

## **Peningkatan Literasi Gizi Seimbang Berbasis Permainan Interaktif Melalui *Playbook Nutrition***

**Rahma Ade Triana<sup>1</sup>, Ardihan Abrar<sup>2</sup>, Miftahatul A'ini<sup>3</sup>, Riska Fitria<sup>4</sup>, Mira Dian Naufalina<sup>5</sup>**

<sup>1-5</sup>Universitas Tidar

<sup>1</sup>rahma.ade.triana@students.untidar.ac.id

*Received: 19 September 2025; Revised: 18 Maret 2025; Accepted: 15 Mei 2025*

### ***Abstract***

*Literacy regarding balanced nutrition is necessary as an understanding in providing nutrition for children during their growth period. Balanced nutrition literacy has a high urgency in supporting and creating a generation that has insight, knowledge and sensitivity towards balanced nutrition. In efforts to improve literacy, reading houses should be the right opportunity. Unfortunately, the literacy level at Omah Baca Nur Mizan, Magelang Regency has decreased due to the lack of preference for reading books that can interest children. Regarding this problem, interviews and observations were conducted to determine the needs of partners. In the end, an innovation emerged regarding interactive literacy media to increase children's interest in reading at Omah Baca Nur Mizan which was later named "Play Book Nutrition". This literacy media contains education about balanced nutrition which is presented through interactive games for children, so it is different from existing conventional books. Play Book Nutrition is not just a reading book but can train problem-solving skills in accordance with today's learning paradigm.*

***Keywords:*** literacy; interactive; nutrition

### **Abstrak**

Literasi mengenai gizi seimbang menjadi hal yang diperlukan sebagai pemahaman dalam pemenuhan gizi bagi anak-anak di masa pertumbuhannya. Literasi gizi seimbang memiliki urgensi yang tinggi dalam mendukung dan menciptakan generasi yang memiliki wawasan, pengetahuan, dan kepekaan terhadap gizi seimbang. Pada usaha untuk meningkatkan literasi, rumah baca seharusnya dapat menjadi peluang yang tepat. Sayangnya, tingkat literasi di Omah Baca Nur Mizan, Kabupaten Magelang mengalami penurunan akibat kurangnya preferensi buku bacaan yang dapat menarik minat anak-anak. Atas permasalahan tersebut, dilakukan wawancara dan observasi untuk mengetahui kebutuhan dari mitra. Pada akhirnya, muncul sebuah inovasi tentang media literasi interaktif untuk meningkatkan minat baca anak-anak di Omah Baca Nur Mizan yang kemudian diberi nama "*Play Book Nutrition*". Media literasi ini berisi edukasi tentang gizi seimbang yang disajikan melalui permainan interaktif untuk anak-anak, sehingga memiliki pembeda dari buku-buku konvensional yang telah ada. *Play Book Nutrition* tidak hanya menjadi buku bacaan semata melainkan dapat melatih kemampuan pemecahan masalah sesuai dengan paradigma belajar masa kini.

**Kata Kunci:** literasi; interaktif; gizi

## A. PENDAHULUAN

Tidak sedikit masyarakat Indonesia masih mempunyai anggapan bahwa pedoman gizi adalah “Empat Sehat Lima Sempurna”. Padahal, sejak tahun 1992 slogan tersebut sudah tidak relevan dengan permasalahan dan tantangan di bidang gizi. Atas ketertinggalannya, dibutuhkan sebuah terobosan untuk meluruskan pengetahuan pada masyarakat melalui edukasi peningkatan literasi gizi. Menurut Riley (dalam Dafit et al., 2020) literasi adalah sebuah dasar keberhasilan dalam pembelajaran. Sehingga dengan adanya literasi gizi seimbang, dapat memberikan pembelajaran mengenai pemenuhan gizi. Namun, tingkat literasi di Indonesia masih sangat rendah. *Organization for Economic Cooperation and Development* (OECD) merilis *Program for International Student Assessment* (PISA) pada 2018 dan memperoleh hasil bahwa tingkat literasi Indonesia menempati peringkat ke 71 dari 77 negara. Artinya, dalam lingkup internasional, Indonesia menempati peringkat literasi 10 terbawah. Sehingga, untuk mengubah fakta tersebut, literasi di Indonesia harus ditingkatkan secara berkelanjutan.

Rumah baca menjadi suatu sarana guna meningkatkan literasi bagi masyarakat berbagai golongan. Dengan demikian, jajaran pemerintah dan masyarakat mendorong pembangunan taman dan rumah baca untuk mendukung budaya cinta buku, seperti yang tercantum dalam pasal 49 UU RI No. 43 Tahun 2017. Sehingga, dengan didirikannya “Omah Baca Nur Mizan” di Desa Banyuwangi, Kabupaten Magelang, seharusnya menjadi implementasi nyata untuk meningkatkan budaya membaca. Namun, berdasarkan wawancara dan peninjauan langsung ke lokasi, terjadi penurunan minat baca pada anak karena keterbatasan preferensi buku yang menarik minat anak. Sebagian anak-anak yang datang ke Omah Baca Nur Mizan justru memilih bermain dan makan camilan yang tidak sehat, seperti makanan ringan yang mengandung *Monosodium Glutamate* (MSG), pewarna buatan, dan pengawet yang dapat mengganggu

kerja saraf apabila dikonsumsi dalam jangka waktu panjang.

Beranjak dari permasalahan tersebut, tentu diperlukan suatu langkah penanganan yang tepat. Berdasarkan hasil diskusi bersama dengan mitra, dibutuhkan sebuah media edukasi untuk memberikan pengetahuan mengenai makanan bergizi seimbang yang dapat menarik minat baca anak demi meningkatkan literasi. Solusi yang telah disepakati bersama dengan mitra adalah pembuatan buku berkonsep permainan, yang kemudian diberi judul “*Play Book Nutrition*”. *Play Book Nutrition* merupakan media baru dan unik, karena memiliki pembeda dari berbagai buku lain. Isi dari buku ini, bukan hanya sekadar buku bacaan tentang gizi seimbang, melainkan terdapat media literasi yang interaktif karena berisi permainan seputar gizi seimbang untuk anak, seperti: puzzle isi piringku, isi dan tempel jenis makanan, roda pemutar buah dan sayur, serta labirin lauk. Hal tersebut disesuaikan dengan pergeseran paradigma belajar pada abad 21 ini, mengenai kemampuan menyelesaikan masalah atau *problem solving* bagi anak-anak. Terlebih lagi anak-anak dinilai akan lebih aktif ketika pembelajaran dikonseptkan berdasarkan permainan (Suryawirawati et. al., 2018). Sehingga, pembelajaran berbasis permainan edukasi menjadi peluang untuk menarik siswa dan meningkatkan ketrampilan *problem solving* (Hamari et. al., 2016, p. 171). Selain itu, *Play Book Nutrition* juga menyajikan *QR code* yang dapat dipindai dengan bantuan orang dewasa. Hasil pindaian tersebut akan menyalurkan pada sebuah situs bernama “Gemmas (Generasi Emas Sehat dan Cerdas)” yang berisi video edukasi tentang gizi seimbang secara menarik dan dapat diakses secara gratis.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memberikan terobosan baru mengenai preferensi literasi guna meningkatkan minat baca anak, melatih kemampuan memecahkan masalah, sekaligus memberikan edukasi mengenai gizi seimbang berbasis teknologi. Jadi, dengan perencanaan yang matang diangkatlah sebuah program pengabdian

# Peningkatan Literasi Gizi Seimbang Berbasis Permainan Interaktif Melalui Playbook Nutrition

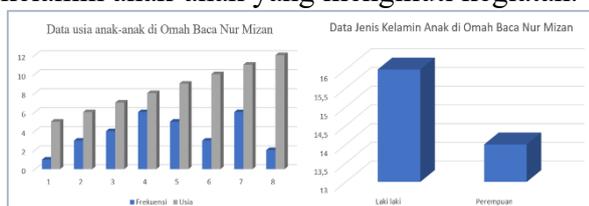
Rahma Ade Triana, Ardihan Abrar, Miftahhatul A'ini, Riska Fitria, Mira Dian Naufalina

masyarakat yang berjudul “*Play Book Nutrition: Inovasi Media Literasi Interaktif Guna Meningkatkan Minat Baca dan Pemahaman Gizi Seimbang di Omah Baca Nur Mizan*”.

Luaran program yang direncanakan dalam Program Kreativitas Mahasiswa bidang Pengabdian Masyarakat ini adalah sebagai berikut: Laporan Kemajuan (berisi laporan kemajuan program yang telah terlaksana); Laporan akhir (berisi laporan akhir program); Buku pedoman mitra untuk membantu mitra dalam melaksanakan program; Media sosial (berisi edukasi mengenai gizi seimbang yang disajikan melalui platform Youtube dan Instagram); *Play Book Nutrition* ber-ISBN digunakan untuk memberi edukasi mengenai gizi seimbang guna meningkatkan literasi Omah Baca Nur Mizan.

## B. PELAKSANAAN DAN METODE

Program *Play Book Nutrition* yang dilaksanakan di Omah Baca Nur Mizan, Kabupaten Magelang, berjalan dengan baik dan sesuai dengan rentang waktu perencanaan. Pelaksanaan program dimulai dengan kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan pada Sabtu, 29 Juni 2024. Sosialisasi ini mendapatkan respon yang baik dari masyarakat mitra. Kegiatan diikuti oleh 30 anak-anak di Omah Baca Nur Mizan yang memiliki rentang usia 5-12 tahun. Gambar 1 menyajikan data usia dan jenis kelamin anak-anak yang mengikuti kegiatan.



Gambar 1. Usia dan Jenis Kelamin Anak-Anak

Berdasarkan data pada Gambar 1 frekuensi usia anak-anak paling tinggi berada pada usia 8 tahun. Sementara itu, terdapat 16 anak laki-laki dan 14 anak perempuan yang tergabung dalam program di Omah Baca Nur Mizan.

Pada program ini, tim menggunakan metode peningkatan pemahaman gizi

seimbang pada anak-anak di Omah Baca Nur Mizan dengan melaksanakan beberapa langkah kegiatan. Pertama, tim mengenalkan produk *Play Book Nutrition* kepada anak-anak. Tim menjelaskan berbagai fitur yang tersedia. Bersama dengan hal tersebut, tim juga memberikan sosialisasi mengenai gizi seimbang menggunakan bantuan dari *Play Book Nutrition* dan penayangan video edukasi yang dipindai melalui *QR code* dalam buku.

Tim mengenalkan produk *Play Book Nutrition* kepada anak-anak dengan cara menunjukkan setiap komponen yang tersedia dan menjelaskan tata cara penggunaan *Play Book Nutrition*. Tim mengajak anak-anak untuk melakukan literasi dan memandu menyelesaikan permainan berbasis *problem solving* dalam *Play Book Nutrition* secara interaktif. Anak-anak dapat bermain sambil belajar menggunakan media *Play Book Nutrition*, bahkan dapat memindai *QR code* pada *Play Book Nutrition* untuk mengakses situs linktree bernama Gemas (Generasi Emas Sehat dan Cerdas) yang berisi video edukasi tentang gizi seimbang secara menarik dan dapat diakses secara gratis. Video bersifat series dengan tajuk “Berpetualang di Dunia Gizi”. Pada episode 1 berjudul “Isi Piringku”; episode 2 “Makanan Pokok”; episode 3 “Lauk-Pauk”; dan episode 4 “Sayur dan Buah”

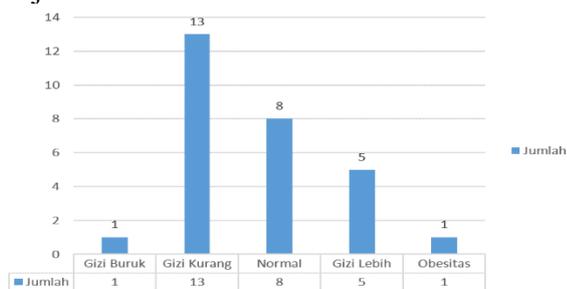
Tim memandu anak-anak mengambil kartu pemantauan tinggi dan berat badan yang tersedia pada *Play Book Nutrition*. Tim menyediakan timbangan digital, microtoise, dan medline. Anak-anak melakukan pengukuran tinggi dan berat badan serta lingkaran pinggang secara bergantian kemudian menuliskannya pada kartu masing-masing. Hasil yang didapat dari pengukuran tersebut digunakan sebagai data untuk menghitung status gizi anak-anak di Omah Baca Nur Mizan secara berkelanjutan. Selain itu, tim mengajarkan langkah cuci tangan yang ada dalam *Play Book Nutrition*. Pada halaman tersebut tersedia sabun kertas yang dapat diambil dan digunakan untuk mencuci tangan dengan baik dan benar sesuai dengan instruksi. Selanjutnya, tim memperkenalkan piring porsi T untuk memudahkan anak-anak dalam

mengambil makanan sesuai porsi isi piringku. Pada praktik ini, anak-anak mengambil jenis makanan seperti makanan pokok, sayur-sayuran, buah-buahan, dan lauk-pauk sesuai instruksi pada *Play Book Nutrition*.

Serangkaian langkah efektif untuk mencapai peningkatan pemahaman gizi seimbang pada anak-anak di Omah Baca Nur Mizan, diukur berdasarkan pengumpulan data yang diperoleh dari wawancara, sesi tanya jawab dan hasil tes yang dilaksanakan sebelum kegiatan (*pre test*) dan sesudah kegiatan (*post test*). Untuk mengukur tercapainya efektivitas penggunaan media dalam pengalaman belajar dapat diukur berdasarkan hasil belajar siswa (Naimah et al., 2019, p. 93). Maka, dalam pelaksanaan ini, peningkatan *pre test* dan *post test* menjadi indikator untuk mengukur ketercapaian pembelajaran atau program yang telah dilaksanakan.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada program yang telah dilaksanakan oleh tim, terdapat proses pengukuran tinggi dan berat badan anak-anak di Omah Baca Nur Mizan yang digunakan untuk memperoleh status nilai gizi. Hasil pengukuran tersebut disajikan dalam Gambar 2.



Gambar 2. Status Nilai Gizi

Pada Gambar 2 ditampilkan bahwa terdapat variasi pada status nilai gizi pada anak-anak di Omah Baca Nur Mizan. Dari 30 anak, terdapat 8 anak yang memiliki status gizi normal dan terdapat 22 anak-anak yang memiliki masalah pada pemenuhan gizi seimbang. Masalah gizi pada tubuh bervariasi, terdapat kondisi yang kelebihan berat badan atau obesitas dan kekurangan berat badan atau kurus (Scrinis, 2020 dan Wells, 2020).

Pada program ini, tim menghasilkan produk *Play Book Nutrition* melalui

serangkaian teknik pembuatan *Play Book Nutrition* yang telah dikoordinasikan bersama dosen pembimbing dan mitra secara berkesinambungan. Tahap ini dimulai dengan membuat desain pada *Play Book Nutrition*, meliputi pembuatan maskot bernama GEMAS (Generasi Emas Sehat dan Cerdas), pemilihan tema buku, pembuatan alur cerita, penentuan layout, penambahan *QR code* dan pemilihan metode yang digunakan dalam permainan interaktif, kemudian tim melakukan tahap *finishing* serta peninjauan ulang dari halaman awal hingga akhir bersama dengan mitra dan dosen pembimbing untuk menentukan kelayakan produk sebelum digunakan sebagai produk program. Desain cover buku *Play Book Nutrition* dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Cover *Play Book Nutrition*

Pada Gambar 3 ditampilkan desain halaman awal dan halaman akhir *Play Book Nutrition: Berpetualang di Dunia Gizi* yang akan digunakan. Tahap selanjutnya adalah mendaftarkan ISBN dan mencetak *Play Book Nutrition* menjadi buku ukuran B5. Tim menambahkan komponen lain dalam buku sebagai media interaktif seperti: *puzzle* isi piringku, gambar jenis makanan (lepas-pasang), dan roda pemutar buah serta komponen penunjang gizi seimbang dalam buku seperti: medline, kartu pemantauan tinggi badan dan berat badan serta sabun kertas yang dapat digunakan untuk mencuci tangan. Tim juga menghasilkan video edukasi series “Berpetualang di Dunia Gizi” yang memuat 4 episode, yaitu: isi piringku, makanan pokok, sayur dan buah serta lauk pauk. Video tersebut diunggah dalam media sosial dan dapat dipindai dari *QR code* dalam buku.

## Peningkatan Literasi Gizi Seimbang Berbasis Permainan Interaktif Melalui Playbook Nutrition

Rahma Ade Triana, Ardihan Abrar, Miftahhatul A'ini, Riska Fitria, Mira Dian Naufalina

Hasil yang dicapai dari program *Play Book Nutrition* ini adalah adanya peningkatan pemahaman mengenai gizi seimbang pada anak-anak di Omah Baca Nur Mizan. Hal tersebut dibuktikan dengan kenaikan nilai *post test* dibandingkan dengan *pre test* sebagai indikator ketercapaian pemahaman. *Pre test* digunakan untuk mengukur pemahaman awal terkait gizi seimbang pada anak-anak di Omah Baca Nur Mizan sementara *post test* digunakan untuk mengukur pemahaman setelah kegiatan pengabdian. Mekanisme pengisian *pre test* dan *post test* dimulai dengan membagikan soal. Soal tersebut berisi pemahaman gizi seimbang dengan alokasi waktu pengerjaan 15 menit untuk 10 soal. Guna memastikan kesesuaian antara jawaban dengan pertanyaan dilakukan pendampingan oleh tim.

Akumulasi kenaikan nilai *pre test* jika dibandingkan dengan *post test* yaitu sebanyak 37 persen. Perhitungan ini didapatkan dari nilai rata-rata 30 anak yang mengikuti tes tersebut.

Tabel 1. Nilai *Pre test* dan *Post test*

Keterangan	Akumulasi Hasil Nilai	
	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
Rata-rata	42	79
Kenaikan	37%	

Pada Tabel 1 tertera bahwa nilai rata-rata *pre test* adalah 42 sementara *post test* adalah 79. Soal yang disajikan dalam tes tersebut bersifat kompleks karena memuat pertanyaan tentang isi piringku berupa makanan pokok, sayur dan buah, lauk-pauk, hingga pola hidup yang sehat untuk menunjang gizi seimbang. Sehingga resisitensi peningkatan pemahaman gizi seimbang dapat dikatakan valid. Berdasarkan hasil tersebut, memberikan arti bahwa program yang dijalankan dengan tujuan memberikan pemahaman mengenai gizi seimbang ini telah terlaksana dengan baik. Tercapainya program juga dilihat dari kesesuaian pemahaman (teori) dengan praktik kegiatan yang telah dilakukan oleh anak-anak di Omah Baca Nur Mizan. Praktik tersebut meliputi: praktik 6 tata cara mencuci tangan yang baik dan benar serta praktik makan sesuai dengan porsi pada isi piringku yang telah terlaksana sesuai dengan instruksi dalam *Play Book Nutrition*.

Hasil program ini didukung dengan adanya kemitraan. Kemitraan dalam PKM PM *Play Book Nutrition* yakni ikatan kerjasama antara Omah Baca Nur Mizan dengan tim yang memiliki kesamaan tujuan untuk membawa semangat literasi dengan membawa edukasi berupa pemahaman akan gizi seimbang. Adanya kesepakatan antara mitra dan tim bahwa Omah Baca Nur Mizan membutuhkan preferensi bacaan mengenai gizi seimbang. Hal ini diinisiasi oleh tim, bahwa *Play Book Nutrition* sebagai media literasi inovasi yang interaktif berisi pemahaman gizi seimbang bagi anak-anak di Omah Baca Nur Mizan. Mitra membantu tim PKM PM dengan mendata dan mengumpulkan anak-anak serta mempersiapkan sarana di Omah Baca Nur Mizan agar tetap kondusif saat kegiatan berlangsung. Mitra terlibat dalam diskusi tentang keberlanjutan program *Play Book Nutrition* karena dapat menjembatani anak-anak sebagai tempat untuk belajar mengenai gizi seimbang menggunakan *Play Book Nutrition* dan didukung dengan sarana penunjang seperti alat ukur tinggi dan berat badan yang telah tersedia.

## D. PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa 1.) *Play Book Nutrition* dinyatakan valid dan layak karena telah didaftarkan sebagai buku ber-ISBN, memperoleh respon dan komentar positif dari mitra, anak-anak serta dosen pendamping. 2.) *Play Book Nutrition* dapat meningkatkan pemahaman anak-anak mengenai gizi seimbang di Omah Baca Nur Mizan yang dibuktikan dengan kenaikan nilai rata-rata *post test* pada anak-anak sebanyak 37% setelah melakukan literasi dengan *Play Book Nutrition*.

### Saran

Berdasarkan hasil analisis keunggulan dan kelemahan menghadirkan sebuah saran terhadap keberlanjutan program, yaitu: perlu adanya kecakapan dari mitra dalam memahami *Play Book Nutrition* serta pada penggunaan teknologi seperti pemindaian *QR code*. Selain

itu, perluasan *Play Book Nutrition* ke Omah Baca atau tempat literasi sejenis juga perlu menjadi hal yang dapat dipertimbangkan.

### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Tuhan yang Maha Esa atas karunia-Nya sehingga penulis dapat melaksanakan serangkaian kegiatan program dengan baik. Penulis mengucapkan terima kasih pula kepada Belmawa yang telah memberikan pendanaan dalam kegiatan Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) bidang Pengabdian Masyarakat (PM) sehingga program ini dapat terlaksana. Tak lupa, ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada semua pihak yang terlibat, seperti pengelola Omah Baca Nur Mizan, dosen pembimbing serta Universitas Tidar.

### E. DAFTAR PUSTAKA

Dafit, F., Mustika, D., & Melihayatri, N. 2020. Pengaruh Program Pojok Literasi Terhadap Minat Baca Mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 4(1), 117–130.

Fahlevi, R., Yuliani, A., 2021. Pengembangan Game Edukasi Cermat Berbasis Android Untuk Meningkatkan Keterampilan *Problem solving* Siswa Sma Pada Materi Barisan Dan Deret Geometri. *Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif*. (4), 5.

Irianto, P.O., Febrianti, L.Y. 2017. Pentingnya Penguasaan Literasi Bagi Generasi Muda Dalam Menghadapi Mea. *The 1st Education and Language International Conference Proceedings Center for International Language Development of*

Unissula. Mei 2017, Semarang, Jawa tengah.. pp. 640–647.

Kementrian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. 2024. Data Pokok Pendidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. URL: <https://dapo.kemdikbud.go.id/sp/3/0308> 15. Diakses 11 Februari 2024.

Nasrullah, N., Almah, H., Tawakkal, T., Utari, N.A. 2021. Peran Rumah Baca Pinisi Dalam Pemberdayaan Masyarakat Di Kelurahan Terang-Terang Kecamatan Ujung Bulu Kabupaten Bulukumba. *Jurnal Ilmu Perpustakaan*. (3), 2.

Nasrullah, Tawakkal. 2021. Peran “Rumah Baca Kolong” dalam Meningkatkan Minat Baca Masyarakat Dusun Maccini Kecamatan Bangkala Kabupaten Jenepono. *Jurnal Perpustakaan dan Informasi*. 1, 46–52.

Noordyanto, N., Ramadhani, N., Sayatman. 2023. Poster Edukasi Gizi Seimbang: Sarapan “Isi Piringku Sekali Makan” Pada Anak Usia Sekolah di Madura. *Jurnal DeKaVe*. (16), 1.

Pemerintah Kabupaten Magelang. 2024. Data Penduduk Desa Banyuwangi. [https://desabanyuwangi.magelangkab.go.id/First/data\\_dusun](https://desabanyuwangi.magelangkab.go.id/First/data_dusun). Diakses 10 Februari 2024

Sintiawati, N. 2021. Peran “Rumah Baca Taman Sekar” Dalam Mengembangkan Literasi Anak Melalui Lomba Menulis Surat. *Skripsi*. Universitas Islam Nusantara.