

Edukasi Gizi Isi Piringku Anak Sekolah SD 07 Kramat Pela Jakarta Selatan

Rosmida M. Marbun^{1*}, Meilinasari², Anastu Regita Nareswara³, Ratih Puspitaningtyas Purbaningrum⁴, Ani Noviani⁵

^{1,2,3,4,5} Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jakarta II, DKI Jakarta, Indonesia

Email: ^{1*}rosmida.marbun65@gmail.com

(* : coresponding author)

Abstrak – Masalah ketidakseimbangan gizi pada anak usia sekolah masih menjadi perhatian serius di Indonesia. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, hanya 6,6% anak usia 5–12 tahun yang mengonsumsi buah dan sayur sesuai anjuran. Edukasi mengenai gizi seimbang melalui pendekatan visual seperti “Isi Piringku” penting dilakukan sejak dini untuk meningkatkan literasi gizi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa SDN 07 Kramat Pela, Jakarta Selatan, terhadap konsep isi piring sehat. Sebagian besar siswa berjenis kelamin perempuan sebesar 56,2%. Ditinjau dari status gizi, sebagian besar siswa tergolong dalam kategori *underweight* yaitu sebesar 53,3%, sehingga edukasi mengenai gizi sangat penting terhadap perubahan pengetahuan dan diharapkan dapat diterapkan pada kehidupan sehari-harinya. Metode yang digunakan meliputi ceramah, demonstrasi, diskusi interaktif, media visual (poster, leaflet, food model), serta permainan edukatif. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan, dengan kategori “baik” meningkat dari 46,8% menjadi 74,2%, dan median nilai naik dari 70 menjadi 80. Edukasi berbasis pendekatan visual dan partisipatif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman anak tentang gizi seimbang. Intervensi ini direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan di Sekolah Dasar guna membentuk kebiasaan makan sehat sesuai Isi Piringku dalam jangka panjang.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Isi Piringku, Anak Sekolah

Abstract – *The problem of nutritional imbalance in school-aged children remains a serious concern in Indonesia. Based on the 2023 Indonesian Health Survey (SKI), only 6.6% of children aged 5–12 years consumed the recommended amount of fruits and vegetables. Education about balanced nutrition through visual approaches such as "Isi Piringku" (My Plate) is important from an early age to improve nutritional literacy. This community service activity aims to improve students' understanding of the concept of a healthy plate at SDN 07 Kramat Pela, South Jakarta. The majority of students (56.2%) were female. In terms of nutritional status, the majority (53.3%) were underweight. Therefore, nutrition education is crucial for improving knowledge and is expected to be applied in daily life. The methods used included lectures, interactive discussions, demonstration, visual media (posters, leaflets, food models), and educational games. Evaluation was carried out through pre- and post-tests. The results showed an increase in knowledge, with the "good" category increasing from 46.8% to 74.2%, and the median score increasing from 70 to 80. Education based on visual and participatory approaches has proven effective in improving children's understanding of balanced nutrition. This intervention is recommended for continuous implementation in elementary schools to foster long-term healthy eating habits.*

Keywords: Nutrition Education, Fill My Plate, School Children

1. PENDAHULUAN

Kualitas sumber daya manusia Indonesia di masa depan bergantung pada kesehatan anak usia sekolah. Periode usia sekolah dasar (6–12 tahun) adalah masa pertumbuhan aktif di mana anak-anak membutuhkan gizi yang seimbang untuk tumbuh secara optimal. Pola konsumsi anak Indonesia masih jauh dari ideal hingga saat ini. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa hanya 6,6% anak usia 5–12 tahun mengonsumsi sayur dan buah dalam jumlah yang cukup setiap hari. Lebih dari 40% siswa Sekolah Dasar (SD) makan makanan cepat saji lebih dari tiga kali seminggu, dan sekitar 60% siswa tidak makan sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Hal ini dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar dan prestasi akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa anak-anak usia Sekolah Dasar masih mengalami ketidakseimbangan asupan gizi karena berbagai faktor, termasuk pengetahuan rendah tentang gizi, lingkungan sekolah yang tidak mendukung gaya hidup sehat, dan kurangnya keterlibatan orang tua dalam menyiapkan makanan sehat. Selain itu, menurut Riskesdas 2018, 95,5% anak usia sekolah tidak mengonsumsi sayur dan

buah sesuai anjuran, dan mayoritas memilih makanan yang mengandung banyak gula, garam, dan lemak. Selain itu, kebiasaan jajan sembarangan di luar rumah hanya memperparah ketidakseimbangan asupan ini karena jenis jajanan yang tersedia biasanya tidak higienis dan kurang bergizi. Untuk mengatasi masalah ini, Kementerian Kesehatan RI telah mengganti konsep lama "4 Sehat 5 Sempurna" dengan pedoman "Isi Piringku".

Sebagai ilustrasi, pedoman ini menunjukkan bahwa setiap piring makan harus mengandung 2/3 makanan pokok, 1/3 lauk pauk, 2/3 sayur-sayuran, dan 1/3 buah-buahan. Selain itu, disarankan untuk minum 8 gelas air putih setiap hari dan melakukan aktivitas fisik selama minimal 30 menit setiap hari. Kampanye ini telah berlangsung lebih dari lima tahun, tetapi masih kurang dikenal dan diterima masyarakat, terutama di Sekolah Dasar. Sebuah survei internal yang dilakukan di SDN 07 Kramat Pela, Jakarta Selatan, menemukan bahwa hanya 22% siswa di kelas 4–5 pernah mendengar istilah "Isi Piringku", dan kurang dari 10% mampu menjelaskan dengan tepat apa yang termasuk dalam komponen makanan bergizi seimbang. Sebagian besar siswa lebih terbiasa dengan makanan instan dan jajanan yang tidak sehat seperti : mie instan, keripik, dan gorengan, dan mereka juga memiliki pemahaman yang salah tentang makanan yang sehat. Selain kurangnya kemampuan guru dan petugas UKS untuk memberikan instruksi gizi yang efektif, masalah ini diperparah oleh kurangnya sumber daya pembelajaran gizi yang menarik dan mudah dipahami anak-anak. Belum ada pelatihan sistematis yang diberikan kepada guru Sekolah Dasar tentang penyampaian materi gizi yang berbasis pada pendekatan partisipatif dan visual yang sesuai dengan karakteristik kognitif anak usia sekolah dasar. Selain itu, orang tua belum sepenuhnya terlibat dalam mengatur pola makan anak mereka di rumah karena banyak orang tua masih menganggap makanan cepat saji sebagai pilihan praktis, cepat, murah, sehat, dan mengandung banyak gizi.

Oleh karena itu, intervensi edukatif yang menyeluruh dan berbasis bukti (*evidence-based nutrition education*) diperlukan. Ini dapat mencakup penggunaan media inovatif seperti leaflet, video animasi, *food model*, dan permainan edukatif seperti permainan, teka-teki, dan kuis interaktif. Edukasi ini tidak hanya menasar siswa tetapi juga guru dan orang tua untuk membangun kolaborasi antara lingkungan sekolah dan rumah dalam penerapan kebiasaan makan sehat. Dengan pendidikan yang menyenangkan, siswa akan lebih aktif memahami apa yang ada di dalam piring yang sehat, memilih makanan yang tepat, dan mengembangkan kebiasaan makan yang lebih baik dalam jangka panjang. Akibatnya, metode ini diharapkan dapat meningkatkan literasi gizi anak secara signifikan dan membantu mencegah masalah gizi ganda (gizi kurang dan gizi lebih) , atau beban gizi ganda, dan penyakit tidak menular (hipertensi, diabetes mellitus, gagal ginjal dan sebagainya) di masa depan.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1 Metode Pelaksanaan

Sasaran utama pengabdian masyarakat ini adalah siswa dari kelas 4 hingga 6 SD, yang berjumlah 32 orang. Kegiatan dilakukan dalam dua sesi pembelajaran selama 120 menit di lingkungan sekolah dan disesuaikan dengan waktu dan jadwal belajar siswa. Kegiatan awal dilakukan pengukuran antropometri berupa penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan. Dilanjutkan dengan kegiatan edukasi menggunakan metode ceramah, diskusi interaktif, permainan edukatif, dan membuat "Isi Piringku" menggunakan media pembelajaran yang menarik dan aplikatif. Kegiatan ini untuk menambah pengetahuan siswa tentang Isi Piringku sehingga nantinya dapat menerapkannya setiap hari.

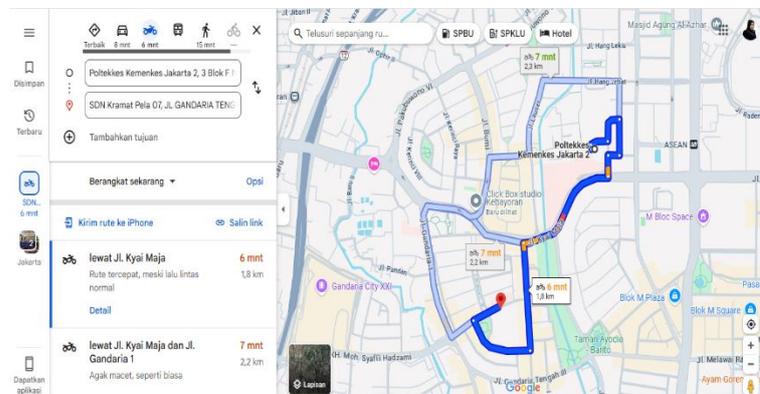
2.2. Tahapan Kegiatan

Kegiatan pengabdian dimulai dengan koordinasi awal dengan pihak Sekolah Dasar 07 Kramat Pela untuk menentukan jadwal dan teknis pelaksanaan. Tahap selanjutnya adalah menyiapkan perlengkapan antropometri berupa timbangan berat badan digital dan microtoise, peralatan pendukung dan materi pendidikan, yang mencakup pembuatan leaflet, poster, *food model*, dan instrumen *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan diawali dengan pengukuran antropometri untuk menentukan status gizi siswa, yaitu menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan siswa. Setelah itu dilanjutkan dengan pengisian *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal siswa.

Siswa mengikuti pembelajaran interaktif tentang "Isi Piringku", terkait zat gizi makro, tentang pentingnya mengkonsumsi sayur-buah, minum air putih, dan olahraga, dan bagaimana membuat piring sehat dengan media edukatif. Selanjutnya siswa diminta mengikuti posttest untuk mengetahui seberapa banyak mereka belajar melalui edukasi yang dilakukan. Selain itu, kegiatan ini melibatkan kehadiran guru dan petugas Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di dalam kelas untuk pendekatan berbasis visual dan partisipatif dalam mengajar gizi. Selain itu, leaflet tentang Isi Piringku dibawa pulang seluruh siswa untuk dipelajari dan dibagikan kepada orang tua sebagai metode pendidikan tidak langsung.

2.3. Tempat Pengabdian Kepada Masyarakat

SDN Kramat Pela 07 Pagi beralamatkan di JL Gandaria Tengah No.5, RT.2/RW.1, Kramat Pela, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, Jakarta 12130. Lokasi ini sangat tepat sebagai mitra Peengabmas karena berjarak 1 km dari Poltekkes Kemenkes Jakarta II dan dapat ditempuh dengan 6 menit berkendara atau 15 menit berjalan kaki karena masih berada pada Kecamatan yang sama, Kecamatan Kebayoran Baru, Jakarta Selatan.



Gambar 1. Lokasi SDN Kramat Pela 07 Pagi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Gambaran Umum Kegiatan

Kegiatan penyuluhan gizi bertema “Isi Piringku” telah dilaksanakan pada:

Tempat : SDN 07 Kramat Pela, Jakarta Selatan

Peserta : 32 siswa kelas 4, 5, dan 6

Metode : Ceramah, diskusi, tanya jawab, dan permainan

3.2 Karakteristik Siswa

Tabel 1 Karakteristik Siswa SD 07 Kramat Pela Jakarta Selatan

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	43,8
Perempuan	18	56,2
Total	32	100,0
Status Gizi		
Underweight	17	53,3
Normal	11	34,3

Overweight	1	3,1
Obesitas	3	9,3
Total	32	100,0

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar siswa berjenis kelamin perempuan sebesar 56,2%. Ditinjau dari status gizi, sebagian besar siswa tergolong dalam katagori *underweight* yaitu sebesar 53,3%. Hal ini menunjukkan bahwa ada masalah gizi yang perlu ditangani melalui berbagai cara, diantaranya edukasi gizi tentang Isi Piringku dengan metode metode ceramah, diskusi interaktif, permainan edukatif, dan membuat "Isi Piringku" menggunakan media pembelajaran yang menarik.

Berdasarkan data yang didapat menunjukkan bahwa mayoritas siswa adalah perempuan, pentingnya pendidikan gizi menjadi semakin jelas. Perempuan, terutama sejak usia dini, memiliki peran penting dalam siklus kehidupan gizi karena mereka akan menjadi ibu yang menentukan pola makan keluarga mereka. Indriasari & Yuliasuti, 2019 mendapatkan data bahwa mengajarkan anak perempuan tentang ilmu gizi dapat membantu mereka mengembangkan kebiasaan makan yang sehat karena mereka cenderung lebih responsif terhadap informasi Kesehatan. Melalui edukasi pada anak perempuan tentang Isi Piringku, mereka diharapkan dapat mulai menerapkan pola makan seimbang sejak dini. Ini akan berdampak pada status gizi mereka saat ini dan bermanfaat dalam jangka panjang untuk mencegah risiko gizi rendah dan pertumbuhan serta perkembangan yang optimal.

3.3 Hasil Pre-test dan Post-test

Tabel 2. Pengetahuan Siswa-Siswi Kelas 4-6 SDN 07 Kramat Pela Tentang Isi Piringku Sebelum dan Setelah Dilakukan Penyuluhan

Kategori Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan					Sesudah Penyuluhan				
	n	%	Min	Max	Median	n	%	Min	Max	Median
Baik	15	46,8				24	74,2			
Cukup	12	37,5	40	100	70	5	15,6	60	100	80
Kurang	5	15,7				3	10,2			
Total	32	100,0				32	100,0			

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa terdapat peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan peserta setelah dilakukan penyuluhan tentang isi piringku. Sebelum penyuluhan, hanya 46,8% peserta yang memiliki pengetahuan dalam kategori “baik”, sementara setelah penyuluhan persentasenya meningkat menjadi 74,2%. Selain itu, median nilai juga mengalami peningkatan dari 70 menjadi 80. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Secara teori, peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal dalam mengubah perilaku seseorang, sebagaimana dijelaskan dalam teori *Health Belief Model* yang menyatakan bahwa pengetahuan dapat membentuk persepsi individu terhadap pentingnya tindakan kesehatan. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian (Damayanti, 2020) yang menyatakan bahwa penyuluhan gizi mampu meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan, serta diperkuat oleh studi (Putri, 2022) yang menunjukkan bahwa intervensi edukatif berperan penting dalam mendorong pemahaman gizi yang lebih baik pada remaja.

3.3 Pelaksanaan Kegiatan



Gambar 2. Pembukaan



Gambar 3. Pengukuran Antropometri



Gambar 4. Pre-Test



Gambar 5. Edukasi Isi Piringku



Gambar 6. Permainan dan Pembagian Hadiah



Gambar 7. Post-Test



Gambar 8. Penutupan dan Dokumentasi Akhir



Gambar 9. Poster Edukasi



Gambar 10. Leaflet Edukasi

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi gizi menggunakan pendekatan visual dan partisipatif melalui metode “Isi Piringku” terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar tentang gizi

seimbang. Siswa yang mengikuti edukasi yaitu berjumlah 32 orang, paling banyak berjenis kelamin perempuan sebesar 56,2% dan untuk status gizi sebagian besar siswa berkategori underweight yaitu 53,3%. Persentase siswa yang masuk dalam kategori pengetahuan "baik" meningkat dari 46,8% sebelum penyuluhan menjadi 74,2% setelah penyuluhan, dan nilai median meningkat dari 70 menjadi 80. Pendidikan yang menyenangkan dan melibatkan siswa, seperti permainan edukatif, ceramah interaktif, dan media visual, dapat membantu anak-anak memahami konsep gizi seimbang melalui Isi Piringku. Disarankan agar intervensi ini diterapkan secara berkelanjutan tidak hanya kepada siswa tetapi juga kepada orang tua dan guru, karena ini akan membantu anak usia sekolah menghindari masalah gizi dalam jangka panjang.

REFERENCES

- Damayanti, R. L. (2020). Pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, Damayanti, R., Lestari, Y. D., & Hidayat, A. (2020). Pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan 75–83.
- Indonesia, K. K. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Indonesia, K. K. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan (ed. revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, N. M. (2022). Efektivitas edukasi gizi berbasis media visual terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang. *Jurnal Gizi Indonesia*, 45–52.
- Suharni, M. &. (2020). SuhaModel intervensi pendidikan gizi dengan pendekatan permainan edukatif pada anak sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 147–155.