

## PERANCANGAN BOARD GAME SEBAGAI MEDIA EDUKASI MAKANAN SEHAT BAGI ANAK USIA 8 - 12 TAHUN DI BANDUNG

Divanisa Hasari<sup>1</sup>, Dimas Krisna Aditya<sup>2</sup> dan Paku Kusuma<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No 1, Terusan Buah Batu – Bojongsong, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257  
<sup>1</sup>[divanisahasari@student.telkomuniversity.ac.id](mailto:divanisahasari@student.telkomuniversity.ac.id) , <sup>2</sup>[deedeeaditya@telkomuniversity.ac.id](mailto:deedeeaditya@telkomuniversity.ac.id),  
<sup>3</sup>[masterpaku@telkomuniversity.ac.id](mailto:masterpaku@telkomuniversity.ac.id)

**Abstrak:** Masalah gizi pada anak usia 8-12 tahun masih sering ditemui, seperti kekurangan asupan nutrisi seimbang akibat konsumsi makanan yang tidak sehat. Anak-anak cenderung menyukai makanan manis, gurih, dan cepat saji yang rendah kandungan gizinya. Kondisi ini mengakibatkan meningkatnya kasus baik itu gizi kurang, gizi lebih (obesitas), maupun ketidakseimbangan asupan nutrisi. pada anak-anak dalam beberapa tahun terakhir. Oleh karena itu perlu adanya sebuah media edukasi yang menarik bagi anak – anak. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif yang berlandaskan teori Desain Komunikasi Visual, board game, dan pengumpulan data kualitatif melalui observasi terhadap kebiasaan makan anak dan jajanan anak, wawancara bersama orang tua, anak, dan ahli gizi, serta penyebaran kuesioner untuk menggali informasi seputar pola konsumsi makanan anak dan preferensi terhadap bentuk media pembelajaran yang efektif. Hasil akhir berupa board game yang dirancang dengan visual menarik, aturan sederhana, dan konten edukatif seputar makanan bergizi. Media ini diharapkan dapat membantu anak lebih mudah memahami pentingnya pola makan sehat..

**Kata kunci:** Board Game, Media Edukasi, Makanan Sehat.

**Abstract:** Nutritional problems in children aged 8-12 years are still common, such as lack of balanced nutritional intake due to unhealthy food consumption. Children tend to like sweet, savory, and fast foods that are low in nutritional content. This condition has resulted in an increase in cases of both undernutrition, overnutrition (obesity), and imbalance of nutritional intake in children in recent years. Therefore, there is a need for an educational media that is attractive to children. This research was conducted using qualitative methods based on Visual Communication Design theory, board games, and qualitative data collection through observation of children's eating habits and snacks, interviews with parents, children, and nutritionists, as well as distributing questionnaires to explore information about children's food consumption patterns and preferences for effective forms of learning media. The final result is a board game designed with attractive visuals, simple rules, and educational content about nutritious food. This media is expected to help children more easily understand the importance of a healthy diet.

**Keywords:** Board Game, Educational Media, Healthy Food.

## PENDAHULUAN

Kebiasaan makan sehat memiliki peran krusial dalam menunjang proses tumbuh kembang anak, terutama pada rentang usia 8 - 12 tahun. ketika perkembangan fisik dan kognitif berlangsung dengan cepat. Namun, banyak anak belum memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi dan justru lebih memilih makanan cepat saji atau camilan dengan nilai gizi rendah. Hal ini menjadi perhatian dalam upaya edukasi gizi, sehingga diperlukan pendekatan yang lebih menarik agar anak-anak dapat memahami serta menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Saat ini, Kota Bandung tengah menghadapi tantangan serius di bidang gizi, mulai dari permasalahan kekurangan gizi seperti stunting hingga kelebihan gizi yang memicu obesitas. Situasi ini meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular, seperti diabetes, penyakit jantung, hingga kanker. (@halobandung, 2025) Permasalahan gizi di kalangan anak sekolah dasar di Kota Bandung memerlukan perhatian serius, mengingat tingginya angka kelebihan berat badan dan obesitas yang masing-masing mencapai 21,7% dan 19,7%, melebihi rata-rata nasional. Meski sebagian besar anak memiliki pengetahuan gizi yang baik (59,3%) dan sikap positif terhadap pola makan sehat (82,7%), penerapan kebiasaan makan sehat sehari-hari masih tergolong sedang (51,7%). Hal ini menunjukkan adanya celah antara pengetahuan dan praktik, yang berisiko memicu pola makan buruk dan meningkatkan potensi penyakit tidak menular di masa depan.(Yulia et al., 2018).

Kasus-kasus kesehatan yang menimpa anak-anak sekolah dasar di Bandung, salah satunya keracunan massal akibat jajanan cimin yang dijual

di lingkungan sekolah, menjadi perhatian serius. (Kompas.com, 2023) Situasi ini mencerminkan masih maraknya konsumsi jajanan tidak sehat di lingkungan sekolah. Makanan seperti ini biasanya rendah gizi, kaya akan bahan aditif, dan sering kali diolah tanpa standar kebersihan yang memadai. Fenomena tersebut menjadi contoh nyata bahwa akses mudah terhadap makanan tidak sehat dapat membawa dampak negatif bagi kesehatan anak-anak. Oleh sebab itu, pengawasan terhadap peredaran jajanan di sekolah serta edukasi tentang pentingnya memilih makanan bergizi dan aman menjadi hal yang mendesak. Data dari Dinas Kesehatan Kota Bandung turut memperkuat urgensi ini, di mana tercatat lonjakan kasus diabetes tipe 2 pada anak di bawah 15 tahun, dari nol kasus pada 2021 menjadi 44 kasus di tahun 2022. (REPUBLIK, 2023)

Menanamkan kebiasaan makan sehat sejak usia dini dapat dilakukan melalui metode yang menyenangkan dan mudah dipahami oleh anak-anak, salah satunya dengan media permainan edukatif. Cara ini dinilai efektif untuk membantu anak mengerti sekaligus menerapkan pengetahuan tentang gizi dalam aktivitas sehari-hari.

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa media pembelajaran memiliki pengaruh yang signifikan terhadap proses belajar. Salah satu media yang efektif dalam menarik perhatian serta memotivasi anak-anak adalah papan permainan (*board game*). *Board game* sebagai media edukasi mencakup berbagai jenis permainan yang dirancang untuk memberikan pengalaman belajar kepada pemainnya, baik dalam bentuk permainan tradisional maupun modern. Penggunaan permainan dalam pembelajaran memungkinkan anak - anak mengalami proses belajar secara langsung, menghadapi tantangan, mendapatkan inspirasi, mengembangkan kreativitas, serta berinteraksi dengan teman sebaya. Oleh karena itu, diperlukan perancangan *board game* yang bertujuan

untuk mengedukasi anak sekolah dasar mengenai makanan sehat dan tidak sehat. Melalui permainan ini, diharapkan kesadaran anak terhadap pentingnya konsumsi makanan sehat dapat meningkat. (Darmadi, 2018)

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian dilakukan menggunakan metode kualitatif dengan mengumpulkan data yang terkait. Metode ini mengacu pada pengumpulan data dalam bentuk wawancara dengan ahli gizi, orang tua, anak umur 8-12, observasi, kuesioner dan studi pustaka. Dalam studi pustaka penulis mengutip teori-teori yang memuat landasan pengetahuan dalam menyusun tugas akhir ini, diantaranya:

### **Teori Desain Komunikasi Visual**

Menurut Christine Suharto Cenadi dalam jurnalnya (Cenadi 1999) Desain Komunikasi Visual merupakan bidang desain yang berfokus pada penyampaian pesan melalui berbagai media, seperti ilustrasi, tipografi, video, media interaktif, serta elemen visual lainnya. DKV mencakup berbagai bidang, seperti tipografi, ilustrasi, fotografi, desain interaktif, motion graphics, serta media cetak dan digital.

### **Teori Game Edukasi**

Game edukasi merupakan salah satu bentuk media yang digunakan untuk menyampaikan pembelajaran serta menambah wawasan penggunanya melalui cara yang unik dan menarik. Game ini termasuk dalam kategori permainan yang memiliki tujuan serius dalam mendukung proses pendidikan. (Patrisia, Zahar, and Nizar 2020)

## **Teori Boardgame**

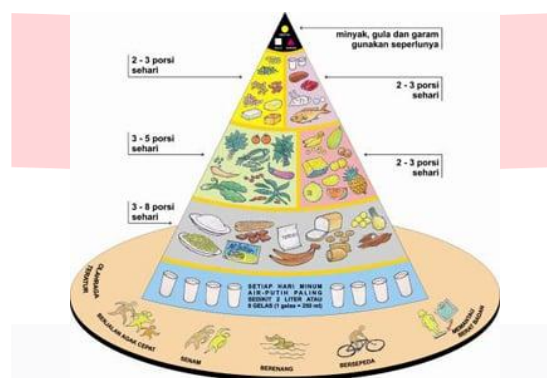
Board game merupakan permainan yang dimainkan di atas media datar seperti papan sebagai area permainannya. Putri (2018) menyatakan bahwa board game adalah inovasi media pembelajaran yang memadukan unsur permainan dan dimainkan secara berkelompok. Sementara itu, Mike Scorvian, dalam kajiannya tentang sejarah board game dan psikologi bermain, juga membahas peran penting permainan ini dalam aspek sosial dan kognitif. (Erlitasari, Nova Dwi., & Dewi, 2016) Board game merupakan jenis permainan yang terdiri dari berbagai komponen dan alat yang digunakan di atas bidang datar, di mana setiap elemen ditempatkan, dipindahkan, atau digerakkan sesuai dengan petunjuk atau pembagian area yang telah diatur dalam peraturan permainan. Oleh karena itu, board game dapat diartikan sebagai permainan yang mengutamakan interaksi antar pemain melalui penerapan strategi dan aturan main yang telah ditetapkan. (Maryanti et al., 2021)

## **Teori Makanan Sehat**

Makanan sehat adalah makanan yang memiliki kandungan gizi seimbang. Makanan bergizi merupakan makanan yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisi yang diperlukan tubuh. Makanan yang sehat dan bergizi mengandung berbagai zat yang bermanfaat bagi kesehatan. (Nasution et al. 2024) Makanan bergizi mengandung berbagai zat penting seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. (Rejeki et al. 2024)

## Teori Prinsip Gizi Seimbang

Di Indonesia, gizi seimbang digambarkan melalui Tumpeng Gizi Seimbang (TGS). TGS dirancang untuk membantu individu dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang tepat berdasarkan kebutuhan usia, seperti bayi, balita, remaja, dewasa, dan lansia, serta kondisi kesehatan tertentu, seperti kehamilan, menyusui, tingkat aktivitas fisik, dan saat mengalami sakit. (Auliana 2019)



Gambar 1 TGS

Sumber : medicastore,2011

Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) disusun dalam beberapa lapisan yang merepresentasikan porsi ideal makanan harian. Bagian terbawah, yang paling besar, menunjukkan pentingnya konsumsi makanan sumber karbohidrat. Di atasnya terdapat dua bagian berukuran sedang dan kecil yang menggambarkan asupan sayur dan buah, dengan porsi sayur yang disarankan sedikit lebih banyak dibanding buah. Selanjutnya, dua bagian kecil melambangkan sumber protein, baik hewani maupun nabati. Sementara itu, pada bagian paling atas terdapat potongan terkecil yang merepresentasikan konsumsi gula, garam, dan minyak yang sebaiknya dibatasi.

## **Teori Perkembangan Kognitif Anak 8-12 Tahun**

Menurut (Reikha Pratiwi 2025) Anak - anak usia 8 - 12 tahun mulai mengenal konsep waktu, termasuk cara membaca jam. Mereka juga mulai memahami hubungan antara sebab dan akibat, meskipun pemahaman mereka masih dalam tahap perkembangan. Selain itu, mereka mulai memahami konsep konservasi, yaitu kesadaran bahwa jumlah, luas, atau volume suatu benda tidak berubah meskipun tampilannya berbeda. Namun, kemampuan berpikir secara abstrak atau hipotetis masih belum sepenuhnya berkembang pada tahap ini.

## **HASIL DAN DISKUSI**

### **Data dan Analisis**

Dari hasil wawancara, observasi langsung, serta pengisian kuesioner oleh anak-anak dan orang tua, terlihat bahwa pemahaman anak-anak mengenai makanan sehat masih terbatas. Banyak dari mereka yang beranggapan bahwa makan sayur saja sudah cukup untuk dianggap sehat, tanpa mengetahui bahwa tubuh juga memerlukan nutrisi lain seperti protein, karbohidrat, dan vitamin dalam jumlah seimbang. Dalam memilih makanan, anak-anak cenderung lebih tertarik pada rasa yang enak atau tampilan yang menarik, bukan pada nilai gizi yang terkandung di dalamnya. Kondisi ini diperparah dengan mudahnya mereka mendapatkan jajanan tidak sehat seperti makanan manis, gorengan, atau makanan pedas yang dijual bebas di sekitar lingkungan mereka, terutama di dekat sekolah.

Selain itu, hasil temuan juga menunjukkan bahwa tidak semua orang tua memberikan pengawasan yang cukup terhadap pola makan anak. Sebagian orang tua membiarkan anak memilih makanannya sendiri tanpa arahan yang jelas, baik karena kesibukan, kurangnya pengetahuan tentang

gizi, maupun karena ingin memberikan kebebasan. Hal ini membuat anak-anak lebih mudah membentuk kebiasaan makan yang tidak sehat sejak dini. Oleh karena itu, diperlukan upaya pendekatan edukatif yang menyenangkan dan mudah dipahami oleh anak-anak, agar mereka bisa mengenal dan membiasakan pola makan sehat sejak usia dini.

### **Konsep Pesan**

Pesan yang disampaikan dalam perancangan board game ini adalah mengenalkan anak-anak pada pentingnya makanan sehat, seperti buah, sayur, dan sumber protein, serta menghindari makanan tinggi gula, garam, dan lemak jenuh. Melalui mekanisme pengambilan keputusan dan konsekuensi dari setiap pilihan, anak diajak memahami bagaimana makanan sehat berperan dalam menunjang aktivitas dan pertumbuhan mereka sehari-hari. Dalam perancangan media edukasi board game ini, terdapat 3 pesan utama yang ingin disampaikan, yaitu Mainkan, Pahami, Be Healty.

Melalui board game ini, membantu anak-anak memahami pentingnya memilih makanan sehat dengan cara yang menyenangkan dan sesuai dengan usia mereka. Pesan yang disampaikan mendorong anak untuk bermain sambil belajar membedakan makanan sehat, memahami dampaknya bagi tubuh dan menerapkan kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

### **Konsep Kreatif**

Perancangan *board game* ini terinspirasi dari permainan *Monopoly*, di mana pemain bergerak mengelilingi papan permainan, mengumpulkan item, dan mengambil keputusan. Namun, dalam *board game* ini, konsep tersebut dikembangkan menjadi petualangan edukatif bertema bajak laut cilik yang mencari harta karun berupa makanan sehat. Permainan ini menggunakan sistem *board movement* berbasis giliran, di mana pemain melempar dadu untuk berpindah dari satu petak ke petak lain. Setiap pulau memiliki aktivitas berbeda, seperti mengambil kartu makanan, menghadapi

tantangan berupa kuis atau kartu aksi, menukar kartu makanan tidak sehat menjadi makanan sehat, hingga bertemu pulau monster yang dapat mengurangi poin atau menghambat perjalanan.

### **Konsep Media**

#### **Media Utama**

Perancangan media dalam game ini didasari oleh empat elemen utama yang saling melengkapi, guna menciptakan pengalaman bermain yang baik, yaitu Narasi, Mekanik, Teknologi, Estetika

#### **Narasi**

*Board game* ini menceritakan petualangan sekelompok anak yang berperan sebagai bajak laut cilik dalam pencarian harta karun. Namun, harta yang mereka cari bukanlah emas atau permata, melainkan makanan sehat. Sepanjang perjalanan, mereka menghadapi berbagai tantangan, termasuk godaan makanan tidak sehat.

#### **Mekanik**

Setiap pemain memulai dengan 1 koin emas dan 1 kartu pelindung dari serangan monster. Pemain bergiliran melempar dadu dan bergerak sesuai angka yang didapat. Jika mendarat di pulau makanan (hijau), pemain mengambil 1 kartu yang bisa berisi makanan sehat atau tidak sehat, jika mendarat di zona tantangan (kuning), pemain menjawab pertanyaan atau melakukan tantangan untuk mendapatkan 1 koin emas, di pelabuhan kapten gizi (oren), pemain bisa menukarkan 1 koin emas untuk membuang makanan tidak sehat. Jika pemain mendarat di zona monster (merah) dan memiliki makanan tidak sehat, monster akan menyerang, dan pemain harus mengambil kartu serangan. Pemain bisa masuk ke pulau harta karun jika sudah mengumpulkan 5 jenis makanan sehat.

#### **Estetika**

Gaya ilustrasi yang digunakan bersifat ceria dan ramah bagi anak usia 8-12 tahun, menampilkan enam karakter anak-anak dengan tema bajak laut, seperti kapten dan koki. Papan permainan didesain dengan latar lautan dan jalur petak warna-warni sebagai lintasan utama. Ilustrasi pada kartu makanan menggunakan gaya visual semi-realistis

### **Teknologi**

Seluruh komponen dalam permainan ini dibuat secara digital menggunakan perangkat lunak desain seperti Adobe Illustrator dan Clip Studio Paint. Setelah proses ilustrasi dan layout selesai, elemen-elemen tersebut kemudian diproduksi dalam bentuk fisik. Beberapa di antaranya mencakup papan permainan, dadu, pion karakter sebanyak 6 buah, koin sejumlah 30, serta berbagai jenis kartu, termasuk 25 kartu makanan sehat, 15 kartu makanan tidak sehat, 10 kartu tantangan, 6 kartu serangan monster, dan 4 kartu pelindung dari serangan.

### **HASIL PERANCANGAN**

#### **Media Utama**

#### **Logo**



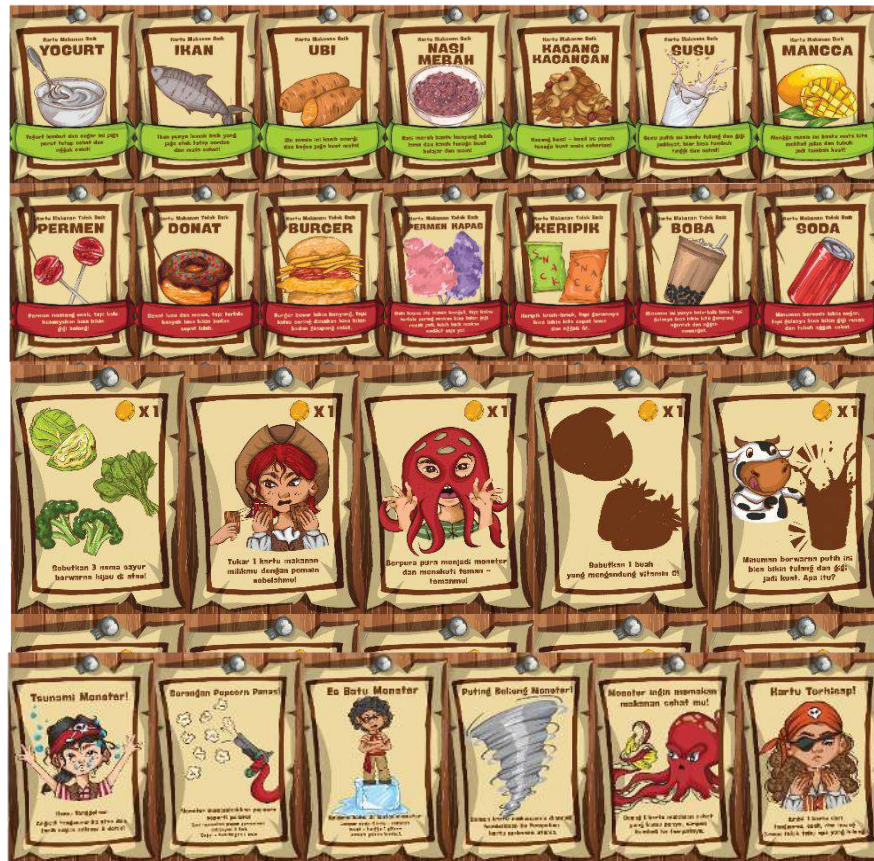
Gambar 2 Logo Yummy Treasure

Sumber : Divanisa Hasari, 2025

Sesuai dengan tema petualangan bajak laut, logo ini menggunakan kombinasi warna hijau cerah dan biru laut. Tulisan "Yummy" berwarna hijau segar, menggambarkan makanan sehat seperti buah dan sayuran yang penuh nutrisi. Sedangkan kata "Treasure" tampil dalam warna biru mengilap yang menyerupai air laut atau gelembung, menciptakan suasana petualangan

mencari harta karun di lautan. Percikan air di sekitar tulisan menambah kesan eksplorasi dan dunia bawah laut

**Kartu**



Gambar 3 Kartu

Sumber : Divanisa Hasari, 2025

Terdapat total 59 kartu, yaitu 25 kartu makanan sehat, 14 kartu makanan tidak sehat, 10 kartu tantangan, 6 kartu serangan monster, dan 4 kartu perlindungan monster.

## Pion



Gambar 4 Pion

Sumber : Divanisa Hasari, 2025

Terdapat enam karakter utama yang menjadi pion bernama Bimo, Juno, Lala, Lumi, Luna dan Nia. Setiap pion mewakili karakter bajak laut, seperti kapten kapal, chef, dan anggota kru lainnya.

## Papan Permainan



Gambar 5 Papan Permainan

Sumber : Divanisa Hasari, 2025

Papan ini dirancang secara dinamis dengan lajur yang berbelok-belok seolah memberi kesan kapal yang sedang berlayar di laut.

## Dadu



Gambar 6 Pion

Sumber : Divanisa Hasari, 2025

Dadu berfungsi untuk menentukan berapa langkah pemain bisa maju di setiap giliran.

## Koin



Gambar 7 Koin

Sumber : Divanisa Hasari, 2025

Koin emas berfungsi sebagai alat tukar dan penghargaan atas keberhasilan pemain dalam menyelesaikan tantangan dengan benar. koin memiliki fungsi utama sebagai alat tukar di area pelabuhan, sebuah zona khusus di papan permainan

## Panduan Bermain



Gambar 8 Panduan Bermain

Sumber : Divanisa Hasari, 2025

Panduan ini digulung seperti peta harta karun untuk menambah kesan menyenangkan dan mendukung tema bajak laut dalam permainan.

## Media Pendukung

### Box



Gambar 9 Box

Sumber : Divanisa Hasari, 2025

Box *Yummy Treasure* digunakan untuk menyimpan seluruh komponen permainan. Di dalamnya terdapat papan permainan, berbagai jenis kartu (makanan sehat, tidak sehat, tantangan, serangan, dan pelindung), koin, dadu, pion karakter, serta buku panduan.

### Concept Book



Gambar 10 Concept Book

Sumber : Divanisa Hasari, 2025

Concept Book menampilkan seluruh proses dan hasil perancangan boardgame *Yummy Treasure*.

### Poster



Gambar 11 Poster

Sumber : Divanisa Hasari, 2025

## Merchandise



Gambar 12 Merchandise

Sumber : Divanisa Hasari, 2025

## KESIMPULAN

Yummy Treasure adalah sebuah *board game* edukatif yang dirancang untuk anak usia 8-12 tahun dengan tujuan mengenalkan konsep makanan sehat dan gizi seimbang melalui media bermain yang menyenangkan. Permainan ini menggunakan elemen visual yang menarik, karakter lucu, serta mekanisme permainan yang sederhana namun interaktif, seperti

pengumpulan kartu makanan, tantangan fisik ringan, dan interaksi sosial antar pemain.

*Board game* ini menjadi media pembelajaran alternatif yang efektif dan ramah anak. Berdasarkan hasil riset berupa observasi, wawancara, dan uji coba, Yummy Treasure diharapkan dapat menumbuhkan antusiasme anak dalam belajar tentang makanan sehat dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional. Selain itu, desain yang disesuaikan dengan psikologi anak dan dukungan media pendukung seperti kartu tantangan, pion karakter, serta merchandise edukatif turut memperkuat daya tarik produk. Board game ini tidak hanya mendidik, tetapi juga membangun kebiasaan positif melalui pengalaman bermain yang menyenangkan dan bermakna.

#### DAFTAR PUSTAKA

- |  | (2025).   | No | Title.   |
|--|---|----|--|
| @halobandung.                                      |   |    | <a href="https://www.instagram.com/reel/DLyZnktT8OE/">https://www.instagram.com/reel/DLyZnktT8OE/</a>  |
| Auliana, R. (2019).                                | Gizi Seimbang Dan Makanan Sehat Untuk Anak Usia Dini.   |    | <i>Journal of Nutrition and Food Research</i> , 2(1), 1–12.<br><a href="http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pengabdian/rizqie-auliana-dramkes/gizi-seimbang-dan-makanan-sehat-untuk-anak-usia-dini.pdf">http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pengabdian/rizqie-auliana-dramkes/gizi-seimbang-dan-makanan-sehat-untuk-anak-usia-dini.pdf</a> |
| Darmadi. (2018).                                   | <i>Asyiknya Belajar Sambil Bermain.</i>   |    | <a href="https://books.google.co.id/books/about/Asyiknya_Belajar_Sambil_Bermain.html?id=3j5tDwAAQBAJ&amp;redir_esc=y">https://books.google.co.id/books/about/Asyiknya_Belajar_Sambil_Bermain.html?id=3j5tDwAAQBAJ&amp;redir_esc=y</a>  |
| Kompas.com. (2023).                                | <i>Puluhan Siswa SD di Bandung Barat Keracunan Jajanan Cimin.</i>                                     |    | <a href="https://bandung.kompas.com/read/2023/09/28/102951878/puluhan-siswa-sd-di-bandung-barat-keracunan-jajanan-cimin">https://bandung.kompas.com/read/2023/09/28/102951878/puluhan-siswa-sd-di-bandung-barat-keracunan-jajanan-cimin</a>  |
| Maryanti, E., Ekok, A. S., & Febriandi, R. (2021). | Pengembangan Media Board Games Berbasis Permainan Tradisional Egrang Batok untuk Siswa Sekolah Dasar. |    | <i>Jurnal Basicedu</i> , 5(5), 4212–4226.<br><a href="https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i5.1486">https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i5.1486</a>   |
| Nurliyati Rahayu, E. M. (2018).                    | <i>Manajemen Makanan Sehat di PAUD.</i>   |    | <a href="https://core.ac.uk/reader/230724850">https://core.ac.uk/reader/230724850</a>  |
| Patrisia, P., Zahar, I., & Nizar, D. Z. (2020).    | Perancangan Board Game sebagai  |    |  |

- Media Edukasi Makanan Sehat untuk Anak Sekolah Dasar. *Rupaka*.  
Reikha Pratiwi. (2025). *Perkembangan Anak Usia 8 Tahun*.  
<https://hellosehat.com/parenting/anak-6-sampai-9-tahun/tumbuh-kembang-anak/perkembangan-anak-usia-8-tahun/>
- Rejeki, S., Faradilla, R. F., Elvira, I., & Nadila, N. (2024). Analisis Asupan Energi, Karbohidrat, dan Serat dari Pangan Pokok di Wilayah Non Pertanian di Kota Baubau 2022. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 11(1), 35–41.  
<https://doi.org/10.46233/jgi.v11i1.1193>
- REPUBLIK. (2023). *Antisipasi Diabetes Anak, Dinkes Bandung Dorong Penerapan Kantin Sekolah Sehat*.  
<https://rejabar.republika.co.id/berita/rqquho463/antisipasi-diabetes-anak-dinkes-bandung-dorong-penerapan-kantin-sekolah-sehat>
- Yulia, C., Khomsan, A., Sukandar, D., & Riyadi, H. (2018). Studi Cross-Sectional: Gambaran Perilaku Gizi Anak Usia Sekolah Dasar Di Kota Bandung. *Media Pendidikan, Gizi, Dan Kuliner*, 7(1), 9–17.

