



BOARD GAME PIRING SEHATKU: EDUKASI KONSEP GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN

Rianggra Dini Pratiwi, Pramono, Munaisra Tri Tirtaningsih
Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Negeri Malang, Indonesia
Corresponding author: rianggra.dini.2101536@students.um.ac.id

ABSTRAK

Pendidikan gizi pada anak usia dini memegang peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal, baik dari aspek fisik, kognitif, sosial-emosional, maupun motorik. Penelitian ini bertujuan mengembangkan alat permainan edukatif berupa *board game* “Piring Sehatku” sebagai media pembelajaran interaktif dalam mengenalkan konsep porsi makanan sehat sesuai Pedoman Gizi Seimbang (PGS) kepada anak usia 5-6 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development* (R&D) dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif, yang meliputi enam tahapan: analisis kebutuhan, identifikasi model permainan, perancangan produk awal, validasi oleh ahli, uji coba skala kecil, dan uji coba lapangan. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 4 ahli (materi dan permainan), 6 anak pada uji coba skala kecil, dan 27 anak pada uji coba lapangan dari dua lembaga PAUD di Kota Malang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *board game* “Piring Sehatku” sangat layak digunakan sebagai media edukatif yang mampu meningkatkan pemahaman anak mengenai konsep porsi makanan sehat serta mendukung pembelajaran yang menyenangkan di lembaga PAUD.

Kata Kunci: gizi seimbang; anak usia dini; porsi makanan sehat; board game; alat permainan edukatif

ABSTRACT

Nutrition education for early childhood plays an important role in supporting optimal growth and development of children, both in terms of physical, cognitive, social-emotional, and motoric aspects. This study aims to develop an educational game tool in the form of a board game “Piring Sehatku” as an interactive learning media in introducing the concept of healthy food portions according to the Balanced Nutrition Guidelines (PGS) to children aged 5-6 years. The research method used is *Research and Development* (R&D) with a quantitative and qualitative approach, which includes six stages: needs analysis, game model identification, initial product design, expert validation, small-scale trials, and field trials. The subjects in this study consisted of 6 children in the small-scale trial, and 27 children in the field trial from two PAUD institutions in Malang City. Data collection techniques were carried out through observation, interviews, questionnaires, and documentation. The results of the study indicate that the board game “Piring Sehatku” is very suitable for use as an educational media that can improve children's understanding of the concept of healthy food portions and support fun learning in PAUD institutions.

Keywords: balanced nutrition; early childhood; healthy food portions; board game; educational game tool

PENDAHULUAN

Nutrisi seimbang yang dikonsumsi oleh anak usia dini sangat berhubungan kuat dengan pertumbuhan dan perkembangannya, terutama dalam pertumbuhan jasmani, intelektual, sosial-afektif, serta motorik. Perkembangan fisik dan kognitif anak usia dini dapat berlangsung secara optimal ketika kebutuhan nutrisi dalam makanannya tercukupi, serta didukung oleh lingkungan yang kondusif serta faktor genetik (Sulistiyawati 2014). Apabila nutrisi yang diperoleh anak tidak terpenuhi dengan baik, maka tumbuh kembang anak dapat terganggu yang menyebabkan anak akan mengalami masalah gizi. Oleh sebab itu, sangat perlu untuk memperhatikan nutrisi dari makanan yang dikonsumsi oleh anak pada tahap awal pertumbuhan. Hal ini berhubungan dengan

cara memperkenalkan konsep serta pemahaman yang benar tentang pola makan sehat kepada anak usia dini. Pemberian materi terkait pengenalan konsep makanan sehat kepada anak perlu diberikan supaya anak-anak dapat memilih jenis makanan sehat yang baik untuk dikonsumsi olehnya. Pemahaman ini dapat diajarkan melalui pengenalan konsep porsi makanan sehat sejak usia dini sebagai langkah awal membentuk kebiasaan makan yang baik (Yuliati, 2020).

Isu terkait gizi di Indonesia saat ini ditandai oleh fenomena gizi ganda, yakni masih adanya defisiensi gizi yang belum sepenuhnya terselesaikan, sementara di sisi lain muncul tantangan baru dengan meningkatnya kasus kelebihan gizi (Mayar and Astuti 2021). Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, diketahui bahwa status gizi anak usia dini di Indonesia pada kategori *stunting* mencapai angka 21,6%, kategori *wasting* 7,7%, kategori *underweight* 17,1%, dan kategori *overweight* 3,5% (Kemenkes RI 2022). Angka tersebut masih lebih rendah dibandingkan standar Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang menetapkan angka *stunting* harus di bawah 20% dan angka *wasting* harus di bawah 5%. Masalah gizi ini berkaitan dengan kebiasaan makan yang tidak teratur dan gizi anak yang kurang seimbang (SSGI, 2023). Hal tersebut disebabkan karena kurangnya pengetahuan anak tentang pola makan seimbang.

Pendidikan gizi penting diberikan sejak dini sebab seiring dengan bertambahnya usia anak, kecukupan asupan nutrisi yang sehat dan memadai sangat berpengaruh dalam mendukung pertumbuhan serta perkembangannya. Pengetahuan anak tentang makanan sehat akan berpengaruh dalam kebiasaan sehari-hari anak dalam memilih makanan yang dikonsumsi. Pendidikan gizi pada anak usia dini dapat disampaikan melalui media yang tepat agar mampu menarik minat anak dan mempermudah anak dalam memahami informasi tentang gizi (Nita 2024). Salah satu bentuk media yang dapat digunakan adalah alat permainan edukatif yaitu *board game*. Menurut Mahyuddin (2023), *board game* sebagai media pembelajaran dapat mendorong keterlibatan aktif anak dalam proses belajar, sekaligus memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna. Namun, pada kenyataannya, pembelajaran mengenai gizi seimbang di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) masih jarang dilakukan dengan menggunakan media interaktif, seperti alat permainan edukatif. Hal ini dibuktikan dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di lembaga pendidikan anak usia dini yang ada di kota Malang yaitu, TK Baitul Makmur dan TK Kartika IV-80 yang menyatakan belum menggunakan alat permainan edukatif dalam mengenalkan materi tentang gizi kepada anak.

Berdasarkan pada isu tersebut, peneliti tertarik untuk menghasilkan produk alat permainan “Piring Sehatku” yang sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) di Indonesia dan karakteristik anak usia dini yang cenderung belajar melalui aktivitas bermain. Alat permainan edukatif dibutuhkan dalam pembelajaran untuk mengenalkan gizi seimbang kepada anak usia dini. Hal ini sejalan dengan pendapat (Purnama, Hijriyani, and Heldanita 2019) yang menyatakan penggunaan alat permainan edukatif selama proses pembelajaran dapat memberikan dukungan yang signifikan bagi perkembangan anak, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan lebih maksimal. Selain itu, penggunaan alat permainan edukatif juga dapat mendukung berbagai aspek perkembangan anak usia dini, seperti merangsang perkembangan kognitif, melatih keterampilan motorik halus, serta memperkuat keterampilan sosial-

emosional anak. Salah satu upaya yang dirancang berdasarkan pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah dengan menciptakan produk alat permainan edukatif berupa *Board Game* “Piring Sehatku” yang dapat dimanfaatkan sebagai sarana edukasi dalam memperkenalkan gizi seimbang pada anak.

Board game “Piring Sehatku” merupakan alat permainan edukatif yang berisi pengenalan tentang gizi seimbang serta konsep porsi makanan sehat bagi anak usia dini. permainan ini telah dimodifikasi dan diselaraskan dengan kebutuhan perkembangan anak usia 5-6 tahun. Dalam *board game* ini terdapat materi mengenai menu makanan sehat untuk anak yang dapat dikonsumsi anak sehari-hari. Tujuannya agar anak dan orang tua mengetahui variasi menu makanan sehat. Peneliti memilih untuk mengembangkan *board game* “Piring Sehatku” dalam pembelajaran gizi seimbang dan pengenalan konsep porsi makanan sehat anak usia 5-6 tahun karena media edukatif ini belum pernah digunakan pada lembaga pendidikan anak usia dini yang telah diobservasi oleh peneliti.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) yang berfokus pada perancangan serta penyempurnaan produk di sektor pendidikan dengan tujuan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran dengan merujuk pada produk yang dikembangkan dalam mencapai tujuan pembelajaran. Inovasi alat permainan edukatif berupa *board game* “Piring Sehatku” yang dihasilkan dalam penelitian ini menggunakan model atau desain penelitian dan pengembangan sintesis oleh (Pramono et al. 2019) yang merupakan hasil sintesis dari beberapa model penelitian dan pengembangan yang telah ada sebelumnya. Adapun langkah-langkah dalam penelitian ini meliputi: (1) melakukan analisis kebutuhan, (2) mengidentifikasi model permainan, (3) merancang model awal (hipotesis), (4) melakukan validasi oleh ahli, (5) melakukan uji coba skala kecil terhadap uji penggunaan model, (6) melakukan uji coba lapangan terhadap uji penerapan model.

Subjek dalam penelitian ini mencakup ahli materi dan ahli permainan sebagai validator, serta peserta didik kelompok B (usia 5-6 tahun) yang berada di dua lembaga pendidikan anak usia dini, yakni TK Baitul Makmur dan TK Kartika IV-80 sebagai ahli pengguna.

Tabel 1. Data Subjek Penelitian

Tahap	Jumlah Subjek	Keterangan
Validasi oleh ahli	2	Ahli materi
	2	Ahli Permainan
Uji coba skala kecil	6	Peserta didik kelompok B TK Baitul Makmur
Uji coba lapangan	27	a. Peserta didik kelompok B TK Baitul Makmur
		b. Peserta didik kelompok B TK Kartika IV-80

Penelitian dan pengembangan *board game* “Piring Sehatku” menggunakan dua

jenis data, yakni data numerik (kuantitatif) dan data deskriptif (kualitatif). Data kualitatif diperoleh dari masukan, kritik, dan catatan mengenai pengembangan produk yang disampaikan oleh ahli materi, ahli permainan, dan ahli pengguna yang digunakan sebagai dasar untuk memperbaiki alat permainan yang dikembangkan. Sementara itu, data kuantitatif merupakan hasil pengukuran yang dikumpulkan melalui instrumen penilaian yang diberikan kepada ahli materi, ahli permainan, dan ahli pengguna guna mengetahui kelayakan serta hasil dari penerapan pengembangan *board game* “Piring Sehatku” pada proses pembelajaran. Teknik analisis data kuantitatif pada penelitian ini dilakukan dengan menghitung rata-rata skor dari masing-masing aspek. Selanjutnya, hasil tersebut dianalisis menggunakan kriteria penilaian kelayakan menurut Yuliana (2018), yaitu:

Tabel 2. Kriteria Validitas

Kriteria Validitas	Tingkat Validitas
76 – 100	Sangat layak, dapat digunakan tanpa revisi
51 – 75	Layak, dapat digunakan dengan revisi
26 – 50	Kurang layak, disarankan untuk tidak digunakan
0 – 25	Tidak layak, tidak bisa digunakan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengembangan media permainan edukatif *board game* “Piring Sehatku” dilatarbelakangi oleh hasil analisis kebutuhan yang menunjukkan belum tersedianya media interaktif untuk mengenalkan konsep porsi makanan sehat pada anak usia dini. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di TK Baitul Makmur dan TK Kartika IV-80, pembelajaran masih dilakukan secara konvensional, sehingga diperlukan alat permainan yang menarik, edukatif, dan sesuai dengan perkembangan kognitif anak usia 5-6 tahun. Produk ini dikembangkan dengan model R&D sintesis dari Pramono et al. (2019), melalui enam tahapan: analisis kebutuhan, identifikasi model permainan, perancangan produk awal, validasi oleh ahli, uji coba skala kecil, dan uji coba lapangan. Validasi dilakukan oleh ahli materi dan ahli permainan, sedangkan uji coba melibatkan anak kelompok B dari dua TK di Kota Malang.

Board game “Piring Sehatku” berbeda dari media sebelumnya, seperti Ular Tangga Isi Piringku (Kusuma & Werdiharini, 2024), Kartu Isi Piringku (Kasmawati et al., 2002), dan *Puzzle* Isi Piringku (Natalina, 2023). Inovasi utama dari *board game* ini adalah penggabungan unsur strategi permainan dengan visualisasi porsi makan berdasarkan pedoman Isi Piringku, dilengkapi *flashcard* bergambar menu sehat, pion karakter, serta lembar panduan yang memudahkan guru dan anak memahami mekanisme permainan. Selain itu, permainan ini melibatkan aktivitas klasifikasi, pengambilan keputusan, dan penempatan gambar sesuai dengan bagian Isi Piringku, sehingga aspek kognitif dan motorik halus anak dapat distimulasi secara bersamaan.

Dibandingkan dengan penelitian Makan Sehat Yuk! (Dinalar et al., 2020) yang ditujukan untuk siswa SD, *board game* “Piring Sehatku” disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan PAUD. Sementara itu, penelitian oleh Ramadhon et al. (2023) yang mengenalkan sayuran ungu melalui *board game* menekankan aspek pengetahuan tanaman, sedangkan “Piring Sehatku” lebih fokus pada kombinasi menu harian sehat. Penelitian Vio Nita dan Mayangsari (2023) menggunakan *food model*, tetapi tidak menekankan keterlibatan anak secara aktif dalam permainan seperti pada *board game* ini. Berikut ini hasil dari proses pengembangan *board game* “Piring Sehatku” yang telah melalui validasi oleh para ahli dan uji coba langsung bersama

peserta didik di lembaga pendidikan anak usia dini yaitu TK Baitul Makmur dan TK Kartika IV-80.



Gambar 1. Papan Permainan



Gambar 2. Kartu Menu Makanan Sehat



Gambar 3. Komponen Makanan Pokok



Gambar 4. Komponen Lauk-Pauk



Gambar 5. Komponen Sayuran



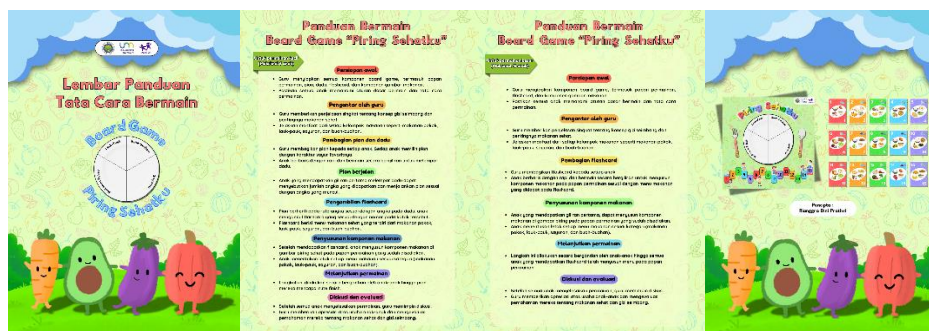
Gambar 5. Komponen Sayuran



Gambar 6. Pion



Gambar 7. Dadu



Gambar 8. Lembar Panduan Tata Cara Bermain



Gambar 9. Lembar Materi Pengantar Gizi Seimbang

Board game "Piring Sehatku" dirancang dengan pendekatan pembelajaran berbasis permainan yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini. Hal ini sependapat dengan (Nuryati 2022) yang menyatakan bahwa Alat Permainan Edukatif (APE) merupakan media yang dibuat untuk menunjang beragam aktivitas anak, sekaligus mengandung nilai-nilai pendidikan. Permainan ini mendorong anak untuk belajar melalui metode yang lebih interaktif. Anak-anak dapat menyusun porsi makanan sehat dalam bentuk visual dan mengalami langsung proses pembelajaran melalui permainan yang menyenangkan. Anak-anak dapat menyusun porsi makanan sehat dalam bentuk visual dan mengalami langsung proses pembelajaran melalui permainan yang menyenangkan. Dengan adanya alat permainan ini, anak tidak hanya memahami teori tentang makanan sehat, tetapi juga terlibat secara aktif dalam memilih dan menyusun makanan sesuai dengan konsep porsi makanan sehat yang benar. Hal ini diharapkan dapat mendukung anak dalam membentuk pola pikir yang lebih bijak dalam memilih makanan sehat di kehidupan sehari-hari, sejalan dengan penerapan prinsip-prinsip dalam “Piring Makanku” (Kemenkes RI 2022) yang diharapkan bisa menumbuhkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pola konsumsi sehat serta menjaga kebersihan.

Materi gizi seimbang pada *board game* “Piring Sehatku” telah divalidasi oleh ahli materi untuk memastikan kesesuaian konten dengan konsep porsi makanan sehat berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yaitu Isi Piringku dan tingkat pemahaman oleh anak usia dini. Perhitungan hasil validasi berdasarkan aspek edukatif dan penyajian oleh ahli materi, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Validasi Ahli Materi

Validator	Skor	Kriteria
Ahli Materi 1	95	Sangat Layak
Ahli Materi 2	93	Sangat Layak
Rata-rata	94	Sangat Layak

Hasil validasi ini mengindikasikan bahwa materi yang disajikan dalam *board game* “Piring Sehatku” telah memenuhi standar kelayakan sebagai alat permainan edukatif yang interaktif dan mudah dipahami oleh anak usia 5-6 tahun dalam memperkenalkan konsep porsi makanan sehat. Pada aspek edukatif secara keseluruhan mendapatkan skor dalam kategori sangat baik. Materi yang disajikan dalam *board game* “Piring Sehatku” sejalan dengan tujuan pembelajaran dalam mengenalkan konsep porsi makanan sehat dan telah diselaraskan dengan jenjang perkembangan anak berusia 5-6 tahun. Selain itu, materi yang ada pada *board game* “Piring Sehatku” juga dirancang agar mudah dipahami oleh anak serta disajikan menarik untuk meningkatkan minat anak. *Board game* “Piring Sehatku” ini juga mampu memotivasi anak untuk belajar

dengan menyenangkan melalui bermain. Hal ini sejalan dengan pernyataan (Purnama et al. 2019) yang menyebutkan bahwa alat permainan edukatif harus mampu mengasah aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik anak, memiliki nilai edukasi, melatih konsep dasar, dan sesuai dengan tingkat perkembangan anak.

Begitu pula pada aspek penyajian dalam *board game* “Piring Sehatku”, mendapatkan skor dalam kategori baik. Penggunaan warna dalam *board game* selaras dengan ciri khas anak usia dini, penggunaan bahasa dan huruf dalam *board game* jelas dan mudah dibaca, pemilihan gambar dan ukuran pada *board game* sesuai dengan keperluan peserta didik usia dini, perancangan tata cara bermain *board game* ditampilkan secara ringkas dan mudah dimengerti oleh anak maupun orang dewasa yang mendampingi. Hal tersebut bertujuan untuk meningkatkan daya tarik anak terhadap permainan serta memudahkan anak dalam memahami konsep porsi makanan sehat melalui aktivitas yang menyenangkan. Selain itu, penyajian yang jelas dan selaras dengan ciri khas anak usia dini diharapkan mampu membantu anak lebih fokus dalam bermain sambil belajar, sehingga informasi mengenai gizi seimbang dapat diserap dengan lebih efektif. Pendapat ini didukung oleh (Mahyuddin 2023) yang menyatakan salah satu manfaat *board game* yaitu sebagai sarana pembelajaran yang menyenangkan bagi anak.

Board game “Piring Sehatku” juga telah divalidasi oleh ahli permainan untuk menilai kesesuaian desain, mekanisme permainan, dan efektivitasnya sebagai alat permainan edukatif bagi anak usia dini. Validasi ini bertujuan untuk memastikan bahwa *board game* ini tidak hanya menarik, tetapi juga mampu menyampaikan konsep porsi makanan sehat dengan cara yang sederhana dan menyenangkan bagi anak-anak. Berdasarkan analisis hasil validasi dari segi desain dan teknis, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Validasi Ahli Permainan

Validator	Skor	Kriteria
Ahli Permainan 1	92,5	Sangat Layak
Ahli Permainan 2	90	Sangat Layak
Rata-rata	91,25	Sangat Layak

Hasil validasi ini membuktikan bahwa *board game* “Piring Sehatku” telah memenuhi standar kelayakan sebagai alat permainan edukatif yang interaktif, mudah dimainkan, dan mampu meningkatkan pengertian anak mengenai asupan gizi seimbang. Pada segi desain, produk ini mendapatkan skor dalam klasifikasi sangat baik. Pemilihan warna yang digunakan dapat menarik minat anak serta penggunaan gambar dan *font* yang jelas dan mudah dikenali oleh anak. Ukuran dan bentuk *board game* “Piring Sehatku” juga telah disesuaikan untuk digunakan oleh anak usia 5-6 tahun. Selain itu, bahan yang dipilih dalam pembuatan *board game* “Piring Sehatku” ini berkualitas, tahan lama, dan aman untuk anak-anak. Hal ini sependapat dengan (Dewi et al., 2017) bahwa alat instruksional bagi peserta didik usia prasekolah harus didesain secara menarik, mudah digunakan, serta mempertimbangkan aspek keamanan dan daya tahan agar efektif dalam meningkatkan pengalaman belajar anak.

Sedangkan, pada segi teknis, produk ini mendapatkan skor dengan kategori baik yang menunjukkan bahwa *board game* ini telah memenuhi standar kelayakan dalam aspek fungsionalitas dan kemudahan penggunaan. *Board game* mampu menyampaikan pesan edukasi tentang gizi seimbang secara efektif, aturan permainan disampaikan secara jelas dan mudah dipahami oleh anak maupun pendamping. Komponen permainan seperti pion, dadu, atau kartu mendukung kelancaran aktivitas bermain tanpa

menimbulkan kebingungan. Hal ini sesuai dengan pernyataan (Mahyuddin 2023) yang menyatakan dalam *board game* terdapat elemen-elemen seperti koin, dadu, pion, kartu, dan semacamnya yang digunakan sesuai dengan aturan masing-masing jenis permainan. Selain itu, *board game* mudah digunakan oleh anak tanpa memerlukan bantuan yang berlebihan, serta *board game* dibuat dari bahan dan komponen yang kokoh, tidak mudah rusak serta aman digunakan oleh anak.

Kelayakan produk *board game* “Piring Sehatku” juga dilakukan melalui kegiatan uji coba skala kecil. Kegiatan ini melibatkan peserta didik kelompok B (usia 5-6 tahun) sebanyak 6 anak dari TK Baitul Makmur. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengevaluasi kelemahan, kekurangan, dan efektivitas *board game* “Piring Sehatku” saat digunakan oleh anak sebelum dilakukan uji coba lapangan (Triyanto et al., 2012). Berdasarkan penilaian terhadap 6 anak yang terlibat dalam uji coba skala kecil diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Coba Skala Kecil

Nomor Indikator	Nilai	Nilai Maksimal	Skor yang diperoleh	
			Ya	Tidak
1	6	6	100	0
2	6	6	100	0
3	6	6	100	0
4	6	6	100	0
5	6	6	100	0
6	5	6	83	17
7	6	6	100	0
8	6	6	100	0
9	6	6	100	0
10	6	6	100	0
Jumlah	59	60	98	2

Hasil penilaian ini membuktikan bahwa *board game* “Piring Sehatku” sangat layak untuk digunakan dan memiliki daya tarik yang tinggi bagi anak dan mampu menarik perhatian anak selama proses bermain. Peserta didik menunjukkan keterlibatan aktif dalam bermain *board game* “Piring Sehatku” serta materi pengenalan konsep porsi makanan sehat dapat dipahami oleh anak. Selain itu, anak-anak juga dapat memainkan *board game* “Piring Sehatku” dengan baik tanpa mengalami kesulitan. Hal ini menunjukkan bahwa mekanisme permainan telah dirancang secara sederhana dan selaras dengan jenjang perkembangan anak usia dini. Hal ini sependapat dengan (Saputra 2019) yang menyatakan bahwa setiap permainan hendaknya dirancang dan disesuaikan berdasarkan tahap perkembangan anak. Berdasarkan hasil uji coba skala kecil, *board game* “Piring Sehatku” dinyatakan telah mencapai kriteria kelayakan untuk dimanfaatkan dalam pembelajaran tentang gizi seimbang. Namun, didapatkan beberapa masukan untuk perbaikan terutama dalam aturan tata cara bermain yang perlu dibuat lebih terstruktur.

Uji coba lapangan juga dilakukan untuk menilai kelayakan produk *board game* “Piring Sehatku”. Kegiatan ini melibatkan 12 anak kelompok B dari TK Baitul Makmur dan 15 anak kelompok B dari TK Kartika IV-80, sehingga total keseluruhan peserta yang terlibat dalam uji coba lapangan adalah 27 anak. Kegiatan ini bertujuan untuk menilai efektivitas *board game* “Piring Sehatku” dalam meningkatkan pemahaman anak tentang porsi makanan sehat serta mengukur daya tarik, kemudahan penggunaan, dan keterlibatan anak selama permainan berlangsung. Selain itu, uji coba ini juga

dilakukan untuk memastikan bahwa *board game* “Piring Sehatku” dapat diimplementasikan secara optimal oleh pendidik dalam proses pembelajaran di kelas. Berdasarkan penilaian terhadap 27 anak yang mengikuti uji coba lapangan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Coba Lapangan

Nomor Indikator	Nilai	Nilai Maksimal	Skor yang diperoleh	
			Ya	Tidak
1	27	27	100	0
2	27	27	100	0
3	27	27	100	0
4	27	27	100	0
5	25	27	92,5	7,5
6	23	27	85	15
7	24	27	88	12
8	25	27	92,5	7,5
9	26	27	96	4
10	27	27	100	0
Jumlah	258	270	95,5	4,5

Hasil ini menunjukkan bahwa *board game* “Piring Sehatku” sangat layak dan memiliki daya tarik yang tinggi bagi anak dan mampu membantu anak dalam memahami konsep gizi seimbang. Selain itu, pendidik juga memberikan respons positif terhadap *board game* “Piring Sehatku” ini sebagai alat bantu pembelajaran yang inovatif dan interaktif. Dengan hasil yang sangat baik, *board game* “Piring Sehatku” dapat direkomendasikan sebagai alat permainan edukatif yang efektif untuk mengenalkan konsep porsi makanan sehat pada anak usia dini. Lebih lanjut, hasil uji coba lapangan ini juga mengindikasikan bahwa penggunaan *board game* dalam pembelajaran tidak hanya meningkatkan pemahaman anak tetapi juga mendorong keterampilan sosial anak melalui interaksi dengan teman sebaya dalam suasana bermain yang menyenangkan.

SIMPULAN

Board game “Piring Sehatku” dikembangkan sebagai media pembelajaran interaktif untuk membantu anak usia 5–6 tahun memahami pentingnya pola makan seimbang melalui aktivitas bermain yang menyenangkan. Hasil validasi dari ahli materi dan ahli permainan menunjukkan bahwa isi, mekanisme, dan desain *board game* ini telah sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak usia dini, serta dinilai sangat layak sebagai media edukatif. Penilaian dari pengguna dan hasil uji coba skala kecil maupun uji coba lapangan juga menunjukkan bahwa permainan ini mudah digunakan, menarik perhatian anak, dan efektif dalam menyampaikan konsep porsi makanan sehat.

Secara keseluruhan, *board game* “Piring Sehatku” terbukti mampu meningkatkan pemahaman anak tentang konsep gizi seimbang melalui pendekatan yang menyenangkan dan bermakna. Implikasi praktiknya, permainan ini dapat diadopsi oleh guru PAUD sebagai alternatif media pembelajaran yang lebih menarik dibanding metode konvensional. Permainan ini tidak hanya mempermudah guru dalam menyampaikan materi gizi, tetapi juga memberikan ruang bagi anak untuk belajar secara aktif, berkolaborasi, dan mengembangkan kemampuan kognitif serta sosial-emosionalnya. Di masa mendatang, media ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan

menambahkan variasi materi atau memperluas segmentasi usia pengguna agar lebih aplikatif dan bermanfaat di berbagai konteks pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, and Sa'dun. 2017. Instrumen Perangkat Pembelajaran. 1st ed. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Alifia, Aulia Salma, Warananingtyas Palupi, and Jumiatmoko .Jumiatmoko. 2022. Alat Permainan Edukatif Board Game Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengenal Huruf Anak Usia 4-5 Tahun. *Kumara Cendekia* 10(2):130. doi: 10.20961/kc.v10i2.58600.
- Cahya, Indah Permatasari, Munaisra Tri Tirtaningsih, and Pramono. 2024. Pengembangan Permainan Ular Tangga Dalam Pemahaman Gizi Seimbang Anak Usia 5-6 Tahun. 11(2):117–29. doi: <http://doi.org/10.25273/jicare.v11i2.20302>.
- Dewi, N. M. P., Suarni, N. K., & Antara, P. A. 2017. Media pembelajaran untuk anak usia dini berbasis karakter. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 4(1), 18–26.
- Dinalar, Woro, Siti Sulandjari, Niken Purwidiani, and Asrul Bahar. 2020. Pengembangan Media Permainan Makan Sehat Yuk! Sebagai Pengenalan Slogan Isi Piringku Pada Siswa Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tata Boga* 9(2):785–94.
- Halimatuzzuhrotulaini, Baiq, Muslihan, Dalety Jelita Hayati, Siti Zainab Muslimin, Nadiatul Izzah, Mariani Sulastris, Cholis Al Bawani, Roslin Mannarina, Laela Yaqut, Siti Aisyah, Tetik Sartika Solayanti, Dela Maulana Ani, Maswandi, and Isna Fitriana. 2024. Buku Ajar Gizi Dan Kesehatan Anak. edited by Arzani, L. Sunardi, J. Rusmaeni, and M. Rozali. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Group.
- Hana, Nadhif, Kusuma Salsabila, and Agustina Endah Werdiharini. 2024. Pengembangan Media Permainan Ular Tangga Isi Piringku Sebagai Media Edukasi Gizi Untuk Anak Sekolah Di SDN Jember Lor 1. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan* 5(2):74–83.
- Kasmawati, Sri Yunanci Gobel, Astati, and Harikedua Vera Tasentimbang. 2022. Media Kartu Isi Piringku Meningkatkan Pengetahuan Anak Usia Sekolah Tentang Gizi Seimbang: Penelitian Kuasi Eksperimen. *Jurnal Health Information* 14(2):261–70. doi: <https://doi.org/10.36990/hijp.v14i2.762>.
- Kemenkes RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 1–99.
- Kemenkes RI. 2022. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Kemenkes 1–150.
- Korompis, Bagus Saputra, and Veryl Hasan. 2023. Media Ular Tangga Sebagai Sarana Edukasi Gizi Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Gizi Pada Anak. *Jurnal Masyarakat Mandiri* 7(4):3069–78. doi: <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i4.15471>.
- Mahyuddin, M. (2023). Board game sebagai media pembelajaran menyenangkan untuk anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Indonesia*, 8(2), 134–142
- Mahyuddin, Nenny. 2023. Permainan Board Game Berbasis Neurosains Dalam Pembelajaran Anak Usia Dini. edited by Z. Rosidah. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA.
- Mahyuddin, R. (2023). Peran Board Game dalam Pembelajaran Anak Usia Dini. *Jurnal Inovasi Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 115–123.
- Mayar, Farida, and Y. Astuti. 2021. Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5(3):9695–9704.
- Natalina, S. L. 2023. Edukasi Gizi Isi Piringku dengan Media Permainan Puzzle di TK Tri Insani Permata Pekanbaru. *Community Development Journal*, 4(2), 4680–

4686.

- Nita, Vio. 2024. Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3(1):35–38.
- Nita, V., & Mayangsari, A. 2023. Edukasi Isi Piringku Pada Anak Usia Dini Dengan Media Permainan Food Model Terhadap Perilaku Pemilihan Makanan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 60–65.
- Nuryati. 2022. Model Pengembangan Bahan Ajar Alat Permainan Edukatif (APE) Untuk Mahasiswa PAUD. *Research and Development Journal of Education* 8(2):536. doi: 10.30998/rdje.v8i2.13121.
- Pramono, Nurhasanb, Nining Widyah Kusnanik, and M. E. Winarno. 2019. Playing Motion Activity Model Development to Improve Early Childhood Creative Thinking. *International Journal of Innovation, Creativity and Change* 5(4):219–36.
- Purnama, Sigit, Yuli Salis Hijriyani, and Heldanita. 2019. *Pengembangan Alat Permainan Edukatif Anak Usia Dini*. edited by Nita NM. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Ramadhanti, Nurul, and Himmah Taulany. 2024. Pengaruh Vegetable Eating Token Ekonomi Terhadap Peningkatan Perilaku Makan Sayur Anak. *Jurnal Kumara Cendekia* 12(3):297–304. doi: <https://doi.org/10.20961/kc.v12i3.96375>.
- Ramadhon, N., Patriansah, M., & Yullus, Y. 2023. Board Game Sebagai Media Pengenalan Ragam Sayuran Ungu Pada Anak Usia 6-12 Tahun di Kota Palembang. *Jurnal Seni Rupa & Desain*, 01(02), 110–126.
- Rismadani, Fitri, Defni Satria, and Rita Kurnia. 2022. Pengembangan Alat Permainan Edukatif (APE) Ular Tangga Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal Generasi Emas* 5(1):51–64. doi: 10.25299/ge:jpiaud.2022.vol5(1).8646.
- Sapil, Nursin. 2024. Pengembangan Media Pop Up Book (Makanan Bergizi) Untuk Stimulasi Pengenalan Makanan Sehat Bergizi Pada Anak Usia 4-6 Tahun. *Jurnal Global Education* 2(2):173–82.
- Saputra, Angga. 2019. Permainan Edukatif Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Pelangi: Pemikiran Dan Penelitian Islam Anak Usia Dini* 1(1):102–13. doi: <https://doi.org/10.52266/pelangi.v1i1.283>.
- Sulistiyawati, Ari. 2014. *Deteksi Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: Salemba Medika.
- Triyanto, Heri, Endang Sri Hanani, and Ipang Setiawan. 2012. “No Title.” *Journal of Physical Education, Sport, Health, and Recreations* 1(2).
- Yuliati, E. (2020). Pengenalan Konsep Makanan Sehat pada Anak Usia Dini Melalui Media Edukatif. *Jurnal Golden Age*, 5(1), 12–20.