



**EDUKASI POLA MAKAN GIZI SEIMBANG DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA PERMAINAN ULAR TANGGA DI SMK SAHID JAKARTA**

Mia Srimati<sup>1)\*</sup>, Isti Istianah<sup>2)</sup>, Nimatul Awwaliya<sup>3)</sup>, Titi Ambarwati<sup>4)</sup>, Afi Nur Aulia<sup>5)</sup>, Mauren Tabitha<sup>6)</sup>, Meta Aprilia<sup>7)</sup>, Jasmin Janeta<sup>8)</sup>

<sup>1, 2, 3, 4, 5</sup> Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi, Universitas Binawan

**Article Info**

**Keywords:**

*Community Service  
Balanced Nutrition Diet  
Educational Games  
Adolescents/Teenagers  
Snakes and Ladders*

**ABSTRAK**

Masalah gizi remaja masih menjadi isu penting, terutama akibat pola makan tidak seimbang, rendahnya konsumsi buah dan sayur, serta tingginya konsumsi makanan cepat saji. Pola makan buruk pada remaja berdampak pada status gizi yang kurang optimal, meningkatkan risiko obesitas, dan penyakit degeneratif di masa depan. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi yang efektif dan menarik agar dapat meningkatkan kesadaran serta mengubah perilaku konsumsi makanan remaja ke arah yang lebih sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa SMK Sahid Jakarta tentang pola makan gizi seimbang melalui pendekatan edukasi interaktif dengan menggabungkan media *power point* dan media permainan ular tangga. Pemilihan media ini didasarkan pada efektivitas metode pembelajaran yang menyenangkan dan partisipatif. PowerPoint digunakan untuk memberikan penjelasan konseptual secara sistematis, sedangkan permainan ular tangga untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam memahami materi melalui pengalaman bermain yang interaktif. Metode yang digunakan meliputi *pre-test*, penyuluhan menggunakan media PowerPoint, permainan edukasi ular tangga, diskusi, dan *post-test*. Sebanyak 100 siswa jurusan Tata Boga menjadi peserta dalam kegiatan ini. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan ( $p = 0,032$ ), dengan rata-rata nilai *pre-test* sebesar 6,44 meningkat menjadi 8,59 pada *post-test*. Kombinasi media *power point* dan media permainan ular tangga terbukti efektif dalam menyampaikan materi secara menarik dan interaktif.

**ABSTRACT**

*Adolescent nutritional issues remain a significant concern, primarily due to unbalanced dietary patterns, low fruit and vegetable consumption, and high intake of fast food. Poor eating habits among adolescents impact their nutritional status, increasing the risk of obesity and degenerative diseases in the future. Therefore, effective and engaging nutrition education is needed to raise awareness and encourage healthier eating behaviors among adolescents.*

*This community service activity aimed to improve the knowledge of SMK Sahid Jakarta students regarding balanced nutrition through an interactive educational approach that combines PowerPoint presentations and the Snakes and Ladders educational game. The selection of these media was based on the effectiveness of enjoyable and participatory learning methods. PowerPoint was used to systematically present conceptual explanations, while the Snakes and*

---

*Ladders game was designed to enhance student engagement by providing an interactive and experiential learning process. The methods used included a pre-test, a PowerPoint-based educational session, the Snakes and Ladders game, discussions, and a post-test. A total of 100 students from the Culinary Arts program participated in this activity. The results showed a significant increase in knowledge ( $p < 0.05$ ), with the average pre-test score of 6.44 rising to 8.59 in the post-test. The combination of PowerPoint and the Snakes and Ladders game proved to be an effective approach in delivering engaging and interactive nutrition education.*

---

*\*Corresponding Author: mia@binawan.ac.id*

---

## **PENDAHULUAN**

Masalah gizi pada remaja di Indonesia masih menjadi salah satu isu kesehatan yang memerlukan perhatian serius. Berdasarkan laporan Riskesdas 2018, prevalensi konsumsi energi di bawah kebutuhan minimum pada remaja mencapai 44,4%, sedangkan konsumsi protein yang rendah sebesar 30,6%. Kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur juga sangat rendah, dengan 93,6% remaja tidak memenuhi anjuran konsumsi harian. Selain itu, 66,9% remaja memiliki aktivitas fisik yang tergolong minim, sementara makanan cepat saji dikonsumsi lebih dari tujuh kali dalam seminggu oleh sebagian besar remaja (RISKESDAS 2018.). Faktor-faktor seperti kurangnya pemahaman mengenai gizi (Sapira et al., 2016), pengaruh media promosi, dan kemudahan akses terhadap makanan jajanan turut memperburuk kondisi ini (Fitri et al., 2020).

Gizi yang baik pada masa remaja memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal serta menjadi fondasi kesehatan di masa dewasa. Berdasarkan survei awal yang dilakukan di SMK Sahid Jakarta pada tanggal 17 Juli 2024 pada 35 siswa, mayoritas siswa cenderung memilih jajanan sekolah yang tidak bergizi dibandingkan makanan yang lebih sehat. Beberapa siswa masih membawa bekal dari rumah, namun kebiasaan konsumsi jajanan yang tinggi tetap mendominasi. Kondisi ini dapat memengaruhi status gizi dan kesehatan siswa secara keseluruhan (Harahap et al., 2020).

Peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang pola makan gizi seimbang merupakan langkah strategis dalam menghadapi permasalahan tersebut (Laswati, 2017). Salah satu pendekatan inovatif adalah melalui penggunaan media permainan edukasi, seperti ular tangga gizi atau UNAGI, ular tangga ini berisi informasi gizi berkaitan dengan pangan yang tepat untuk mencegah karies gigi (Humayrah et al., 2022). Media ini dipilih karena mampu menyampaikan materi secara interaktif, menarik, dan menyenangkan (Andriani et al., 2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan edukasi dapat meningkatkan motivasi belajar siswa serta mendukung pemahaman materi (Ameliasari & Fahyuni, 2024).

Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pola makan gizi seimbang dengan metode edukasi interaktif menggunakan media permainan ular tangga. Selain itu, pendekatan ini dirancang untuk merangsang perubahan sikap siswa dalam memilih makanan yang lebih sehat (Swamilaksita et al., 2021). Kegiatan dilakukan melalui pemberian materi menggunakan media Power Point, permainan ular tangga, diskusi interaktif, serta evaluasi dengan pre-test dan post-test untuk mengukur efektivitas program.

Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa tidak hanya memahami konsep gizi seimbang tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Pemilihan SMK Sahid Jakarta sebagai lokasi program didasarkan pada tingginya konsumsi jajanan di kalangan siswa, sehingga program ini relevan dengan karakteristik mereka. Dengan pendekatan yang menarik dan berbasis bukti, program ini diharapkan dapat menjadi model dalam penyuluhan gizi remaja yang lebih efektif.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **Waktu dan Tempat**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 1 Agustus 2024, dengan tujuan utama sebagai program edukasi gizi interaktif bagi siswa SMK Sahid Jakarta. Sasaran program ini adalah 100 siswa dari jurusan Tata Boga yang dipilih melalui metode purposive sampling, berdasarkan

ketersediaan dan keterlibatan aktif mereka dalam program sekolah yang terkait dengan kesehatan. Kegiatan dimulai dari jam 09.00 WIB hingga selesai.

### **Deskripsi Kegiatan**

Program ini dilaksanakan secara luring pada tanggal 1 Agustus 2024, dengan durasi satu hari penuh. Kegiatan dimulai dengan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal siswa tentang pola makan gizi seimbang, diikuti oleh post-test setelah kegiatan selesai untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan. Pertanyaan dalam tes ini meliputi definisi makanan seimbang, porsi makan, dan prinsip pola makan gizi seimbang. Materi edukasi disampaikan menggunakan media PowerPoint dengan topik utama "Pola Makan Gizi Seimbang", mencakup prinsip gizi seimbang, pentingnya konsumsi buah dan sayur, serta pengurangan makanan cepat saji.

Penyampaian materi berdurasi 30 menit dan diikuti sesi tanya jawab untuk meningkatkan pemahaman siswa. Selanjutnya, siswa dibagi menjadi 10 kelompok yang terdiri dari 10 siswa per kelompok untuk memainkan Permainan Ular Tangga Gizi. Dalam permainan ini, setiap kelompok harus menjawab pertanyaan terkait gizi seimbang untuk melangkah maju di papan permainan. Pemenang ditentukan berdasarkan kecepatan dan ketepatan menjawab. Diskusi interaktif dilakukan untuk membahas pertanyaan siswa terkait materi yang telah disampaikan serta tantangan dalam penerapan pola makan sehat. Di akhir kegiatan, siswa dan pihak sekolah diminta mengisi lembar evaluasi untuk menilai tingkat kepuasan dan manfaat kegiatan, serta memberikan feedback yang digunakan untuk perbaikan pelaksanaan kegiatan di masa mendatang.

### **Media dan Alat Pendukung**

Media yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi presentasi PowerPoint sebagai sarana penyampaian materi edukasi dan papan permainan ular tangga yang dirancang khusus untuk meningkatkan interaksi siswa. Alat pendukung yang digunakan mencakup laptop, proyektor, perangkat audio, food model sebagai alat bantu visual, lembar evaluasi untuk menilai kegiatan, dan alat tulis untuk dokumentasi serta kebutuhan siswa.

### **Teknik Pengumpulan dan Analisis Data**

Analisis data dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test menggunakan uji t-test untuk melihat perbedaan signifikan pada pengetahuan siswa sebelum dan sesudah kegiatan. Selain itu, uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov memastikan bahwa data yang dianalisis terdistribusi normal dengan nilai  $p > 0,05$ .

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan penyuluhan berjudul "Pola Makan Gizi Seimbang dengan Menggunakan Media Penyuluhan Ular Tangga" dilaksanakan pada tanggal 1 Agustus 2024 selama satu hari, dengan sasaran siswa di SMK Sahid Jakarta. Program ini diikuti oleh empat kelas dari jurusan Tata Boga, yaitu kelas 10 A & B serta kelas 11 A & B, dengan total peserta sebanyak 100 siswa. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa terkait pola makan gizi seimbang. Penilaian tingkat pengetahuan dilakukan melalui pre-test dan post-test yang dilaksanakan selama program berlangsung. Grafik hasil pre-test dan post-test disajikan pada Gambar 1 untuk memberikan gambaran peningkatan pengetahuan yang dicapai.



Berdasarkan peningkatan score pre-test dan post-test, terlihat bahwa metode penyampaian materi dengan menggunakan permainan edukasi ular tangga efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pola makan gizi seimbang (Nurzihan et al., 2020). Menurut penelitian Fajar et al. (2024), media pembelajaran berbasis permainan tidak hanya mampu menarik perhatian siswa, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang kolaboratif, sehingga siswa lebih mudah memahami dan menginternalisasi materi. Pesan-pesan penting tentang pola makan sehat, seperti konsumsi pangan yang beragam, pengurangan konsumsi gula, garam, dan lemak, serta pentingnya aktivitas fisik, berhasil disampaikan dengan baik (Rikiartika, 2024). Dewi et al. (2019) juga menyatakan bahwa penggunaan media pembelajaran interaktif seperti audio-visual terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi secara signifikan ( $p < 0,05$ ), terutama jika intervensi tersebut dilakukan lebih dari satu kali serta didukung oleh faktor eksternal seperti keterlibatan keluarga dan ketersediaan bahan makanan, yang memperkuat efektivitas permainan ular tangga sebagai media edukasi gizi yang menarik dan interaktif.

Permainan ular tangga merupakan media pembelajaran yang efektif karena menggabungkan elemen visual dan interaktif, sehingga mampu menarik perhatian siswa. Dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional, media ini dapat meningkatkan pemahaman siswa secara lebih optimal (Fajar et al., 2024). Kegiatan ini juga mendorong siswa untuk berdiskusi dan menjawab pertanyaan terkait pola makan gizi seimbang, sehingga meningkatkan pemahaman mereka secara bertahap (Andriani et al., 2023). Namun pada kegiatan pengabmas ini jumlah anggota dalam satu kelompok masih terlalu besar (10 siswa per kelompok), hal ini membuat beberapa siswa kurang terlibat. Di samping itu, kegiatan penyuluhan gizi menggunakan media ular tangga diperlukan pendamping atau fasilitator dalam proses pelaksanaannya untuk memastikan siswa bermain dengan baik dan mendapatkan pemahaman sesuai dengan yang diharapkan.

Selama sesi diskusi dan permainan, siswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai dampak pola makan yang tidak seimbang, seperti kelebihan atau kekurangan zat gizi. Pertanyaan siswa seperti, "Apa yang terjadi jika kita mengonsumsi protein secara berlebihan?" menunjukkan bahwa mereka mulai memahami konsep moderasi dalam pola makan. Selain itu, siswa semakin sadar akan pentingnya mengombinasikan makanan dalam jumlah yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan gizi harian mereka.

Dampak positif lain yang diamati adalah adanya perubahan sikap siswa terhadap makanan sehat. Setelah kegiatan berlangsung, beberapa siswa menyatakan minat untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan menggantinya dengan makanan yang lebih sehat, seperti buah dan sayur. Artinya, melalui kegiatan edukasi gizi yang mengombinasikan media power point dan permainan ular tangga gizi menunjukkan potensi adanya perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Namun demikian, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi, seperti keterbatasan waktu untuk menjelaskan aturan permainan secara rinci dan kendala teknis dalam mengorganisasi kelompok besar siswa. Untuk kegiatan selanjutnya, diperlukan evaluasi dan penyempurnaan, misalnya dengan membagi siswa ke dalam kelompok yang lebih kecil untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran.

Program ini tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan siswa, tetapi juga dapat dijadikan model edukasi yang inspiratif dan mudah diterapkan di sekolah lain. Diharapkan, kegiatan ini mampu mendorong lebih banyak sekolah untuk mengadopsi pendekatan pembelajaran berbasis permainan sebagai metode edukasi gizi yang inovatif.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa SMK Sahid Jakarta tentang pola makan gizi seimbang secara signifikan ( $p < 0,05$ ), dengan rata-rata skor *pre-test* sebesar 6,44 meningkat menjadi 8,59 pada *post-test*. Media permainan ular tangga terbukti efektif dalam menarik minat dan meningkatkan pemahaman. Program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga kesadaran siswa akan pentingnya pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

### Saran

Disarankan agar program serupa dilaksanakan secara berkala dengan topik gizi yang lebih mendalam untuk memperkuat pemahaman siswa secara berkesinambungan. Media pembelajaran seperti ular tangga dapat dikembangkan dengan integrasi teknologi digital atau aplikasi interaktif agar lebih menarik.

Kolaborasi dengan orang tua melalui seminar atau sosialisasi juga penting untuk mendukung pola makan sehat di rumah. Disamping itu, sekolah diharapkan menyediakan menu bergizi di kantin dan membatasi makanan tidak sehat.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Penelitian, Pengabdian Masyarakat, dan Kerjasama Universitas Binawan yang telah mendanai kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ameliasari, E., & Fahyuni, E. F. (2024). *Peningkatan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Salat Menggunakan Media Ular Tangga Digital* ARTICLE INFO ABSTRACT. 6(2), 526–538. <https://doi.org/10.19109/pairf.v6i2>
- Andriani, R., Apriani, F., Damayanti, S., Satria, O., Aulia, Y., & Irmansyah, A. (2023a). Game Ular Tangga: Media Edukatif dan Persuasif Dalam Memilih Jajanan Sehat Bagi Anak Usia Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat, 1*. <https://doi.org/10.61142/psnpm.v1.83>
- Andriani, R., Apriani, F., Damayanti, S., Satria, O., Aulia, Y., & Irmansyah, A. (2023b). Game Ular Tangga: Media Edukatif dan Persuasif Dalam Memilih Jajanan Sehat Bagi Anak Usia Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat, 1*. <https://doi.org/10.61142/psnpm.v1.83>
- Dhyani Swamilaksana, P., Sari, I. P., Jurusan, R., Gizi, I., Ilmu-Ilmu, F., Universitas, K., Unggul, E., Arjuna, J., Nomor, U., & Jeruk, K. (2021). *Media Ular Tangga Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Keamanan Makanan Jajanan Anak Sekolah* (Vol. 7, Issue 2).
- Fajar, N. A., Flora, R., Sulaningsi, K., Rachmayanti, R. D., Ananingsih, E. S., Febri Wulanda, A., & Author, C. (2024). *Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Menggunakan Media Edukasi Ular Tangga dalam Pencegahan Anemia Defisiensi Besi* Article History. <https://doi.org/10.31960/caradde.v7i1.2356>
- Fitri, Y., Al Rahmad, A. H., Suryana, S., & Nurbaiti, N. (2020). Pengaruh penyuluhan gizi tentang jajanan tradisional terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku jajan anak sekolah. *Action: Aceh Nutrition Journal, 5*(1), 13. <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.186>
- Humayrah, W., Fadillah, O., Putri, J. V., Putri, W. L., Azizah, F., Januarista, T. R., & Stefani, M. (2022). Edukasi Pemilihan Pangan Cegah Karies Gigi dengan Media UNAGI (Ular Tangga Gizi) di SDI Karya Mukti, Citeureup, Bogor, Jawa Barat. *I-Com: Indonesian Community Journal, 2*(3), 665–671. <https://doi.org/10.33379/icom.v2i3.1896>
- Laswati, D. T. (2017). Masalah Gizi Dan Peran Gizi Seimbang. In *AGROTECH* (Vol. 2, Issue 1).
- Lila Harahap, N., Lestari, W., Manggabarani, S., Studi Gizi, P., Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika, S., Korespondensi, J., & Kesehatan Helvetia, I. (2020). Hubungan Keberagaman Makanan, Makanan Jajanan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di Kabupaten Labuhan Batu. In *Nutrire Diaita* (Vol. 12, Issue 02).
- Meiliana Rikiartika, E. (2024). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition Efektivitas Media Ular Tangga terhadap Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa Sekolah Dasar*. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v4i1.67420>
- Nurzihan, N. C., Prasetyo, B., & Ismawanti, Z. (2020). Pengaruh Penyuluhan Media Ular Tangga Terhadap Pengetahuan 13 Pesan Umum Gizi Seimbang Pada Remaja The Effect of Counseling Snake Media on Knowledge 13 General of Balanced Nutrition in Adolescent. *Jurnal Dunia Gizi, 3*(2), 57136. <https://ejournal.helvetia.ac.id/jdg>
- RISKESDAS 2018*. (2018). Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan Indonesia
- Sapira, N., Ariani, Y., Tengku, S., Pekanbaru, M., Jurusan, D., Poltekkes, K., & Riau, K. (2016). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Di Sdn 43 Kota Pekanbaru. In *Jurnal Ibu dan Anak* (Vol. 1, Issue 2).

