

**IMPROVING THE NUTRITIONAL KNOWLEDGE OF AL KAUTSAR KINDERGARTEN STUDENTS THROUGH THE "CHEERFUL NUTRITION DICE" GAME IN GUMUK VILLAGE**

**MENINGKATKAN PENGETAHUAN GIZI SISWA TK AL KAUTSAR DENGAN PERMAINAN DADU GIZI CERIA DI DESA GUMUK**

**Wulan Setianingrum<sup>1</sup>, Anzilika Avia Syafitri<sup>2</sup>, Rara Ayuning Prameswari<sup>3</sup>, Septa Indra Puspikawati<sup>4</sup>**

Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan Kedokteran dan Ilmu Alam, Universitas Airlangga, Jawa Timur, Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>

\*wulan.setianingrum-2022@fikkia.unair.ac.id

\*Corresponding Author

**ABSTRACT**

Food plays an important role in life. During childhood, the need for healthy and nutritious food intake becomes more important because it supports physical growth, cognitive development, and the formation of an optimal immune system. Nutritionists recommend that healthy food should include carbohydrates (staple foods), protein and fat (side dishes), as well as vitamins, minerals, and fiber (vegetables and fruits). Unfortunately, many children still have difficulty consuming healthy foods, especially vegetables, due to picky eating behavior that is common at an early age. To increase knowledge and understanding of what healthy food is, the types of healthy foods that are good to consume, and healthy eating patterns. This study used a qualitative descriptive approach to explore students' understanding of nutrition through the educational game "Cheerful Nutrition Dice." Twelve students participated in the activity. Data were collected through participant observation, informal interviews, and documentation, then analyzed inductively. Data validity was strengthened by triangulation of observations, interviews, and pre- and post-test documents. The study showed that the game-based nutrition education program "Cheerful Nutrition Dice" successfully improved students' understanding of a balanced diet, marked by an increase in scores from 70 (pre-test) to 93.3 (post-test). The Cheerful Nutrition Dice game in Gumuk Village, Banyuwangi successfully improved students' understanding of a balanced nutritional diet. Interactive learning methods such as playing games and delivering materials have proven to be very effective in conveying nutritional concepts to children. The success of this activity is also supported by Piaget's cognitive development theory and Bandura's Social Cognitive Theory (SCT).

**Keywords:** Early childhood, Nutrition education, Healthy food, Educational games

**ABSTRAK**

Makanan memegang peranan penting dalam kehidupan, pada masa anak-anak, kebutuhan akan asupan makanan yang sehat dan bergizi menjadi lebih krusial karena mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan pembentukan sistem kekebalan tubuh yang optimal. Ahli gizi merekomendasikan bahwa makanan sehat harus mencakup karbohidrat (makanan pokok), protein dan lemak (lauk-pauk), serta vitamin, mineral, dan serat (sayuran dan buah-buahan). Sayangnya, banyak anak masih mengalami kesulitan dalam mengonsumsi makanan sehat, khususnya sayur, karena perilaku pilih-pilih makanan atau *picky eater* yang umum terjadi pada usia dini. Untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang apa itu makanan sehat, jenis makanan sehat yang baik dikonsumsi, dan pola makan yang sehat. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menggali pemahaman siswa mengenai pengetahuan gizi melalui permainan edukatif "Dadu Gizi Ceria". Terdapat 12 siswa yang hadir dalam kegiatan ini, data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara informal, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara induktif. Validitas data diperkuat dengan triangulasi dari hasil observasi, wawancara, serta dokumen pre-test dan post-test. **Hasil:** Penelitian menunjukkan bahwa program edukasi gizi berbasis permainan "Dadu Gizi Ceria" berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang pola makan seimbang, ditandai dengan peningkatan skor dari

70 (pre-test) menjadi 93,3 (post-test). Permainan Dadu Gizi Ceria di Desa Gumuk, Banyuwangi berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang meningkatkan pemahaman anak tentang pola makan gizi seimbang. Metode pembelajaran interaktif seperti bermain game dan penyampaian materi terbukti sangat efektif dalam menyampaikan konsep-konsep gizi kepada anak. Keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh teori perkembangan kognitif Piaget dan Social Cognitive Theory (SCT) Bandura.

**Kata Kunci:** Anak usia dini, Edukasi Gizi, Makanan sehat, Permainan edukatif

## 1. PENDAHULUAN

Makanan memegang peranan penting dalam kehidupan manusia karena menyediakan nutrisi dan energi yang dibutuhkan tubuh untuk tumbuh dan berkembang. Pada masa anak-anak, kebutuhan akan asupan makanan yang sehat dan bergizi menjadi lebih krusial karena mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan pembentukan sistem kekebalan tubuh yang optimal. Status gizi yang baik merupakan dasar bagi tumbuh kembang anak, sehingga pemenuhan gizi yang seimbang dan cukup harus dimulai sejak dini (Fitri et al., 2025). Pembelajaran mengenai makanan sehat pada anak berusia 4 hingga 6 tahun memiliki peran vital dalam membangun pola konsumsi yang positif sejak usia muda. Asupan makanan yang bermutu dan bernutrisi merupakan dasar kesehatan anak yang dampaknya akan terasa sepanjang masa hidup mereka. Melalui pemberian pemahaman tentang pola makan sehat di masa awal kehidupan, anak-anak akan mengembangkan relasi yang baik terhadap makanan sampai mereka mencapai usia dewasa (Al Hafizh et al., 2023). Oleh karena itu, anak-anak perlu diperkenalkan pada konsep memilih makanan sehat sebagai bagian dari pembentukan kebiasaan makan yang baik.

Makanan sehat adalah makanan yang bebas dari bahan berbahaya seperti pengawet, pemanis buatan, dan pewarna sintetis (Saad et al., 2022). Namun, makanan yang lezat atau mahal belum tentu bergizi. Ahli gizi merekomendasikan bahwa makanan sehat harus mencakup karbohidrat (makanan pokok), protein dan lemak (lauk-pauk), serta vitamin, mineral, dan serat (sayuran dan buah-buahan). Sayangnya, banyak anak masih mengalami kesulitan dalam mengonsumsi makanan sehat, khususnya sayur, karena perilaku pilih-pilih makanan atau *picky eater* yang umum terjadi pada usia dini. Anak-anak sering menolak makanan dengan rasa atau warna tertentu, terutama sayur, yang dinilai tidak menarik, sehingga menyebabkan mereka kekurangan nutrisi esensial.

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 9,2% anak usia 5-12 tahun di Indonesia tergolong kurus, sementara 20% lainnya mengalami kelebihan berat badan, menandakan masalah gizi yang serius dan perlu ditangani secara sistematis (Manurung et al., 2024). Kondisi ini diperparah oleh rendahnya konsumsi sayur dan buah, dimana 95,4% masyarakat Indonesia berusia di atas 5 tahun memiliki asupan yang tidak memadai, dan 96,7% mengonsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi setiap harinya (Sholeha et al., 2025). Faktor utama masalah gizi adalah kebiasaan makan dan gaya hidup yang tidak sehat, dimana tingkat pengetahuan menjadi elemen yang berpengaruh. Edukasi nutrisi perlu diterapkan sejak usia dini guna mendukung proses tumbuh kembang, menjaga kesehatan, serta meningkatkan kualitas hidup anak-anak di kemudian hari (Mulya et al., 2021).

*Picky eater* pada anak dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman tentang manfaat makanan sehat, keterbatasan preferensi rasa, pengaruh lingkungan, dan penyajian makanan yang tidak menarik. Hal ini menyebabkan anak memiliki pola makan sempit, terutama dalam konsumsi zat gizi mikro dari daging, buah, dan sayur, serta asupan energi dan protein yang lebih rendah dibandingkan anak *non-picky eater* (Pangestuti & Prameswari, 2021). Diperlukan pendekatan menyenangkan dan interaktif untuk memperkenalkan makanan sehat kepada anak. Edukasi nutrisi yang menarik dan menghibur terbukti lebih berhasil mengembangkan kebiasaan hidup sehat melalui metode pembelajaran interaktif seperti aktivitas bermain, nyanyian, dongeng, dan praktik langsung mengelompokkan makanan bergizi (Effendy & Salma, 2025). Pendekatan edukatif yang menyenangkan ini menjadi kunci mengatasi tantangan *picky eater* dan membangun pemahaman anak tentang pentingnya gizi seimbang.

Kondisi ini juga terjadi di TK Al-Kautsar, Desa Gumuk, Banyuwangi, yang sejak Desember 2019 tidak memiliki fasilitas kantin. Anak-anak pun cenderung mengonsumsi jajanan dari warung sekitar yang belum tentu memenuhi standar kebersihan dan gizi. Hal ini memicu mahasiswa Universitas Airlangga (Unair) untuk melaksanakan kegiatan edukasi makanan sehat di sekolah tersebut, sebagai upaya membekali anak dan orang tua dengan pemahaman dasar tentang pentingnya gizi sejak dini. Selain menjawab kekosongan fasilitas, kegiatan ini juga bertujuan mencegah risiko kesehatan akibat konsumsi jajanan tidak sehat.

Salah satu pendekatan yang diterapkan adalah penerapan permainan edukatif berupa "Dadu Gizi Ceria" dan "Peta Makanan Sehat". Melalui hasil penilaian kegiatan dengan matriks prioritas yaitu sebuah alat untuk menyusun urutan kegiatan atau program berdasarkan level prioritas dan urgensinya yang dilakukan bersama tenaga pendidik TK Al-Kautsar, permainan tersebut dinilai sebagai yang paling efektif dengan perolehan skor tertinggi 17,75 karena mampu memberikan pembelajaran gizi yang interaktif dan menyenangkan. Program ini terpilih dari beragam opsi lain seperti Demonstrasi Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS), Puzzle Makanan Sehat, senam ringan dengan tema gizi, pelatihan guru, dan *storytelling* kolaboratif. Seluruh aktivitas ini dikembangkan sebagai elemen dari program intervensi gizi yang menargetkan murid TK B Al-Kautsar melalui strategi yang menyeluruh, efektif, dan berkesinambungan.

## 2. METODE

Metode kualitatif adalah pendekatan penelitian yang digunakan untuk memahami secara mendalam makna, proses, dan pengalaman sosial dari sudut pandang peserta penelitian dengan mengumpulkan data berupa narasi, teks, gambar, atau dokumen daripada angka atau statistik (Djamba & Neuman, 2014). Metode ini bersifat fleksibel dan induktif dimana peneliti berperan sebagai instrumen utama yang secara langsung terlibat dalam pengumpulan data melalui teknik seperti observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi (Mangole et al., 2017).

Secara lebih spesifik, metode kualitatif deskriptif adalah metode penelitian yang digunakan untuk menggambarkan dan menjelaskan peristiwa atau kejadian secara mendalam tanpa menguji hipotesis tertentu dengan menganalisis data non-numerik untuk memahami makna dari kondisi yang diamati (Palazzolo, 2023). Metode ini cocok digunakan untuk menggambarkan peristiwa secara rinci tanpa manipulasi terhadap variabel-variabel yang ada. Creswell menyebutkan bahwa penelitian deskriptif kualitatif adalah upaya untuk menggambarkan suatu kondisi atau situasi dengan tujuan memahami dan mengeksplorasi pandangan dan pengalaman partisipan (Arum et al., 2024).

Dalam konteks penelitian ini, metode kualitatif digunakan untuk menggali pemahaman siswa TK B Al-Kautsar terhadap pengetahuan gizi melalui permainan edukatif "Dadu Gizi Ceria" yang terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara informal, dan dokumentasi kegiatan dengan analisis data secara induktif yang fokus pada perubahan pengetahuan siswa serta identifikasi faktor pendukung dan kendala selama intervensi. Validitas data ditunjang oleh triangulasi antara hasil observasi, wawancara, dan dokumen evaluasi seperti *pre-test* dan *post-test* sehingga metode ini efektif dalam menggambarkan dampak permainan edukatif terhadap peningkatan pengetahuan gizi anak usia dini.

## 3. HASIL

Program edukasi gizi yang mengintegrasikan permainan interaktif berhasil menunjukkan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman anak tentang pola makan seimbang. Terbukti bahwa strategi pembelajaran yang dirancang secara menyeluruh, yang mencakup evaluasi akhir, tes awal, penyajian materi berbasis visual, dan permainan bernuansa edukasi, dapat mencapai tujuan pembelajaran dengan cara terbaik. Alat peraga baru seperti "Dadu Gizi Ceria" dan "Peta Makanan Sehat" tidak hanya membuat belajar menjadi

menyenangkan, tetapi juga membantu peserta memahami klasifikasi makanan bergizi. Metode ini cocok untuk menyelesaikan masalah yang sering dihadapi anak-anak ketika mereka harus memilih makanan sehat baik di sekolah maupun di rumah (Rahmawati et al., 2025).

Kegiatan edukasi gizi ini dimulai dengan pembukaan dan pengenalan singkat. Kemudian, *pre-test* dilakukan untuk mengukur pemahaman awal peserta. Materi utama disampaikan, diikuti dengan sesi game interaktif untuk meningkatkan keterlibatan siswa. Selanjutnya, *post-test* dilakukan untuk mengukur kemajuan pemahaman peserta. Dilanjutkan dengan pembagian hadiah, acara berakhir dengan penutupan dan doa bersama.



**Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan edukasi gizi di TK Al Kautsar**

Pelaksanaan kegiatan edukasi gizi di TK B Al-Kautsar menunjukkan hasil yang menggembirakan meskipun menghadapi beberapa tantangan implementasi. Dari 15 siswa, 12 (80%) hadir aktif di kegiatan, sementara 3 (20% dari total) absen karena masalah kesehatan. Tingkat kehadiran ini menunjukkan betapa pentingnya kesehatan dasar peserta didik dan betapa pentingnya program edukasi gizi untuk tumbuh kembang anak usia dini. Kegiatan selama 100 menit ini dirancang komprehensif dengan metode interaktif mulai dari *pre-test*, penyampaian materi visual, permainan edukatif, hingga *post-test*.

Penggunaan media kreatif seperti Dadu Gizi Ceria dan Peta Makanan Sehat telah terbukti memiliki efek yang signifikan, mereka tidak hanya membuat proses pembelajaran menjadi menyenangkan tetapi juga membantu peserta memahami kategori makanan sehat apa yang harus mereka makan. Keberhasilan ini sangat relevan dengan situasi nyata di TK Al-Kautsar, di mana anak-anak sering makan jajanan di luar sekolah yang tidak sehat. Dalam evaluasi pengetahuan, nilai rata-rata signifikan meningkat dari 70 (*pre-test*) menjadi 93,3 (*post-test*), atau 33,3%. Ini menunjukkan bahwa pendekatan permainan edukatif efektif dalam mengatasi masalah "makan sembarangan" dan kurangnya minat terhadap makanan sehat. Temuan bahwa metode interaktif menarik minat anak lebih baik daripada ceramah konvensional diperkuat oleh partisipasi penuh anak dalam permainan "Dadu Gizi Ceria".

**Table 1. Hasil Pre-Test Kelas B TK Al-Kautsar**

Jumlah Soal Benar	Jumlah Siswa (Pre-Test)
3 dari 5	7
4 dari 5	4
5 dari 5	1

**Table 2. Hasil Post-Test Kelas B TK Al-Kautsar**

Jumlah Soal Benar	Jumlah Siswa (Post-Test)
4 dari 5	4
5 dari 5	8

#### 4. PEMBAHASAN

Implementasi metodologi pembelajaran yang telah dirancang menunjukkan integrasi yang harmonis antara aspek kognitif dan psikomotorik dalam proses edukasi gizi. Beralih dari materi teoritis ke aktivitas nyata melalui permainan Dadu Gizi Ceria menunjukkan betapa efektifnya pembelajaran melalui tindakan untuk anak usia dini. Aktivitas menempelkan gambar makanan pada kertas manila bukan hanya evaluasi pemahaman anak-anak, itu juga merupakan metode konstruksi pengetahuan aktif di mana anak-anak dapat mengategorikan informasi yang mereka peroleh ke dalam kategori yang tepat, yang membantu mereka mempertahankan ingatan jangka panjang tentang klasifikasi makanan yang sehat.

Permainan interaktif ini mengajarkan anak-anak tentang makanan bergizi melalui permainan kreatif dan edukatif. Anak-anak akan diajak bermain sambil belajar, seperti bermain dadu gizi yang menggembirakan. Selain itu, untuk menilai sejauh mana siswa memahami materi yang telah disampaikan sebelumnya, mereka diminta untuk menempelkan gambar yang telah mereka pilih ke atas kertas manila. Dengan pendekatan yang menyenangkan, peserta dapat memahami pentingnya pola makan seimbang serta manfaat dari berbagai jenis makanan bagi kesehatan tubuh (Travelancya & Zekaria, 2025).



**Gambar 2. Media edukasi berupa Dadu Gizi Ceria dan Peta Makanan Sehat**

Kesuksesan kelompok dalam mengklasifikasikan gambar makanan pada Peta Makanan Sehat menunjukkan bahwa mereka memiliki pemahaman dasar tentang gizi seimbang (karbohidrat, protein, dan vitamin). Temuan ini sangat penting karena pemahaman gizi seimbang sangat penting untuk menjalani pola makan sehat di masa depan. Program ini menawarkan solusi praktis untuk mengubah persepsi dan perilaku melalui metode menyenangkan sesuai tahap perkembangan, sejalan dengan penelitian tentang pentingnya pengetahuan gizi sejak dini.

Secara teoritis, keberhasilan program ini dapat dijelaskan melalui lensa teori perkembangan kognitif Piaget dan *Social Cognitive Theory* (SCT) Bandura. Teori perkembangan kognitif sosial (SCT) Bandura dan Piaget menekankan pembelajaran melalui pengalaman konkret; contohnya, Dadu Gizi Ceria membantu orang berinteraksi dengan konsep makanan

sehat melalui aktivitas fisik-visual. Empat tahap pembelajaran terlihat dalam SCT Bandura: (1) *Attention* saat siswa fokus pada demonstrasi permainan; (2) *Retention* melalui peningkatan nilai post-test; (3) *Reproduction* ketika anak mengaplikasikan pengetahuan dengan menempel gambar makanan; dan (4) *Motivation* yang diperkuat reward sebagai reinforcement positif (Irawan et al., 2025).

*Social Cognitive Theory* (SCT) memiliki keunggulan khusus dalam edukasi gizi anak usia dini karena teori ini mengakui bahwa pembelajaran tidak hanya terjadi melalui pengalaman langsung, tetapi juga melalui pembelajaran yang diamati, atau pembelajaran melalui pengamatan terhadap model (Siswanto, 2022). Dalam program ini, educator bertindak sebagai model yang menunjukkan cara memilih makanan yang sehat, sementara permainan "Dadu Gizi Ceria" dan "Peta Makanan Sehat" memberikan lingkungan aman di mana anak-anak dapat mempelajari dan menerapkan ide-ide baru tanpa khawatir melakukan kesalahan. Konsep *self-efficacy* dalam *Social Cognitive Theory* (SCT) juga terlihat ketika anak-anak mulai percaya diri dalam mengkategorikan makanan sehat setelah menyelesaikan permainan. Pada akhirnya, ini akan mendorong mereka untuk menggunakan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari (Zola et al., 2022).

Keberhasilan program ini dalam meningkatkan skor dari 70 menjadi 93,3 (peningkatan 33,3%) dapat dipahami melalui konsep reciprocal determinism dalam SCT. Konsep ini menjelaskan interaksi dinamis antara faktor personal (kognitif anak), behavioral (partisipasi aktif dalam permainan), dan environmental (lingkungan pembelajaran yang mendukung dengan media kreatif) (Pidie et al., 2023). Faktor personal terlihat dari kemampuan anak dalam memproses informasi visual tentang klasifikasi makanan, dan faktor behavioral tampak dari keterlibatan aktif dalam permainan Dadu Gizi Ceria, sedangkan faktor environmental tercermin dari desain ruang belajar yang interaktif dan pemberian reward sebagai positive reinforcement. Interaksi ketiga komponen ini menghasilkan siklus pembelajaran yang berkelanjutan di mana kesuksesan dalam satu aspek meningkatkan keinginan dan kemampuan di aspek lainnya. Dengan demikian, siklus ini mengarah pada perubahan kebiasaan yang lebih berkelanjutan, seperti mengonsumsi makanan sehat.

Namun, untuk memastikan dampak jangka panjang, diperlukan dukungan berkelanjutan dari orang tua dan guru mengingat anak usia ini masih bergantung pada pilihan makanan di rumah. Kondisi TK Al-Kautsar yang tidak memiliki kantin sekolah menunjukkan betapa pentingnya program ini untuk mengajarkan orang-orang tentang pentingnya memilih makanan dengan benar meskipun mereka memiliki sedikit pilihan makanan bergizi. Program ini memungkinkan replikasi di sekolah lain dan menawarkan pendekatan pencegahan masalah gizi anak Indonesia yang lebih luas dan berkelanjutan.

Metode edukasi gizi berbasis permainan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan kognitif siswa tetapi juga membangun dasar untuk perilaku makan yang sehat melalui pengalaman belajar yang bermanfaat (Saputro et al., 2022). Dalam desain program, kombinasi teori Piaget dan Bandura memiliki dampak yang luas pada pengetahuan, keterampilan, dan keinginan anak. Ini juga menegaskan betapa pentingnya pendidikan gizi dini untuk membuat generasi Indonesia menjadi lebih sehat.

## 5. KESIMPULAN

Permainan Dadu Gizi Ceria di Desa Gumuk, Banyuwangi berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang meningkatkan pemahaman anak tentang pola makan gizi seimbang. Metode pembelajaran interaktif seperti bermain game dan penyampaian materi terbukti sangat efektif dalam menyampaikan konsep-konsep gizi kepada anak. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa setelah mengikuti kegiatan ini. Secara keseluruhan permainan "Dadu Gizi Ceria" ini berhasil mencapai tujuan utamanya yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang apa itu makanan sehat, jenis makanan sehat yang baik dikonsumsi, dan pola makan yang sehat. Keberhasilan

kegiatan ini juga didukung oleh teori perkembangan kognitif Piaget dan *Social Cognitive Theory* (SCT) Bandura.

Diharapkan pengetahuan ini tidak hanya diterapkan oleh siswa TK Al Kautsar dalam kehidupan sehari-hari mereka tetapi juga disebarakan kepada keluarga dan teman-teman mereka sehingga manfaat dari sosialisasi ini dapat dirasakan secara lebih luas. Dengan demikian, permainan “Dadu Gizi Ceria” diharapkan dapat menjadi model bagi sekolah-sekolah lain di wilayah Banyuwangi dan sekitarnya, sehingga kampanye seperti ini bisa menjangkau lebih banyak anak-anak dan keluarga. Dengan demikian, kesadaran masyarakat akan meningkat secara keseluruhan, yang pada akhirnya akan membawa dampak positif bagi kesehatan generasi selanjutnya.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Al Hafizh, A., Wafi, A., Khomaruzaman, A., Pratama, A. R., Muntama, A., Alpard, D., Mujahiddin, D., Salsabila, E., Fatmawati, I., Balda, M., Junior, M. R., Fauzan, M. S., Azahra, M., Janatin, R., Amanda, S., & Yunieswati, W. (2023). Edukasi pentingnya makanan sehat bagi kesehatan tubuh manusia di TK Aisyiyah 31 Salemba Bluntas, Jakarta Pusat. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1–5. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
- Arum, D. P., Wulandari, N. N. R., Darmawan, M. A. V., & Purwatitisari, N. (2024). Sosialisasi “Isi Piringku” pada siswa kelas 3 SDN 1 Kedungpeluk Sidoarjo. *Journal of Community Service (JCOS)*, 2(4), 143–151. <https://doi.org/10.56855/jcos.v2i4.1148>
- Djamba, Y. K., & Neuman, W. L. (2014). Social research methods: Qualitative and quantitative approaches. *Teaching Sociology*, 30(3). <https://doi.org/10.2307/3211488>
- Effendy, D. S., & Salma, W. O. (2025). Sehat dan ceria bersama gizi seimbang: Pengabdian. 3(4), 259–264.
- Fitri, S. A., Jhonifer, R., Tushodia, O. V., Salwah, Rahayu Putri, I., & Fitriami, E. (2025). Analisis asupan gizi anak usia dini di PAUD Sejahtera Bersama Kota Padang. *BEMAS*, 6(1), 60–69. <https://doi.org/10.37373/bemas.v6i1.1515>
- Irawan, H., Maulidah, I., Nichla, S., & Attalina, C. (2025). Upaya meningkatkan berpikir kritis melalui media pembelajaran diorama tata surya pada siswa SD.
- Mangole, K. D. B., Himpong, M., & Kalesaran, E. R. (2017). Pemanfaatan YouTube dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat di Desa Paslaten Kecamatan Remboken Minahasa. *Acta Diurna Komunikasi*, 6(4), 1–15. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/actadiurnakomunikasi/article/view/18359>
- Manurung, J., Prisca, D., Suraya, R., Dzakhirah, J., Rahayu, S., & Pinem, T. A. (2024). Gambaran status gizi pada anak sekolah dasar di SDN 101826 Tuntungan tahun 2024. *JHR: Journal of Health and Religion*, 1(3), 96–104.
- Mulya, A. B., Aminyoto, M., & Hasanah, N. (2021). Pengaruh media edukasi BOGIMBA (boneka dan dongeng gizi seimbang) terhadap tingkat pengetahuan anak tentang gizi di TK Islam Silmi Samarinda. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 3(2), 94–100. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i2.235>
- Palazzolo, D. J. (2023). Research methods. In *Experiencing citizenship: Concepts and models for service-learning in political science* (pp. 109–118). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003444718-9>
- Pangestuti, F. Y., & Prameswari, G. N. (2021). Hubungan status ibu bekerja, pola asuh makan, pemberian ASI eksklusif dengan kejadian picky eater pada anak usia prasekolah. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 101–113. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Pidie, K., Helmahera, B., Rosemary, R., & Rahmani, S. (2023). Analisis komunikasi interpersonal proses pembelajaran guru dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SLB Negeri Bambi Kabupaten Pidie. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, 3(8), 1–13.

- <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FISIP>
- Rahmawati, P., Rosmiati, R., Agustina, N. L., Iktimalannisa, N., Sahara, N. W., Pertiwi, P. C., Purwaningrum, O. S., Andianti, P. W., Zuroidah, P., Anggraini, P. N., & A'yun, Q. (2025). Petualangan si anak sehat dalam permainan junk food and real food sebagai inovasi edukasi gizi untuk anak. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 269–279. <https://doi.org/10.53299/bajpm.v5i2.1513>
- Saad, A. S., Sari, I. W., Karim, A., & Dalming, T. (2022). Pendampingan peningkatan pengetahuan tentang cara mengidentifikasi pewarna dan pengawet berbahaya dalam makanan pada siswa/I SMA Negeri 1 Makassar via Zoom dan YouTube. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Pelamonia*, 2(1), 7–12.
- Saputro, G. 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. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/>
- Sholeha, R. K., Puspikawati, S. I., Indrianti, M., & Kurniawati, N. A. (2025). Edukasi gizi Mamasuka berbasis social cognitive theory untuk meningkatkan konsumsi sayur anak di TK Bhakti Bangsa. *BERBAKTI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 274–282. <https://doi.org/10.30822/berbakti.v2i3.3870>
- Siswanto, D. J. (2022). Konsep pencegahan paham radikal dan aksi. *Jurnal Mahatvavirya*, 9(2), 29–45.
- Travelancya, T., & Zekaria, E. (2025). Peran guru dalam mengedukasi anak tentang pentingnya gizi seimbang. *Journal of Education Research*, 8(1), 575–582. <https://jer.or.id/index.php/jer/article/view/2411>
- Zola, N., Yusuf, A. M., & Firman, F. (2022). Konsep social cognitive career theory. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 7(1), 24. <https://doi.org/10.29210/3003145400>