board	Mayoritas siswa memilih emoji senyum pada sesi evaluasi pemahaman materi gizi dan gerak.	Baik
5.	Ketepatan jawaban pada kuis lisan interaktif	Sebagian besar siswa mampu menjawab pertanyaan seputar jenis makanan bergizi dan manfaat aktivitas fisik dengan tepat.	Cukup Baik
6.	Kerja sama antarsiswa selama kegiatan	Siswa menunjukkan kerja sama dalam permainan berkelompok, meskipun sebagian kecil masih memerlukan arahan tambahan.	Cukup Baik

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa capaian pada aspek pemahaman konsep gizi, pemahaman pentingnya aktivitas fisik, partisipasi, dan respons pada *Smile & Frown Emoji Board* berada pada kategori baik, sedangkan aspek ketepatan jawaban kuis lisan dan kerja sama antarsiswa berada pada kategori cukup baik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pendekatan edutainment berbasis permainan efektif dalam mendorong keterlibatan aktif siswa, meskipun penguatan lanjutan masih diperlukan pada aspek konsistensi jawaban dan kerja sama kelompok.

Secara keseluruhan, hasil pelaksanaan program menunjukkan bahwa kombinasi metode Experiential Learning dan pendekatan edutainment melalui permainan edukatif dapat digunakan sebagai alternatif metode edukasi gizi dan aktivitas fisik bagi siswa sekolah dasar, khususnya pada kondisi di mana metode ceramah konvensional kurang efektif diterapkan.



Gambar 3. Narasumber sedang menjelaskan materi kepada peserta



Gambar 4. Kepala Sekolah SDN Kadulimus 1 menyerahkan sertifikat kepada narasumber



Gambar 5. Foto bersama kepada seluruh peserta kegiatan

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan program Optimalisasi Program Makanan Bergizi melalui Literasi Gerak Berbasis Permainan Edukatif di SDN Kadulimus 1 menunjukkan bahwa pendekatan *Experiential Learning* yang dipadukan dengan *edutainment* dapat menjadi alternatif edukasi yang menarik dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai makanan bergizi dan aktivitas fisik. Lebih dari 20 siswa mampu menjelaskan kembali contoh makanan bergizi dan manfaatnya bagi pertumbuhan, sementara sebagian besar siswa mampu mengaitkan aktivitas fisik dengan perkembangan motorik dan kebugaran tubuh. Selama kegiatan, siswa juga menunjukkan partisipasi dan antusiasme yang tinggi serta memberikan respons positif terhadap proses pembelajaran melalui permainan. Meskipun demikian, aspek ketepatan jawaban pada kuis dan kerja sama antarsiswa masih memerlukan penguatan melalui pendampingan dan kegiatan lanjutan. Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan mengenai pola makan sehat dan aktivitas fisik, tetapi juga mendorong terbentuknya komitmen awal siswa untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat dan lebih aktif bergerak dalam kehidupan sehari-hari.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswa KKM (Kuliah Kerja Mahasiswa) Kelompok 68 Universitas Bina Bangsa Tahun 2026, pihak SDN Kadulimus 1, dan masyarakat Desa Kadulimus atas dukungan, partisipasi, serta kerja sama dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Semoga kolaborasi ini dapat terus dikembangkan untuk mendukung peningkatan literasi gizi, literasi gerak, dan pola hidup sehat siswa.

6. REFERENSI

Astika Rizki, Ayu Junita Aryani, Ayuditiya Prihatin, Baiq Farisa Dila, Ida Ayu Sri Badrawati, & I Putu Herry Widhi Andika. (2025). Pelatihan Dokter Kecil Untuk Menanamkan Kepedulian Kesehatan Sejak Dini Di Sdn 14 Cakranegara. *Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat (Juribmas)*, 4(2), 478–482. <https://doi.org/10.62712/Juribmas.V4i2.618>

-
- Aziz, A. R., & Nur, L. (2024). Profil Literasi Fisik Siswa Di Sdn 1 Karangsambung Kota Tasikmalaya. *Pedadidaktika: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 11(2), 239–252. [Http://Ejournal.Upi.Edu/Index.Php/Pedadidaktika/Index](http://Ejournal.Upi.Edu/Index.Php/Pedadidaktika/Index)
- Lukman, Tenriawaru Ahmad, A., Khair, D. A., Fatri, A., & Makkiyah, S. (2026). Penerapan Experiential Learning Dalam Proses Pembelajaran Anak. *Junal Kebajikan*, 4(3), 36–41. <https://doi.org/10.26858/Jk.V4i3.84692>
- Mangolo, E. W., Widyanto, Z., Widyauri, N., Herma Wardani, A., & Yusuf Rumpaidus, G. (2025). Pelatihan Literasi Gerak Dasar Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia (Jpkmi)*, 5(2), 273–279. <https://doi.org/10.55606/Jpkmi.V5i2.8109>
- Nelwan, J. E. N., Musa, E. C., & Sumampouw, O. J. (2023). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Pada Siswa Sekolah Dasar Kartika Jaya Xxi-1 Kota Manado. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 2088–2099.
- Nugroho, A. A., Agustina, T. N., Maarif, D. R. F., Dewi, S. K., Afifa, A. M. H., Indrawati, E., & Musyarofah, D. (2025). Implementasi Edutainment Dalam Pembelajaran Tematik Di Sd Negeri Banyuwangi 1 Magelang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 4371–4383. <https://doi.org/10.31004/Jerkin.V4i1.2169>
- Nugroho, S. (2004). Peran Emosi Dalam Pengajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 3(3), 481–503.
- Wainggai, H. H., Qomarrullah, R., Sokoy, F., Wulandari, L., & Kiwo, Y. (2025). Pemanfaatan Aplikasi Dan Game Edukatif Untuk Mendorong Aktivitas Fisik Dan Kesehatan Siswa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia (Jpkmi)*, 5(2), 265–272. <https://doi.org/10.55606/Jpkmi.V5i2.8108>
- Wibowo, T. P., Pardiman, Andriani, Y., Meliyani, F. N., & Muawanah, I. (2025). Kampanye Anti Sedentari: Edukasi Bahaya Kurang Gerak Dan Penerapan Aktivitas Fisik Ringan Di Sdn Pangkalan 2 Kabupaten Pandeglang. *Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat (Juribmas)*, 4(2), 269–273. <https://doi.org/10.62712/Juribmas.V4i2.553>