

Petualangan Bekal Sehat: Detektif Pelangi Gizi

Fathia Maulida ^{1*}, Sucita Lestari Natalina ², Lilis Suryani ³, Faiz Nur Hanum ⁴

¹⁻⁴ Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

* fathiamaulida01@gmail.com

Abstrak

Pola makan dan kebiasaan makan sehat, termasuk kebiasaan membawa bekal pada anak usia dini, merupakan salah satu tantangan penerapan gizi seimbang. Anak usia dini cenderung membawa bekal yang kurang sehat, seperti rendahnya sumber serat dan tingginya makanan berkalori tinggi. Kondisi ini terkait dengan kurangnya pemahaman tentang pola makan sehat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak serta guru mengenai pentingnya pola makan sehat dan bergizi seimbang. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif disesuaikan dengan karakteristik anak usia dini melalui edukasi bekal sehat dan konsep “Isi Piringku”. Kegiatan dilaksanakan di Raudhatul Athfal Taruna Islam Kota Pekanbaru. Pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan berbasis *storytelling* interaktif, permainan edukatif berupa *Mystery Box*, observasi bekal anak, pemberian apresiasi terhadap bekal sehat, distribusi infografis kepada orang tua dan guru, serta evaluasi menggunakan media Pohon Pelangi. Media yang digunakan berupa media visual seperti poster, ilustrasi bergambar, dan permainan kreatif yang melibatkan peserta. Kegiatan ini diikuti oleh 42 peserta yang terdiri atas 38 anak dan 4 guru. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan antusiasme anak dalam mengenali kelompok makanan sehat. Melalui permainan *Mystery Box*, anak-anak mampu membedakan bahan makanan berdasarkan sumber gizinya serta menunjukkan peningkatan minat untuk membawa bekal sehat, yang terlihat dari hasil evaluasi menggunakan media Pohon Pelangi. Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan pemahaman guru mengenai pentingnya bekal sehat serta pemanfaatan media kreatif dalam meningkatkan pengetahuan gizi pada anak usia dini. Berdasarkan hasil kegiatan, dapat disimpulkan bahwa edukasi dengan menggunakan media bervariasi dan kreatif mampu meningkatkan pengetahuan dan partisipasi anak mengenai gizi, khususnya terkait pola makan dan kebiasaan makan sehat.

Kata Kunci: edukasi gizi, pola makan, bekal sehat, anak usia dini

Pendahuluan

Anak usia dini didefinisikan sebagai kelompok anak usia 0-6 tahun atau 0-8 tahun yang mengalami masa emas (*golden age*), di mana pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mental terjadi dengan sangat cepat (Kemenkes RI, 2024). Periode ini merupakan periode penting dalam pembentukan kebiasaan makan, menciptakan preferensi pangan beragam dan menerapkan perilaku hidup sehat hingga usia dewasa. Namun saat ini, permasalahan gizi pada anak usia dini atau anak usia prasekolah di Indonesia masih cukup tinggi. Hal ini dibuktikan melalui data Survei Gizi Indonesia tahun 2023 yang menunjukkan prevalensi

stunting nasional pada balita sebesar 15,8%, *wasting* sebesar 87,3% dan *underweight* sebesar 12,9% dimana hal ini masih menunjukkan masih cukup besarnya permasalahan gizi di Indonesia khususnya masalah kekurangan gizi (Kemenkes RI, 2023). Selain itu, peningkatan konsumsi makanan tinggi gula, garam dan lemak pada anak usia dini memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap masalah gizi ganda yaitu *overweight* dan obesitas (Bela et al., 2025).

Rendahnya pemahaman mengenai pola makan sehat dan gizi seimbang serta belum optimalnya penerapan pedoman makan bergizi seimbang di lingkungan keluarga dan sekolah merupakan salah satu penyebab utama masalah gizi pada anak usia dini. Sejalan dengan hal tersebut, Fitri dkk. (2022) menekankan bahwa tantangan utama dalam mengatasi malnutrisi pada anak adalah kesenjangan antara pengetahuan teori dengan praktik pemberian makan sehari-hari, di mana edukasi yang tidak menyeluruh kepada seluruh ekosistem pendukung anak menyebabkan rendahnya kepatuhan terhadap pedoman gizi yang berlaku (Fitri & Khomsan, 2022). Hal ini juga berhubungan dengan beberapa perilaku umum yang ada pada anak usia dini seperti pilih-pilih makanan (*picky eating*), menolak konsumsi buah dan sayur, menggemari makanan manis dan gurih, menggemari makanan cepat saji. Perilaku memilih makanan merupakan hal yang umum dialami pada anak usia dini yang disebabkan oleh perkembangan indra perasa atau pengecap, sehingga sebagian besar anak akan lebih menyukai makanan dengan rasa manis, gurih, atau asin dan menolak makanan dengan rasa asam atau pahit (Sa'adah, 2025). Beberapa studi sebelumnya menjelaskan bahwa sekitar 45-50% anak usia 4-6 tahun yang memiliki perilaku pilih-pilih makanan dapat meningkatkan risiko kekurangan zat gizi mikro seperti vitamin A, serat dan zat besi. Masih minimnya ragam variasi makanan yang dikonsumsi anak juga memiliki hubungan dengan kebiasaan membawa bekal yang tidak sesuai pedoman gizi seimbang dimana bekal masih didominasi dengan sumber karbohidrat tanpa disertai cukup protein, sayur dan buah dengan proporsi yang sesuai ketentuan pedoman (Rachman et al., 2025; Romdiyani et al., 2024; Subecca et al., 2024; Tasrif et al., 2025)

Mitra dalam kegiatan ini, yaitu Raudhatul Athfal Taruna Islam Kota Pekanbaru merupakan mitra dalam kegiatan pengabdian ini yang memiliki kebiasaan membawa bekal dari rumah, namun belum memiliki program pendidikan gizi yang terstruktur khususnya berkaitan dengan konsep bekal sehat dan isi piringku. Berdasarkan studi awal yang dilakukan, hasil observasi serta diskusi bersama guru menunjukkan sebagian besar anak masih membawa bekal berupa nasi dan lauk sederhana tanpa adanya variasi sumber serat. Seperti masih banyak anak-anak membawa bekal nasi dan ayam goreng dan masih sangat minim membawa sumber sayur dan buah. Kemudian, guru juga belum memiliki media edukasi gizi yang menarik dalam mendukung pembelajaran kesehatan dan gizi di sekolah. Kondisi ini menunjukkan pentingnya intervensi edukasi gizi yang sasarannya tidak hanya pada anak, namun juga melakukan pemberdayaan kepada guru sebagai fasilitator pembelajaran anak di lingkungan sekolah.

Pembelajaran interaktif terkait konsep bekal sehat dan isi piringku dilakukan pada kegiatan ini yang dilaksanakan menggunakan pendekatan *storytelling*, permainan edukatif, observasi bekal serta media visual. Program kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan anak dalam mengenali kelompok makanan sehat dan meningkatkan motivasi belajar tentang kesehatan. Kegiatan ini juga memanfaatkan

permainan edukatif *Mystery Box* sebagai media eksplorasi makanan sehat dan memperkuat perilaku positif anak dalam membawa bekal sehat (Kurniawaty et al., 2026; Pusmaika et al., 2024).

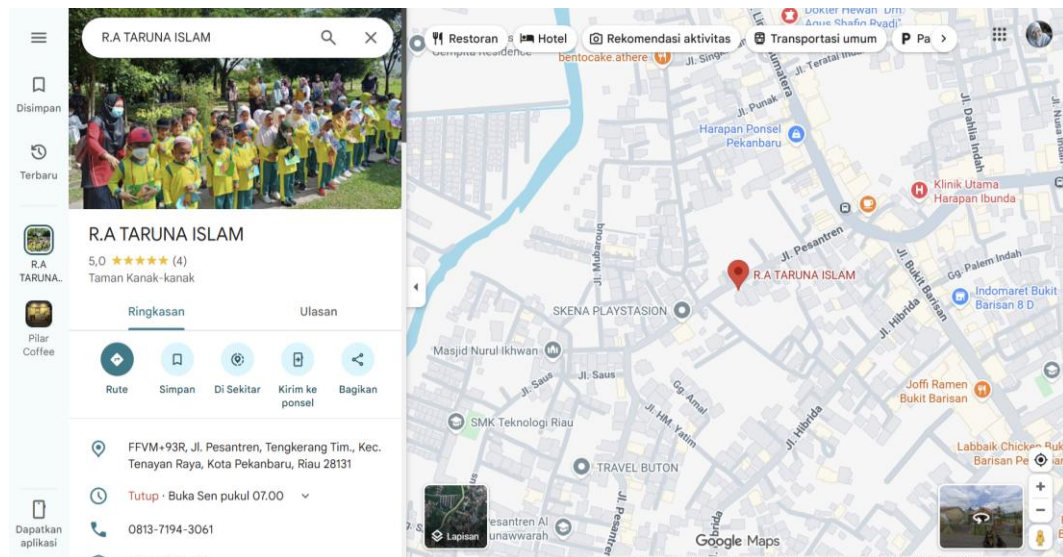
Pendekatan edukasi berbasis permainan dan media visual ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan minat anak terhadap makanan sehat. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi visual dan permainan interaktif dapat meningkatkan pemahaman anak usia dini terhadap konsep gizi seimbang serta meningkatkan minat mencoba makanan baru, terutama sayur dan buah. Selain itu, metode *storytelling* efektif meningkatkan perhatian, daya ingat, dan keterlibatan aktif anak dalam proses belajar (Natalina, 2023). Pemanfaatan media visual berulang seperti Pohon Pelangi juga berfungsi sebagai sarana penguatan pesan gizi secara berkelanjutan di lingkungan sekolah. Berbeda dengan penelitian Natalina (2023) yang berfokus pada pemanfaatan media visual berkelanjutan seperti Pohon Pelangi, kegiatan ini memodifikasi pendekatan permainan interaktif melalui penerapan *mystery box*. Modifikasi ini dilakukan untuk memperkuat aspek keterlibatan aktif anak melalui elemen kejutan yang melengkapi efektivitas media visual dan *storytelling* yang telah ada.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak usia dini dan guru mengenai pola makan sehat dan seimbang melalui edukasi tentang bekal sehat dan isi piringku di Raudhatul Athfal Taruna Islam Pekanbaru. Diharapkan bahwa kegiatan ini akan membantu anak belajar mengenali makanan sehat dan kebiasaan membawa bekal yang lebih seimbang. Untuk guru, kegiatan ini memberikan media edukasi yang dapat digunakan secara berkelanjutan dalam pembelajaran sehari-hari. Melalui keterlibatan aktif sekolah dan keluarga, kegiatan ini diharapkan mendukung upaya preventif dan promotif untuk meningkatkan status gizi anak usia dini.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Raudhatul Athfal Taruna Islam Kota Pekanbaru, Provinsi Riau pada tanggal 31 Januari 2026 pada pukul 08.30–10.45 WIB. Pemilihan lokasi dilakukan atas dasar hasil observasi dan koordinasi dengan pihak sekolah yang menyatakan pentingnya program edukasi gizi untuk anak usia dini dalam upaya meningkatkan pola makan yang sehat dan seimbang. Selain itu, lokasi penelitian juga belum terpapar dengan program Makan Bergizi Gratis (MBG) sehingga dirasa perlu untuk memperkenalkan lebih lanjut tentang pola makan yang bergizi, sehat dan seimbang. Lokasi kegiatan dilengkapi melalui tangkapan layar peta lokasi sekolah menggunakan aplikasi peta digital sebagai bukti lokasi pelaksanaan kegiatan.

Sasaran kegiatan ini adalah 38 orang anak usia dini dengan rentang usia 4-6 tahun dan 4 orang guru dan tenaga pengajar di lingkungan Raudhatul Athfal Taruna Islam Kota Pekanbaru. Penentuan sasaran dilakukan dengan dasar beberapa pertimbangan yaitu : anak usia dini merupakan kelompok rentan yang berada pada fase penting dalam pertumbuhan dan pembentukan kebiasaan makan (Salmadita et al., 2024), sekolah memiliki kebijakan membawa bekal dari rumah karena belum terpapar program MBG sehingga edukasi mengenai bekal sehat dirasa perlu untuk diterapkan dalam meningkatkan pengetahuan mengenai bekal sehat.



Gambar 1. Dokumentasi Lokasi Sekolah

Metode pelaksanaan kegiatan ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif meliputi tahapan kegiatan : (Edwin et al., 2024; Natalina, 2023)

1. Tahapan persiapan: Tahap persiapan meliputi survei awal lokasi, koordinasi dengan pihak sekolah, identifikasi kebutuhan mitra, penyusunan materi edukasi, serta pembuatan media pembelajaran berupa poster, ilustrasi bergambar, *Mystery Box*, stiker apresiasi bekal sehat, dan media evaluasi *Pohon Pelangi*.
2. Tahapan Pelaksanaan: Kegiatan edukasi dilaksanakan melalui metode storytelling dengan tema *Petualangan Bekal Sehat: Detektif Pelangi Gizi*. Materi yang diberikan meliputi pengenalan makanan sehat, konsep isi piring seimbang, pentingnya konsumsi sayur dan buah, serta contoh bekal sehat untuk anak sekolah. Penyampaian dilakukan secara interaktif melalui cerita, diskusi sederhana, dan tanya jawab.



Gambar 2. Kegiatan Storytelling

3. Demonstrasi dan Permainan Edukatif: Setelah penyuluhan, peserta mengikuti permainan *Mystery Box*, yaitu kegiatan menebak jenis makanan sehat berdasarkan petunjuk sederhana untuk meningkatkan kemampuan mengenali kelompok makanan. Selanjutnya dilakukan sesi observasi bekal makan anak untuk melihat variasi dan keseimbangan isi bekal yang dibawa dari rumah. Anak dengan komposisi bekal sehat diberikan stiker apresiasi sebagai bentuk penguatan perilaku positif.



Gambar 3. Permainan *Mystery Box*



Gambar 4. Observasi Bekal Anak

4. Pendampingan dan Penguatan Pesan: Guru diberikan penjelasan mengenai pemanfaatan media Pohon Pelangi sebagai sarana edukasi berkelanjutan. Media ini ditinggalkan di sekolah agar dapat digunakan secara rutin dalam pembelajaran sehari-hari untuk memperkuat kebiasaan makan sehat anak.



Gambar 5. Penjelasan Pemanfaatan media “Pohon Pelangi”

Indikator keberhasilan kegiatan meliputi ini meliputi: minimal 80% peserta anak aktif mengikuti seluruh rangkaian kegiatan edukasi dan permainan, minimal 75% anak mampu mengenali paling sedikit 3 kelompok makanan sehat (karbohidrat, protein, sayur, buah) setelah kegiatan berlangsung, guru memahami konsep isi piring seimbang dan mampu menggunakan media Pohon Pelangi sebagai sarana edukasi lanjutan di sekolah, dan terdapat peningkatan antusiasme anak dalam membawa dan mengenali bekal sehat berdasarkan hasil observasi selama kegiatan.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara partisipatif menggunakan media Pohon Pelangi, di mana anak diminta menempelkan simbol atau warna sesuai dengan jenis makanan yang telah dikenalkan pada sesi edukasi. Teknik ini digunakan untuk menilai pemahaman anak terhadap materi secara sederhana dan menarik. Selain itu evaluasi juga dilakukan melalui observasi partisipasi peserta yang dilihat melalui keaktifan anak saat kegiatan *storytelling*, permainan dan diskusi; melalui observasi bekal untuk menilai variasi makanan yang dibawa; umpan balik pada guru terkait pemahaman materi dan keberlanjutan penggunaan media edukasi di sekolah; dan umpan balik orang tua terkait pemberian informasi melalui infografis dan keberlanjutan menyediakan bekal anak yang lebih bervariasi dan sesuai dengan konsep gizi seimbang. Hasil evaluasi digunakan untuk menilai ketercapaian indikator keberhasilan sekaligus sebagai dasar rekomendasi keberlanjutan program edukasi gizi di lingkungan sekolah.

Hasil dan Pembahasan

Secara umum, kegiatan berjalan dengan baik dengan tingkat partisipasi yang cukup tinggi. Anak-anak senang mendengar cerita tentang bekal sehat dan gagasan isi piring seimbang. Kegiatan interaktif, seperti tanya jawab sederhana dan permainan *Mystery Box*, dapat meningkatkan perhatian peserta dan mendorong mereka untuk berpartisipasi secara aktif. Sebagian besar anak membawa makanan pokok dan lauk selama sesi observasi bekal; namun, beberapa bekal memiliki sedikit variasi sayur dan buah.

Hasil evaluasi menggunakan media *Pohon Pelangi* menunjukkan bahwa sebagian besar anak dapat mengidentifikasi kelompok makanan sehat setelah belajar tentang konsep dasar makanan seimbang. Melalui aktivitas menempel simbol warna pada *Pohon Pelangi*, anak-anak dapat membedakan makanan yang terdiri dari karbohidrat, protein, sayur-sayuran, dan buah. Untuk meningkatkan motivasi dan kebanggaan anak untuk membawa bekal yang lebih baik, berikan stiker apresiasi dengan bekal sehat mereka. Selain itu, guru menyatakan bahwa media *Pohon Pelangi* dapat digunakan sebagai alat untuk pembelajaran lanjutan di kelas dan mereka memberikan respons positif terhadap media pendidikan yang digunakan.

Tabel 1. Gambaran Pelaksanaan dan Hasil Kegiatan

No.	Komponen	Hasil
1	Jumlah peserta	42 orang
2	Anak usia dini	38 orang
3	Guru	4 orang
4	Kehadiran Peserta	100%
5	Partisipasi	Tinggi
6	Pemahaman pengenalan makanan sehat	Meningkat berdasarkan evaluasi “Pohon Pelangi”
7	Respon guru terhadap media edukasi	Positif dan berkelanjutan

Intervensi promotif yang penting untuk memulai kebiasaan makan sehat sejak dini adalah dengan mengajarkan anak-anak tentang gizi. Anak-anak usia 4 hingga 6 tahun lebih mudah menerima informasi melalui pendekatan visual, permainan, cerita, dan pengalaman langsung karena mereka berada di fase perkembangan kognitif konkret. Hal ini menjelaskan mengapa cerita dan permainan edukatif yang digunakan untuk kegiatan ini efektif meningkatkan fokus dan keterlibatan anak (Pusmaika et al., 2024).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis permainan efektif membantu anak belajar tentang makanan sehat. Pembelajaran melalui cerita lebih menyenangkan daripada ceramah konvensional karena mampu menghubungkan pesan kesehatan dengan fantasi dan aktivitas sehari-hari anak. Poster makanan sehat dan *Pohon Pelangi* membantu anak memahami warna, bentuk, dan kategori makanan. Terbukti bahwa permainan *Mystery Box* membantu dalam pembelajaran aktif. Melalui kegiatan eksploratif ini, anak-anak meningkatkan rasa ingin tahu mereka dan belajar mengenali makanan berdasarkan ciri fisik dan manfaatnya. Teori pembelajaran edukatif mendukung pendekatan bermain, yang menekankan bahwa anak-anak memperoleh pengetahuan melalui pengalaman langsung dan interaksi dengan lingkungan belajar mereka (Hana et al., 2024; Tsania et al., 2023).

Hasil observasi dari bekal yang dibawa siswa/i menunjukkan bahwa bekal masih belum sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Hal ini disebabkan karena bekal yang dibawa oleh siswa/i masih didominasi makanan sumber karbohidrat dan lemak seperti nasi, mie goreng dan ayam goreng tepung. Seperti kombinasi nasi dengan ayam goreng tepung dan mie goreng dengan nasi putih. Snack yang memiliki kandungan gula tinggi seperti wafer coklat, kue mentega dan roti tawar mentega meses. Hasil observasi ditemukan juga bahwa masih sangat minim bekal yang memiliki sumber serat seperti sayur dan buah. Dari 38 orang siswa/i hanya 2 orang anak yang membawa bekal sumber sayur dan buah. Bekal sehat merupakan makanan yang disiapkan dari rumah dan mengandung gizi seimbang (karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral) untuk mendukung tumbuh kembang, serta mengutamakan kebersihan untuk mencegah adanya kontaminasi. Bekal ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi harian dan membentuk kebiasaan makan sehat (Aliefa, 2024; Pratiwi et al., 2025).

Salah satu inovasi kegiatan ini adalah penggunaan Pohon Pelangi sebagai alat evaluasi dan alat pembelajaran berkelanjutan. Media memungkinkan anak-anak melakukan pengulangan pesan gizi secara teratur melalui aktivitas yang mudah dan menyenangkan. Media pembelajaran menjadi salah satu elemen penting dalam mendukung proses belajar mengajar yang efektif dan menarik. Media yang digunakan dalam pembelajaran anak usia dini tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu visual atau peraga, tetapi juga harus mampu merangsang kreativitas, imajinasi, serta keterlibatan aktif anak dalam proses belajar (Anhar, 2025). Media pembelajaran yang dirancang dengan baik dapat menjembatani antara konsep yang bersifat abstrak dengan pengalaman yang dapat dipahami oleh anak. Anak usia dini memiliki karakteristik khas, seperti rasa ingin tahu tinggi, mudah bosan, serta senang belajar melalui bermain. Maka dari itu, pembelajaran harus dikemas dengan cara yang kreatif dan inovatif. Di sinilah peran media kreatif menjadi sangat penting, karena dapat mengubah suasana belajar menjadi lebih menyenangkan, menumbuhkan motivasi belajar, dan mendorong eksplorasi anak secara aktif dan mandiri (Najibah et al., 2026). Penggunaan Pohon Pelangi ini masih digunakan dan dimanfaatkan oleh guru untuk memantau bekal yang dibawa oleh siswa/i apakah sudah sesuai dengan kaidah bekal sehat atau belum. Kegiatan ini membantu anak belajar mengenali makanan sehat, sehingga meningkatkan keingintahuan anak-anak dalam memilih makanan yang sehat dan bervariasi. Selain itu, hasil kegiatan ini juga dikirimkan ke orang tua dalam bentuk infografis sehingga orang tua pun dapat menerapkannya praktik pola makanan sehat, bergizi dan seimbang terutama untuk anak usia sekolah. Kesadaran dari orang tua atau pihak sekolah terkait bekal sehat dan bergizi bagi pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan hal yang penting. Untuk memaksimalkan fase pertumbuhan anak, sangat penting untuk memastikan anak menerima asupan gizi yang cukup. Makanan anak-anak usia dini harus diperhatikan, terutama mereka yang berusia lima tahun. Di sekolah, kebutuhan nutrisi anak dapat dipenuhi dengan makanan yang sehat dan bergizi. Pemberian bekal kepada anak adalah solusi untuk masalah ini. Orang tua harus memperhatikan asupan gizi anak usia dini (Aliefa, 2024; Pratiwi et al., 2025).



Gambar 6. Dokumentasi Kegiatan

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan pendidikan yang singkat, tetapi juga berkelanjutan. Sehingga diharapkan guru di sekolah dan juga orang tua di rumah dapat mempraktikkan pola makan hidup sehat terutama bagi anak usia dini. Selain itu, intervensi edukasi gizi menggunakan media yang kreatif berupa permainan dan visual memiliki potensi besar untuk meningkatkan literasi gizi anak usia dini dan sekaligus memperkuat peran sekolah dalam mendorong perilaku makan sehat.

Keterbatasan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu pada cakupan sasaran intervensi. Edukasi dan pendampingan belum melibatkan orang tua atau wali murid siswa/i di Raudhatul Athfal Taruna Islam Pekanbaru. Sehingga, ini dapat menjadi hambatan secara langsung dalam menjamin keberlanjutan praktik pemberian bekal sehat dari rumah. Hal ini menjadi krusial karena pola makan anak sangat dipengaruhi oleh ketersediaan pangan dan dukungan lingkungan keluarga yang disediakan oleh orang tua (Salmadita et al., 2024). Hal ini sejalan dengan temuan penelitian bahwa intervensi gizi yang hanya berfokus pada lingkungan sekolah tanpa melibatkan partisipasi aktif orang tua cenderung kurang efektif dalam mengubah perilaku makan jangka panjang, mengingat orang tua memiliki peran sentral sebagai penyedia utama kebutuhan asupan gizi sekaligus menjadi *role model* bagi anak di rumah (Lestari & Maryanto, 2023).

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat Petualangan Bekal Sehat: Detektif Pelangi Gizi berhasil meningkatkan pemahaman anak usia dini dan guru mengenai konsep bekal sehat serta isi piring seimbang melalui pendekatan baru yang menggabungkan storytelling, permainan edukatif, *Mystery Box*, pemberian stiker apresiasi, dan media visual Pohon Pelangi sebagai sarana edukasi berkelanjutan. Kegiatan ini memberikan manfaat nyata berupa meningkatnya kemampuan anak mengenali kelompok makanan sehat, tumbuhnya motivasi membawa bekal yang lebih beragam, serta tersedianya media pembelajaran gizi yang dapat dimanfaatkan guru secara rutin di sekolah. Untuk kegiatan selanjutnya, disarankan adanya keterlibatan yang lebih aktif dari orang tua melalui edukasi pendampingan bekal sehat di rumah, serta pelaksanaan evaluasi jangka panjang untuk menilai perubahan perilaku makan anak secara lebih komprehensif.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih disampaikan kepada seluruh siswa dan guru Raudhatul Athfal Taruna Islam Pekanbaru serta seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan ini.

Referensi

- Aliefa, I. (2024). Implementasi Pengenalan Makanan Sehat dan Bergizi Melalui Bekal Makanan pada Anak Usia 5-6 Tahun di TK Nusa Indah Randumuktiwaren. *Implementation of Introducing Fresh And Nutritional Food Throug Food Supply for 5-6 Year Old at TK Nusa Indah Randumuktiwaren. Jurnal Asghar*, 140-147.
- Anhar, A. S. (2025). Penggunaan Media Pembelajaran yang Kreatif dalam Desain Pembelajaran Anak Usia Dini. *Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar dan Menengah*, 2(2), 165-174.
- Bela, S. R. A., Melkior, T., Andeina, S. R., Gi, A., & Ar, I. (2025). Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Food Models dan Kreasi Isi Piringku. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(1), 255-261.
- Edwin, C., Safitri, M., Raga, A., Saputra, Y. A., Qolbi, L., Trifena, M., Budianto, G., Kharis, J., Budi, L. B., & Verzaendri, N. K. (2024). Penerapan Edukasi Gizi Seimbang Berbasis Empat Pilar dan Isi Piringku Bagi Anak-Anak di Rumah Ruth Bandung. *Swarna : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(12), 684-688.
- Fitri, M. A., & Khomsan. (2022). Analisis Faktor Risiko Masalah Gizi pada Anak Usia Dini: Peran Literasi Gizi Keluarga dan Lingkungan Sekolah. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 17(1), 45-54. <https://doi.org/https://doi.org/10.25182/jgp.2022.17.1.45-54>
- Hana, N., Salsabila, K., & Werdiharini, A. E. (2024). Pengembangan Media Permainan Ular Tangga Isi Piringku sebagai Media Edukasi Gizi Untuk Anak Sekolah di SDN Jember Lor 1. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, 5(02), 74-83.
- Kemenkes RI, K. R. I. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*.
- Kemenkes RI, K. R. I. (2024). *Kecerdasan Anak pada Usia Dini*. Promosi Kesehatan Tim Kerja Hukum Dan Humas RSST - RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3286/kecerdasan-anak-pada-usia-dini

- Kurniawaty, L., Yurita, H. O., Apriyansyah, C., & Sumadi, T. (2026). Efektivitas Pembelajaran Berbasis Buku Interaktif dalam Meningkatkan Literasi Gizi Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 10(1), 283–293. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v10i1.7670>
- Lestari, & Maryanto. (2023). Peran Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi Anak Usia Dini : Kajian Literatur. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(2), 145–156.
- Najibah, N. S., Rahayu, T. S., & Tazkiyah, N. (2026). Pemanfaatan Media Digital Sebagai Alat Pembelajaran Interaktif Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal AUDHI*, 08(02), 133–141.
- Natalina, S. L. (2023). Edukasi Gizi Isi Piringku dengan Media Permainan Puzzle di TK Tri Insani Permata Pekanbaru. *Jurnal Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 4(2), 4680–4686.
- Pratiwi, I. D., Purwanto, E., Ketut, N., Anggraeni, P., Fauzia, F., Nuriyah, F., Fahril, I., Jefri, M., & Robbi, A. (2025). Implementasi Program “Bekal Sehat Sekolah” sebagai Upaya Peningkatan Edukasi Gizi pada Anak Usia Dini di TK ABA 37 Malang , Jawa Timur. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (JAMSI)*, 5(4), 1251–1258.
- Pusmaika, R., Novfrida, Y., & Nurbayani, R. (2024). Edukasi Pedoman Makan “Isi Piringku” untuk Gizi Seimbang pada Balita. *Jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian Kepada Masyarakat*, 83–90. <https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol5.iss2.332>
- Rachman, S. A., Lestari, Y. N., & Semarang, U. N. (2025). Effectiveness of game board-based learning on improving nutrition knowledge about pedoman gizi seimbang and isi piringku in elementary school students. *Child Education Journal*, 1–11.
- Romdiyani, H., Mirino, F., Anisa, E. U., & Wijayanti, D. (2024). Perilaku Picky Eating pada Anak Usia Prasekolah : Prevalensi , Faktor yang Mempegaruhi , Dampak terhadap Status Gizi dan Strategi Intervensi pada Picky Eating. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 3(2), 3269–3277.
- Sa’adah, F. (2025). Hubungan Perilaku Picky Eater dengan Status Gizi pada Anak Usia Dini. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 7, 131–142.
- Salmadita, A., Ali, A., Mahfud, B., Sopiani, D., Amelia, D., Fazhari, F. A., Nursella, H. Q., Fauzi, I., & Ellenasari, J. (2024). Mewujudkan Pola Makan Gizi Seimbang Untuk Kesehatan Optimal Anak Di Desa Margaluyu Garut. 2(7), 2945–2951.
- Subecca, P. F., Apriyanti, F., & Lasepa, W. (2024). Hubungan Perilaku Picky Eater dengan Gizi Kurang. *Sehat : Jurnal Kesehatan Terpadu*, 3(1), 134–140.
- Tasrif, N., Irferamuna, A., Sari, Y. I., Mayefis, R., Larashinda, M., & Padang, U. N. (2025). Edukasi Gizi Seimbang bagi Anak Usia Dini melalui Pendekatan Learning by Doing dengan Kegiatan Pembuatan Makanan dan Minuman Sehat. *Jurnal Abdidas*, 6(3), 302–312.
- Tsania, N., Rahmat, M., Priawantiputri, W., & Fauziyah, R. N. (2023). Efektivitas Edukasi Gizi Menggunakan Media Flashcard dan Powerpoint Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Dietetik*, 2(2), 22–30. <https://doi.org/10.34011/jgd.v2i2.1800>