

## PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TERKAIT GIZI KEBUGARAN MELALUI PERMAINAN ULAR TANGGA

Desiani Rizki Purwaningtyas<sup>1\*</sup>, Anna Fitriani<sup>1</sup>, Widya Asih Lestari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Gizi, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Indonesia  
[desianirizkip@uhamka.ac.id](mailto:desianirizkip@uhamka.ac.id)

### ABSTRAK

**Abstrak:** Tingginya prevalensi obesitas dan aktivitas fisik yang rendah berkaitan dengan kebugaran anak. Hanya 11,6% siswa SD di Jawa Barat yang memiliki kebugaran dalam kategori baik. Beberapa anak di Panti Asuhan Darushsholihin Kota Bogor mengalami kelebihan berat badan bahkan obesitas dan sebagian tergolong sangat kurus. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait gizi kebugaran melalui permainan ular tangga. Kegiatan ini diikuti oleh 50 anak asuh dan pengurus Panti Asuhan Darushsholihin. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan terkait gizi kebugaran menggunakan media poster, praktek bermain ular tangga gizi anak bugar, dan senam aerobik. Evaluasi kegiatan ini mencakup pengetahuan dan sikap peserta terkait gizi kebugaran yang diukur menggunakan kuesioner. Setelah mengikuti kegiatan ini, terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap peserta terkait gizi olahraga. Sebanyak 33,3% peserta pengetahuannya meningkat menjadi pengetahuan baik. Sikap peserta juga meningkat sebanyak 25% peserta sikapnya meningkat menjadi positif.

**Kata Kunci:** Gizi Kebugaran; Panti Asuhan; Ular Tangga.

**Abstract:** *The high prevalence of obesity and low physical activity are related to children's fitness. Only 11.6% of elementary school students in West Java have good fitness. Several children at the Darushsholihin Orphanage in Bogor City are overweight and even obese and some are classified as very thin. This service activity aims to increase knowledge and attitudes related to fitness nutrition through snakes and ladders game. This activity was attended by 50 foster children and administrators of the Darushsholihin Orphanage. Activities carried out in the form of counseling related to fitness nutrition using poster media, practice of playing snakes and ladders for fit children's nutrition, and aerobics. The evaluation of this activity included knowledge and attitude of participants towards fitness nutrition which were measured used questionnaire. After participating in this activity, there was an increase in participants' knowledge and attitudes related to sports nutrition. as many as 33.3% of the knowledge participants increased to good knowledge. The attitude of the participants also increased by 25% of the participants whose attitude increased to be positive.*

**Keywords:** *Fitness Nutrition; Orphanage; Snakes And Ladders.*



#### Article History:

Received : 05-09-2023

Revised : 16-09-2023

Accepted : 19-09-2023

Online : 01-10-2023



*This is an open access article under the  
CC-BY-SA license*

## A. LATAR BELAKANG

Pada anak-anak, prevalensi obesitas meningkat dari 8% pada 2013 menjadi 9,2% pada 2018. Jawa Barat merupakan salah satu provinsi dengan prevalensi obesitas pada anak (9,65%) di atas prevalensi nasional Balitbangkes. (2013), Balitbangkes. (2019), (WHO, 2021). Penyebab obesitas paling besar yang dapat dimodifikasi adalah kurangnya aktivitas fisik. Anak yang melakukan aktivitas sedang hingga berat  $\leq 1$  jam per hari berpeluang lima kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan anak yang melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat lebih dari satu jam per hari (Zamzani *et al.*, 2017). Sebanyak 33,5% penduduk Indonesia berusia  $\geq 10$  tahun tergolong kurang aktif. Proporsi penduduk  $\geq 10$  tahun yang kurang aktif di Kota Bogor lebih tinggi dari angka nasional, yaitu 46,71%. Sebagian besar (64,4%) anak usia 10-14 tahun di Indonesia termasuk kurang aktivitas fisik. Di Jawa Barat, prevalensi anak usia 10-14 tahun yang kurang aktif sebesar 68,95%, paling tinggi di antara kelompok usia lainnya Balitbangkes. (2019), (Balitbangkes, 2019).

Kurangnya aktivitas fisik mengarah ke rendahnya tingkat kebugaran. Kebugaran merupakan kemampuan seseorang melakukan kegiatan sehari-hari tanpa adanya rasa lelah yang bermakna dan masih ada tenaga untuk menghadapi kondisi darurat yang mungkin terjadi serta masih ada cukup tenaga untuk bisa menikmati waktu luang. Kebugaran dapat berkaitan dengan kesehatan ataupun ketrampilan (Kohl & Cook, 2013). Kebugaran masyarakat Indonesia termasuk pada anak-anak masih rendah. Sebuah penelitian di Jawa Barat menunjukkan bahwa hanya 11,6% siswa SD yang memiliki kebugaran dalam kategori baik (Sulistiono, 2014). Penelitian di sebuah pondok pesantren di Bogor menunjukkan bahwa sebagian besar santri (79,1%) memiliki kebugaran yang tergolong buruk (Pratiwi *et al.*, 2021).

Selain berdampak pada peningkatan risiko penyakit tidak menular, kebugaran yang kurang akan berdampak pada konsentrasi belajar bahkan pada penurunan prestasi akademik (Kohl & Cook, 2013). Sebuah penelitian kohort menunjukkan adanya penurunan prestasi akademik pada responden yang menurun tingkat kebugarannya dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Begitu juga sebaliknya, peningkatan prestasi terdapat pada responden yang meningkat tingkat kebugarannya (Bezold *et al.*, 2014).

Rendahnya aktivitas fisik dan tingkat kebugaran dapat disebabkan oleh dukungan lingkungan yang kurang seperti tidak adanya sarana dan ajakan berolahraga dari orang-orang terdekat (Farradika *et al.*, 2019). Pengetahuan yang kurang juga dapat menjadi penyebabnya rendahnya tingkat aktivitas fisik dan kebugaran. Lebih dari sepertiga (36%) siswa usia sekolah dasar di Jakarta memiliki pengetahuan yang kurang terkait aktivitas fisik (Fitriani *et al.*, 2020).

Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi kebugaran pada anak usia sekolah. Edukasi kebugaran mencakup rekomendasi aktivitas fisik dan

asupan gizi untuk mencapai status kebugaran yang baik. Anak yang bugar sudah pasti tidak mengalami obesitas. Pada era digital terjadi pergeseran gaya hidup dari traditional lifestyle menjadi sedentary lifestyle pada anak usia sekolah (Yulia et al., 2018). Maka dari itu, perlu inovasi media dalam melakukan edukasi terkait kebugaran agar mudah diterima oleh anak-anak. Media permainan ular tangga saat ini digunakan hanya terbatas pada penyuluhan gizi seimbang. Penyuluhan gizi seimbang menggunakan media ular tangga memberikan hasil yang signifikan pada peningkatan pengetahuan gizi pada siswa SD (Adiba et al., 2020). Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan di atas maka edukasi kebugaran menggunakan media ular tangga sebagai upaya pencegahan obesitas pada anak-anak dan remaja penting untuk dilakukan. Program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait gizi kebugaran pada anak-anak dan remaja melalui permainan ular tangga gizi kebugaran.

## B. METODE PELAKSANAAN

Mitra pada program pengabdian ini adalah Panti Asuhan Muhammadiyah Darushsholihin Kota Bogor. Jumlah peserta pada kegiatan ini adalah 50 orang yang meliputi anak-anak asuh yang tinggal di dalam panti, pengurus panti, dan anak-anak binaan panti yang tinggal di luar panti. Alur tahapan kegiatan pada program pengabdian masyarakat ini, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur Tahapan Program Pengabdian Masyarakat

### 1. Persiapan

Tahap persiapan yang dilakukan meliputi perizinan, observasi, serta pembuatan media dan instrumen. Observasi yang dilakukan berupa menilai status gizi, aktivitas fisik, dan pola makan anak-anak asuh di panti tersebut sebagai dasar kecocokan panti asuhan sebagai lokasi pengabdian yang direncanakan. Pembuatan media meliputi media ular tangga dan poster. Instrumen yang dibuat berupa kuesioner pretest dan posttest pengetahuan dan sikap terkait gizi kebugaran.

### 2. Pelaksanaan

Kegiatan inti pengabdian berupa edukasi gizi kebugaran dengan teknik penyuluhan dan permainan ular tangga "gizi anak bugar". Media yang digunakan pada penyuluhan adalah poster yang isinya merupakan pesan

yang termuat pada ular tangga gizi anak bugar. Kegiatan ini dilaksanakan di aula Panti Asuhan Darushsholihin Kota Bogor, Jawa Barat.

### **3. Monitoring dan Evaluasi**

Kuesioner pretest dan posttest yang diberikan kepada peserta merupakan bentuk evaluasi dari kegiatan yang dilaksanakan. Kuesioner tersebut bertujuan menilai pengetahuan dan sikap terkait gizi kebugaran setelah diberikan program apakah ada peningkatan atau tidak. Kuesioner berisi 10 pertanyaan tentang pengetahuan dan 10 pertanyaan tentang sikap terkait gizi kebugaran. Evaluasi pasca kegiatan berlangsung juga dilakukan untuk mengobservasi kegiatan anak-anak panti asuhan apakah menjadi lebih aktif atau tidak setelah terpapar program pengabdian tentang gizi kebugaran.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Persiapan**

Tim pengabdian masyarakat melakukan beberapa kegiatan terkait dengan persiapan sebelum melakukan pengabdian masyarakat. Persiapan tersebut meliputi mengurus perizinan, observasi, serta pembuatan media dan instrumen. Pada saat pertama kali mengurus perizinan, tim pengabdian masyarakat juga sekaligus melakukan observasi untuk menilai status gizi dan aktivitas fisik anak-anak asuhan yang tinggal di dalam panti. Tim pengabdian masyarakat berdiskusi dengan pengurus panti asuhan terkait kebiasaan makan dan kegiatan sehari-hari anak-anak asuh yang tinggal di dalam panti. Berdasarkan observasi langsung di Panti Asuhan Muhammadiyah Darushsholihin Bogor ditemukan beberapa anak asuh mengalami kelebihan berat badan bahkan ada yang mengalami obesitas walaupun sebagian ada juga yang memiliki status gizi tergolong sangat kurus. Sebagian besar anak asuh juga memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori ringan, tidak memiliki kebiasaan olahraga secara rutin, dan tidak selalu menerapkan gizi seimbang pada setiap waktu makan. Pada pertemuan selanjutnya dengan pengurus panti, tim pengabdian masyarakat menyampaikan rencana program kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan di panti dan pengurus panti menyetujuinya.

Bentuk persiapan lainnya adalah membuat media dan instrumen yang akan digunakan pada pelaksanaan program pengabdian. Media yang dibuat meliputi media ular tangga dan poster. Pembuatan media ular tangga diawali dengan mengumpulkan beberapa fakta dan data tentang hal-hal apa saja yang signifikan berhubungan dengan tingkat kebugaran pada kategori usia anak-anak dan remaja. Fakta dan data tersebut diperoleh berdasarkan hasil telaah jurnal baik dari jurnal nasional maupun internasional. Setelah fakta dan data terkumpul, langkah selanjutnya adalah membuat konsep dan desain ular tangga. Media ular tangga dapat dilihat pada Gambar 2. Media lain yang digunakan adalah poster, poster digunakan untuk penyuluhan. Isi

dari poster sama dengan isi pesan dari media ular tangga hanya saja disajikan lebih detail. Instrumen yang dibuat berupa kuesioner pretest dan posttest pengetahuan dan sikap terkait gizi kebugaran.



Gambar 2. Media Ular Tangga Gizi Anak Bugar

## 2. Pelaksanaan

Pelaksanaan program diawali dengan melakukan penilaian status gizi yang meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan. Hal tersebut bertujuan agar para peserta *aware* jika memiliki kelebihan berat badan. Sembari peserta menunggu antrian untuk diukur berat badan dan tinggi badan, tim pengabdian masyarakat membagikan susu murni kepada para peserta. Susu yang dibagikan adalah susu sapi pasteurisasi tanpa penambahan gula yang diambil dan diolah langsung oleh peternak sapi yang masih berada di Kota Bogor. Pembagian susu murni tanpa gula dimaksudkan agar peserta bisa mengurangi gula yang dapat meningkatkan risiko obesitas. Sebagian peserta pun menyukai susu murni tersebut karena rasanya gurih. Setelah itu, dilakukan pengisian kuesioner pretest pengetahuan dan sikap terkait gizi kebugaran.

Selanjutnya kegiatan inti berupa penyuluhan terkait gizi kebugaran pada anak-anak dan remaja seperti yang tercermin pada Gambar 3. Penyuluhan merupakan jenis edukasi yang sederhana. Narasumber bersifat lebih dominan dalam penyampaian materi pada penyuluhan dengan metode ceramah. Metode ini merupakan metode yang paling sering digunakan pada edukasi di bidang gizi (Nugroho, 2018). Penyuluhan tentang gizi kebugaran pada kegiatan ini dilakukan menggunakan media poster dan ular tangga gizi anak bugar. Poster merupakan media informasi visual yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan guna membujuk atau mempengaruhi sasaran terhadap pesan yang disampaikan (Siregar et al., 2020).

Materi penyuluhan gizi kebugaran yang dilakukan mencakup rekomendasi aktivitas fisik dan asupan gizi agar terhindar dari obesitas dan tercapai kebugaran yang baik untuk masing-masing komponen kebugaran yang terkait kesehatan. Selain itu, materi edukasi juga mencakup hal-hal

yang perlu dihindari agar tidak terjadi obesitas dan rendahnya kebugaran. Materi yang terdapat pada poster penyuluhan juga memuat pesan-pesan yang terdapat pada media ular tangga. Penyuluhan dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab. Ada lebih dari lima peserta yang aktif bertanya terkait materi yang sudah disampaikan dan aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari, seperti terlihat pada Gambar 3.



**Gambar 3.** Penyuluhan Gizi Kebugaran

Setelah itu diadakan sosialisasi pengenalan ular tangga gizi anak bugar. Sosialisasi yang diberikan meliputi manfaat positif bermain ular tangga gizi anak bugar, ketersediaan tempat untuk bermain, dan langkah-langkah permainan ular tangga gizi anak bugar. Permainan ular tangga beberapa kali telah digunakan sebagai media edukasi di bidang gizi dengan sasaran anak-anak. Kegiatan yang dilakukan oleh (Hidayah et al., 2021). berupa penyuluhan tentang makanan bergizi pada anak-anak menggunakan media ular tangga. Media ular tangga juga digunakan oleh (Budiono et al., 2022). untuk mempromosikan gizi seimbang pada siswa sekolah dasar. Bahkan., media tersebut juga digunakan untuk edukasi tentang keamanan makanan jajanan anak seperti yang dilakukan oleh (Swamilaksita et al., 2021). Namun, sejauh pengamatan kami belum ada program edukasi gizi kebugaran dengan menggunakan media ular tangga, seperti terlihat pada Gambar 4.



**Gambar 4.** Peserta memainkan permainan ular tangga gizi anak bugar

Edukasi gizi kebugaran memerlukan aksi nyata yang mengajak peserta untuk aktif bergerak. Permainan ular tangga yang digunakan pun melibatkan gerak aktif peserta. Gambar 4 menunjukkan kegiatan permainan ular tangga gizi anak bugar. Selama ini, media permainan ular tangga hanya sebatas papan ular tangga. Sementara itu, permainan ular tangga yang digunakan pada program pengabdian masyarakat ini ada dua jenis, yaitu papan ular tangga dan ular tangga jumbo. Papan ular tangga dicetak di atas kertas berukuran 20 cm x 20 cm yang kemudian ditempelkan ke papan kayu yang bisa dilipat. Hal tersebut akan memudahkan dalam penyimpanan ular tangga. Satu paket papan ular tangga “anak bugar” sudah termasuk buku panduan, dadu, dan pion. Hal yang membedakan papan ular tangga “gizi anak bugar” dengan papan ular tangga lainnya adalah di permainan papan ular tangga “gizi anak bugar” terdapat instruksi agar pemain bergerak seperti misalnya melakukan lari di tempat, sit-up, plank, dll selama dua menit jika mendapati tangga ataupun ular. Jika pemain menaiki tangga maka pemain dapat memilih sendiri salah satu gerakan yang ada dalam daftar sedangkan jika pemain mendapatkan ular maka pemain harus melakukan gerakan sesuai yang ditentukan oleh lawan mainnya. Sementara itu, ular tangga jumbo dicetak pada kain banner berukuran 2 m x 2m. Cara bermain ular tangga jumbo “anak bugar” juga mengharuskan peserta aktif bergerak karena setiap petak harus dilewati dengan cara lompat satu kaki seperti bermain engklek. Para peserta sangat bersemangat dan senang bermain ular tangga “gizi anak bugar” baik yang berupa papan ular tangga ataupun ular tangga versi jumbo.

Panti Asuhan Darushsholihin memiliki halaman yang sangat luas jadi peluang tinggi bagi anak-anak panti untuk menerapkan permainan ular tangga jumbo dan beberapa aktivitas atau permainan outdoor lainnya pada kegiatan sehari-hari mereka. Oleh karena itu, tim pengabdian juga membagikan ular tangga dan beberapa perlengkapan bermain atau olahraga outdoor lainnya seperti raket, skipping, bola, dll. Hal tersebut dilakukan agar anak-anak panti membiasakan diri mengisi kegiatan sehari-harinya dengan bergerak lebih aktif, mencegah kelebihan berat badan, dan meningkatkan kebugaran.

Setelah aktif bermain ular tangga, para peserta masih semangat bergerak aktif mengikuti senam aerobik bersama. Rencana awal senam aerobik akan dilaksanakan di halaman panti asuhan, tetapi ternyata saat acara berlangsung turun hujan. Jadi senam aerobik bersama dilaksanakan di ruang aula panti asuhan. Namun, hal tersebut tidak mengurangi keceriaan anak-anak mengikuti senam. Acara ditutup dengan pengisian kuesioner posttest pengetahuan dan sikap terkait gizi kebugaran.

### 3. Monitoring dan Evaluasi

Evaluasi jangka pendek yang dilakukan adalah berupa kuesioner pretest dan posttest pengetahuan dan sikap terkait gizi kebugaran. Ada 11 pertanyaan pada kuesioner pengetahuan dan ada 10 pernyataan kuesioner sikap. Kuesioner pengetahuan berbentuk pilihan ganda sedangkan kuesioner sikap menggunakan skala likert “sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju”. Pengetahuan gizi dikategorikan menjadi tiga, yaitu: kurang jika skor pengetahuan kurang dari 60, sedang jika skor pengetahuan 60-80, dan baik jika skor pengetahuan lebih dari 80. Sikap juga dibedakan menjadi tiga, yaitu: sikap negatif jika skor kurang dari 60, sikap netral jika skor 60-80, dan sikap positif jika skor lebih dari 80 (Khomsan, 2022). Hasil evaluasi pengetahuan dan sikap, seperti terlihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Pengetahuan Peserta terkait Gizi Kebugaran

Pengetahuan Gizi	Pretest (%)	Posttest (%)
Kurang	58,3	8,3
Sedang	16,7	33,3
Baik	25	58,3
Rata-Rata ± SD	61,4 ± 19,0	77,3 ± 22,4

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum menerima edukasi gizi kebugaran lebih dari separuh peserta (58,3%) memiliki pengetahuan gizi dalam kategori kurang. Edukasi gizi kebugaran masih jarang dilakukan di kalangan anak sekolah berbeda dengan edukasi gizi seimbang yang sudah banyak dilakukan pada anak sekolah. Namun, masih banyak anak-anak usia sekolah yang pengetahuan gizinya kurang. Rata-rata pengetahuan gizi anak SD masih cukup rendah, di bawah 60 poin (Amalia & Putri, 2022). Anak usia sekolah selain memperoleh pengetahuan dari lingkungan keluarga, mereka juga selayaknya mendapatkan paparan pengetahuan dasar terkait gizi kebugaran di sekolah formal seperti pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. Akan tetapi, 43,4% guru olahraga sekolah dasar memiliki pengetahuan gizi yang kurang, dan hanya 3% dari mereka yang pengetahuan gizinya baik (Yunitasari *et al.*, 2019).

Setelah diberikan edukasi gizi kebugaran, peserta yang memiliki pengetahuan baik meningkat lebih dari dua kali lipat (33,3%) dan lebih dari separuh peserta (58,3%) menjadi berpengetahuan baik. Rata-rata skor pengetahuan peserta juga meningkat. Hal ini selaras dengan hasil kegiatan pengabdian Amalia & Putri. (2022) bahwa penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan poster dapat meningkatkan pengetahuan gizi anak-anak usia sekolah. Pengaruh peningkatan pengetahuan diduga merupakan hasil kombinasi dari poster dan ular tangga. Hasil kegiatan pengabdian Hidayah *et al.* (2021) juga menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan gizi anak setelah diberikan edukasi menggunakan media ular tangga. Menurut Khomsan. (2022) pengetahuan gizi yang baik tidak dapat mengubah perilaku gizi menjadi baik jika tidak didukung dengan sikap gizi



yang positif. Oleh karena itu, selain diukur pengetahuan terkait gizi kebugaran, sikap terkait gizi juga diukur sebelum dan setelah mengikuti kegiatan pengabdian ini, seperti terlihat pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Sikap Peserta terkait Gizi Kebugaran

Sikap Gizi	Pretest (%)	Posttest (%)
Negatif	25	8,3
Netral	58,3	50
Positif	16,7	41,7
Rata-Rata ± SD	72,7 ± 13,7	74,4 ± 13,8

Hasil pada Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum menerima edukasi gizi kebugaran, peserta yang memiliki sikap positif hanya 16,7%. Setelah mengikuti program pengabdian ini peserta yang memiliki sikap positif naik lebih dari dua kali lipat (25%), yakni 41,7%. Namun peserta masih didominasi oleh sikap gizi yang netral. Peningkatan rata-rata skor sikap dari pretest ke posttest juga kurang dari dua poin, tidak sebesar peningkatan pada aspek pengetahuan. Hal ini dapat terjadi karena sikap tidak mudah berubah meskipun pengetahuan orang tersebut meningkat. Sikap berkaitan dengan aspek emosi. Perlu dilakukan intervensi yang lebih intensif yang melibatkan perasaan atau aspek emosi seperti *emo demo* (Rosita *et al.*, 2021).

Selain kuesioner pretest dan posttest, tim pengabdian juga melakukan evaluasi dua bulan setelah terlaksananya kegiatan pengabdian. Evaluasi tersebut dilakukan dengan melaksanakan wawancara dengan pengurus panti terkait kebiasaan aktivitas fisik dan pola makan anak-anak panti. Diperoleh hasil bahwa ada sedikit peningkatan aktivitas fisik anak dimana biasanya anak-anak banyak bermain di dalam ruangan, setelah diberi edukasi seringkali di sore hari mereka main di luar rumah, memainkan ular tangga dan olahraga lain menggunakan peralatan yang pernah diberikan oleh tim pengabdian. Namun di pola makan masih ada beberapa anak-anak yang seringkali menolak sayuran.

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian edukasi gizi kebugaran menggunakan ular tangga gizi anak buger ini dapat meningkatkan pengetahuan peserta terkait gizi kebugaran. Sebanyak 33,3% peserta pengetahuannya meningkat menjadi pengetahuan baik. Sikap peserta juga meningkat sebanyak 25% peserta sikapnya meningkat menjadi positif. Peningkatan sikap tidak sebesar peningkatan pengetahuan. Pengabdian selanjutnya dapat melibatkan *emo demo* sebagai bentuk kegiatannya agar bisa lebih mengubah sikap peserta terkait gizi kebugaran.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat menghaturkan terima kasih yang mendalam untuk Majelis Pendidikan Tinggi Penelitian dan Pengembangan Pimpinan Pusat Muhammadiyah yang telah mendanai kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui hibah RisetMu. Rasa terima kasih juga dihaturkan kepada pengurus dan anak-anak asuh Panti Asuhan Darushsholihin Kota Bogor.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adiba, T. R., Supriyadi, & Katmawanti, S. (2020). Pengantar Gizi Seimbang Masyarakat Edisi Pertama. *Preventia: Indonesian Journal of Public Health*, 5(1), 1–7.
- Amalia, J. O., & Putri, T. A. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak-Anak Di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. *Jurnal Pasopati*, 4(1), 65–70. <http://ejournal2.undip.ac.id/index.php/pasopati>
- Balitbangkes. (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013. In Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan. <https://litbang.kemkes.go.id>.
- Balitbangkes. (2019a). Laporan Riskesdas Provinsi Jawa Barat. In Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan. <https://litbang.kemkes.go.id>
- Balitbangkes. (2019b). Laporan Nasional Riskesdas. In Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan. <https://litbang.kemkes.go.id>
- Bezold, C. P., Konty, K. J., Day, S. E., Berger, M., Harr, L., Larkin, M., Napier, M. D., Nonas, C., Saha, S., Harris, T. G., & Stark, J. H. (2014). The effects of changes in physical fitness on academic performance among New York City youth. *Journal of Adolescent Health*, 55(6), 774–781. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.06.006>
- Budiono, I., Putriningtyas, N. D., Indrawati, F., Kasman, K., & Kurniawan, F. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Melalui Edukasi dengan Media Permainan Ular Tangga pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat: Pengmaskemas*, 2(2), 87–95.
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 134–142. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3548>
- Fitriani, A., Setyowati, Y. D., & Arumsari, I. (2020). The Elevation of Physical Activity Knowledge and Behaviour Among Elementary School Children Following Practice Based Health Education. *Journal of Independent Community*, 4(4), 560–569.
- Hidayah, N., Jauhari, M. T., & Al fariki, M. Z. (2021). Pengaruh Penyuluhan Makanan Bergizi Dengan Metode Ular Tangga Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak-Anak. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 6(1), 61. <https://doi.org/10.32807/jgp.v6i1.249>
- Khomsan, A. (2022). Teknik pengukuran pengetahuan gizi (Vol. 1) PT Penerbit IPB Press.
- Kohl, H. W., & Cook, H. D. (2013). Educating the student body. In *Educating the Student Body*. Washington: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/18314>
- Nugroho, A. (2018). Pengaruh Media Pendidikan Gizi (Komik) terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Perubahan Berat Badan pada Anak Sekolah Dasar dengan Obesitas. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 57. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.746>

- Pratiwi, D. Y. W., Marliyati, S. A., Dewi, M., & Utami, D. W. (2021). Hubungan Status Anemia dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Remaja Putri Pesantren Al-Falak Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 8(2), 97–107. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2021.008.02.1>
- Rosita, A., Dahrizal, D., & Lestari, W. (2021). Metode Emo Demo Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan Rafflesia*, 3(2), 11–22. <https://doi.org/10.33088/jkr.v3i2.690>
- Siregar, P. ., Harahap, R. A., & Aidha, Z. (2020). *Promosi Kesehatan Lanjutan Dalam Teori dan Aplikasi*. Prenada Media.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat (Basic and secondary education students physical fitness in West Java). *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233. <https://jurnaldikbud.kemdikbud.go.id/index.php/jpnk/article/view/140/130>
- Swamilaksita, P. D., Sari, I. P., & Ronitawati, P. (2021). Media Ular Tangga Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Keamanan Makanan Jajanan Anak Sekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2), 138–143. <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3963>
- WHO. (2021). Obesity and overweight: key facts. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#>
- Yulia, C., Khomsan, A., Sukandar, D., & Riyadi, H. (2018). Nutritional Status, Physical Activity, Sedentary Activity of School Children in Urban area, West Java, Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 13(3), 123–130. <https://doi.org/10.25182/jgp.2018.13.3.123-130>
- Yunitasari, A. R., Sinaga, T., & Nurdiani, R. (2019). Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar <br>[Nutrient Intake, Physical Activity, Nutrition Knowledge, Nutritional Status, and Physical Fitness of Elementary School Sport Teacher]</br>. *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 197. <https://doi.org/10.20473/mgi.v14i2.197-206>
- Zamzani, M., Hadi, H., & Astiti, D. (2017). Aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(3), 123. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4\(3\).123-128](https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(3).123-128)