

**EDUKASI ISI PIRINGKU DENGAN GIZI SEIMBANG PADA SISWA  
SISWI KELAS 3,4,5,6 DI SDN 101234 KILANG PAPAN**

**Ahmad Safii<sup>1</sup>, Henny Sahriani<sup>2</sup>, Fauziah Siregar<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan  
([ahmadsafii174@gmail.com](mailto:ahmadsafii174@gmail.com), 085275393959)

**ABSTRAK**

Transisi gizi memicu Indonesia mengalami beban ganda masalah gizi. Salah satunya malnutrisi. Malnutrisi mampu mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan anak, meningkatkan risiko penyakit serta meningkatkan pengeluaran untuk biaya rumah sakit. Berdasarkan pertemuan bersama pihak sekolah, siswa – siswi di sekolah dasar tersebut perlu diberikan edukasi gizi karena belum pernah ada edukasi gizi sebelumnya. Makan merupakan kebutuhan dasar manusia terkait dengan pemenuhan gizi. Masih ditemukan masalah gizi pada anak usia sekolah seperti kurus, pendek, kegemukan, dan anemia. Salah satu upaya pencegahan terjadi masalah gizi yang diperkenalkan oleh Kementerian Kesehatan adalah slogan “Isi Piringku”. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan siswa siswi SDN 101234 Kilang Papan tentang isi piringku. Hasil kegiatan ini menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan siswa setelah pemberian penyuluhan dengan media leaflet dan video animasi. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah siswa-siswa sudah mampu menjelaskan kembali terkait gizi seimbang dengan menggunakan slogan Isi Piringku.

**Kata kunci :** Isi Piringku, Gizi Seimbang, Siswa

**ABSTRACT**

*The nutrition transition has triggered Indonesia to experience a double burden of nutritional problems. One of them is malnutrition. Malnutrition can interfere with the process of growth and development of children, increase the risk of disease and increase expenses for hospital fees. Based on a meeting with the school, students in these elementary schools need to be given nutrition education because there has never been any nutrition education before. Eating is a basic human need related to the fulfillment of nutrition. There are still nutritional problems in school-age children such as thinness, stunting, obesity and anemia. One of the efforts to prevent nutritional problems introduced by the Ministry of Health is the slogan "Fill My Plate". The purpose of this activity is to increase the knowledge of SDN 101234 Kilang Papan students about the contents of my plate. The results of this activity indicate an increase in students' knowledge after providing counseling with leaflet media and animated videos. The conclusion of this activity is that students are able to explain balanced nutrition again using the slogan Fill My Plate.*

**Keywords:** *Fill My Plate, Balanced Nutrition, Student*

## 1. PENDAHULUAN

Makan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia. Kegiatan ini berkaitan dengan pemenuhan energi dan zat gizi bagi berbagai rentang usia. Termasuk pada anak usia sekolah. Namun di Indonesia masih terdapat masalah gizi yang perlu diperhatikan dan ditangani secara serius, terutama pada usia anak sekolah. Sehingga dapat menimbulkan masalah pertumbuhan, baik pertumbuhan fisik, kecerdasan, maupun permasalahan sosial. Sedangkan anak usia sekolah dasar merupakan salah satu aset bagi keberlangsungan sebuah Negara (Rahmawati & Marfuah, 2016). Masalah gizi yang ditemukan pada usia anak sekolah adalah kurus, pendek, kegemukan, dan anemia (Wiradnyani, 2016).

Kementerian Kesehatan memperkenalkan program-program “Isi Piringku” untuk menggantikan slogan “4 sehat 5 sempurna” sebagai pedoman makanan sehari-hari untuk mencapai status gizi baik. Konsep isi piringku secara visual memperlihatkan komposisi makanan dalam satu piring untuk satu kali makan. 50% isi piring pada “isi piringku” terdiri dari makanan sumber energi dan pembangun. 50% sisanya berupa makanan pengatur yang berupa buah dan sayur [Firmansyah, 2018].

Gizi lebih mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, kualitas hidup terkait dengan kesehatan, serta menghabiskan uang (Dixon, 2010). Sementara itu, gizi kurang mampu meningkatkan risiko penyakit infeksi, memperlambat pertumbuhan dan perkembangan serta menurunkan tingkat kecerdasan (Sjarif, 2004). Secara bersama-sama, baik gizi kurang maupun gizi lebih mampu mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan anak, meningkatkan risiko penyakit serta meningkatkan pengeluaran untuk biaya rumah sakit.

Adapun berbagai faktor yang mempengaruhi gizi lebih antara lain faktor genetik, demografi, sosial ekonomi, rendahnya tingkat pengetahuan, lokasi tempat tinggal, gaya hidup, dan gizi (Rachmi, Li, & Baur, 2017). Sementara faktor yang mempengaruhi gizi kurang adalah social ekonomi, lokasi tempat tinggal, hygiene sanitasi dan tingkat pengetahuan yang rendah.

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan

kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. (Izwardy dkk., 2014)

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang sehingga diharapkan melalui edukasi gizi seimbang ini, anak sekolah dasar memahami bagaimana pola makan yang sehat. Mereka dapat mengatur pola makan seimbang agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM) terkait gizi.

Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah memberikan pemahaman kepada anak usia sekolah dan pihak sekolah mengenai gizi seimbang. Sementara itu, tujuan khusus pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Memberikan pemahaman kepada pihak sekolah mengenai pentingnya kebutuhan gizi seimbang pada anak sekolah dasar,
2. Memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada anak usia sekolah mengenai gizi seimbang
3. Memberikan pemahaman mengenai 10 pesan gizi seimbang pada anak usia sekolah,
4. Memberikan motivasi dan pemahaman pentingnya menjaga pola makan bergizi seimbang saat usia sekolah dasar.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Penyuluhan ini dilakukan dengan beberapa tahapan, tahapan yang pertama adalah pelaksanaan survey ke SDN 101234 Kilang Papan, Sipirok. Pada tahap ini dilakukan pencarian masalah dengan cara mewawancarai guru-guru yang ada di sekolah. Tahapan kedua adalah pelaksanaan edukasi “Isi Piringku” yang ditujukan kepada siswa-siswi kelas tiga, empat, lima dan enam. Kegiatan ini didahului dengan perkenalan kepada para siswa-siswi dan sekalian para guru. Edukasi memanfaatkan media leaflet “Isi Piringku” yang diikuti oleh seluruh siswa yang dibagi dalam berbagai kelas, mahasiswa, dan didampingi oleh TIM penyuluhan lainnya. Tahapan evaluasi, selalu dilakukan setiap kali ada tindakan baik pada tahapan awal kegiatan, hingga akhir kegiatan penyuluhan.

Metode pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan adalah metode ceramah dan diskusi.

Langkah yang dilakukan kepada anak-anak di SDN 101234 Kilang Papan, Sipirok.

1. Memberikan informasi kepada anak-anak melalui leaflet, video animasi. Kegiatan ini dilakukan kepada anak-anak SD agar mereka lebih memahami mengenai gizi seimbang, dan mampu mengelompokkan jenis-jenis makanan (karbohidrat, protein, vitamin)
2. Mampu secara langsung membedakan, pembagian makanan atau jenis-jenis makanan, dengan cara menempelkan jenis-jenis makanan pada kertas manila.



### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan ini diikuti oleh 3 mahasiswa sebagai Pemateri dan dibantu beberapa mahasiswa lainnya. Acara penyuluhan dimulai sejak pagi pukul 09.30 hingga selesai. Para siswa kelas tiga sampai dengan kelas enam dikumpulkan di satu ruangan. Edukasi dilakukan mengenai "Isi Piringku" dan "Pengelompokan Makanan-makanan Sehat (Karbohidrat, Protein dan Vitamin)". Sebelum edukasi gizi dilakukan, penyuluh memberikan pertanyaan terbuka tentang Gizi Seimbang. Namun, masih banyak peserta yang belum bisa menjelaskan dengan baik definisi gizi seimbang dan komponennya. Saat edukasi berlangsung, peserta sangat antusias

menyimak. Selama proses edukasi penyuluh juga melontarkan pertanyaan sehingga ada interaksi antara penyuluh dan peserta.

Edukasi Isi Piringku membantu setiap Siswa-siswi SDN 101234 Kilang Papan dalam memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat. Kebutuhan asupan gizi divisualisasikan dalam bentuk Tumpeng dengan tema "Menu Gizi Seimbang". Gizi seimbang sendiri merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal. Jika seseorang mengalami kekurangan gizi, yang terjadi akibat asupan gizi di bawah kebutuhan, maka ia akan lebih rentan terkena penyakit dan kurang produktif. Sebaliknya jika memiliki kelebihan gizi akibat asupan gizi yang melebihi kebutuhan, serta pola makan yang padat energy (kalori) maka ia akan berisiko terkena berbagai penyakit seperti diabetes, tekanan darah tinggi, jantung dsb.

Karena itu, pedoman gizi seimbang disusun berdasarkan kebutuhan yang berbeda pada setiap golongan, status kesehatan dan aktifitas fisik. Didalam Isi Piringku anak-anak ditekankan membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak dalam makanan sehari-hari yang berlebihan. Sehingga kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan tubuh dapat terpenuhi secara pas, tidak lebih dan tidak kurang. Panduan "Isi Piringku" juga menekankan tiga hal penting :

1. Mencuci tangan dengan sabun sesudah melakukan aktifitas dan sebelum makan
2. Melakukan Aktifitas fisik minimal 30menit per hari, aktifitas fisik yang dilakukan juga disesuaikan dengan usia dan kemampuan tubuh.
3. Makan makanan bergizi dan minum air gelas 8 gelas sehari.

Sedangkan aturan pembagian makanan dalam "Isi Piringku", terdiri dari :

1. Makanan Pokok (Karbohidrat), dua pertiga bagian dari porsi setengah piring tersebut adalah karbohidrat. Karbohidrat terbaik saat tumbuh dan dewasa memiliki karakteristik berikut :
  - Berpati, seperti beras pecah kulit, umbi, jagung dan sagu
  - Tak berpati, seperti sayur dan buah

- Kaya akan antioksidan
  - Kaya mineral
  - Kaya serat
  - Cukup energi
  - Bukan produk rafinasi
2. Lauk Pauk (Protein), isi satu per tiga bagian dari porsi setengah piring tersebut dengan protein sebagai lauk-pauk, baik hewani maupun nabati :
    - Kacang-kacangan
    - Telur
    - Tempe
    - Tahu
    - Jamur
    - Ayam
    - Ikan atau sea-food.
  3. Sayur dan buah (Protein dan Vitamin), penuh setengah porsi piring dengan sayur dan buah-buahan dengan beragam jenis dan warna. Buah dan sayur sangat penting untuk memenuhi kebutuhan serat, air, vitamin dan mineral. Konsumsi buah dan sayur secara rutin juga dapat meningkatkan imunitas tubuh dan mencegah beragam penyakit, seperti jantung, stroke, dan diabetes.

Beberapa contoh tips makan sesuai “Isi Piringku”, yaitu :

1. Sarapan, dengan perpaduan :
  - Lontong, sebagai karbohidrat
  - Tempe bacem, sebagai karbohidrat
  - Pisang, sebagai buah
  - Pecel, sebagai sayuran
2. Makan siang, dengan perpaduan :
  - Nasi merah, sebagai karbohidrat
  - Ayam bakar, sebagai protein
  - Melon, sebagai buah
  - Lalap sambel sebagai sayuran
3. Makan malam, dengan perpaduan:
  - Kentang, sebagai karbohidrat
  - Ayam kalio, sebagai protein
  - Semangka sebagai buah
  - Capcay kuah, sebagai sayuran.

Unsure yang harus ada dalam Isi Piringku yaitu makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah-buahan, tidak diperbolehkan jajan sembarangan karena dapat menjadi pemicu sakit, pentingnya kandungan serat pada buah dan sayur yang bermanfaat untuk memperlancar Buang Air Besar (BAB), Vitamin C banyak terkandung

dalam buah jeruk, markisa dan anggur, mengkonsumsi buah dan sayur bermanfaat untuk menjaga daya tahan tubuh, Zat gizi yang diperlukan oleh tubuh berupa Karbohidrat, vitamin, protein dan mineral serta contoh makanannya yaitu Nasi, singkong dan jagung merupakan sumber Karbohidrat yang mengenyangkan, Protein hewani daging, telur dan nabati tahu, tempe, vitamin pada sayuran dan buah-buahan.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

##### Kesimpulan

Kesimpulan yang didapatkan dari kegiatan ini adalah pemberian edukasi isi piringku dengan metode ceramah dan media cetak berupa leaflet telah terlaksana dengan baik. Terdapat peningkatan pengetahuan siswa terkait gizi seimbang dengan menggunakan slogan “Isi Piringku”.

1. Peserta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang menu gizi seimbang.
2. Leaflet dan video animasi tentang Menu Gizi Seimbang yang dihasilkan masih sederhana sehingga sifatnya masih sementara dan belum dapat digunakan sebagai acuan yang mutlak maka perlu dilakukan pengembangan lebih lanjut.
3. Penyuluhan seputar Kesehatan mengenai slogan “Isi Piringku” berdampak pada bertambahnya pengetahuan siswa-siswi di SDN 101234 Kilang Papan, Sipirok.
4. Dapat merubah perilaku para siswa baik dilingkungan rumah maupun lingkungan sekolah dan lainnya dengan memilih menu makan sehari-hari.

##### Saran

1. Kegiatan ini masih perlu untuk terus dilakukan secara konsisten untuk meningkatkan sikap dan perilakunya, pengukuran status gizi sebaiknya dilakukan kembali.
2. Bagi Sekolah tenaga pendidik khususnya guru kelas, sangat berperan besar terhadap peningkatan pengetahuan siswa terhadap asupan dan gizi yang baik untuk dikonsumsi

sehari-hari, hal ini dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan, dan memasang poster isi piringku di setiap kelas

3. Orang tua, dalam hal ini menyediakan bahan makanan yang setiap hari dikonsumsi oleh siswa di setiap porsi piringnya agar memenuhi standar zat gizi isi piringku
4. Bagi Siswa, agar menerapkan kebiasaan mengkonsumsi gizi seimbang sesuai dengan pedoman isi piringku pada setiap porsinya untuk menjaga kesehatan tubuh

## 5. REFERENSI

- Kementrian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Hikmawati, Z., Yasnani, Y., & Sya'ban, A. R. (2016). Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Promosi Puzzle Gizi Terhadap Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas V Di Sd Negeri 06 Poasia Kota Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 1(2).
- Kusumaningsih, T. P., & Listia, R. D. (2021). GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN SISWA SEKOLAH DASAR TENTANG ISI PIRINGKU. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 12(2)
- 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)
- Yuningsih, R., & Kurniasari, R. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Bergambar Dan Permainan Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar (Suatu Pendekatan Studi Literature Review). *HEARTY: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1)
- Palupi, K. C., Sa'pang, M., & Swasmilaksmita, P. D. (2018). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan

Cilincing Jakarta Utara. *Jurnal Abdimas*, 5(1), 49-53.

- Sartika, R. A. D. (2012). Penerapan komunikasi, informasi, dan edukasi gizi terhadap perilaku sarapan siswa Sekolah Dasar. *Kesmas: National Public Health Journal*, 7(2), 76-82

## 6. DOKUMENTASI KEGIATAN

