



---

## **Belajar Pola Hidup Sehat Di Kalangan Anak Pada Usia 6-12 Tahun Melalui Permainan “Gesit” (Gaya Sehat Dan Interaktif)**

**Mhd. Andrian Rahman<sup>1</sup>, Joko Bintarto<sup>2</sup>**

**<sup>1,2</sup> Universitas Potensi Utama, Sumatera Utara, Indonesia**

**Jl. Kl. Yos Sudarso, Km. 6,5 No. 3-A, Medan, 20241, Indonesia**

**Email: [andrianrahman1912@gmail.com](mailto:andrianrahman1912@gmail.com)**

### **Abstrak**

Kesehatan anak usia 6–12 tahun menjadi perhatian penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. Namun, pembelajaran konvensional sering kurang menarik sehingga anak kurang memahami pentingnya pola hidup sehat. Penelitian ini bertujuan merancang dan mengimplementasikan media edukasi berbentuk *board game* bernama GESIT (Gaya Sehat dan Interaktif) untuk mengenalkan gaya hidup sehat kepada anak-anak. Metode yang digunakan meliputi pengumpulan data primer melalui wawancara dengan pakar kesehatan anak, serta data sekunder dari buku, jurnal, dan studi literatur terkait desain permainan edukatif dan komunikasi visual. Konsep permainan dirancang interaktif dengan elemen kartu tantangan, ilustrasi visual menarik, serta materi seputar kebersihan, gizi, dan aktivitas fisik. Hasil implementasi menunjukkan bahwa *board game* GESIT efektif meningkatkan pemahaman dan minat anak terhadap pola hidup sehat melalui pendekatan bermain sambil belajar. Permainan ini juga memperkuat interaksi sosial serta peran aktif orang tua dan pendidik dalam proses edukasi. Kesimpulannya, media *board game* edukatif dapat menjadi solusi alternatif pembelajaran yang menyenangkan dan informatif dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak usia dini.

**Kata Kunci:** *Board Game*, Pola Hidup Sehat.

---

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan kesehatan di lingkungan sekolah merupakan salah satu strategi utama dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan anak-anak usia sekolah terhadap pentingnya pola hidup sehat. Edukasi kesehatan yang diberikan secara rutin dan menarik dapat mendorong perubahan sikap dan perilaku yang positif, seperti peningkatan kebiasaan makan sehat, menjaga kebersihan diri, serta aktif dalam aktivitas fisik (Hasmyati dkk, 2023). Hal ini sangat penting mengingat anak usia 6–12 tahun sedang dalam masa pembentukan kebiasaan yang akan berpengaruh hingga dewasa.

Kesehatan anak usia sekolah merupakan fondasi penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia di masa depan. Anak-anak usia 6–12 tahun berada dalam fase perkembangan fisik dan mental yang kritis, di mana pola hidup dan kebiasaan mulai terbentuk dan berpotensi menetap hingga dewasa. *World Health Organization* (WHO) menekankan pentingnya intervensi kesehatan sejak dini karena dampaknya dapat bersifat jangka panjang dan menentukan kualitas hidup anak.

Namun, berbagai laporan menunjukkan masih rendahnya kesadaran anak-anak terhadap pentingnya pola hidup sehat. Anak-anak cenderung menghabiskan waktu untuk aktivitas sedentari seperti menonton televisi dan bermain gadget, disertai pola konsumsi makanan tidak sehat. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada anak usia 5–12 tahun di Indonesia mencapai 8,7%, menunjukkan tren peningkatan yang mengkhawatirkan.

Salah satu faktor yang memperparah kondisi ini adalah minimnya edukasi kesehatan yang menarik dan mudah dipahami oleh anak-anak. Metode konvensional dalam pembelajaran kesehatan di sekolah kurang mampu menarik perhatian dan mempertahankan minat belajar anak. Oleh karena itu, pendekatan inovatif yang melibatkan elemen interaktif dan menyenangkan menjadi sangat penting.

Permainan edukatif sebagai media pembelajaran merupakan salah satu pendekatan yang efektif untuk menarik minat dan meningkatkan pemahaman anak terhadap materi kesehatan. Melalui permainan, anak dapat belajar secara aktif, berinteraksi sosial, dan mengalami proses belajar yang menyenangkan, sehingga pesan-pesan kesehatan dapat tersampaikan dengan lebih efektif (Hasmyati dkk, 2023). Pendekatan ini sejalan dengan prinsip pembelajaran yang menekankan pengalaman langsung dan keterlibatan aktif peserta didik dalam proses belajar. Penggunaan media belajar dalam proses pembelajaran anak merupakan hal yang penting dimana media itu harus senyata mungkin dan membutuhkan sebuah model (Darmo, 2022).

Media edukasi sangat memengaruhi suatu proses pembelajaran, terutama yang masih duduk di bangku sekolah dasar. Salah satu media penunjang belajar yang telah terbukti dapat menarik perhatian dan memotivasi siswa sekolah dasar untuk belajar adalah media papan permainan (*board game*), yang menawarkan interaksi sosial, visualisasi informasi, dan mekanisme permainan yang dapat memperkuat pesan-pesan kesehatan secara menyenangkan (Rizkha dan Anggapuspa, 2022). *Board game* atau disebut juga dengan permainan papan adalah salah satu bentuk permainan (*game*) yang melibatkan sejumlah benda yang ditempatkan dan saling bertukar berdasarkan aturan yang ditentukan, pada sebuah permukaan yang sudah diberi tanda atau dalam bentuk papan (Cahyaningtyastuti dkk, 2020).

Papan permainan yang dirancang khusus dengan tema kesehatan memiliki potensi besar sebagai media edukasi untuk mengajarkan pola hidup sehat kepada anak-anak. Studi dalam *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* menunjukkan bahwa permainan interaktif dapat meningkatkan pengetahuan dan memengaruhi perubahan perilaku ke arah yang lebih positif. Selain itu, interaksi sosial yang tercipta dalam permainan memungkinkan anak belajar melalui diskusi dan kerja sama, sebagaimana dijelaskan oleh *American Academy of Pediatrics*.

Penelitian ini bertujuan untuk merancang dan mengevaluasi efektivitas papan permainan edukatif bertema pola hidup sehat yang ditujukan untuk anak usia 6–12 tahun. Fokus penelitian meliputi aspek desain *visual* dan *gameplay*, kandungan informasi edukatif, serta potensi permainan dalam meningkatkan pemahaman dan minat anak terhadap pola hidup sehat. Diharapkan, media ini dapat menjadi solusi alternatif dalam menyampaikan pendidikan kesehatan secara lebih efektif dan menyenangkan, serta mendorong kolaborasi antara anak, orang tua, dan sekolah dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Development* (R&D) atau penelitian dan pengembangan. Metode R&D merupakan salah satu pendekatan yang umum digunakan dalam bidang pendidikan, karena bertujuan untuk menghasilkan, mengembangkan, serta memvalidasi suatu produk melalui langkah-langkah ilmiah yang sistematis (Rustamana dkk., 2024). Dalam konteks penelitian ini, metode R&D digunakan untuk merancang dan mengembangkan sebuah media edukatif berupa *board game* GESIT (Gaya Sehat dan Interaktif) sebagai sarana pembelajaran pola hidup sehat bagi anak usia 6–12 tahun.

### **Pengumpulan Data**

Tahapan awal dimulai dengan pengumpulan data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dengan seorang pakar kesehatan anak, yaitu Eka Putri, S.Ked., yang merupakan lulusan program Sarjana Kedokteran dan memiliki pengetahuan serta pengalaman dalam isu kesehatan anak dan promosi gaya

hidup sehat. Kriteria pemilihan narasumber didasarkan pada latar belakang pendidikan kedokteran, relevansi keahlian dengan topik penelitian, serta kesediaan untuk memberikan informasi secara mendalam. Wawancara dilakukan secara daring melalui *video call* dan difokuskan untuk menggali informasi valid mengenai kebutuhan dan kebiasaan sehat anak usia sekolah dasar.

Sementara itu, data sekunder dikumpulkan melalui studi literatur dari berbagai sumber terpercaya seperti jurnal ilmiah, artikel akademik, buku, serta publikasi resmi dari lembaga kesehatan, termasuk *World Health Organization* (WHO) dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Literatur yang dikaji mencakup topik-topik seperti pola hidup sehat pada anak, efektivitas permainan edukatif dalam proses belajar, serta prinsip desain board game sebagai media pembelajaran interaktif.

### **Analisis dan Perancangan Produk**

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan pendekatan 5W + 1H (*What, Where, When, Why, Who, How*) untuk menyusun kerangka kerja pengembangan board game. Analisis ini menghasilkan konsep awal permainan GESIT, yang bertujuan menyampaikan materi mengenai kebiasaan hidup sehat melalui pendekatan visual dan mekanisme bermain yang menyenangkan. *Board game* ini dirancang untuk digunakan di berbagai lingkungan edukatif seperti sekolah dan rumah, dengan anak usia 6–12 tahun sebagai target utama, serta guru dan orang tua sebagai fasilitator.

### **Pengembangan Media**

Pengembangan konsep permainan diawali dengan proses brainstorming dan mind mapping untuk menyusun ide serta menentukan elemen-elemen utama permainan. Tema yang diangkat adalah pola hidup sehat, dengan fokus pada empat aspek: makanan sehat, aktivitas fisik, istirahat cukup, dan kebersihan diri. Permainan dirancang untuk dimainkan oleh empat orang, di mana masing-masing pemain menggerakkan dua pion menuju pusat papan melalui jalur yang berisi berbagai tantangan berbasis kartu.

Kartu-kartu tantangan diklasifikasikan dalam tiga tingkat kesulitan (mudah, menengah, sulit), dan disertai sanksi tertentu apabila pemain gagal menyelesaikan tantangan. Elemen interaktif seperti aktivitas fisik ringan dan kuis edukatif dimasukkan untuk meningkatkan keterlibatan anak dalam proses belajar sambil bermain.

## **Visualisasi dan Produksi**

Visual permainan dirancang dengan gaya ilustrasi kartun yang ceria, menggunakan warna-warna cerah untuk menarik perhatian anak-anak. Komponen permainan seperti papan, kartu, pion, spinner, dan buku panduan dikembangkan secara sistematis dan disesuaikan dengan karakteristik target pengguna. Selain itu, media pendukung seperti kemasan, *poster*, *x-banner*, dan *merchandise* juga dirancang sebagai bagian dari strategi publikasi dan promosi.

Setelah tahap sketsa selesai, seluruh desain didigitalisasi guna memperoleh kualitas grafis yang optimal dan siap diproduksi menjadi prototipe board game edukatif GESIT. Produk akhir diharapkan dapat menjadi media pembelajaran yang interaktif, menyenangkan, dan efektif dalam menanamkan nilai-nilai pola hidup sehat sejak dini.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **Deskripsi Produk *Board Game* “GESIT”**

Produk utama dalam penelitian ini adalah *board game* edukatif bernama "GESIT" (Gaya Hidup Sehat Interaktif), yang dirancang sebagai media pembelajaran gaya hidup sehat untuk anak usia 6–12 tahun. *Board game* adalah permainan yang melibatkan sejumlah benda yang ditempatkan dan bertukar berdasarkan aturannya pada sebuah permukaan dalam bentuk papan (Dwistyan dan Setiawan, 2017). *Board game* memiliki beberapa manfaat, salah satunya adalah edukasi yang dapat membuat pemainnya berpikir, memecahkan masalah dan langsung belajar dan bereaksi dari permainan tersebut (Limantara dkk, 2015).

Pembelajaran yang didesain menggunakan *board game* mempunyai banyak dampak positif bagi perkembangan kemampuan siswa. Cindra dalam (Putri 2018) mengungkapkan belajar menggunakan media *board game* akan membuat suasana belajar yang efektif karena pada permainan terdapat kemampuan untuk menggabungkan kegiatan belajar sambil bermain, belajar sambil berkomunikasi dan belajar sambil menalar. Penggunaan *Board Game* dapat membantu memudahkan peserta didik dalam memahami maupun mengingat kembali mengenai materi yang telah dipelajari melalui suasana nyaman (Triastuti, Akbar, and Irawan 2017). Pada penelitian ini media *Board Game* disesuaikan dengan materi Gaya Hidup Sehat Interaktif.

## **Pola Hidup Sehat Pada Anak**

Pola hidup sehat disini dapat disebut juga suatu kebiasaan yang baik tentang memelihara kesehatan, dimana kebiasaan tersebut sudah berjalan dalam waktu yang cukup lama, sehingga seolah-olah telah menjadi kebiasaan yang tidak terpisahkan dari orang tersebut. Sehingga pola atau kebiasaan hidup sehat harus ditanamkan sedini mungkin (Eriana dkk, 2023).

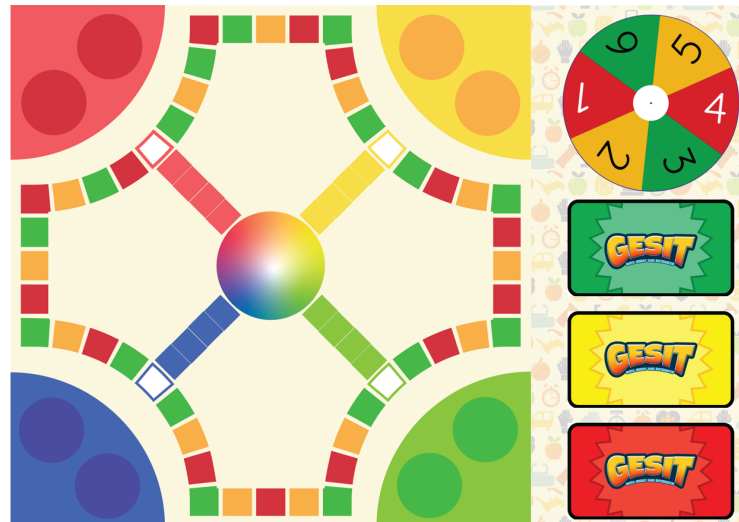
Dalam lingkungan keluarga, pola hidup sehat anak berkaitan erat dengan pengetahuan, sikap dan kemampuan yang dimiliki oleh orangtua serta keadaan lingkungan sebagai salah satu faktor pendukung tercapainya indikator kesehatan anak. Begitupun di lingkungan sekolah, pengenalan cara hidup sehat menjadi muatan pembelajaran yang dilatihkan pada anak saat berada di sekolah seperti mencuci tangan, beraktifitas fisik, serta makan teratur (Naqiyah dkk, 2024). Mengajarkan cara hidup sehat kepada siswa bukanlah hal yang mudah, tetapi menanamkan kebiasaan tersebut sejak dini merupakan langkah yang tepat untuk membuat mereka memahami pentingnya Kesehatan (Mulyana dkk, 2024).

Manfaat membiasakan pola hidup sehat sejak dini yaitu meningkatnya kesehatan keluarga sehingga anak tidak mudah sakit, anak tumbuh menjadi pribadi yang cerdas, dan anak jauh lebih aktif dan semangat untuk menjalani hari-hari (Safitri, 2021). Pola hidup bersih dan sehat memiliki tujuan utama yaitu untuk meningkatkan kesehatan melalui proses penyadaran warga secara bertahap dalam memahami proses hidup bersih, penjelasan tersebut menggambarkan kedudukan pribadi dalam menjaga perilaku hidup bersih dan sehat tiap hari (Oktapia dan Herawati, 2023). Dengan adanya pola hidup sehat

## **Media Utama**

### **Papan Permainan**

Papan permainan dirancang dengan ukuran A3 (29,7 × 42 cm) yang dapat dilipat menjadi ukuran A4 untuk efisiensi penyimpanan. Material dasar menggunakan karton tebal yang dilapisi kertas stiker hasil desain digital. Jalur permainan disusun melingkar dengan titik-titik berhenti yang memberikan tantangan edukatif. Visual dirancang penuh warna, dengan ikon-ikon yang merepresentasikan aktivitas sehat seperti olahraga, makanan bergizi, dan kebersihan diri.



**Gambar 1. Papan permainan**

(Sumber: Mhd. Andrian Rahman, 2024)

### **Kartu Permainan**

Kartu permainan merupakan elemen sentral dalam interaksi game. Kartu dibagi dalam tiga tingkat kesulitan:

1. Mudah: Pertanyaan atau tantangan ringan, seperti menyebutkan jenis sayuran atau menjawab pilihan ganda.
2. Menengah: Aktivitas fisik ringan atau soal penalaran.
3. Sulit: Tantangan kompleks, seperti meniru gerakan tertentu atau menjelaskan proses kesehatan sederhana.

Tiap kartu disertai sanksi jika tantangan tidak berhasil dilakukan, untuk meningkatkan motivasi belajar dan keterlibatan pemain.

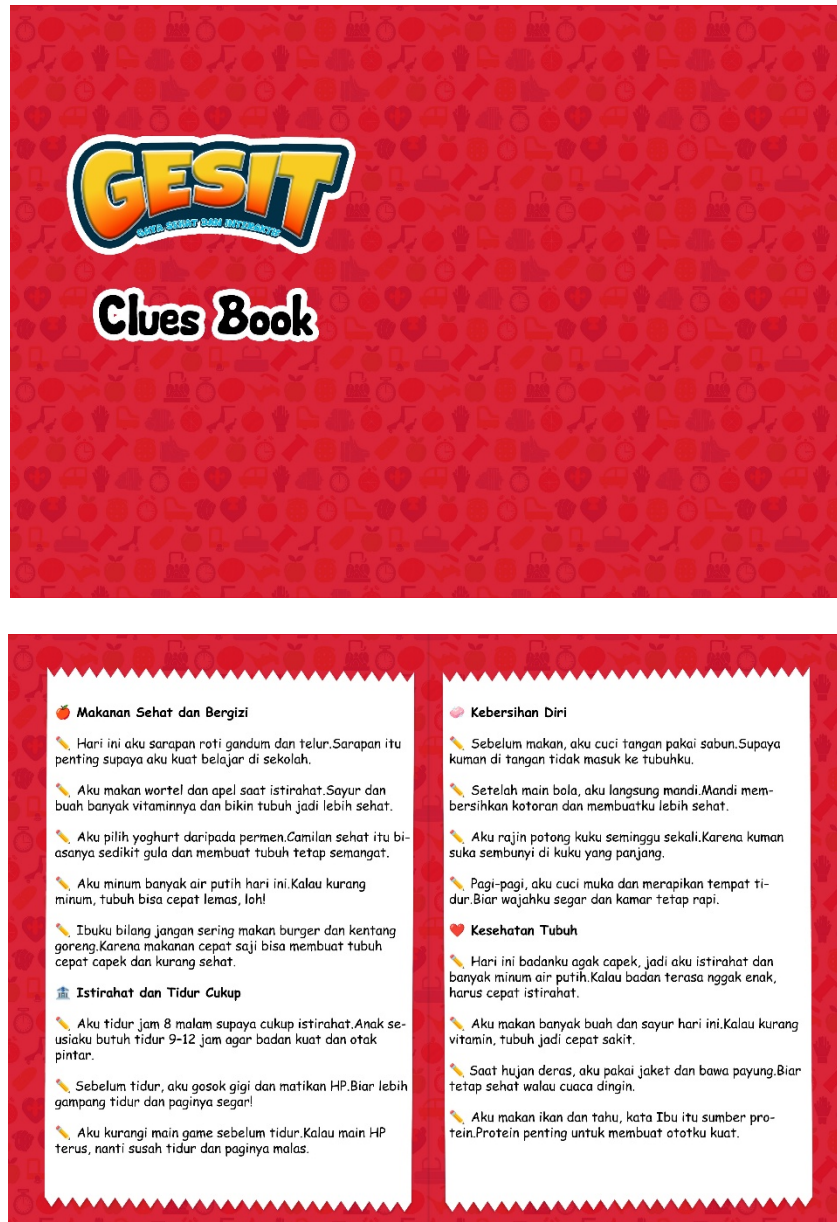


Gambar 2. Kartu Permainan GESIT

(Sumber: Mhd. Andrian Rahman, 2024)

### Buku Petunjuk Jawaban

Buku ini memuat jawaban dan penjelasan dari soal-soal dalam kartu permainan. Dicitak dalam ukuran A5, buku ini menjadi pendamping penting bagi guru atau fasilitator dalam menjelaskan materi lebih dalam.



**Gambar 3. Buku Petunjuk Jawaban**

(Sumber: Mhd. Andrian Rahman, 2024)

### Panduan Permainan

Panduan ringkas dicetak di bagian belakang papan, berisi langkah-langkah bermain, pembagian giliran, serta penjelasan tentang sistem poin dan hukuman. Ini memudahkan anak-anak untuk memahami permainan secara mandiri.



Gambar 4. Kertas Panduan Permainan

(Sumber: Mhd. Andrian Rahman, 2024)

## Media Pendukung

### Logo dan Tipografi

Logo “GESIT” dirancang dengan karakter fun dan edukatif. Warna dominan hijau, kuning, merah, dan biru dipilih berdasarkan psikologi warna yang sesuai untuk anak:

1. Hijau: Menenangkan, sehat.
2. Kuning: Ceria dan kreatif.
3. Merah: Enerjik dan menarik perhatian.
4. Biru: Menenangkan dan meningkatkan fokus.

Tipografi menggunakan kombinasi font “Luckiest Guy” dan “Chubby Cheeks” yang memberikan kesan playful dan ramah anak.



Gambar 5. Logo

(Sumber: Mhd. Andrian Rahman, 2024)

### **Packaging**

Menggunakan *fliptop box*, kemasan *board game* didesain agar kokoh, praktis, dan aman saat penyimpanan dan distribusi.



**Gambar 6. Packaging Board Game**

(Sumber: Mhd. Andrian Rahman, 2024)

### **Banner dan Poster**

Banner berukuran 60×160 cm dan poster A3 dicetak dengan warna cerah dan desain menarik sebagai media promosi utama untuk menarik perhatian anak-anak maupun orang tua.



**Gambar 7. Banner dan Poster**

(Sumber: Mhd. Andrian Rahman, 2024)

### **Merchandise**

*Merchandise* dirancang untuk memperluas daya jangkau kampanye edukatif:

1. Stiker dengan karakter dari permainan.
2. Gantungan kunci akrilik dengan empat desain berbeda.

3. *Spunbag* sebagai kemasan keseluruhan produk, dicetak dengan logo “GESIT” untuk keperluan *branding*.



**Gambar 8. Stiker, Gantungan Kunci, dan *Spunbag***

(Sumber: Mhd. Andrian Rahman, 2024)

### Implementasi Karya

Implementasi *board game* dilakukan di *Global Art Cemara*, dengan melibatkan 20 anak usia 6–12 tahun. Tahap ini dimulai dengan penjelasan konsep dan peraturan permainan oleh perancang. Anak-anak kemudian diajak untuk bermain secara langsung dengan didampingi fasilitator.

Selama implementasi, anak-anak menunjukkan antusiasme tinggi. Mereka terlihat aktif menjawab soal, melakukan tantangan, dan saling bekerja sama. Proses bermain berlangsung dalam suasana yang menyenangkan dan edukatif. Interaksi verbal dan nonverbal yang muncul menunjukkan bahwa permainan berhasil mengaktifkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik anak.



**Gambar 9. Implementasi Karya**

(Sumber: Mhd. Andrian Rahman, 2025)

### Hasil Kuesioner Evaluatif

Setelah sesi bermain, anak-anak diminta mengisi kuesioner untuk mengevaluasi respon terhadap *board game* “GESIT”. Kuesioner terdiri dari 7 pertanyaan yang menggunakan skala sederhana (Ya/Tidak), dan mencakup aspek berikut:

**Tabel 1. Data Hasil Kuesioner**

| No. | Soal Kuesioner  | Jumlah Responden | Persentase |
|-----|---|------------------|------------|
| 1   | Apakah kamu merasa senang saat bermain <i>board game</i> (GESIT)?                 | 34 Orang         | 100%       |
| 2   | Apakah kamu belajar tentang pola hidup sehat dari bermain (GESIT)?                | 34 Orang         | 100%       |
| 3   | Apakah kamu merasa permainan ini seru untuk dimainkan Bersama teman?              | 34 Orang         | 100%       |
| 4   | Apakah kamu akan merekomendasikan <i>board game</i> (GESIT) kepada teman-temanmu? | 34 Orang         | 100%       |
| 5   | Apakah permainan ini mudah dipahami?  | 34 Orang         | 100%       |
| 6   | Apakah kamu ingin bermain <i>board game</i> (GESIT) lagi di waktu mendatang?      | 34 Orang         | 100%       |
| 7   | Apakah menurut kamu gambar didalam permainan ini menarik?                         | 34 Orang         | 100%       |

### Pembahasan

*Board game* edukatif “GESIT” (Gaya Hidup Sehat Interaktif) dirancang secara komprehensif sebagai media pembelajaran gaya hidup sehat bagi anak usia 6–12 tahun dengan pendekatan *play-based learning*. *Play-Based Learning* (PBL) adalah salah satu metode mengajar yang berpusat pada anak-anak yang berfokus pada seluruh aspek perkembangan akademik, sosial-emosional dan minat bakat (Wahjusaputri dkk, 2024). Desain produk ini menunjukkan perhatian yang kuat terhadap karakteristik anak-anak, baik dari segi visual, fungsionalitas, maupun kemudahan penggunaan. Elemen-elemen utama seperti papan permainan berwarna cerah dengan ilustrasi yang menarik, kartu

dengan tiga tingkat kesulitan, buku petunjuk, serta kemasan fliptop box dirancang tidak hanya untuk mempermudah penggunaan tetapi juga untuk menambah daya tarik bagi anak-anak. Permainan ini mendorong keterlibatan aktif anak melalui berbagai jenis tantangan, seperti menjawab soal, melakukan aktivitas fisik, dan meniru gerakan, yang secara tidak langsung mengaktifkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik mereka.

Penerapan konsep bermain sambil belajar tercermin jelas dalam struktur permainan yang memungkinkan anak-anak belajar sambil berinteraksi dan bersenang-senang. Implementasi yang dilakukan di *Global Art Cemara* dengan melibatkan 20 anak menunjukkan bahwa kegiatan bermain berjalan lancar, menyenangkan, dan edukatif. Anak-anak terlihat antusias, terlibat aktif, dan mampu memahami isi permainan secara mandiri maupun dengan bantuan fasilitator. Respons yang diberikan anak-anak juga menunjukkan hasil yang sangat positif. Melalui kuesioner evaluatif yang diisi setelah sesi bermain, seluruh responden (100%) menyatakan bahwa mereka senang bermain *board game* “GESIT”, merasa memperoleh pengetahuan tentang gaya hidup sehat, dan ingin memainkan permainan tersebut kembali di kemudian hari. Mereka juga menyebutkan bahwa permainan ini mudah dipahami, menarik secara visual, serta menyenangkan untuk dimainkan bersama teman-teman.

Selain aspek isi dan *gameplay*, kekuatan lain dari board game “GESIT” terletak pada branding dan daya tarik visual. Penggunaan warna-warna cerah seperti hijau, kuning, merah, dan biru dipilih berdasarkan psikologi warna anak-anak, yang dapat membangkitkan rasa semangat, fokus, dan keceriaan. Tipografi yang digunakan juga disesuaikan untuk memberikan kesan ramah anak dan menyenangkan. Ditambah lagi dengan kehadiran merchandise seperti stiker, gantungan kunci, *spunbag*, serta media promosi berupa poster dan banner, permainan ini tidak hanya berfungsi sebagai alat edukasi tetapi juga sebagai sarana kampanye gaya hidup sehat yang efektif. Dengan demikian, board game “GESIT” terbukti tidak hanya sebagai media pembelajaran yang inovatif dan menarik, tetapi juga memiliki potensi besar untuk diterapkan dalam berbagai lingkungan pendidikan dan komunitas anak.

## **KESIMPULAN**

Penggunaan *board game* sebagai media edukasi mengenai pola hidup sehat untuk anak-anak usia 6 hingga 12 tahun merupakan pendekatan yang efektif dan

menyenangkan. Anak-anak usia sekolah dasar lebih tertarik pada metode pembelajaran yang melibatkan permainan, karena aktivitas ini memungkinkan mereka belajar sambil bermain, menciptakan suasana yang lebih interaktif dan menarik. *Board game "GESIT"* dirancang dengan konsep yang mengajarkan pentingnya pola hidup sehat melalui aktivitas fisik dan pola makan yang baik. Permainan ini menawarkan cara yang kreatif untuk meningkatkan kesadaran anak tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh sambil mengembangkan keterampilan kognitif dan motorik melalui tantangan permainan yang disediakan.

Selain sebagai sarana pembelajaran, board game ini juga bertujuan untuk membangun interaksi sosial yang positif di antara anak-anak. Dengan bermain bersama teman-teman, mereka dapat belajar bekerja sama, berkompetisi secara sehat, dan membangun kedekatan melalui pengalaman bermain yang menyenangkan. Aktivitas bermain *board game "GESIT"* juga berkontribusi terhadap peningkatan daya ingat anak mengenai kebiasaan hidup sehat, karena mereka secara berulang membaca dan mengenali informasi tersebut dalam permainan.

Dengan demikian, board game "GESIT" tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu edukasi, tetapi juga sebagai media yang merangsang kreativitas, kemampuan berpikir strategis, serta interaksi sosial anak-anak. Permainan ini memberikan dampak positif secara keseluruhan, baik dalam aspek kognitif, sosial, maupun dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat, sehingga menjadi inovasi pembelajaran yang bermanfaat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amazon. (n.d.). *Permainan kartu "Truth or Dare"*. <https://www.amazon.in/Nonsense-Truth-Dare-Party-Card/dp/B096PV1SZD> (Diakses pada 3 Agustus 2023)
- Amazon. (n.d.). *Permainan papan "Ludo"*. <https://www.amazon.com/Toyland%C2%AE-Traditional-Games-Classic-Family/dp/B07DP42WXX> (Diakses pada 1 Agustus 2024)
- Ananda, P. W. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Board Game The Labyrinth Of Trigonometry Pada Materi Trigonometri Kelas X SMA. *Satya Widya*, 88-100.
- BoardGameGeek. (n.d.). *Acaraki: The Java Herbalist*. <https://boardgamegeek.com/boardgame/237898/acaraki-the-java-herbalist> (Diakses pada 3 Agustus 2023)

- Cahyaningtyastuti, M. P., Utami, B. S., & Prestiliano, J. (2020). Perancangan Board Game Sebagai Media Pembelajaran Tentang Pentingnya Merawat Gigi Bagi Anak Usia Sekolah Dasar. *Citradirga : Jurnal Desain Komunikasi Visual dan Intermedia*, 02(01), 41-52.
- Darmo, B., Tashya, A., & Wardhani, A. (2022). Board Game Sebagai Media Edukasi Pembelajaran Mengenai Kedisiplinan dan Tanggung Jawab untuk Anak. *Jurnal Visual*, 18(1), 16 - 27.
- Dwistiyawan, D., & Setiawan, T. (2017). Pengenalan Tokoh Wayang dalam Cerita Ramayana dengan Menggunakan Media Board Game untuk Masyarakat. *Jurnal Desain Komunikasi Visual Nirmana*, 17(2), 102-109.
- Eriana, E., Fauziddin, M., & Daulay, M. I. (2023). Penerapan Pola Hidup Sehat dengan Gizi Seimbang melalui Pembiasaan Sarapan Pagi untuk Anak sebagai Dukungan Implementasi Kurikulum Merdeka. *Jurnal Usia Dini*, 9(2), 82-90.
- Fleurus. (2018). *Buku ensiklopedia pertamaku: Ayo, hidup sehat*. Bhuana Ilmu Populer.
- Hasmyati, Atifah, N. I., Sutriawan, A., Ilyas, M. B., & Alimin. (2024). Edukasi Pendidikan Kesehatan Sekolah Pada Siswa Siswi Smp Kota Makassar. *Communnity Development Journal*, 5(6), 11247-11251.
- Instagram. (n.d.). *Quby Starmoly*. [https://www.instagram.com/quby\\_starmoly/](https://www.instagram.com/quby_starmoly/) (Diakses pada 1 Agustus 2024)
- Kusrianto, A. (2010). *Pengantar tipografi*. Elexmedia Computindo.
- Limantara, D., Waluyanto, H. D., & Zacky, A. (2015). Perancangan Board Game Untuk Menumbuhkan Nilai-Nilai Moral Pada Remaja. *Jurnal Desain Komunikasi Visual Adiwarna*, 1-9.
- Nichols, R. (2021). *Mastering Adobe Photoshop Elements 2022*. Packt Publishing.
- Nugroho, E. (2008). *Pengenalan teori warna*. Andi.
- Maryanti, E., Egok, A. S., & Febriandi, R. (2021). Pengembangan Media Board Games Berbasis Permainan Tradisional Egrang Batok untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 4212 - 4226.
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Audina, N. N., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia (JUBPI)*, 2(2), 321-333.

- Naqiyah, M., Sundari, N., & Mashudi, E. A. (2024). Peningkatan Pengetahuan Hidup Sehat Anak Usia Dini melalui Penggunaan Media Talking Book. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 175-189.
- Radyansyah, R. (2024, Agustus 19). *Gw Buat BOARD GAME STRATEGI Sendiri!* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=C3NvasCfvgE&t=739s>
- Rizkha, I. A., & Anggapuspa, M. L. (2022). Perancangan Board Game Pengenalan Gizi Seimbang Sebagai Media Edukasi Anak Usia 9-12 Tahun. *Jurnal Barik*, 4(1), 175-189.
- Rustamana, A., Sahl, K. H., Ardianti, D., & Syauqi, A. H. (2024). Penelitian dan Pengembangan (Research & Development) dalam Pendidikan. *Jurnal Bima: Pusat Publikasi Ilmu Pendidikan bahasa dan Sastra*, 2(3), 60-69.
- Safitri, H. I., & Harun. (2021). Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 385-394.
- Sofiyati, Arifah, C., Seftiyani, Nur, A., Tri, S., Salsabila, S., . . . Nur, S. (2025). Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat Melalui Metode Penyuluhan Pentingnya Mandi bersih dan Benar pada Anak Usia Dini di Tk Wadi Fatimah. *Compromise Journal : Community Professional Service Journal*, 3(1), 108-115.
- Triastuti, Desty, Akbar, S., & Irawan, E. B. (2017). Pengembangan Media Papan Permainan Panjat Pinang. *Jurnal Pendidikan*, 2(10), 1344.
- Wahjusaputri, S., Ernawati, Wahyuni, Y., & Wahyuni, I. (2024). Penerapan Pendekatan Play-Based Learning dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 112-121.
- Wirawan, A. (2022). *Yuk bikin board game edukasi*. Mekanima Inspirasi.
- Weinmann, E., & Lourekas, P. (2019). *Illustrator CC: Visual QuickStart Guide*. Peachpit Press.