

**Edukasi Gizi Seimbang Berbasis Media Kreatif untuk Mendukung Implementasi
Program Makan Bergizi Gratis (MBG) pada Pelajar SMP**

**Abdul Malik Asikin¹⁾, Ishak Bachtiar²⁾, Andi Muhammad Dzulkifli³⁾, Sanrebayu⁴⁾, Hikma Iftina
Mustamin⁵⁾, Cindy Fatika Sari⁶⁾**

^{1,2,3,4,5,6}Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Correspondensi : abdul.malik.asikin@unm.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode penting dalam pertumbuhan yang membutuhkan pemahaman mengenai penerapan gizi seimbang. Edukasi gizi pada pelajar SMP perlu disampaikan melalui media yang menarik dan interaktif agar materi lebih mudah dipahami. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa(i) mengenai gizi seimbang melalui media permainan ular tangga serta mendukung pemahaman mengenai Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Kegiatan dilaksanakan pada Jumat, 24 Juli 2026 di SMP Negeri 21 Makassar dengan sasaran 30 siswa. Pelaksanaan kegiatan terdiri atas pemaparan materi gizi seimbang dan pengenalan media edukasi, kemudian dilanjutkan dengan permainan ular tangga yang disertai penjelasan mengenai materi gizi seimbang. Evaluasi dilakukan menggunakan *pre-test* dan *post-test* dengan membandingkan distribusi kategori pengetahuan sebelum dan setelah kegiatan. Hasil *pre-test* menunjukkan 5 siswa (17%) berada pada kategori pengetahuan kurang, 11 siswa (37%) pada kategori cukup, dan 14 siswa (46,6%) pada kategori baik. Hasil *post-test* menunjukkan tidak terdapat siswa pada kategori kurang, 8 siswa (27%) pada kategori cukup, dan 22 siswa (73%) pada kategori baik. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan positif pada tingkat pengetahuan siswa(i) setelah diberikan edukasi melalui permainan ular tangga. Media permainan ular tangga dapat menjadi alternatif media edukasi yang interaktif untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai gizi seimbang dan mendukung pemahaman terhadap penerapan makanan bergizi di lingkungan sekolah.

Kata kunci : Edukasi, Gizi Seimbang, MBG

ABSTRACT

Adolescence is a crucial developmental stage that requires an understanding of balanced nutrition. Nutrition education for junior high school students needs to be delivered through engaging and interactive media to facilitate better comprehension of the material. This community service activity aimed to enhance students' knowledge of balanced nutrition using a "Snakes and Ladders" game and to foster understanding of the Free Nutritious Meal Program (MBG). The activity took place on Friday, July 24, 2026, at SMP Negeri 21 Makassar, involving 30 students. The program consisted of a presentation on balanced nutrition and an introduction to the educational tool, followed by the "Snakes and Ladders" game accompanied by explanations of the nutritional concepts. Evaluation was conducted via pre- and post-tests, comparing the distribution of knowledge categories before and after the activity. Pre-test results showed that 5 students (17%) fell into the "poor" knowledge category, 11 students (37%) into the "fair" category, and 14 students (46.6%) into the "good" category. Post-test results showed no students in the "poor" category, 8 students (27%) in the "fair" category, and 22 students (73%) in the "good" category. These results indicate a positive shift in students' knowledge levels following the education provided through the "Snakes and Ladders" game. The game serves as an interactive educational alternative to improve students' understanding of balanced nutrition and support their comprehension of nutritious eating practices within the school environment.

Keywords: Education, Balanced Nutrition, MBG

I. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan perhatian terhadap

pemenuhan kebutuhan gizi. Kebutuhan gizi yang terpenuhi secara tepat berperan dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan, kesehatan, dan aktivitas

remaja. Kebiasaan makan yang terbentuk pada masa remaja juga dapat memengaruhi pola konsumsi pada tahap kehidupan berikutnya (*World Health Organization*, 2024). Permasalahan gizi pada remaja di Indonesia masih mencakup kekurangan maupun kelebihan gizi sehingga pemahaman mengenai gizi seimbang perlu ditanamkan sejak usia sekolah (Awaliah *et al.*, 2024).

Lingkungan sekolah menjadi salah satu tempat yang strategis untuk memberikan edukasi gizi karena siswa(i) memperoleh proses pembelajaran secara terstruktur dan berkelanjutan. Pemahaman mengenai gizi seimbang dapat membantu remaja mengenali makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh serta membentuk kebiasaan konsumsi yang lebih sehat. (Nurzihan & Permatasari, 2020). Pendidikan gizi berbasis sekolah memiliki potensi dalam mendukung perubahan pengetahuan dan perilaku konsumsi makanan pada kelompok usia remaja (Medeiros *et al.*, 2022).

Penyampaian edukasi gizi kepada pelajar SMP perlu menggunakan metode yang menarik dan sesuai dengan karakteristik remaja. Media permainan dapat menciptakan suasana pembelajaran yang lebih aktif karena siswa(i) terlibat secara langsung dalam proses menerima

dan mengulang informasi. Permainan ular tangga dapat digunakan sebagai media edukasi dengan memasukkan materi gizi ke dalam pertanyaan, instruksi, dan tantangan pada setiap bagian permainan. Penggunaan permainan ular tangga gizi di SMP PGRI 1 Surakarta menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja mengenai pedoman umum gizi seimbang setelah diberikan edukasi melalui permainan tersebut (Nurzihan & Permatasari, 2020).

Pemanfaatan permainan ular tangga sebagai media edukasi gizi juga telah diterapkan pada remaja SMP di Jakarta. Edukasi gizi seimbang melalui permainan ular tangga menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa(i) setelah kegiatan berlangsung, dengan peningkatan nilai pengetahuan sebesar 24 poin dari sebelum hingga sesudah kegiatan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa permainan ular tangga dapat menjadi media edukasi yang mendorong keterlibatan siswa(i) sekaligus membantu menyampaikan materi gizi secara lebih mudah dan menyenangkan (Awaliah *et al.*, 2024). Permainan ular tangga gizi juga telah digunakan dalam penelitian pada remaja di Bekasi dan menunjukkan pengaruh terhadap pengetahuan mengenai gizi seimbang sehingga media tersebut memiliki relevansi untuk digunakan dalam edukasi gizi pada

kelompok usia sekolah (Fayasari & Juanita, 2023).

Kebutuhan edukasi gizi menjadi semakin relevan dengan pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di lingkungan sekolah. Program MBG tidak hanya berkaitan dengan penyediaan makanan bagi peserta didik, tetapi juga dapat menjadi bagian dari upaya membangun kebiasaan konsumsi yang sehat. Pemahaman siswa(i) mengenai makanan bergizi dapat membantu mereka mengenali manfaat makanan yang dikonsumsi dan menerapkan prinsip gizi seimbang di luar waktu makan yang disediakan melalui program (Wahyudi & Cahyawati, 2026).

Penggunaan permainan ular tangga dalam edukasi gizi dapat menjadi pendekatan yang menghubungkan materi gizi seimbang dengan pelaksanaan MBG pada pelajar SMP. Materi mengenai keberagaman makanan, konsumsi buah dan sayur, pembatasan gula garam lemak, manfaat zat gizi, serta kebiasaan hidup sehat dapat dikemas dalam bentuk permainan yang dekat dengan pengalaman siswa(i). Pendekatan tersebut memberikan ruang bagi peserta didik untuk belajar secara aktif sekaligus memahami hubungan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan gizi tubuh. Kegiatan pengabdian

ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pelajar SMP mengenai gizi seimbang melalui media permainan ular tangga sekaligus mendukung pemahaman siswa(i) terhadap Program Makan Bergizi Gratis.

II. IDENTIFIKASI MASALAH

Pelajar SMP masih memerlukan penguatan pengetahuan mengenai gizi seimbang, terutama dalam memahami keberagaman makanan, konsumsi buah dan sayur, serta pembatasan gula, garam, dan lemak. Pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) perlu didukung dengan edukasi agar siswa(i) tidak hanya menerima makanan bergizi, tetapi juga memahami manfaat dan penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Keterbatasan penggunaan media pembelajaran yang interaktif menjadi salah satu kebutuhan yang perlu diperhatikan. Permainan ular tangga dipilih sebagai media edukasi yang dapat melibatkan siswa(i) secara aktif dan menyampaikan materi gizi dengan cara yang lebih menarik dan mudah dipahami.

III. METODELOGI PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Jumat, 24

Juli 2026 di SMP Negeri 21 Makassar. Sasaran kegiatan dipilih berdasarkan karakteristik usia remaja yang umumnya berada pada jenjang pendidikan SMP. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam dua tahap. Tahap pertama berupa pemaparan materi mengenai gizi seimbang serta pengenalan media edukasi kreatif berupa permainan ular tangga. Tahap kedua dilanjutkan dengan permainan ular tangga secara bersama-sama yang disertai penjelasan mengenai materi gizi seimbang pada setiap bagian permainan.

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta sebelum dan setelah pemberian edukasi. Pengumpulan data dilakukan melalui pemberian *pre-test* sebelum kegiatan dan *post-test* setelah kegiatan selesai. Hasil evaluasi dianalisis dengan membandingkan nilai *pre-test* dan *post-test* untuk melihat perubahan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi gizi melalui media permainan ular tangga.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMP Negeri 21 Makassar diikuti oleh 30 siswa sebagai sasaran edukasi gizi seimbang melalui media permainan ular tangga. Evaluasi dilakukan menggunakan *pre-test* dan *post-test* untuk

mengetahui perubahan pengetahuan peserta sebelum dan setelah kegiatan edukasi. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa terdapat 5 siswa (17%) dengan kategori pengetahuan kurang, 11 siswa (37%) dengan kategori cukup, dan 14 siswa (46%) dengan kategori baik. Hasil *post-test* menunjukkan tidak terdapat lagi siswa dalam kategori pengetahuan kurang, sebanyak 8 siswa (27%) berada pada kategori cukup, dan 22 siswa (73,3%) berada pada kategori baik.

Tabel 1. Hasil Pre Test dan Post Test

Kategori	Pre-Test (n)	(%)	Post-Test (n)	(%)
Kurang	5	17	-	-
Cukup	11	37	8	27
Baik	14	46	22	73
Total	30	100	30	100

Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya perubahan distribusi tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Jumlah siswa dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 14 siswa (46%) menjadi 22 siswa (73%), atau bertambah sebanyak 8 siswa (27,6%). Kategori pengetahuan kurang mengalami penurunan dari 5 siswa (17%) menjadi tidak ada siswa (0%). Kategori cukup juga mengalami penurunan dari 11 siswa(i) (37%) menjadi 8 siswa (27%). Perubahan tersebut menunjukkan bahwa setelah kegiatan edukasi, sebagian peserta yang sebelumnya berada pada

kategori kurang dan cukup berpindah ke kategori pengetahuan yang lebih baik.

Perubahan tingkat pengetahuan tersebut berkaitan dengan metode edukasi yang digunakan selama kegiatan. Penyampaian materi mengenai gizi seimbang tidak hanya dilakukan melalui pemaparan awal, tetapi dilanjutkan dengan permainan ular tangga yang melibatkan siswa secara langsung. Materi gizi disampaikan melalui pertanyaan, informasi, dan penjelasan pada saat permainan berlangsung sehingga peserta memperoleh kesempatan untuk memahami materi sekaligus mengulang informasi yang diberikan. Permainan edukasi ular tangga telah terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan konsumsi sayur buah pada remaja di Jakarta Selatan sehingga media tersebut relevan digunakan dalam edukasi gizi pada kelompok usia remaja (Wijayanti *et al.*, 2021).



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Menggunakan Media Ular Tangga

Penggunaan media permainan juga memberikan suasana edukasi yang lebih interaktif dibandingkan penyampaian materi secara satu arah. Siswa(i) terlibat dalam permainan, menjawab pertanyaan, serta memperoleh penjelasan secara langsung mengenai materi yang berkaitan dengan gizi seimbang. Edukasi gizi melalui permainan ular tangga dan booklet pada remaja putri juga menunjukkan pengaruh terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik pencegahan anemia, sehingga permainan dapat menjadi salah satu alternatif media dalam menyampaikan informasi kesehatan dan gizi kepada remaja (Hisanah *et al.*, 2023).

Peningkatan jumlah siswa pada kategori pengetahuan baik dari 46% menjadi 73% menunjukkan bahwa media permainan ular tangga dapat digunakan untuk membantu penyampaian materi gizi seimbang pada siswa SMP. Karakteristik permainan yang melibatkan aktivitas, pertanyaan, dan interaksi membuat peserta tidak hanya mendengarkan materi, tetapi

juga berpartisipasi selama proses edukasi. Penggunaan media yang sesuai dengan karakteristik peserta didik menjadi salah satu faktor yang mendukung keterlibatan siswa dalam menerima materi edukasi.

Kegiatan edukasi gizi ini juga memiliki keterkaitan dengan pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di sekolah. Pemahaman mengenai gizi seimbang dapat membantu siswa mengenali manfaat makanan yang dikonsumsi serta menghubungkannya dengan kebutuhan gizi tubuh. Literasi gizi di lingkungan sekolah dapat menjadi salah satu mekanisme yang mendukung pelaksanaan MBG melalui pembentukan kesadaran dan kebiasaan konsumsi peserta didik (Wahyudi & Cahyawati, 2026). Edukasi melalui permainan ular tangga dalam kegiatan ini menjadi salah satu bentuk pendekatan yang menghubungkan materi gizi seimbang dengan pengalaman siswa dalam menerima dan mengonsumsi makanan di lingkungan sekolah.

Secara keseluruhan, hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya perubahan positif pada distribusi kategori pengetahuan siswa setelah mengikuti edukasi gizi menggunakan media permainan ular tangga. Tidak adanya peserta yang berada pada kategori pengetahuan kurang setelah edukasi serta

meningkatnya proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik menunjukkan bahwa kegiatan mampu memberikan perubahan pada tingkat pengetahuan peserta. Hasil tersebut mendukung penggunaan permainan ular tangga sebagai media edukasi gizi yang interaktif bagi pelajar SMP, khususnya dalam mendukung pemahaman mengenai gizi seimbang dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

V. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi gizi seimbang melalui media permainan ular tangga di SMP Negeri 21 Makassar dapat meningkatkan pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan kategori pengetahuan dari sebelum hingga setelah kegiatan. Pada *pre-test*, terdapat 5 siswa (17%) dalam kategori kurang, 11 siswa (37%) dalam kategori cukup, dan 14 siswa (46%) dalam kategori baik. Setelah diberikan edukasi, hasil *post-test* menunjukkan tidak terdapat siswa dalam kategori kurang, 8 siswa (27%) dalam kategori cukup, dan 22 siswa (73%) dalam kategori baik. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan permainan ular tangga sebagai media edukasi dapat menjadi alternatif media yang interaktif dalam meningkatkan pemahaman

siswa SMP mengenai gizi seimbang serta mendukung pemahaman terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi dalam pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis.

VI. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada LP2M Universitas Negeri Makassar atas hibah PNBP Kompetitif tahun 2026 sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana .

VII. DAFTAR PUSTAKA

- Awaliah, A., Widhi, A. S., Widiastuti, E., Zuryati, M., Idriani, I., Setiyono, E., Adiwijoyo, M. P., Wiratna, A. A., Putri, S. G., Wangi, R. S., & Hakim, R. (2024). Edukasi gizi seimbang melalui permainan ular tangga stunting pada remaja di SMP Muhammadiyah 36 Jakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 10(1), 27–31.
- Fayasari, A., & Juanita, E. (2023). Effect of UNAGI (Nutrition Snakes and Ladders Game) on knowledge of balanced diet and nutritional intake in adolescents in Bekasi. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 10(2), 135–144.
- Hisanah, R., Nuryanto, N., Rahadiyanti, A., & Wijayanti, H. S. (2023). Pengaruh edukasi gizi melalui permainan ular tangga dan booklet terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik pencegahan anemia pada remaja putri. *Journal of Nutrition College*, 12(4), 301–310.
- Medeiros, G. C. B. S. de, Azevedo, K. P. M. de, Garcia, D., Segundo, V. H. O., Mata, Á. N. de S., Fernandes, A. K. P., Santos, R. P. dos, Trindade, D. D. B. de B., Moreno, I. M., Martínez, D. G., & Piuvezam, G. (2022). Effect of school-based food and nutrition education interventions on the food consumption of adolescents: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10522.
- Nurzihan, N. C., & Permatasari, O. (2020). Peningkatan pengetahuan remaja tentang pedoman umum gizi seimbang dengan permainan ular tangga gizi di SMP PGRI 1 Surakarta. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Mandiri Indonesia*, 3(1), 17–24.
- Wahyudi, I., & Cahyawati, L. K. (2026). Penguatan Program Makan Bergizi Gratis: Bukti tingkat sekolah tentang literasi nutrisi sebagai mekanisme yang sedang berkembang. *Jurnal Bina Praja*, 18(1).
- Wijayanti, T. S., Fayasari, A., & Khasanah, T. A. (2021). Permainan edukasi ular tangga meningkatkan pengetahuan dan konsumsi sayur buah pada remaja di Jakarta Selatan. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 18–25.
- World Health Organization. (2024). *Working for a brighter, healthier*

future: How WHO improves health and promotes well-being for the world's adolescents. World Health Organization.

Zeng, M., Zhu, Y., Cai, Z., Xian, J., Li, S., Wang, T., Shi, Z., Sharma, M., & Zhao, Y. (2022). Nutrition literacy of middle school students and its influencing factors: A cross-sectional study in Chongqing, China. *Frontiers in Public Health*, 10(1), 8075.