

Edukasi Gizi Efektif terkait Gizi Seimbang melalui Media Permainan dan Talkshow #Nasihatsehat untuk Warga Jakarta pada Kegiatan Jakarta Future Festival (JFF) 2025

Anugrah Novianti¹, Zelsya Nabilla Widodo², Raysah Sadiyah Shidiqah³

^{1,2,3}Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

Penulis Korespondensi:

Anugrah Novianti

anugrah.novianti@esaunggul.ac.id

Abstrak:

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan edukasi mengenai gizi seimbang, pola hidup bersih dan sehat (PHBS) bagi warga Jakarta yang mengunjungi Jakarta Future Festival (JFF) tahun 2025 yang dilaksanakan selama 3 (tiga) hari yaitu 13-15 Juni 2025. Kegiatan edukasi ini dibagi menjadi 2 jenis kegiatan berbeda yaitu zona permainan dan *Talkshow* #NasihatSehat. Zona permainan dibagi menjadi 3 zona, yaitu Zona Remaja: Permainan DoMiKado (Doing-Mingle with Kartu Jodoh), Zona Anak: Bermain Ular Tangga PETA GIZI (Petualangan Bersama Sahabat Gizi), dan Zona Komunitas. Kegiatan ini dihadiri oleh lebih dari 150 pengunjung. Partisipasi dari seluruh pengunjung yang hadir membuat kegiatan ini dinyatakan berhasil karena meningkatkan antusiasme pengunjung dalam belajar mengenai gizi serta kesadaran untuk mengubah pola hidup menjadi lebih sehat.

Kata Kunci: *sahabat gizi, edukasi gizi, permainan*

Pendahuluan

Gizi seimbang merupakan pedoman gizi yang digunakan oleh masyarakat Indonesia saat ini. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, pengertian pedoman gizi seimbang adalah konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Keseimbangan antara asupan makanan (intake) dan kebutuhan zat gizi harian tercermin melalui nilai status gizi seseorang (Pratama & Mardiyati, 2024). Status gizi yang dihitung melalui Indeks Massa tubuh (IMT) dibagi menjadi beberapa kategori, yaitu berat badan kurang, normal, berat badan lebih, obesitas I, dan obesitas II (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2025). Status gizi dapat menjadi salah satu hal yang menentukan masalah gizi yang dapat terjadi pada seseorang dan setiap kelompok umur berisiko mengalami masalah gizi (Pratama & Mardiyati, 2024).

Prevalensi status gizi orang dewasa (> 18 tahun) di Indonesia berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, terdapat sebesar 7.8% *wasting* (kekurangan berat badan akut), 54.4% normal, 14.4% *overweight* (kelebihan berat badan), dan 23.4% obesitas (Kemenkes RI, 2023). Sedangkan prevalensi status gizi di Provinsi DKI Jakarta sebesar 6.4% *wasting*, 45.6% normal, 16.2% *overweight*, dan 31.8% obesitas (Kemenkes RI, 2023).

Status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah pengetahuan gizi (Indrawati dkk, 2025). Pengetahuan gizi adalah wawasan yang



Diterbitkan oleh :

Perkumpulan Dosen Muslim Indonesia
Sulawesi Selatan

<https://dmi-journals.org/jai/>

berkaitan dengan makanan dan zat gizi serta keterampilan dalam mengetahui sumber-sumber zat gizi pada makanan, jenis makanan yang aman di konsumsi serta cara pengolahannya dan kesadaran melakukan pola hidup sehat (Lestari, 2020). Semakin banyak pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang akan terlihat bagaimana dia memilih asupan makanan yang dikonsumsi serta pola hidup sehat yang dia lakukan.

DKI Jakarta merupakan salah satu wilayah yang sebagian besar masyarakatnya tidak mengetahui gizi seimbang, tidak menerapkan prinsip gizi seimbang di dalam lingkungan keluarga dan tidak melihat komposisi nilai gizi pada makanan/minuman kemasan. Hal ini menjadi dasar pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan di Taman Ismail Marzuki, Jakarta Pusat. Edukasi gizi diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi sehingga masyarakat dapat menerapkan pedoman gizi seimbang di kehidupan sehari-hari. Program ini menggunakan media permainan dan Talkshow #NasihatSehat untuk Warga Jakarta. Media ini digunakan sebagai perantara dalam penyampaian pengetahuan gizi. Pemilihan media edukasi yang baik dan tepat mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi yang lebih baik (Putri & Kurniasari, 2022)

Metode Pelaksanaan

Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 13-15 Juni 2025 di Taman Ismail Marzuki (TIM), Kota Jakarta Pusat. Kegiatan inti yang dilakukan yaitu memberikan edukasi melalui media permainan (Kartu Aksi, Peta Gizi dan Kartu Jodoh) dan talkshow #NasihatSehat yang bekerja sama dalam kegiatan Jakarta Future Festival 2025. Edukasi gizi ini melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Tahapan Persiapan
Tahap ini dimulai dengan survey dan observasi serta izin pelaksanaan kegiatan, termasuk mempersiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dalam tahap pelaksanaan kegiatan.
2. Tahap Pengembangan Media Edukasi
Media edukasi yang dikembangkan adalah media permainan yang mengandung informasi terkait gizi seimbang dan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk meningkatkan pengetahuan pengunjung kegiatan Jakarta Future Festival (JFF) tahun 2025. Media permainan yang dikembangkan meliputi Kartu Aksi, Peta Gizi, dan Kartu Jodoh. Materi edukasi dalam Kartu Aksi terdiri dari gizi seimbang dan batasan Gula, Garam dan Lemak (GGL). Kartu Aksi terdiri dari 3 (tiga) alat yaitu kartu yang berisi pertanyaan, *spinner* dan area bermain yang dicetak dengan bahan spanduk. Media edukasi Peta Gizi dikembangkan dengan materi gizi seimbang dan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Peta Gizi terdiri dari 2 (dua) alat yaitu dadu dan area bermain ular tangga. Media edukasi Kartu Jodoh merupakan permainan yang memuat materi terkait gizi seimbang dan sumber zat gizi dari makanan. Media permainan ini akan dibuat dalam bentuk cetak untuk dimainkan secara langsung.
3. Tahap Pelaksanaan
Pelaksanaan kegiatan edukasi menggunakan media permainan dan *Talkshow* dilakukan secara terpisah. Edukasi gizi yang menggunakan media permainan dilaksanakan oleh tim Sahabat Gizi terbagi menjadi 3 (tiga) zona yaitu Zona Remaja: Permainan DoMiKado (Doing-Mingle with Kartu Jodoh) yang dilaksanakan pada tanggal 13 Juni 2025, Zona Anak: Bermain Ular Tangga PETA GIZI (Petualangan Bersama Sahabat Gizi) yang dilaksanakan pada tanggal 14 Juni 2025, dan Zona Komunitas yang dilakukan selama 3 (tiga) hari yang dilaksanakan pada tanggal 13-15 Juni 2025. Sedangkan edukasi gizi melalui *talkshow* #NasihatSehat

dilakukan oleh Anugrah Novianti, *Co-founder* Sahabat Gizi dan dilaksanakan pada tanggal 14 Juni 2025.

4. Tahap Penyusunan Laporan Kegiatan dan Publikasi Kegiatan
Penyusunan laporan dilakukan dengan tujuan mengevaluasi edukasi gizi yang dilaksanakan dan membuat publikasi kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Pengetahuan gizi seimbang memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas status gizi dan pola hidup seseorang. Pengetahuan gizi ini dapat ditingkatkan dengan cara memberikan edukasi gizi.

Jakarta Future Festival (JFF) merupakan kegiatan tahunan DKI Jakarta sebagai wadah kolaborasi antar komunitas. Sahabat Gizi sebagai kolaborator dari Badan Perencanaan Pembangunan Daerah (Bappeda) ikut berpartisipasi dalam edukasi gizi melalui media permainan dan *Talkshow* #NasihatSehat. Kegiatan ini dilaksanakan selama 3 (tiga) hari, dimulai dari tanggal 13 Juni 2025 hingga 15 Juni 2025. Edukasi gizi terbagi menjadi beberapa tahapan, yaitu Zona Remaja: Permainan DoMiKado (Doing-Mingle with Kartu Jodoh), Zona Anak: Bermain Ular Tangga PETA GIZI (Petualangan Bersama Sahabat Gizi), Zona Komunitas dan *Talkshow* #NasihatSehat. Kegiatan edukasi ini diikuti sebanyak lebih dari 150 orang yang berasal dari pengunjung kegiatan JFF dari berbagai kelompok usia. Selama berlangsungnya kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dan respon positif, selama sesi *Talkshow* #NasihatSehat terdapat peserta yang mengajukan pertanyaan dan peserta yang mengikuti edukasi media permainan menunjukkan rasa kompetisi yang tinggi untuk memenangkan permainan.



Gambar 1 Dokumentasi Zona Remaja: Permainan DoMiKaDo (Doing-Mingle with Kartu Jodoh)

Zona Remaja: Permainan DoMiKado (Doing-Mingle with Kartu Jodoh) merupakan salah satu kegiatan dari hasil kolaborasi Bappeda DKI Jakarta dan Komunitas Sahabat Gizi dalam kegiatan Jakarta Future Festival (JFF) tahun 2025. Zona Remaja ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja yang berkunjung ke Acara JFF. Zona ini menggunakan media kartu jodoh dan Kartu Aksi. Peserta yang mengikuti ini sekitar 20 orang.



Gambar 2 Dokumentasi Zona Anak: Bermain Ular Tangga PETA GIZI (Petualangan Bersama Sahabat Gizi)

Zona Anak: Bermain Ular Tangga PETA GIZI (Petualangan Bersama Sahabat Gizi) merupakan kegiatan edukasi gizi seimbang dan pola hidup bersih dan sehat yang diselenggarakan dari hasil kolaborasi Bappeda DKI Jakarta dan Komunitas Sahabat Gizi. Zona ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kelompok usia anak dan menyediakan tempat bermain untuk anak-anak yang mengunjungi kegiatan JFF Bersama orang tuanya. Zona ini diikuti sekitar 20 orang anak.



Gambar 3 Dokumentasi Zona Komunitas

Zona komunitas merupakan wadah kolaborasi antar komunitas yang disediakan oleh Bappeda DKI Jakarta dalam kegiatan Jakarta Future Festival (JFF) tahun 2025. Pada zona ini Sahabat Gizi mengadakan edukasi gizi menggunakan media Kartu Jodoh dan Kartu Aksi. Zona komunitas Sahabat Gizi dihadiri sekitar 60 orang yang berasal dari berbagai kelompok usia.



Gambar 4 Dokumentasi Talkshow #NasihatSehat

Edukasi gizi menggunakan media *Talkshow* #NasihatSehat merupakan acara yang disediakan oleh Bappeda DKI Jakarta dengan menghadirkan beberapa pembicara yang terdiri dari para ahli, salah satunya Sahabat Gizi yang mewakili gizi. Acara ini diselenggarakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan untuk warga Jakarta yang menghadiri JFF 2025. Dalam acara ini Anugrah Novianti, S.Gz, M.Gz selaku *Co-Founder* Sahabat Gizi menyampaikan materi seputar tingginya masalah gizi dan akses pangan yang terjadi di DKI Jakarta. *Talkshow* #NasihatSehat dihadiri sekitar 60 orang.

Simpulan

Kegiatan edukasi gizi efektif menggunakan media permainan dan *Talkshow* #NasihatSehat pada kegiatan Jakarta Future Festival (JFF) tahun 2025 terbukti dapat meningkatkan minat belajar terkait gizi dan peningkatan pengetahuan gizi yang ditandai dengan antusiasme yang ditunjukkan pengunjung JFF dalam mengikuti kegiatan edukasi dan refleksi dari pola hidup mereka sebelum mendapat edukasi terkait gizi. Kesadaran pola hidup sehat terkait gizi dapat ditingkatkan melalui edukasi yang menggunakan media permainan dan penyampaian materi dalam *talkshow*. Dengan demikian, kegiatan ini berhasil dalam mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mengenai gizi pada warga Jakarta yang mengunjungi JFF tahun 2025.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih kepada Bappeda DKI Jakarta yang telah memberikan kesempatan bagi Sahabat Gizi menjadi kolaborator dan mengisi zona interaksi serta *talkshow* #NasihatSehat, ucapan terima kasih juga kepada seluruh pengunjung yang mengikuti kegiatan edukasi serta tim Sahabat Gizi yang telah mengisi edukasi gizi selama kegiatan berlangsung. Kegiatan ini bukan hanya sebagai bagian dari JFF tahun 2025 tetapi menjadi wadah meningkatkan kesadaran dan pengetahuan gizi bagi pengunjung.

Referensi

Indrawati, A., Sufiani, A., Badawi, B., Suyantari, K. A., & Rika. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Presepsi Body Image dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Wonggeduku Barat. *JKF: Jurnal Kesehatan Fatimah*, 1(2): 93-105.

- Kemenkes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi MTS Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2): 73-80.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/509/2025 tentang Pedoman Nasional Pelayanan Klinis Tata Laksana Obesitas Dewasa*. Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Pratama, C. I., & Mardiyati, N. L. (2024). Hubungan antara Kebiasaan Membaca Label Kandungan Gizi Minuman Kemasan Berpemanis dengan Status Gizi pada Pelajar SMP Al Islam 1 Surakarta. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8 (1): 127-134.
- Putri, A. A., & Kurniasari, R. (2022). Efektivitas Penggunaan Media Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Siswa Sekolah Dasar Tentang Gizi Seimbang. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(2): 216-223.