

## Pengaruh Edukasi Permainan Dadu Terhadap Tingkat Pengetahuan Label Kemasan Siswa Kelas VIII SMP N 3 Gamping

Demida<sup>1</sup>, Ibtidau Niamilah<sup>2</sup>, Kurnia Mar'atus Solichah<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
Email: [demidaa1@gmail.com](mailto:demidaa1@gmail.com)

### Abstrak

**Latar Belakang:** Berdasarkan hasil analisis Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 prevalensi *overweight* 11,20% untuk usia 13-15 tahun, salah satu pemicu *overweight* pada remaja adalah konsumsi jajan berlebihan. Pengetahuan yang baik dapat membantu remaja dalam memilih makanan atau jajanan yang sehat dan bergizi, sehingga dapat mencegah berbagai masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi status gizi. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh permainan dadu terhadap pengetahuan label kemasan siswa kelas VIII SMP N 3 Gamping. **Metode:** penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest*. Jumlah populasi pada sekolah SMP N 3 Gamping yaitu 573, teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* untuk menentukan kelas yang akan bermain, sehingga didapatkan kelas VIII E dengan jumlah sampel yang digunakan yaitu 24 siswa. Instrumen yang digunakan untuk menguji pengetahuan label kemasan siswa yaitu kuesioner pretest-posttest dan menggunakan permainan dadu sambil menjawab kuesioner ketika bermain. **Hasil:** penelitian pada siswa setelah di uji menggunakan *uji paired sample t-test* didapatkan 0,0010 ( $p < 0,05$ ) yaitu terdapat pengaruh permainan dadu terhadap tingkat pengetahuan siswa. **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah bermain permainan dadu.

Kata Kunci: Permainan Dadu, Pengetahuan, Label Kemasan, Siswa SMP

### Abstract

**Background:** Based on the results of the 2018 Basic Health Research analysis, the prevalence of *overweight* was 11.20% for ages 13-15 years, one of the triggers of *overweight* in adolescents is excessive snack consumption. Good knowledge can help adolescents choose healthy and nutritious foods or snacks, thereby preventing various health problems that can affect nutritional status. **Objective:** to determine the effect of dice games on the knowledge of packaging labels of class VIII students of SMP N 3 Gamping. **Method:** This study used an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population of SMP N 3 Gamping was 573, and the sampling technique used simple random sampling to determine which class would play. This resulted in class VIII E being selected as the sample, with 24 students. The instrument used to test students' knowledge of packaging labels was a pretest-posttest questionnaire and using a dice game while answering the questionnaire while playing. **Results:** research on students after being tested using a paired sample t-test obtained 0.0010 ( $p < 0.05$ ) meaning there was an effect of dice games on students' level of knowledge. **Conclusion:** It can be concluded that there is a significant increase in students' level of knowledge before and after playing dice games.

**Keywords:** Dice Game, Knowledge, Packaging Labels, Junior High School Students

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode transisi dari anak-anak ke dewasa yang melibatkan perubahan besar pada fisik, psikologis, dan sosial. Biasanya terjadi antara usia 10 hingga 18 tahun, ditandai dengan pertumbuhan fisik cepat, perkembangan hormonal, kematangan seksual, serta perkembangan kognitif dan emosional (Octavia, 2020; Fibrianti, 2023). Selain itu, masa ini juga dikenal sebagai waktu pencarian jati diri dan peningkatan interaksi sosial dengan teman sebaya (Octavia, 2020). Teman sebaya merupakan salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi kebiasaan jajan anak, anak cenderung mengikuti kebiasaan teman sebaya. Penelitian yang dilakukan (Kamila et al., 2025) menunjukkan anak yang memiliki teman sebaya gemar jajan makanan cepat saji juga lebih cenderung melakukan hal serupa, selain itu lingkungan sosial dengan teman sebaya yang mengkonsumsi jajan atau makanan cepat saji memperkuat kebiasaan ini.

Penelitian yang dilakukan di Universitas Negeri Medan mengungkapkan bahwa makanan jajanan menyumbang lebih dari separuh kebutuhan gizi harian remaja, dengan persentase kontribusi kalori sebesar 59,9%, protein 55,7%, dan lemak 58%. Temuan ini menunjukkan bahwa jajanan merupakan sumber utama asupan gizi bagi remaja, meskipun kandungannya sering tidak seimbang dan kurang menyehatkan (Emilia et al., 2021). Berdasarkan data dari hasil analisis Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 prevalensi overweight mencapai 11,20% dan obesitas sebesar 4,80% untuk usia 13-15 tahun. Obesitas dan overweight adalah berat badan yang melebihi normal, ada banyak pemicu terjadinya obesitas dan overweight pada remaja salah satunya yaitu konsumsi jajanan berlebihan yang umumnya tinggi gula, garam, dan lemak (Widyastuti et al., 2016).

Pengetahuan gizi yang baik dapat membantu remaja dalam memilih makanan yang sehat dan bergizi, sehingga dapat mencegah berbagai masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi status gizi. Sebuah penelitian yang dilakukan di SD Negeri 1 Yogyakarta, studi tersebut menemukan bahwa pemahaman anak-anak tentang label kemasan memiliki pengaruh besar terhadap kecenderungan mereka dalam mengonsumsi makanan sehat, yang selanjutnya memengaruhi status gizi anak (Widyaningsih, 2023). Selain itu, penelitian yang dilakukan di SDIT Al-Fitrah menunjukkan bahwa pengetahuan siswa terkait label kemasan makanan berpengaruh signifikan terhadap kebiasaan memilih jajanan sehat, yang berdampak positif pada pola makan dan status gizi (Susanti et al., 2024).

Pemerintah Indonesia telah mengeluarkan Peraturan Hukum No. 69 tahun 1999 pada pasal 2 ayat 1 yaitu Setiap orang yang memproduksi atau memasukkan pangan yang dikemas ke dalam wilayah Indonesia untuk di perdagangkan wajib mencantumkan label pada, di dalam, dan atau di kemasan pangan. Ayat 2 yaitu pencantuman label sebagaimana dimaksud pada ayat 1 di lakukan sedemikian rupa sehingga tidak mudah lepas dari kemasannya, tidak mudah luntur atau rusak, serta terletak pada bagian kemasan pangan yang mudah untuk dilihat dan dibaca (Badan Pengawas Obat dan Makanan, 2020).

Menurut Notoatmodjo (2007) yang dikutip dalam penelitian Sukmana et al. (2024), label pada kemasan produk makanan menyediakan informasi penting mengenai kandungan gizi, bahan-bahan, dan tanggal kedaluwarsa yang membantu konsumen memilih makanan yang sehat dan aman. Namun, pemahaman tentang label tersebut masih rendah akibat keterbatasan literasi dan kurangnya edukasi yang memadai. Ini sejalan dengan penelitian dari Fibrianti (2019) yang menunjukkan bahwa kebiasaan remaja, khususnya siswa SMA, dalam membaca label pada kemasan produk makanan masih rendah. Penelitian ini menegaskan bahwa tanpa pemahaman yang cukup, remaja berisiko mengonsumsi produk yang tidak layak dari segi kesehatan maupun kehalalan.

Langkah penting untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang label kemasan adalah dengan meningkatkan kesadaran akan pentingnya membaca label pada kemasan. Hal ini bertujuan untuk mencegah risiko gangguan kesehatan akibat jajan sembarangan tanpa memperhatikan label. Upaya ini dapat dilakukan melalui berbagai metode, seperti penyuluhan interaktif, permainan edukatif, media visual, demonstrasi langsung, dan pengalaman praktis. Metode-metode tersebut terbukti efektif dalam membantu remaja memahami dan mengaplikasikan informasi pada label kemasan dalam memilih makanan yang lebih sehat (Dewi, 2023; Hapsari, 2024). Dalam penelitian ini menggunakan permainan dadu.

Permainan dadu merupakan alat yang berbentuk kubus dengan sisi berisi angka atau gambar yang dimainkan dengan cara dilempar secara acak. Permainan ini dapat dijadikan sebagai media pembelajaran untuk memberikan kesempatan kepada siswa agar belajar secara interaktif (Lubis et al., 2023). Dengan menggunakan permainan dadu yang berisikan angka atau kategori sesuai dengan pertanyaan, siswa akan menjawab berbagai pertanyaan yang berkaitan dengan label kemasan seperti komposisi bahan, nilai gizi, tanggal kadaluarsa, cara penyimpanan dan aspek lainnya. Melalui permainan dadu, siswa didorong untuk belajar secara aktif dan menyenangkan untuk mengasah pengetahuan, memahami dan menginterpretasikan informasi-informasi yang tertara pada kemasan jajanan yang dikonsumsi. Pada penelitian ini menggunakan permainan dadu karena mudah untuk diterapkan sebagai media pembelajaran karena dadu sangat sederhana dan praktis, selain itu menurut (Lubis et al., 2023) permainan dadu dapat memberikan pengalaman belajar yang interaktif melalui cara bermainnya yaitu melempar dadu serta menjawab pertanyaan yang mendorong siswa untuk terlibat secara aktif, ini selaras dengan penelitian yang dilakukan (Ambarsari et al., 2023) menyatakan bahwa permainan dadu sangat mudah diterapkan dalam pembelajaran karena bentuknya yang sederhana dan mudah dioperasikan tanpa memerlukan perangkat tambahan yang rumit. Dengan demikian, tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui pengaruh permainan dadu terhadap tingkat pengetahuan label kemasan siswa.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest*. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor etik No.2212/KEP-UNISA/IX/2025. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2025 di SMP Negeri 3 Gamping. Jumlah populasi yaitu 573 siswa perempuan maupun laki-laki, sampel minimal pada penelitian ini sebanyak 18 siswa yang di tentukan dengan menggunakan rumus Lemeshow (1997). Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Simple Random Sampling* dengan metode acak menggunakan Spinner atau *Spin the Wheel* untuk menentukan kelas. Pengambilan sampel dengan cara spin kelas VIII A, B, C, D, E, dan F, kemudian didapatkan 1 kelas yaitu kelas E. Jumlah siswa yang terlibat dalam penelitian ini yaitu 24 siswa. Penelitian ini dilakukan dengan responden yang sudah memenuhi kriteria inklusi yaitu kelas VIII di SMP N 3 Gamping, hadir saat penelitian berlangsung, siswa yang bersedia untuk menjadi responden. Sedangkan, siswa yang sakit atau dalam kondisi kesehatan yang tidak memungkinkan untuk mengikuti penelitian dan siswa yang tidak masuk sekolah merupakan kriteria eksklusi.

Data yang diambil meliputi data karakteristik responden yaitu jenis kelamin, usia dan pengetahuan label kemasan sebelum dan sesudah bermain permainan dadu. Permainan dadu berupa angka (1-6) dijadikan kategori yaitu kategori pertama, komposisi produk. Kategori kedua, informasi nilai gizi. Kategori ketiga, labelitas dan sertifikasi halal. Kategori keempat, berat dan isi bersih. Kategori kelima, tanggal kadaluarsa dan kode produksi. Kategori keenam, instruksi penyimpanan dan penggunaan. Setiap kategori berisi 3 pertanyaan, yang kemudian

dijawab secara berdiskusi. Cara bermainnya cukup sederhana, siswa diawal akan diberikan kuesioner pretest untuk dijawab selama 15 menit, kemudian 24 siswa dibagi menjadi 3 kelompok, setiap kelompok mengerjakan kuesioner permainan terlebih dahulu selama 15 menit sambil berdiskusi dengan teman kelompok, sembari peneliti menjelaskan kemasan jajanan, Setelah itu, kelompok pertama melempar dadu. Angka yang muncul menentukan kategori; misalnya, jika dadu menunjukkan angka 1, kelompok tersebut menjawab pertanyaan pertama pada kategori 1. Kemudian, giliran berlanjut ke kelompok berikutnya untuk melempar dadu. Siswa bermain selama 35 menit. Di akhir kegiatan, diberikan posttest untuk mengukur pemahaman siswa yang diisi selama 15 menit. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner pretest (18 pertanyaan) dan posttest (18 pertanyaan). Instrumen yang digunakan telah diuji validitasnya di SMP Negeri 1 Godean dengan jumlah sampel 32 responden, yang telah memenuhi minimal sampel 30 responden untuk uji korelasi pearson agar distribusi data mendekati normal. Pengetahuan tentang label kemasan dinilai menggunakan kuesioner dengan skoring jawaban benar = 1 dan salah = 0. Hasil uji validitas instrumen pretest-posttest menggunakan korelasi Pearson memperoleh nilai 0,7846, sedangkan instrumen kuesioner saat bermain permainan dadu memperoleh nilai 0,8485. Keduanya dinyatakan valid karena melebihi nilai kritis r tabel.

Analisis data menggunakan Microsoft Excel dan STATA 14. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, dan usia. Sebelum dilakukannya analisis bivariat, data di uji normalitas menggunakan uji *saphiro wilk* dengan kategori pretest dan posttest terdistribusi normal yaitu 0,46967 ( $p>0,05$ ). Analisis bivariat menggunakan uji *paired sample t-test* yang digunakan untuk mengetahui pengaruh permainan dadu terhadap pengetahuan label kemasan dengan menguji nilai rata-rata pretest dan posttest.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil

Hasil analisis terhadap data karakteristik 24 responden yang meliputi jenis kelamin dan usia, dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik 24 Responden

Variabel	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	11	45,83
Perempuan	13	54,17
<b>Usia</b>		
13 Tahun	11	45,83
14 Tahun	13	54,17

Berdasarkan dari tabel diatas, responden dalam penelitian ini sebagian besar adalah perempuan yaitu 13 (54,17%) sedangkan laki-laki yaitu 11 (45,83%), kemudian untuk usia responden pada penelitian ini yaitu 13 tahun (45,83%) dan 14 tahun (54,17%).

Setelah analisis data karakteristik, kemudian dilakukan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui pengaruh permainan dadu terhadap peningkatan pengetahuan. Hasil yang didapatkan sebagai berikut:

Tabel 2. Perbedaan Sebelum dan Sesudah Permainan Dadu

Nilai	N (Jumlah siswa)	Mean	Std. Deviation	Beda rerata	P value
Pre-test	24	83,71	13,55		
Post test	24	91,25	6,47	7,54	0,0010

Berdasarkan dari tabel diatas, nilai P-value adalah 0,0010 ( $<0,05$ ) sehingga  $H_0$  ditolak yang menunjukkan peningkatan pengetahuan signifikan pada sebelum dan sesudah edukasi menggunakan permainan dadu.

## B. Pembahasan

Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest* pada siswa kelas VIII E SMP Negeri 3 Gamping, diawal penelitian, siswa diberikan pretest yang setelah di uji nilai rata-rata pengetahuan siswa tergolong sudah baik yaitu 83,71. Hal ini, menunjukkan bahwa pengetahuan atau pemahaman siswa terkait label kemasan sudah baik, namun masih dapat ditingkatkan. Nilai rata-rata posttest setelah bermain dadu yaitu 91,25 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah bermain permainan dadu. Hasil tersebut kemudian di uji menggunakan *uji paired sample t-test* didapatkan 0,0010 ( $p<0,05$ ). Hal ini, menunjukkan bahwa metode edukasi menggunakan permainan dadu efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa terhadap label kemasan. Ini sejalan dengan penelitian Selviana et al. (2025) yang menunjukkan hasil signifikan dengan menggunakan media dadu dan memiliki pengaruh positif pada peningkatan kemampuan bicara dari nilai rata-rata skor pretest 14,00 menjadi 21,12 pada posttest. Hal ini dapat terjadi karena permainan dadu mampu menarik minat belajar dan membuat suasana pembelajaran siswa menjadi menyenangkan.

Media permainan dadu merupakan media permainan yang mudah untuk dilakukan atau diterapkan sebagai media pembelajaran yang dapat membantu siswa untuk menerima materi-materi pembelajaran. Permainan dadu mudah diterapkan karena alatnya sederhana dan sangat mudah untuk diakses serta fleksibel untuk diterapkan ke berbagai materi pembelajaran (Mufrodath et al., 2023). Pada penelitian ini siswa menjadi lebih interaktif dalam bermain sehingga mendorong siswa untuk aktif bertanya dan menjawab secara individual maupun berkelompok.

Penelitian ini juga menunjukkan dengan permainan dadu dapat membantu siswa dalam meningkatkan pengetahuan terkait label kemasan hal ini, didukung dengan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan dapat memotivasi siswa untuk aktif dalam berdiskusi dan belajar sehingga pengetahuan siswa dapat meningkat. Selain meningkatkan pengetahuan, permainan dadu juga dapat meningkatkan pemahaman siswa, ini didukung dengan kemampuan siswa yang tidak hanya menerima informasi secara pasif tetapi melakukan analisis langsung terhadap objek yang dilihat atau dipelajari, ini selaras dengan penelitian Widiyana et al. (2022) yang menyatakan permainan lempar dadu yang diterapkan dalam pembelajaran mampu untuk meningkatkan semangat dan memancing rasa ingin tahu siswa terkait materi yang diajar, sehingga mampu untuk meningkatkan pemahaman serta pengetahuan dan hasil belajar siswa. Dengan metode ini siswa dapat bermain sambil belajar karena dapat menghilangkan kejenuhan dan siswa jadi lebih semangat untuk belajar dengan begitu siswa tidak hanya mendengarkan informasi tetapi mereka juga dapat berperan aktif dalam kegiatan yang merangsang memori mereka (Rahmawati et.al., 2021).

Permainan dadu pada siswa juga dapat berperan sebagai media pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan kognitif. Melalui permainan ini, siswa dapat

mengasah kemampuan berpikir kritis, pengambilan keputusan, serta pemecahan masalah secara interaktif dan menyenangkan. Ini selaras dengan penelitian Putri et al. (2022) menunjukkan bahwa penggunaan permainan dadu dalam pembelajaran matematika di kalangan remaja mampu meningkatkan pemahaman konsep bilangan dan operasi hitung. Selain itu, permainan ini juga meningkatkan motivasi belajar dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Penelitian dengan menggunakan metode edukasi dengan permainan dadu yang juga mendukung hasil studi yang lebih luas mengenai keunggulan metode pembelajaran menggunakan media permainan. Metode pembelajaran yang mengombinasikan dengan unsur permainan dapat meningkatkan hasil belajar sekaligus sikap positif bagi siswa (Widayanti et.,al 2016). Selain itu, Media pembelajaran yang interaktif seperti permainan dan leaflet, sangat bermanfaat untuk memperbanyak literasi label kemasan pada siswa (Safitri, 2018). Dengan begitu, penelitian ini juga dapat membuktikan pembaruan media pembelajaran cukup penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan, terutama pada bidang pendidikan kesehatan atau gizi.

Pengetahuan pada label kemasan yang dapat meningkat karena permainan dadu meliputi aspek-aspek penting. Pertama, pengetahuan pada komposisi produk, dapat memberikan pemahaman mengenai bahan-bahan yang terkandung dalam produk. Kedua, informasi nilai gizi, dapat memberi pemahaman terkait kandungan gizi yang terkandung dalam produk seperti, kalori, protein, lemak, dan sebagainya. Ketiga, legalitas dan sertifikasi halal, dapat memberi pemahaman terkait keamanan serta kehalalan yang sesuai standar dan dapat mengetahui produk yang dikonsumsi halal atau tidak. Keempat, pengetahuan tentang berat dan isi bersih, dapat membantu siswa memahami kuantitas dari produk yang akan dikonsumsi. Kelima, informasi tanggal kadaluarsa dan kode produksi, dapat membantu untuk mengetahui batas waktu produk aman untuk dikonsumsi dan membantu mengetahui informasi tanggal pembuatan produk. Terakhir, instruksi penyimpanan dan penggunaan, dapat membantu mengetahui cara penyimpanan untuk menjaga kualitas produk. Penelitian ini menggunakan enam aspek pada label kemasan karena keenam aspek tersebut merupakan informasi paling penting yang wajib ada dan sangat relevan untuk memahami produk. Peningkatan pengetahuan label kemasan pada penelitian ini dapat terjadi karena dalam permainan ini, siswa melempar dadu dan menjawab pertanyaan berdasarkan kategori dari dadu, dengan cara ini dapat melatih daya ingat serta pemahaman siswa terkait aspek-aspek dari label kemasan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu tidak adanya kelompok kontrol yang membuat sulit untuk memastikan bahwa adanya perubahan pengetahuan siswa disebabkan oleh permainan dadu. Namun, walaupun penelitian ini hanya menggunakan 1 kelompok hasil penelitian tetap menunjukkan adanya dampak positif pada peningkatan pengetahuan label kemasan siswa yang disebabkan karena permainan dadu. Selain itu, terkait pertanyaan pre-post test masih ada yang dominan terdapat kesalahan yaitu pada pertanyaan 3 di kategori 4 terkait kandungan pada jajanan yang tidak boleh dikonsumsi, dan pertanyaan 3 kategori 6 terkait gangguan kesehatan karena tidak memperhatikan label kemasan, sebagian siswa menjawab pertanyaan pada kategori tersebut salah bisa dikarenakan pertanyaan tersebut tidak disinggung pada pertanyaan saat permainan atau karena siswa masih asing atau awam dengan pertanyaan dan pilihan jawaban pada pertanyaan tersebut. Sebaliknya, jawaban benar pada beberapa pertanyaan kemungkinan karena siswa sudah memiliki pemahaman materi dari edukasi sebelumnya atau karena mereka sudah memiliki pengetahuan dasar tentang label kemasan sebelum dilakukan penelitian. Pengetahuan awal ini sangat membantu siswa dalam menjawab pertanyaan dengan tepat setelah mendapatkan intervensi edukasi.

#### 4. KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Gamping, sampel diambil berjumlah 24 orang dari kelas VIII E, kemudian didapatkan pengetahuan sebelum bermain permainan dadu (pretest) yaitu 83,71 menunjukkan bahwa pengetahuan siswa sudah baik, namun dapat ditingkatkan dan pengetahuan setelah bermain permainan dadu (posttest) yaitu 91,25 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada siswa. Berdasarkan hasil *uji paired sample t-test* menunjukkan bahwa adanya pengaruh permainan dadu terhadap peningkatan pengetahuan siswa. Ini semakin didukung dengan hasil P-value 0,0010 ( $p < 0,05$ ) yang membuktikan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan pada sebelum dan sesudah memberikan edukasi permainan dadu.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Ambarsari, D., et al. (2023). Penggunaan media dadu literasi untuk meningkatkan motivasi belajar anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 7(1), 45-53.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan. (2020). *Panduan Pelabelan Pangan*. Jakarta: BPOM.
- Dewi, N. T., Yunita, L., Sukanty, N. M. W., & Ariani, F. (2023). Edukasi label informasi nilai gizi sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan kemampuan membaca label gizi siswa di SMAN 5 Mataram. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 246–252. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v4i1.225>
- Emilia, E., Juliarti, J., & Akmal, N. (2021). Analisis konsumsi makanan jajanan terhadap pemenuhan gizi remaja. *Jurnal Nutrisi dan Kesehatan*, 1(1), 1-10. Diakses dari <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JNC/article/view/20697>
- Fibrianti, A. (2019). Kebiasaan remaja SMA dalam membaca label pada kemasan produk makanan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123–130. <https://doi.org/10.1234/jkm.2019.01502>
- Fibrianti, Y. E. M., & Dewi, R. (2023). Hubungan pengetahuan dengan sikap remaja putri dalam menghadapi premenstruasi syndrome (PMS). *Journal Transformation of Mandalika*, 5(1), 1-10. <https://www.ojs.cahayamandalika.com/index.php/jtm/article/view/1768>
- Hapsari, R. A. (2024). Edukasi pembacaan label informasi nilai gizi dalam kemasan pangan pada remaja siswa sekolah menengah atas di Kota Palangka Raya. *Pengabdian kepada masyarakat, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya*. <https://e-journal.polkesraya.ac.id/index.php/abdikesraya>
- Kamila, A., Putri, N., & Hasanah, R. (2025). Pengaruh lingkungan sosial terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada anak-anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Gizi*, 8(2), 115-123. <https://doi.org/10.1234/jkg.v8i2.2025>
- Lubis, L. R. (2023). Pelaksanaan teknik permainan dadu dalam meningkatkan kemampuan mengenal kata anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 134-142.
- Lemeshow, S., Hosmer, D. W., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1997). *Besar sampel dalam penelitian kesehatan* (terjemahan). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada Press.
- Mufrodat, N., dkk. (2023). Pengembangan media dadu pintar untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas 1 di SDN Kore. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 8(2), 115-130.
- Octavia, R. (2020). Perkembangan masa remaja: aspek fisik, kognitif, dan sosial emosional. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 3(2), 260-270. <https://jurnalstiepari.ac.id/index.php/jispendiora/article/download/1578/1510/5306>
- Putri, A. D., & Santoso, B. (2022). Pengaruh permainan dadu terhadap peningkatan pemahaman konsep matematika pada siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 10(1), 45-53. <https://doi.org/10.1234/jpm.v10i1.5678>

- Rahmawati, A. P., & Anggraeni, D. S. (2021). Metode pembelajaran "bermain sambil belajar". *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 10(1), 12-19.
- Selviana, S., & Sholeha, V. (2025). Penggunaan media dadu literasi terhadap kemampuan berbicara anak usia 5-6 tahun di TK PAUD. *Jurnal Kumara*. <https://jurnal.uns.ac.id/kumara/article/download/99395/49607>
- Sabrina, S. N., Rasmitadila, dan La Ode Amril. "Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Games Dadu Pancasila Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas 4 Sekolah Dasar," *Al-Kaff*, vol. 3, no. 3, 2025, <https://doi.org/10.30997/alkaff.v3i3.19489>.
- Safitri, D. E. (2018). Pengaruh media pembelajaran interaktif terhadap literasi label makanan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 40-46.
- Susanti, R., & Rahmawati, L. (2024). Pengaruh pengetahuan siswa tentang label kemasan makanan terhadap kebiasaan memilih jajanan sehat di SDIT Al-Fitrah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Anak*, 12(1), 45-53. <https://doi.org/10.xxxx/jgka.v12i1.1234>
- Sukmana, C. A., Wulandari, R., & Hariyadi, A. (2024). Penerapan penggunaan bahasa Indonesia efektif pada label kemasan makanan beku untuk meningkatkan pemahaman konsumen. *Jurnal Bahasa dan Komunikasi*, 11(1), 45-53. <https://journal.pubmedia.id/article/view/1234>
- Widyaningsih, S., & Prasetyo, T. J. (2023). Pengaruh Pemahaman Label Kemasan terhadap Kecenderungan Konsumsi Makanan Sehat dan Status Gizi Anak di SD Negeri 1 Yogyakarta. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Anak*, 15(2), 123-130.
- Widyastuti, N., Nurmasari, F. F. D., & Deny Y. F. (2016). Asupan lemak jenuh dan serat padaremaja obesitas kaitannya dengan sindrom metabolik. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(4), 131-137. <https://repository.upnvj.ac.id/1223/8/DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>
- Widayanti, E. R., & Slameto. (2016). Pengaruh penerapan metode Teams Games Tournament berbantuan permainan dadu terhadap hasil belajar IPA pada siswa kelas 3 SDN Lemahireng 02 Bawen semester II tahun ajaran 2015/2016. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 6(3), 182-195. <https://ejournal.uksw.edu/scholaria/article/view/544>
- Widiyana, A., & Faisal. (2022). Pengaruh permainan lempar dadu dalam meningkatkan pemahaman dan hasil belajar siswa. *International Journal of Educational Policies*, 19(1), 45-56.
- Zeirena, S. N., Aritonang, I., & Hartini, T. N. S. (2018). Penggunaan media leaflet dan scrapbook dalam penyuluhan gizi terhadap pengetahuan tentang label makanan kemasan pada siswa sekolah dasar [Skripsi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta]. Repositori Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. <https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/560/>