

Edukasi Isi Piringku untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Siswa Kelas II SDN 021 Sungai Kunjang Kota Samarinda

Shofa Nur Aulia¹, Sunartono², Dian Monalisa³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Shofa Nur Aulia

E-mail: Shofa.aurora@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa kelas II SDN 021 Sungai Kunjang, Kota Samarinda melalui edukasi "Isi Piringku". Edukasi dilakukan menggunakan metode penyuluhan, media poster dan leaflet, serta permainan interaktif yang disesuaikan dengan usia anak-anak. Kegiatan ini diikuti oleh 73 siswa dan menunjukkan hasil yang signifikan, di mana sebelum penyuluhan hanya 38,4% siswa yang memahami konsep "Isi Piringku", dan meningkat menjadi 100% setelah edukasi. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang menyenangkan dan interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman anak terhadap pentingnya pola makan seimbang sejak dini.

Kata kunci - gizi seimbang, Isi Piringku, edukasi gizi

Abstract

This community service activity aimed to improve the knowledge of balanced nutrition among second-grade students of SDN 021 Sungai Kunjang, Samarinda City through "My Plate" (Isi Piringku) education. The education was conducted using counseling methods, posters and leaflets, and age-appropriate interactive games. The activity was attended by 73 students and showed significant results: prior to the session, only 38.4% of students understood the concept of "My Plate", which increased to 100% after the education. These findings indicate that fun and interactive educational approaches are effective in enhancing children's understanding of the importance of balanced nutrition from an early age.

Keywords - balanced nutrition, My Plate, nutrition education

PENDAHULUAN

Anak sekolah merupakan kelompok rentan terhadap masalah gizi. Potensi anak untuk pertumbuhan ekonomi lebih sering terkena dampak negatif dari kekurangan gizi dan gizi buruk. Pola makan yang tidak tepat akan menghambat perkembangan fisik, mental, dan intelektual anak (Sididi, 2023). Masalah gizi pada anak pada dasarnya akibat perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Bila konsumsi gizi selalu kurang dari kecukupan maka seseorang akan mengalami gizi kurang, sebaliknya jika konsumsi melebihi kecukupan akan menderita gizi lebih dan obesitas (Sari, 2022). Hasil penelitian Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2020 menunjukkan bahwa pada anak usia 5 hingga 12 tahun, prevalensi sesak sekitar 30,7%, kurus sekitar 11,2%, dan obesitas sekitar 18,8%.¹ Perlunya pendidikan gizi karena tingginya prevalensi masalah gizi pada anak usia sekolah.

Data tersebut menggambarkan kondisi gizi anak di Indonesia yang perlu penanganan segera. Salah satu penyebab permasalahan gizi anak tersebut diantaranya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja, dimana sebagian besar anak menggunakan waktu luang untuk kegiatan tidak aktif, senang mengonsumsi camilan buatan pabrik atau makanan olahan, roti, gorengan dan kerupuk (Rejo, 2024). Perilaku pola makan anak sangat dipengaruhi oleh faktor individu dan faktor lingkungan termasuk peer groupnya. Faktor tersebut akan memperlihatkan gaya hidup anak yang ditunjukkan dengan perilaku makan yang pada akhirnya berpengaruh terhadap status kesehatan dan gizi. Pemilihan bahan makanan dan frekuensi makan juga sangat mempengaruhi pola makan remaja. Anak sering makan tidak teratur, sengaja melewatkan waktu makan, sengaja memuntahkan makanan, konsumsi camilan yang berlebihan, atau menjalankan diet khusus (Rahmy, 2020).

Perbaikan status gizi penting untuk meningkatkan kesehatan, menurunkan angka kematian, meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak, keterampilan fisik, mental dan sosial, produktivitas kerja dan prestasi sekolah. Salah satu penyebab permasalahan status gizi dan kurangnya sikap gizi yang baik dari anak sekolah ialah karena rendahnya pengetahuan (Susanti, 2024). Hasil penelitian dari Kartini (2019) menunjukkan adanya pengaruh pengetahuan dan praktik gizi seimbang pada anak sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi seimbang³. Penelitian lain oleh Indraswari (2019) menunjukkan terdapat pengaruh pemberian pendidikan gizi kepada anak melalui penggunaan poster dan kartu gizi terhadap pengetahuannya sikap anak mengenai gizi seimbang.

Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan intervensi gizi spesifik yaitu salah satunya adalah pendidikan gizi dengan tujuan agar terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang pada anak sehingga dapat memutus rantai permasalahan gizi inter-generasi. Sasaran edukasi pada kegiatan ini adalah siswa Kelas II SDN 021 Sungai Kunjang Kota Samarinda.

Dalam teori disebutkan bahwa pengetahuan yang rendah berhubungan dengan sikap dan perilaku yang buruk dalam kesehatan. Sehingga upaya meningkatkan pengetahuan anak dapat dilakukan melalui pendidikan dengan menggunakan metode gerak dan lagu. Dalam kegiatan ini akan dilakukan pendidikan dengan menggunakan dengan metode penyuluhan, tanya jawab dan games isi piringku.

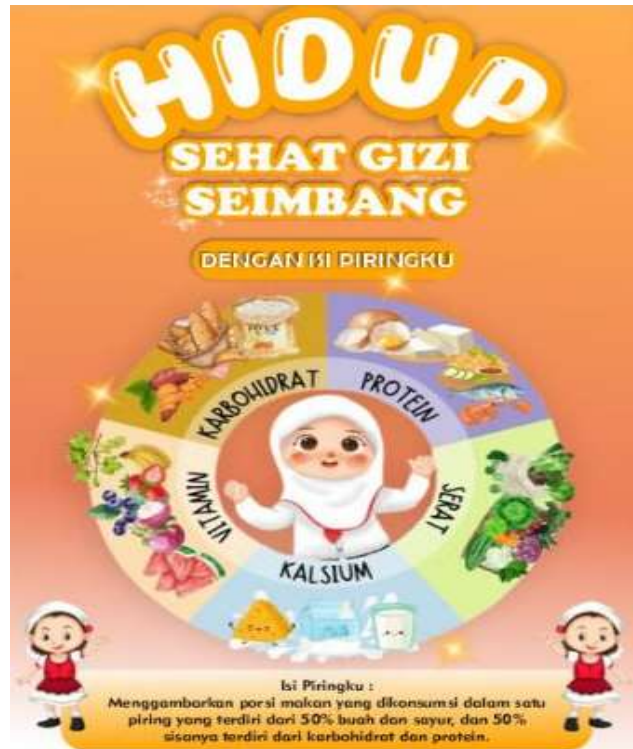
METODE

Metode pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara langsung pada bulan Februari 2025 di SDN 021 Sungai Kunjang, Kota Samarinda selama satu bulan, dengan pendekatan edukatif kepada siswa kelas II. Kegiatan diawali dengan tahap persiapan berupa pengajuan surat tugas, perizinan ke sekolah, serta penyusunan materi edukasi seperti SAP, leaflet, poster, dan permainan interaktif. Pelaksanaan edukasi dilakukan melalui penyuluhan tatap muka dengan metode tanya jawab awal, pemaparan materi menggunakan media visual, serta games edukatif yang disesuaikan dengan usia anak-anak untuk meningkatkan pemahaman secara menyenangkan. Setelah itu dilakukan tanya jawab akhir sebagai evaluasi pemahaman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang “Pendidikan Gizi dengan Metode Isi Piringku untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Siswa Kelas II SDN 021 Sungai Kunjang Kota Samarinda” telah dilaksanakan sesuai dengan rencana kegiatan pada bulan November sampai Desember 2024.



Gambar 1.

Hidup Sehat Gizi Seimbang dengan Isi Piringku



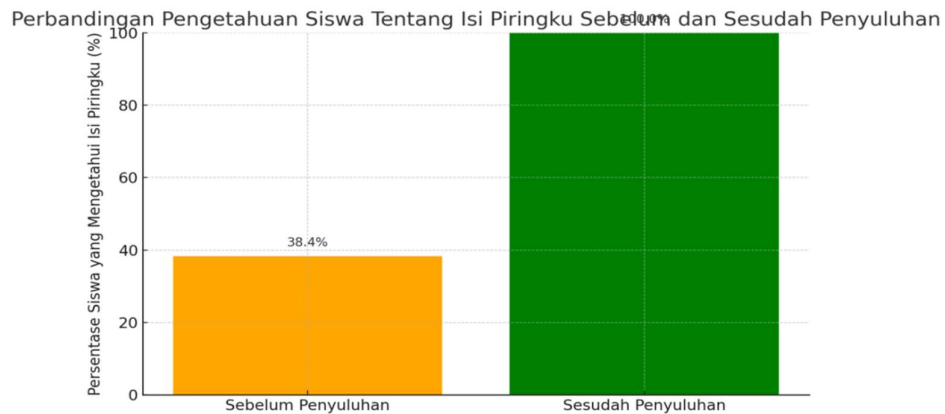
Gambar 2.

Dokumentasi di SDN 021 Sungai Kunjang, Kota Samarinda

Kegiatan ini diikuti oleh 73 siswa dan siswi Kelas II SDN 021 Sungai Kunjang Kota Samarinda. Kegiatan berjalan lancar dan mendapatkan dukungan penuh dari pihak sekolah, guru kelas, serta antusiasme yang tinggi dari siswa.

Rangkaian kegiatan yang telah dilaksanakan meliputi:

1. Tanya jawab awal mengenai pengetahuan dasar siswa tentang gizi seimbang dan konsep isi piringku.
 2. Penyuluhan edukasi menggunakan poster dan leaflet terkait pentingnya gizi seimbang, komposisi isi piringku, serta dampak dari malnutrisi.
 3. Games interaktif berupa tanya jawab dan simulasi penyusunan isi piringku yang sehat, yang bertujuan untuk menguatkan pemahaman siswa secara menyenangkan.
 4. Tanya jawab akhir untuk mengevaluasi sejauh mana pemahaman siswa setelah diberikan edukasi.
- Hasil kegiatan menunjukkan bahwa:



Gambar 3.

Hasil Presentase Pengetahuan Siswa tentang Isi Piringku Sebelum dan Setelah Penyuluhan

Hasil presentase grafik 1 pengetahuan siswa tentang “Isi Piringku” sebelum dan setelah penyuluhan:

1. Mayoritas siswa yang sebelumnya belum mengetahui konsep isi piringku dan pentingnya gizi seimbang dengan hasil sebelum penyuluhan → 28 dari 73 siswa (sekitar 38,4%) mengetahui konsep Isi Piringku.
2. Mayoritas siswa menjadi lebih paham setelah diberikan penyuluhan dengan hasil setelah penyuluhan → 100% siswa (73 dari 73) mengetahui isi piringku.

Dalam hal ini hasil menunjukkan presentase pengetahuan siswa tentang “Isi Piringku” sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Sebelum penyuluhan, sebanyak 38,4 siswa (28 dari 73 siswa) telah mengetahui konsep isi piringku, sedangkan setelah penyuluhan, angka tersebut meningkat menjadi 100% siswa (73 dari 73 siswa). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan sebesar 51,3% setelah dilakukan edukasi.

Peningkatan ini terjadi karena mayoritas siswa yang sebelumnya belum memahami konsep isi piringku dan pentingnya gizi seimbang, menjadi lebih paham setelah mengikuti penyuluhan. Respon siswa pun terlihat sangat antusias, khususnya saat sesi games interaktif dan tanya jawab berlangsung. Berdasarkan hasil observasi, siswa mampu menyebutkan isi piringku dengan benar setelah diberikan edukasi, serta memahami bahwa dalam setiap kali makan, konsumsi sayur, buah, protein, karbohidrat, dan air mineral harus dalam komposisi yang seimbang.

B. Pembahasan

Masalah gizi di kalangan anak sekolah masih menjadi isu penting, seperti yang tergambar dari hasil Riskesdas 2020 dengan angka prevalensi obesitas 18,8% dan kekurangan gizi 11,2%. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat ini, peningkatan pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang dapat dicapai melalui metode edukasi interaktif.

Sesuai dengan hasil penelitian Kartini (2019) dan Indraswari (2019), edukasi gizi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan anak tentang pola makan seimbang. Kegiatan ini memperkuat temuan tersebut dengan metode penyuluhan interaktif menggunakan poster, leaflet, tanya jawab, dan games, yang terbukti mampu membuat siswa lebih memahami konsep gizi seimbang.

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan tentang Isi Piringku yang dilakukan kepada siswa-siswi Kelas II SDN 021 Sungai Kunjang Kota Samarinda, diperoleh data bahwa sebelum penyuluhan sebanyak 38,4 siswa (28 dari 73 siswa) telah mengetahui isi piringku. Setelah dilakukan penyuluhan, angka tersebut meningkat secara signifikan menjadi 100% siswa (73 dari 73 siswa). Peningkatan ini mencapai 51,3%, yang menunjukkan bahwa kegiatan edukasi gizi melalui penyuluhan mampu meningkatkan pengetahuan siswa tentang konsep gizi seimbang.

Mayoritas siswa yang sebelumnya belum memahami konsep isi piringku dan pentingnya penerapan pola makan seimbang menjadi lebih paham setelah mengikuti penyuluhan. Hal ini terlihat dari respon siswa yang sangat antusias, terutama saat sesi games edukatif dan tanya jawab. Berdasarkan observasi, siswa dapat menyebutkan isi piringku dengan benar dan memahami bahwa konsumsi sayur, buah, protein, karbohidrat, serta air mineral harus dikonsumsi dalam porsi seimbang setiap kali makan.

Hasil ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Sididi (2023), bahwa pola makan yang tidak tepat dapat menghambat perkembangan fisik, mental, dan intelektual anak. Selain itu, Sari (2022) juga menyatakan bahwa masalah gizi pada anak sebagian besar disebabkan oleh perilaku makan yang tidak seimbang, sehingga diperlukan edukasi sejak dini mengenai pentingnya asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Penelitian sebelumnya oleh Kartini (2019) juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pengetahuan dan praktik gizi seimbang pada anak sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Begitu pula dengan penelitian Indraswari (2019) yang membuktikan bahwa pendidikan gizi melalui media poster dan kartu gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terhadap pola makan seimbang. Antusiasme siswa juga meningkat ketika metode penyampaian disesuaikan dengan usia mereka. Games isi piringku terbukti menjadi media yang efektif untuk meningkatkan keterlibatan dan pemahaman anak.

Secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap pengetahuan siswa tentang gizi seimbang dan isi piringku. Diharapkan ke depannya, edukasi semacam ini dapat dilakukan secara berkala dan berkesinambungan agar dapat membentuk perilaku makan sehat sejak usia dini.

Dengan demikian, hasil kegiatan ini memperkuat teori dan hasil penelitian sebelumnya bahwa penyuluhan gizi yang dikemas dengan metode menarik, seperti media visual dan games, efektif meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang. Edukasi semacam ini penting dilakukan secara berkelanjutan untuk memutus rantai masalah gizi di kalangan anak usia sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan penyuluhan tentang Isi Piringku kepada siswa-siswi Kelas II SDN 021 Sungai Kunjang Kota Samarinda, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pengetahuan siswa tentang konsep gizi seimbang setelah diberikan edukasi. Sebelum penyuluhan, hanya 38,4 siswa yang mengetahui isi piringku, sedangkan setelah penyuluhan meningkat menjadi 100% siswa.

Metode edukasi yang digunakan, yaitu penyuluhan dengan media poster, leaflet, tanya jawab, dan games edukatif, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang. Kegiatan ini juga mendapat respon positif dari siswa yang terlihat antusias, khususnya saat sesi interaktif berlangsung.

Hasil ini sejalan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pendidikan gizi yang diberikan sejak usia sekolah melalui metode yang menyenangkan dapat meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku makan yang lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua Program Studi Magister Kebidanan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Pembimbing dan bagian LPPM atas dukungan dan kesempatan yang diberikan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Sekolah, dewan guru, serta seluruh siswa kelas II SDN 021 Sungai Kunjang Kota Samarinda yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung. Dukungan dan kerja sama semua pihak sangat berperan dalam keberhasilan pelaksanaan kegiatan edukasi gizi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, A. H., Khatimah, H., & Supratno, S. (2023). Pengenalan Vocabulary Bahasa Inggris Isi Piringku Di Desa Karangpatri. *Abdine: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 216-223.
- Indraswari, N. (2019). Pengaruh pendidikan gizi melalui media poster dan kartu gizi terhadap pengetahuan dan sikap anak mengenai gizi seimbang. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 11(1), 45-52.
- Kartini, D. (2019). Pengaruh penyuluhan gizi seimbang terhadap pengetahuan dan praktik anak sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123-130.
- Rahmy, A. (2020). Pola makan remaja: Faktor yang mempengaruhi dan dampaknya terhadap status gizi. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 12(3), 210-218.
- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(2).
- Rejo, M. (2024). Perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja di era modern. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(1), 30-38.
- Rejo, R., Trisetia, G. W., Yahya, N. F. A., & Putri, Y. H. (2024). Pendidikan Kesehatan Gizi Seimbang 'Isi Piringku'sdn 2 Mriyan, Kecamatan Musuk, Kabupaten Boyolali. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 3(03), 62-68.
- Riskesdas. (2020). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2020. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Sari, F. K., Nabawiyah, H., Kharisma, K., Rahmatul, M., & Alifitria, S. (2022). Edukasi isi piringku untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada siswa kelas 4, 5, dan 6 Madrasah Ibtidaiyah Nurussalam Mantingan Ngawi. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2), 3989-3994.
- Sari, L. (2022). Ketidakseimbangan konsumsi dan kecukupan gizi sebagai penyebab masalah gizi pada anak. *Media Gizi Indonesia*, 21(2), 98-106.
- Sididi, M., Nurlinda, A., Syahrani, V., & Kurnaesih, E. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Pedoman Gizi Seimbang dan Isi Piringku di SD Inpres Tello Baru. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 3(03), 101-105.
- Sididi, N. (2023). Dampak pola makan tidak tepat terhadap perkembangan anak usia sekolah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Anak*, 8(1), 55-62.
- Susanti, E. T., Rusminah, R., Setiyawan, A., Fitri, A. K. E., Azizi, A. D., & Riyadhi, M. D. (2024). Penyuluhan Dan Demonstrasi Gizi Isi Piringku Pada Anak Kelas 2 SD Negeri 1 Bandongan Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang. *Jurnal Empati (Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti)*, 5(2), 137-144.
- Susanti, R. (2024). Pengaruh pengetahuan terhadap sikap gizi anak sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 10(1), 40-47.