

Program PELANGI: Solusi Multikomponen Pengelolaan Emosi, Gizi, dan Kebugaran Siswa Sekolah Dasar

Andryas Yuniarto, Farisha Nidatul Hanifah*, Dina Rohaniah, Faizah Jenar Illiriana, Saskia Ersu Ayu, Jovana Chelsea Santana, Anatasya Eka Purwitasari, Istikhfatun Ni'matul Izzah

Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

*Corresponding Author: farisha.nidatul.2506126@students.um.ac.id

Info Artikel Diterima: 25/07/2026 Direvisi: 26/08/2026 Disetujui: 09/09/2026

Abstract. Emotional issues, fast food consumption trends, bullying, and high sedentary behavior among elementary school students require early integrated intervention. This community service aims to enhance emotional regulation, balanced nutrition knowledge, and physical fitness in students through the PELANGI Program. The partner for this initiative was SDN Sambigede 2, Sumberpucung District, Malang Regency, involving 25 4th and 5th-grade students. The implementation methodology combined qualitative approaches through teacher interviews and quantitative evaluations using pre-test and post-test designs. Interventions comprised three core pillars: Art Therapy (drawing and painting on canvas), Fun Cooking (preparing healthy chicken-vegetable dim sum), and Sport Fun Games ("Oper Bola Sayang" and "Pahlawan Rimba"). The results showed a significant increase in the students' average emotional intelligence score by 53.3% (from 29.2% to 82.5%). Furthermore, students demonstrated decreased food neophobia, higher vegetable acceptance, and improved emotional regulation using deep breathing techniques. Challenges included managing picky eaters and encouraging timid students during group games. These obstacles present valuable opportunities for the authors to design personalized mentorship modules and develop interactive healthy culinary education methods.

Keywords: Emotional regulation, Balanced nutrition, Art therapy, Fun cooking, Sport fun games.

Abstrak. Masalah emosional, kecenderungan konsumsi makanan cepat saji, perundungan, dan tingginya perilaku sedentari pada anak usia sekolah dasar memerlukan penanganan terintegrasi sejak dini. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi, pemahaman gizi seimbang, serta kebugaran fisik siswa melalui Program PELANGI (Pengelolaan Emosi, Latihan Gizi, dan Olahraga Inklusif). Mitra pelaksanaan kegiatan ini adalah SDN Sambigede 2, Kecamatan Sumberpucung, Kabupaten Malang, dengan sasaran 25 siswa kelas 4 dan 5. Metode pelaksanaan mengombinasikan pendekatan kualitatif melalui wawancara wali kelas dan kuantitatif melalui evaluasi *pre-test* dan *post-test*. Intervensi terdiri atas tiga pilar utama, yaitu *Art Therapy* (menggambar dan melukis di atas kanvas), *Fun Cooking* (pembuatan dimsum ayam-sayur), serta *Sport Fun Games* ("Oper Bola Sayang" dan "Pahlawan Rimba"). Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan signifikan pada rerata skor kecerdasan emosional siswa sebesar 53,3% (dari 29,2% menjadi 82,5%). Selain itu, siswa menunjukkan penurunan kecemasan terhadap bahan makanan baru (*food neophobia*), peningkatan penerimaan konsumsi sayur, serta pemahaman regulasi emosi melalui teknik pernapasan dalam. Kendala yang dihadapi meliputi adanya siswa yang *picky eater* serta dinamika pengkondisian anak pemalu saat sesi permainan. Hambatan tersebut menjadi peluang bagi penulis untuk merancang modul pendampingan yang lebih personal serta mengembangkan variasi edukasi kuliner sehat yang lebih komunikatif.

Kata Kunci: Regulasi emosi, Gizi seimbang, *Art therapy*, *Fun cooking*, *Sport fun games*.

How to Cite: Yuniarto, A., Hanifah, F. N., Rohaniah, D., Illiriana, F. J., Ayu, S. E., Santana, J. C., Purwitasari, A. E., & Izzah, I. N. (2026). Program PELANGI: Solusi Multikomponen Pengelolaan Emosi, Gizi, dan Kebugaran Siswa Sekolah Dasar. *Prima Abdika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(3), 331-343. <https://doi.org/10.37478/abdika.v6i3.8724>



Copyright (c) 2026 Andryas Yuniarto, Farisha Nidatul Hanifah, Dina Rohaniah, Faizah Jenar Illiriana, Saskia Ersu Ayu, Jovana Chelsea Santana, Anatasya Eka Purwitasari, Istikhfatun Ni'matul Izzah. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Pendahuluan

Desa Sambigede merupakan salah satu desa berkembang di Kecamatan Sumberpucung, Kabupaten Malang yang penduduknya memiliki aktivitas sosial masyarakat tinggi. Meski terus berkembang, Desa Sambigede tetap membutuhkan peningkatan kualitas sumber daya manusia sejak usia dini. Upaya peningkatan dengan pendekatan promotif dan preventif sangat dibutuhkan terutama difokuskan pada anak-anak sebagai generasi yang mendukung perkembangan desa. Lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak tidak hanya dari kondisi fisik, tetapi juga dari aspek kognitif, sosial, emosional, dan kesehatan anak secara seimbang. Kesehatan emosional sangat penting pada proses tumbuh kembang anak karena jika terdapat

gangguan seperti kecemasan, stres, dan sulit mengekspresikan emosi akan menurunkan konsentrasi belajar mereka (Fauziyyah dkk., 2020). Menurut penelitian terdahulu, pembelajaran atau penyuluhan berbasis kecerdasan merupakan salah satu strategi untuk meningkatkan kreativitas anak (Asmawati, 2017).

Perubahan gaya hidup pada masyarakat modern telah memengaruhi kebiasaan konsumsi pangan, terutama di lingkungan perkotaan dan kawasan permukiman. Salah satu perubahan yang paling terlihat adalah meningkatnya kecenderungan mengonsumsi makanan cepat saji karena dinilai lebih praktis dan mudah diperoleh. Apabila pola konsumsi tersebut berlangsung secara terus-menerus tanpa diimbangi dengan asupan bergizi, kebutuhan gizi anak tidak terpenuhi secara optimal, sehingga memengaruhi tumbuh kembang dan status gizinya (Rahmawati dkk., 2025). Permasalahan perilaku yang sering dijumpai pada anak usia dini adalah tantrum, yaitu luapan emosi yang muncul ketika anak belum mampu mengendalikan atau mengekspresikan perasaannya secara tepat (Hidayat dkk., 2024). Selain itu, rendahnya aktivitas fisik juga menjadi faktor yang dapat memengaruhi kesehatan anak. Perilaku sedentari pada anak usia sekolah dasar semakin meningkat dan dikaitkan dengan berbagai risiko kesehatan, seperti obesitas, gangguan metabolik, serta masalah kesehatan mental akibat kurangnya aktivitas fisik (Wibowo dkk., 2025).

Di Desa Sambigede tepatnya di SDN Sambigede 2, berdasarkan pengamatan wali kelas, gizi dan pola makan murid kelas 4 dan 5 sebagian sudah baik namun sebagian lain masih tergolong buruk. Mereka menyukai menu MBG dari sekolah, namun masih banyak murid yang pilih-pilih seperti tidak menyukai sayur atau buah tertentu. Ada juga yang mempunyai riwayat penyakit sehingga menu makanannya butuh perhatian khusus dan tidak jarang makanan dari sekolah dibawa pulang. Selain itu, banyak dari mereka yang masih jajan di kantin atau depan sekolah sehingga jajan tersebut kemungkinan bisa menghambat penyerapan gizi yang terkandung di MBG. Berdasarkan pengamatan wali kelas, para murid sering kali bertengkar dan merundung, baik laki-laki maupun perempuan. Jika dari segi pengungkapan emosi, masih belum ada murid yang mengadu atau mengungkapkan emosinya ke wali kelas mereka. Banyak murid yang memang lebih memilih diam daripada jujur kepada gurunya tentang apa yang dirasakan, alhasil guru juga sulit mengetahui kondisi emosional mereka.

Masalah emosional pada anak-anak sekolah belum tertangani secara optimal. Beberapa dari mereka masih sulit untuk mengungkapkan perasaan sedih, marah, kecewa kepada guru mereka. Banyak yang memendam sendiri sehingga itu akan merusak mental anak dan membuat kegiatan pembelajaran terganggu. Dampaknya juga mereka absen sekolah di keesokan harinya. Hal ini menandakan bahwa pendampingan emosional serta deteksi dini sangat diperlukan untuk mencegah dampak jangka panjang. Ketidakstabilan emosi akan berakibat pada gangguan pola makan yang berakibat buruk pada kesehatan fisik mereka di masa depan. Isu perundungan antar anak juga masih ditemukan yang tentunya menimbulkan rasa tidak aman dan menurunkan rasa percaya diri anak. Oleh karena itu perlu strategi yang lebih terorganisir, edukatif, dan berkelanjutan.

Salah satu program PELANGI adalah *Fun Cooking* yang dilakukan sebagai upaya pembentukan perilaku hidup sehat pada anak dan belajar sehingga pengetahuan, keterampilan, dan minat anak mengonsumsi makanan bergizi meningkat. Kemampuan yang terlatih saat proses memasak pada anak

yaitu motorik halus, persepsi visual, kognitif, dan kreativitas (Educenter, 2018). *Art Therapy*, mampu membantu individu mengungkap aspek psikologis yang lebih spesifik, memfasilitasi pembahasan masalah secara lebih terarah, mendorong munculnya solusi kreatif, memvisualisasikan permasalahan yang dihadapi, serta meningkatkan keterlibatan individu dalam proses terapi (Cahyono dkk., 2024). *Sport Fun Games*, digunakan sebagai sarana pembelajaran melalui gerak, peningkatan kesadaran diri (*mindfulness in movement*), pengendalian impuls, kemampuan bekerja sama, serta pembentukan pengalaman positif yang dilakukan secara bersama-sama. Melalui *Sport Fun Games* juga berkontribusi pada pembentukan pola hidup aktif dan sehat sejak dini, yang dapat berdampak positif jangka panjang terhadap kesehatan fisik anak (Oktaviana dkk., 2026). Program ini juga menambahkan edukasi mengenai pengelolaan emosi juga diberikan kepada para murid. Tujuannya untuk membantu anak mengenali, memahami, dan mengendalikan emosinya dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan studi oleh Amaros & Rohita, kegiatan *fun cooking* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan sosial emosional, kedisiplinan, serta kerja sama anak melalui pengalaman belajar langsung mengolah bahan makanan (Pramadhaningtyas & Santana, 2025). Dalam Program PELANGI, kegiatan *fun cooking* difokuskan pada pembuatan dimsum sehat berbahan ayam dan wortel secara bersama-sama. Jika penelitian terdahulu banyak menyoroti aspek kerja sama secara umum, program ini memperkuatnya dengan muatan edukasi gizi preventif untuk mengatasi kebiasaan konsumsi makanan cepat saji sekaligus melatih motorik halus siswa.

Salah satu penelitian oleh menunjukkan bahwa program aktivitas fisik berbasis *sport fun activity* sangat efektif meningkatkan koordinasi gerak tubuh, mencegah perilaku sedentari, serta memberikan stimulus positif terhadap kesegaran mental dan antusiasme anak (Oktaviana dkk., 2026). Program PELANGI mengemas aktivitas fisik melalui permainan "Oper Bola Sayang" dan "Pahlawan Rimba". Dibandingkan dengan olahraga kompetitif biasa, pendekatan *sport fun games* ini lebih menitikberatkan pada aspek rekreasi, kontrol diri, dan pembangunan kedekatan sosial (*social bonding*), sehingga anak-anak dapat bergerak aktif tanpa merasa terbebani.

Penanganan tumbuh kembang anak idealnya harus memandang anak sebagai individu yang utuh dengan memperhatikan kebutuhan fisik, psikologis, dan sosial secara bersamaan melalui pendekatan (Lusiani & Lukitasari, 2025). Berbeda dari sebagian besar program pengabdian konvensional yang hanya berfokus pada satu bidang saja. Program PELANGI di SDN Sambigede 2 menawarkan solusi multikomponen yang memadukan tiga pilar sekaligus secara terintegrasi yaitu *Art Therapy* untuk kestabilan emosi dan mental siswa, *Fun Cooking* untuk edukasi gizi seimbang, serta *Sport Fun Games* untuk kebugaran fisik dan pencegahan perilaku sedentari. Melalui pendekatan komprehensif ini, program tidak hanya mengatasi satu masalah secara parsial, tetapi mampu memberikan dampak penyelesaian masalah mitra secara menyeluruh.

Pelaksanaan program PELANGI ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan pengelolaan emosi, pengetahuan dan kesadaran gizi, aktivitas fisik guna mencegah perilaku sedentari, serta rasa percaya diri dan kemampuan sosial siswa. Melalui tujuan tersebut, program ini memberikan manfaat yang nyata bagi siswa sebagai wadah aman untuk mengekspresikan

emosi, mengasah kreativitas dan motorik, serta membentuk kebiasaan hidup sehat; bagi guru dan sekolah sebagai rujukan strategi pendampingan alternatif untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif; bagi orang tua dalam memperluas edukasi pemenuhan gizi dan pemahaman kesehatan mental anak di rumah; serta bagi masyarakat dan Desa Sambigede dalam mendukung peningkatan kualitas sumber daya manusia sejak usia dini secara berkelanjutan.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat pada 23 Juli 2026 yang dilaksanakan oleh Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UM dilakukan di Desa Sambigede tepatnya SDN Sambigede 2 dengan sasaran murid kelas 4 dan 5. Jumlah total sasaran yang hadir saat kegiatan pengabdian sebanyak 25 murid dengan dibantu oleh beberapa guru. Sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dimulai, perlu adanya observasi untuk mengidentifikasi masalah apa yang sedang terjadi di tempat sasaran. Berdasarkan pengamatan dan pengakuan wali kelas, kondisi emosional pada murid-murid menjadi masalah tersendiri bagi guru yang mengajar. Maka dari itu, kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan berfokus pada kontrol diri dan emosi agar para murid bisa lebih mengenal dan mengendalikan dirinya di berbagai situasi.

Pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan melakukan wawancara kepada wali murid untuk menggali informasi lebih dalam mengenai karakteristik anak-anak selama di sekolah. Wawancara dilakukan sebagai bagian dari tahap identifikasi masalah sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan. Wawancara langsung ini memperoleh gambaran mengenai kondisi dan perilaku para murid baik kelas 4 maupun 5 dalam keseharian di lingkungan sekolah. Informasi yang digali meliputi bagaimana kondisi emosional murid, bagaimana interaksi mereka kepada satu sama lain dan guru, bagaimana status gizi dan pola makan mereka, bagaimana tingkat kerja sama tim mereka, serta permasalahan lain yang ditemukan selama proses pembelajaran. Hasil tersebut kemudian menjadi dasar dalam menentukan kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik murid. Pertanyaan yang diberikan seputar bagaimana kondisi emosional para murid, bagaimana interaksi mereka satu sama lain, bagaimana status gizi dan pola makan mereka, bagaimana tingkat kerjasama tim mereka, dan lain sebagainya.

Pengabdian ini juga menggunakan instrumen dengan pengadaan tes berupa pre-test dan post-test. Pre-test diberikan sebelum materi edukasi disampaikan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal murid mengenai emosi dan cara mengelolanya, penguasaan diri, dan mengekspresikan emosi dengan tepat. Setelah kegiatan edukasi, murid barulah diberikan post-test dengan tujuan mengetahui perubahan pemahaman murid setelah memperoleh materi edukasi. Hasil pre-test dan post-test ini kemudian dibandingkan untuk melihat tingkat pemahaman mereka setelah kegiatan edukasi dilakukan.

Art Therapy yaitu kegiatan melukis di kanvas dengan cat yang membebaskan mereka untuk melukis apa saja yang mereka mau. Kemudian mereka diminta untuk memamerkan hasil karyanya dan menyampaikan perasaan itu untuk melatih rasa percaya diri mereka. Selain terapi seni, ada pula Fun Cooking yang merupakan kegiatan memasak dimsum bersama dengan tujuan meningkatkan pemahaman tentang cara makan yang sehat, melatih kemampuan gerak tubuh, dan memperkuat kerja sama dalam tim.

Dalam kegiatan Fun Cooking, murid dibagi ke beberapa kelompok sehingga tiap individu memiliki kesempatan untuk terlibat dalam kegiatan ini. Melalui pembagian tugas dan proses memasak bersama, murid diarahkan untuk berkomunikasi, saling membantu, mengikuti arahan dan petunjuk, dan bertanggung jawab terhadap instruksi yang diberikan. Selain kedua kegiatan tersebut, ada pula Sport Fun Games yaitu permainan olahraga yang terdiri dari 2 kegiatan. Yang pertama adalah oper bola sayang, dimainkan dengan posisi berbaris vertikal lalu mengangkat bola dan dioper ke belakang dengan wajah tersenyum serta menyebut nama anggota yang akan dituju. Yang kedua adalah pahlawan rimba, dimainkan dengan memperagakan apa yang diinstruksikan pendamping. Jika pendamping berteriak kelinci maka anak-anak harus melompat seperti gaya kelinci, namun saat diteriakkan patung maka mereka harus berhenti mendadak dan tetap tenang selama 5 detik. Permainan ini bertujuan melatih kontrol diri tiap anak dan kemampuan mengelola impuls. Melalui Sport Fun Games, murid tidak hanya melakukan aktivitas fisik, tetapi juga dilatih untuk memperhatikan instruksi, mengendalikan gerakan, menahan respon secara spontan, dan tetap tenang ketika menerima perintah tertentu secara tiba-tiba.

Kegiatan edukasi juga dilakukan dengan mengenalkan berbagai jenis emosi dan situasi yang dapat memicunya, kemudian dilanjutkan dengan diskusi sederhana seperti tanya jawab mengenai cara mengekspresikan emosi secara tepat. Penyampaian edukasi dilakukan dengan bahasa yang sederhana dan disesuaikan dengan usia mereka agar lebih mudah dipahami. Murid diberikan kesempatan untuk bertanya, menjawab dan menyampaikan pengalaman atau contoh situasi yang pernah mereka alami sehingga proses edukasi berlangsung secara interaktif. Para murid juga diberikan contoh dan praktik sederhana seperti menarik dan menghembuskan napas dengan tenang sesuai hitungan, kemampuan menenangkan diri, keberanian mengungkapkan perasaan dengan kata-kata, dan mencari bantuan ketika menghadapi masalah. Praktik tersebut dilakukan bersama agar mereka tidak hanya memahami secara teori, tetapi juga dapat mencoba secara langsung cara yang dilakukan ketika menghadapi situasi yang memicu emosi. Dengan begitu, kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan dapat membantu murid mengenali emosi, mengendalikan diri, dan berani mengekspresikan perasaan dengan cara yang lebih tepat dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil dan Pembahasan

1. Pelaksanaan Program PELANGI

Dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat PELANGI di Desa Sambigede berlangsung kondusif, interaktif dan penuh antusias dari anak-anak. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan dengan terstruktur dan menyenangkan. Dengan bermetode edukasi berbasis praktik dapat menghasilkan ruang belajar terbuka, dimana peserta aktif selama kegiatan berlangsung. Rangkaian kegiatan dibagi menjadi beberapa intervensi sebagai upaya mengoptimalkan pemahaman mental, gizi, dan fisik secara menyeluruh.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan kontribusi dalam memberikan perubahan positif di lingkup individu maupun institusi pendukung. Dalam jangka pendek, program PELANGI memberikan dampak langsung bagi anak-anak, mereka mulai memahami bahwa emosi negatif seperti marah, menangis atau takut adalah hal yang alami, Anak-anak juga kini mampu dan memahami bagaimana cara meregulasi emosi yang sedang

memuncak dengan melakukan *deep breathing*. Selain itu, anak-anak memberikan antusiasme dan berani eksplor untuk menhonsumsi sayuran setelah terlibat langsung dalam kegiatan *fun cooking*. Keakraban, kerjasama dan menguatnya interaksi antar teman sebaya juga terlihat melalui sesi permainan dan selama memasak, hal ini secara signifikan dapat menekan potensi tantrum maupun perilaku agresif.

Tabel 1. Kegiatan PELANGI

Nama Kegiatan	Fokus Intervensi
Sosialisasi Pengenalan Emosi	Penyampaian materi kepada peserta mengenai kecerdasan emosional, pengisian pre-test, serta pengenalan regulasi emosi dasar
<i>Fun Art</i>	Melukis dan mewarnai kanvas guna melatih regulasi diri dan penyaluram perasaan adaptif.
<i>Fun Cooking</i>	Praktik memasak dimsum ayam-sayur untuk pelatihan penerimaan konsumsi makanan bergizi seimbang pada anak.
<i>Fun Sport</i>	Permainan motorik dan olahraga kooperatif untuk melatih ketangkasan dan kerja sama peserta.

Dalam jangka Panjang, program PELANGI ini difokuskan pada pembentukan pondasi regulasi emosi yang baik juga menanamkan kebiasaan pola makan sehat sejak dini, Pembiasaan ini melibatkan anak dalam proses pembuatan hingga penyajian makanan di rumah diproyeksikan dapat mendorong perbaikan kualitas gizi keluarga secara berkelanjutan. Dari sisi institusional, program ini dapat menjadi nilai tambah bagi sekolah juga mitra Desa Sambigede berupa bentuk intervensi yang memadukan edukasi akademik dengan Kesehatan mental dan gizi. Pihak sekolah mempunyai refrensi modul yang siap diadopsi pada pembelajaran sehari-hari ataupun dalam kegiatan ekstrakurikuler.

2. Tingkat Pemahaman Tentang Kegiatan Yang Berlangsung

Evaluasi kecerdasan emosi pada anak dilakukan sebelum dan sesudah rangkaian intervensi program PELANGI dalam bentuk pemberian soal (*pre dan post test*). Pengukuran ini difokuskan pada dua aspek utama yaitu kesadaran emosi berupa pemahaman anak mengenai perasaan sedih dan marah merupakan hal wajar dan keterampilan regulasi emosi berupa kemampuan anak dalam melakukan teknik kompensasi positif.

Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-test Peserta

Indikator	Pre-Test	Post-Test	Peningkatan
Penerimaan emosi	35,0%	87,5%	+52,5%
Keterampilan regulasi emosi	22,5%	82,5%	+60,0%
Keterampilan ekspresi emosi verbal dan sosiasl	30,0%	77,5%	+47,5%
Rata-rata skor kecerdasan emosional	29,2%	82,5%	+53,3%

Berdasarkan hasil perbandingan data pre-test dan post test terdapat peningkatan mengenai pemahaman dan keterampilan peserta dalam meregulasi emosi khususnya setelah mengikuti rangkaian intervensi. Sebelum intervensi dilakukan peserta cenderung menganggap emosi negatif seperti marah, takut atau sedih merupakan hal yang salah dan meluapkannya harus dalam bentuk yang agresif karena keterbatasan ruang ekspresi serta tidak paham cara mengelolanya. Namun setelah pelaksanaan intervensi berupa program PELANGI, peserta mulai memahami *emotional acceptance* bahwa emosi negatif adalah hal yang wajar dialami setiap manusia dan bisa

dilakukan dengan mekanisme regulasi yang lebih terkontrol dan terstruktur.

Peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta mengenai regulasi emosi merupakan hasil dari rangkaian program PELANGI. Pertama program PELANGI melakukan pemberdayaan mental bermedia *art therapy* dengan memberikan wadah aman bagi anak untuk mengekspresikan, mengeksplorasi dan mengenali emosi seperti marah, sedih, atau kecewa adalah hal yang wajar. Peserta diberikan pengenalan bagaimana tubuh memberikan sinyal saat emosi memuncak dan melatih cara mengatasinya yang menerapkan coping adaptif melalui *deep breathing* dan keberanian dalam berbagi cerita.

Rangkaian kedua dalam program PELANGI adalah *Sport Fun Games*. Kegiatan ini merupakan aktivitas fisik yang menjadi penyaluran energi emosional. Kegiatan ini dikemas dengan permainan motorik dan olahraga kooperatif. Peserta belajar dalam mengendalikan dorongan impulsif, melatih kesabaran dan membangun pengendalian diri saat berinteraksi dengan peserta lain. Rangkaian terakhir yaitu *fun cooking* berupa dukungan gizi seimbang guna menjaga stabilitas *mood* dan fungsi kognitif peserta, sehingga dapat memperkuat ketahanan emosional secara menyeluruh. Penggabungan antara pengolahan mental, aktivitas fisik, dan pemenuhan gizi ini menghasilkan lingkungan belajar yang inklusif. Ketika peserta mengenali dan memahami emosinya, mempunyai tubuh yang aktif dan sehat, dilengkapi dengan strategi regulasi emosi yang adaptif, akan terjadi perubahan perilaku dari respons spontan menuju pengendalian diri yang terkontrol. Selain itu, melalui program PELANGI, peserta juga dibantu dalam proses memahami kondisi emosi dan perasaan secara bebas tanpa cemas akan penilaian negatif dari lingkungan sekitarnya.

Hasil ini sejalan dengan penelitian psikologi pengembangan anak berbasis multikomponen yang menunjukkan bahwa penggabungan edukasi mental dengan latihan *mindfulness* (pernapasan), dan aktivitas fisik terstruktur efektif meningkatkan *self-awareness*, kontrol diri, dan keterampilan sosial-emosional anak signifikan (Rihana dkk., 2025).

3. Fun Cooking sebagai Intervensi Gizi

Intervensi gizi dalam Program PELANGI di Desa Sambigede direalisasikan dengan kegiatan *fun cooking* sebagai bagian dari program aktif bergizi. Kegiatan ini tidak hanya memberikan teori mengenai gizi seimbang, melainkan dengan langsung mengajak anak-anak terlibat secara interaktif dalam mengenal dan menyiapkan makanan sehat. Dalam psikologi perkembangan, tingginya angka ketakutan dalam mencoba makanan baru dan perilaku pilih-pilih makanan menjadi tantangan utama dalam pemenuhan gizi anak, terutama pada sayur dan buah (Amalia dkk., 2026; Anggreni dkk., 2023). Anak-anak cenderung menolak dan membentuk persepsi negatif jika makanan sehat disajikan dengan cara kaku dan dipaksa.

Dengan *fun cooking*, pendekatan tersebut diubah dengan menggunakan *experiential learning* menjadi pengalaman menyenangkan. Saat anak-anak terlibat langsung dalam proses penyajian, seperti menyentuh, memotong bahan makanan dan meracik makanan mereka sendiri, tingkat kecemasan mereka terhadap bahan makanan baru perlahan menurun (Khairani dkk., 2025). Keterlibatan ini menumbuhkan rasa bangga dan meningkatkan rasa kepemilikan atas makanan yang mereka buat. Akhirnya, anak lebih antusias dan terdorong untuk mencicipi dan menikmati hasil usaha mereka tanpa dipaksa (Rossyadah & Yuniar, 2025).



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan *Fun Cooking*

Dalam program *fun cooking*, menu utama yang dipilih adalah dimsum ayam sayur. Menu ini dipilih karena disukai semua kalangan khususnya anak-anak, bentuknya yang menarik dan resep menu bisa mudah dimodifikasi dengan bahan-bahan berkualitas. Resep isian dimsum memadukan sumber protein hewani berupa daging ayam cincang dengan berbagai vitamin dan serat dari sayuran seperti parutan wortel, labu siam dan bawang daun. Pada proses pembuatan dimsum, anak-anak dilatih motorik halus secara langsung, dimulai dari membuat adonan, membungkus dengan kulit dimsum, hingga memberi hiasan wortel parut di atas sesuai kreativitas masing-masing. Proses ini memberikan pengalaman dan sentuhan yang menyenangkan bagi mereka.

Pendekatan ini sesuai dengan teori *Child Involvement in Food Preparation*. Secara ilmiah, terlibatnya anak dalam proses memasak dapat membantu dalam meningkatkan selera mereka terhadap makanan, keberanian dalam mencoba sayur, juga memperbaiki kualitas gizi secara keseluruhan (Rianti dkk., 2023). Melalui praktik langsung terdapat pergeseran pandangan anak terhadap sayur dari makanan yang tidak enak menjadi bagian seru dari karya mereka sendiri. Hal ini juga didukung oleh penelitian tahun 2021 yang menyatakan keterlibatan anak dalam proses pembuatan makanan sangat efektif dalam menurunkan sifat pilih-pilih dan meningkatkan penerimaan terhadap makanan sehat variasi baru (Broad dkk., 2021). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa praktik edukasi kuliner dapat meningkatkan rasa percaya diri anak dalam mengonsumsi dan memilih makanan bergizi seimbang (Policastro dkk., 2023). Tidak hanya itu dalam penelitian tahun 2024 juga menerangkan aktivitas memasak langsung dengan memasukkan anak sebagai subjek di dalamnya terbukti ampuh dalam membangun kebiasaan makanan sehat serta peningkatan asupan gizi pada anak usia sekolah (Herawati dkk., 2024).

Integrasi *fun cooking* dalam program Pelangi tidak hanya sebagai kegiatan rekreasi, melainkan sebuah strategi intervensi gizi berbasis bukti yang mampu mengubah perilaku makan anak menuju gaya hidup lebih sehat dan berkelanjutan.

4. Fun Art Sebagai Media Ekspresi Emosi

Dengan adanya kegiatan *fun art*, sangat membantu anak-anak yang cenderung sulit untuk mengekspresikan emosinya. Melalui goresan cat pada gambar pohon perasaan, dapat dilihat pemilihan warna yang mereka gunakan melambangkan perasaan apa. Misalnya pada penggunaan warna merah cenderung melambangkan gairah, dan emosi kemarahan, warna biru melambangkan ketenangan, warna hijau dan kuning melambangkan

keceriaan, dan warna hitam sering kali melambangkan ketakutan pada seseorang (Munthe dkk., 2025). Pada saat melakukan kegiatan *fun art* anak-anak di bebaskan untuk mewarnai sesuai dengan warna yang mereka inginkan. Hasil dari lukisan yang mereka kerjakan dapat merepresentasikan emosi yang mereka alami. Emosi dapat dilihat dari warna dominan yang anak-anak gunakan saat mewarnai pohon perasaan, dan juga ekspresi mereka saat melakukan kegiatan *fun art*.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan *Fun Art*

Selanjutnya, setelah mewarnai pohon perasaan dilanjutkan dengan menggambar mandala ketenangan, sehingga emosi yang telah mereka curahkan pada saat mewarnai pohon perasaan melalui goresan cat akan menjadi lebih terkontrol saat sesi ini. Hal ini dikarenakan bentuk mandala yang melingkar dan pola yang berulang sering disebut sebagai alat meditasi visual (Putri dkk., 2025). Sehingga dengan diadakannya sesi ini dapat membantu menurunkan kecemasan pada anak, melatih fokus, dan kreativitas mereka karena dibebaskan untuk menggambar modal sehingga anak akan lebih merasa aman dan nyaman. Setelah 2 sesi ini selesai dilanjutkan dengan pameran mini yang bertujuan supaya anak dapat memahami perasaannya sendiri dan orang lain, selain itu kegiatan ini juga dapat meningkatkan *self efficacy* pada anak.

Keberhasilan anak-anak dalam memahami emosinya melalui *fun art* akan menciptakan kondisi psikologis yang lebih stabil saat melakukan sesi *fun game*. Di mana anak akan mudah mengatur emosinya sendiri dan emosi teman-temannya. Di samping itu kegiatan ini juga berfungsi untuk melatih stimulasi fisik dan kognitif pada anak dalam gerakan memegang kuas, menggerakkan kuas dalam menggambar mandala dan memadukan warna yang selaras tentunya membutuhkan koordinasi mata dan tangan pada anak. Aktivitas kreatif yang dirancang dengan baik dapat berfungsi sebagai media pelepasan emosi, tetapi juga berperan penting dalam mengoptimalkan tumbuh kembang fisik motorik anak (Basyiroh dkk., 2023). Melalui gerakan tangan yang terarah saat mewarnai atau membentuk pola, anak diajak untuk melatih fokus sekaligus ketangkasan fisiknya secara menyenangkan.

5. Fun Game untuk Melatih Empati dan Motorik

Permainan yang dimainkan dalam kegiatan ini ada dua yaitu oper bola sayang dan pahlawan rimba. Permainan pertama yaitu oper bola sayang. Permainan yang dilakukan oleh beberapa orang yang berbaris vertikal di mana, orang pertama yang menerima bola akan mengoperkan bolanya ke pemain yang ada di belakangnya, bola bisa dioper melalui atas kepala dengan

mengangkat tangan setinggi tingginya atau melalui bawah yaitu melalui sela-sela kaki. Sekilas memang terlihat biasa saja. Namun ada yang berbeda dari permainan ini yaitu, semua pemain harus memanggil nama pemain yang akan menerima bola dengan senyuman hangat. Hal ini bisa meningkatkan *bonding* antara teman sebaya, dan memberikan pelajaran sosial untuk menghargai orang yang ada di sekitarnya. Hal itu juga berpengaruh kepada anak-anak yang awalnya pemalu dan sering menyendiri akan mulai merasa diakui dan berani untuk bergabung dengan teman-temannya.



Gambar 3. Dokumentasi kegiatan Fun Game

Permainan yang kedua adalah pahlawan rimba singkatan dari Lari, Diam, dan Tenang. Permainan ini dilakukan bersama pendamping di mana anak-anak nantinya akan mengikuti instruksi dari pendamping. Anak-anak bisa membentuk lingkaran dengan pendamping atau pemberi instruksi berada di tengahnya, pendamping akan meneriakkan satu nama hewan, dan anak harus memperagakan hewan berdasarkan instruksi, setelahnya jika diucapkan kata patung maka anak harus diam di posisi terakhirnya selama 5 detik. Dalam permainan ini dapat melatih fokus, melatih kontrol emosi pada diri sehingga anak tahu jika di tengah ke apa pun yang terjadi masih ada waktu untuk bernafas dan bersikap tenang.

Kombinasi dari kedua permainan tersebut dimainkan selain berdampak kepada psikologi, juga berdampak kepada kesehatan fisik anak, karena anak diajak untuk bergerak secara aktif seperti berlari, meregangkan badan, serta menahan posisi tubuh. Aktivitas ini secara langsung dapat merangsang ketangkasan motorik kasar, meningkatkan kelenturan, melatih koordinasi tubuh, serta menjaga kebugaran stamina anak. Aktivitas yang terstruktur melalui media permainan ini terbukti mampu merangsang stimulasi motorik kasar, melatih koordinasi tubuh, serta meningkatkan kebugaran jasmani anak secara optimal (Purwanti, 2025). Di tengah maraknya gaya hidup *sedentary* pada anak karena penggunaan gawai, tentunya permainan ini dapat memacu pertumbuhan fisik yang sehat.

Program PELANGI memberikan manfaat yang berguna untuk anak, guru, maupun orang tua. Anak bisa dengan mudah memahami makanan sehat itu enak dengan cara ikut andil langsung dalam proses pembuatannya di kegiatan *fun cooking*. Anak juga belajar mengekspresikan emosinya dengan mewarnai pohon perasaan, menenangkan diri dan melatih fokus dengan menggambar mandala ketenangan, meningkatkan kepercayaan diri dan melatih pemahaman emosi yang dialami oleh orang sekitarnya melalui *fun art*. Melatih *bonding* dan cara menghargai melalui kegiatan *fun game*. Pada orang tua jika mendampingi anaknya tentunya akan meningkatkan hubungan emosionalnya. Sementara bagi guru, kegiatan ini memudahkan proses pemantauan tumbuh kembang anak secara holistik dari aspek

kognitif, motorik, maupun sosial-emosional, sekaligus menjadi sarana evaluasi dalam merancang metode pembelajaran yang lebih interaktif dan inklusif di sekolah.

Namun di sisi lain kegiatan ini untuk anak yang cenderung *picky eater* maka akan susah untuk mengajak mereka bergabung ke dalam kegiatan *fun cooking*. Namun hal ini justru menjadi tantangan kepada guru maupun orang tua yang mendampingi, harus kreatif untuk menginovasikan bentuk dan rasa makanannya supaya mereka lebih tertarik. Keterlibatan anak secara langsung dalam mengolah makanan dapat menekan tingkat *neophobia* dan meningkatkan penyerapan edukasi gizi secara sukarela (Hasanah dkk., 2025). Hal ini dilakukan supaya anak menyukai dan mau memakan makanan sehat dengan sukarela. Selain itu saat melakukan pameran mini dan *fun game* mereka cenderung susah diatur sehingga harus memakan banyak waktu dalam pelaksanaannya. Pada saat akan dimulai *game* nya mereka bersemangat tetapi saat permainan oper bola sayang, untuk anak-anak yang pemalu akan kekurangan rasa percaya diri untuk memanggil nama temannya, sehingga harus mencoba meyakinkan anak tersebut untuk ikut bermain dan berbaur dengan teman-temannya yang lain. Dalam hal ini dibutuhkan pendamping yang bisa meyakinkan dan memfasilitasi supaya anak mampu berbaur dengan sebayanya.

Simpulan dan Tindak Lanjut

Pelaksanaan Program PELANGI di SDN Sambigede 2 berhasil memberikan dampak positif secara multikomponen, ditunjukkan oleh peningkatan rerata skor kecerdasan emosional siswa sebesar 53,3%, penurunan sifat *picky eater* melalui keterlibatan langsung dalam *Fun Cooking*, serta penguatan *social bonding* dan kebugaran fisik melalui *Sport Fun Games*. Keberhasilan ini dibuktikan oleh kemampuan siswa dalam menyalurkan emosi negatif secara adaptif dan antusiasme mencoba makanan bergizi seimbang. Kendati demikian, kegiatan ini menghadapi beberapa hambatan, seperti tantangan mengajak anak yang sensitif terhadap makanan baru (*food neophobia*) serta mengondisikan siswa pemalu agar berani berinteraksi dalam permainan kelompok yang membutuhkan waktu pelaksanaan lebih lama. Hambatan tersebut justru menjadi peluang bagi penulis untuk merancang inovasi media edukasi gizi yang lebih interaktif serta memformulasi panduan pendampingan psikologis yang lebih inklusif bagi pendidik dan orang tua.

Untuk menjaga keberlanjutan dampak positif dari Program PELANGI, pihak sekolah disarankan untuk mengadopsi konsep "Pojok CERIA" serta mengintegrasikan rutinitas *Fun Cooking* dan permainan motorik interaktif secara berkala dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun layanan kantin sehat. Selain itu, pihak sekolah perlu menyelenggarakan workshop parenting berkala bersama orang tua siswa guna menyelaraskan strategi pendampingan emosional dan pembiasaan konsumsi gizi seimbang saat anak berada di rumah. Bagi pelaksana pengabdian selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan modul pendampingan yang memuat pendekatan individual bagi anak pemalu (introvert) serta memformulasi kreasi resep edukatif yang lebih bervariasi untuk meminimalkan sifat *picky eater* pada siswa secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

Amalia, Z. R., Nuryanto, & Panunggal, B. (2026). *HUBUNGAN PRAKTIK PEMBERIAN MAKAN IBU DENGAN FOOD NEOPHOBIA PADA BALITA USIA*

- 3-5 TAHUN [Undergraduate thesis]. Universitas Diponegoro.
- Anggreni, D., Kusumaningtiyas, D., & Dwijayanto, I. (2023). FAKTOR-FAKTOR PERILAKU PICKY EATER PADA ANAK: SCOOPING REVIEW. *Jurnal Keperawatan Priority*, 6, 20–28. <https://doi.org/10.34012/jukep.v6i2.3592>
- Asmawati, L. (2017). PENINGKATAN KREATIVITAS ANAK USIA DINI MELALUI PEMBELAJARAN TERPADU BERBASIS KECERDASAN JAMAK. *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 11(1), 145–164. <https://doi.org/10.21009/JPUD.111.10>
- Basyiroh, I., Ramdani, C., & Husni, J. (2023). RAGAM AKTIVITAS BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN FISIK MOTORIK ANAK USIA DINI (PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT DI RA SYIFAUSUDUR CIBADUYUT BANDUNG). <https://journal.albadar.ac.id/index.php/burangrang>
- Broad, J., Forbes, L., Darlington, G., Ma, D. W. L., & Haines, J. (2021). Child involvement in meal preparation and grocery shopping is associated with lower levels of food fussiness among young children. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism = Physiologie Appliquee, Nutrition Et Metabolisme*, 46(12), 1559–1562. <https://doi.org/10.1139/apnm-2021-0390>
- Cahyono, M. Y. M., Pinandita, P. S., Elbela, R. H., Triskanto, L. A., Samuel, M. A., Christian, S. O., Candra, L., Budiman, S., Kristanto, J. C., & Setiawan, J. (2024). Art Activity Dengan Media Menggambar Sebagai Bagian dari Art Therapy Untuk Meregulasi Emosi di SD Santo Agustinus. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(11), 648–655. <https://doi.org/10.55681/swarna.v3i11.1465>
- Educenter. (2018). Belajar Memasak Untuk Anak-anak. *EduCenter*. <https://www.educenter.id/belajar-memasak-untuk-anak-anak/>
- Fauziyyah, S. A., Ildil, I., & Putri, Y. E. (2020). Art Therapy Sebagai Penyaluran Emosi Anak. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(3), 109–114. <https://doi.org/10.23916/08972011>
- Hasanah, N., Mustapa, N., Amini, M., Choiriyah, C., & Riany, Y. E. (2025). Systematic Literature Review on the Effect of Cooking Class on Picky Eaters in Early Childhood. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 10(2), 293–310. <https://doi.org/10.32678/assibyan.v10i2.11636>
- Herawati, H. D., Kurniasari, Y., Rahayu, H. K., Hositanisita, H., Afifah, E., Isvianti, A., Susilowati, N. S., Batubara, S., & Sonia, P. (2024). Gardening-cooking based intervention for improving healthy eating habits in preschool children. *Paediatrica Indonesiana*, 64(3), 218–226. <https://doi.org/10.14238/pi64.3.2024.218-26>
- Hidayat, A. N., Hayati, E., Usmani, Y., & Ulfah, U. (2024). UPAYA GURU DALAM MENANGANI TEMPER TANTRUM PADA ANAK KELAS IV SDN BULANSARI KABUPATEN SUBANG. *Jurnal Tahsinia*, 5(4), 512–522. <https://doi.org/10.57171/jt.v5i4.238>
- Khairani, Y., Fitriyaningsih, A. D. R., Auradyta, B. F., & Fauziati, L. S. (2025). Mengenali Diri, Mengembangkan Diri: Gizi dan Kesehatan Mental Sejak Dini. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan*, 2(4). <https://jupenkes.menarascienceindo.com/index>
- Lusiani, E., & Lukitasari, D. (2025). Pendekatan Holistik Keperawatan Anak dalam Asuhan Kesehatan di Era Modern. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(3), 133–142. <https://doi.org/10.37287/jppp.v7i3.6561>
- Munthe, A. R., Tambunan, M. T., Hidayati, N., Amiati, Hsb, P. S., Dalimunthe, F., & Tanjung, M. D. (2025). Psikologi Warna Dalam Desain Grafis

- Implikasi Terhadap Persepsi Audiens. *Insight Journal*, 1(2), 91–98.
- Oktaviana, D. N., Simatupang, N. D., & Widayati, S. (2026). *Pengaruh Sport Fun Activity terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini*. 9. <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/ceria>
- Policastro, P., Brown, A. H., & Comollo, E. (2023). Healthy helpers: Using culinary lessons to improve children's culinary literacy and self-efficacy to cook. *Frontiers in Public Health*, 11, 1156716. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1156716>
- Pramadhaningtyas, L. D., & Santana, F. D. T. (2025). *Eksplorasi Kegiatan Fun Cooking sebagai Upaya Pengembangan Kecerdasan Interpersonal Anak Usia Dini*. 8(5). <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/ceria>
- Purwanti, A. (2025). Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Permainan Aktivitas Fisik: A Literature Review. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Aktifitas Jasmani*, 4(2), 1–10.
- Putri, A. S., Sanromli, M. W., & Ningtiyas, A. H. P. (2025). PENGENALAN REGULASI EMOSI MELALUI ART MANDALA DAN KARTU EMOSI PADA SISWI DI SD MUHAMMADIYAH 2 DUKUN. *Prosiding Seminar Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Kuliah Kerja Nyata*, 2(2). <https://doi.org/10.30587/prosidingkkn.v2i1.9762>
- Rahmawati, P., Rosmiati, R., Agustina, N. L., Iktimalannisa, N., Sahara, N. W., Pertiwi, P. C., Purwaningrum, O. S., Andianti, P. W., Zuroidah, P., Anggraini, P. N., & A'yun, Q. (2025). Petualangan Si Anak Sehat dalam Permainan Junk Food and Real Food sebagai Inovasi Edukasi Gizi untuk Anak. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 269–279. <https://doi.org/10.53299/bajpm.v5i2.1513>
- Rianti, R., Kholifah, A., Hasanah, L., & Setiasih, T. (2023). Implementasi Pengenalan Gizi Seimbang Anak Melalui Kreasi Bentuk Makanan. *Edu Happiness: Jurnal Ilmiah Perkembangan Anak Usia Dini*, 2(1), 76–88. <https://doi.org/10.62515/eduhappiness.v2i1.166>
- Rihana, N., Wita, A., & Gonzales, A. (2025). From Isolation to Interaction: Group Counseling as a Pathway to Better Social Skills in Young Learners. *Journal of Early Childhood Education and Teaching (JECET)*, 1(2), 66–77. <https://doi.org/10.64840/jecet.v1i2.40>
- Rossydh, N. I., & Yuniar, K. N. (2025). Efektivitas Program Gemayur: Gemar Makan Sayur dalam Meningkatkan Kesadaran Gizi Siswa Melalui Pembelajaran Eksperiensial. *JEMARI (Jurnal Edukasi Madrasah Ibtidaiyah)*, 7(2), 124–139. <https://doi.org/10.30599/9tdn7192>
- Wibowo, T. P., Pardiman, Andriani, Y., Meliyani, F. N., & Muawanah, I. (2025). Kampanye Anti Sedentari: Edukasi Bahaya Kurang Gerak Dan Penerapan Aktivitas Fisik Ringan Di SDN Pangkalan 2 Kabupaten Pandeglang. *Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat (JURIBMAS)*, 4(2), 269–273. <https://doi.org/10.62712/juribmas.v4i2.553>