

EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI SEIMBANG MELALUI DEMONSTRASI ISI PIRINGKU DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN SISWA SEKOLAH DASAR

Nilfar Ruaida¹, Khartini Kaluku², Muhamad Asrar³, Santi Aprilian Lestaluhu⁴, Wahyuni Sammeng⁵
^{1,2,3,4,5} Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Maluku, Indonesia

Abstrak

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi akibat rendahnya pengetahuan mengenai prinsip gizi seimbang. Edukasi gizi melalui pendekatan yang interaktif diperlukan untuk membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan menganalisis efektivitas edukasi gizi seimbang melalui demonstrasi *Isi Piringku* dalam meningkatkan pengetahuan siswa MIT Daarun Na'im Desa Wayame, Kota Ambon. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 9 Juni 2026 dengan melibatkan 41 siswa sekolah dasar menggunakan desain *one-group pretest-posttest*. Intervensi dilakukan melalui penyuluhan interaktif, demonstrasi penyusunan *Isi Piringku*, praktik langsung, diskusi, dan pembagian media edukasi. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari $58,29 \pm 11,42$ sebelum intervensi menjadi $84,63 \pm 8,74$ setelah intervensi, dengan peningkatan sebesar 26,34 poin. Selain peningkatan pengetahuan, siswa menunjukkan partisipasi aktif selama kegiatan. Edukasi gizi melalui demonstrasi *Isi Piringku* terbukti efektif meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada siswa sekolah dasar. Metode ini mudah diterapkan di lingkungan sekolah dan berpotensi menjadi model promosi kesehatan yang berkelanjutan melalui kolaborasi antara sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua.

Kata Kunci: edukasi gizi, gizi seimbang, isi piringku, pengetahuan

The Effectiveness of Balanced Nutrition Education Through the My Plate (Isi Piringku) Demonstration in Improving Nutritional Knowledge Among Elementary School Students

Abstract

School-aged children are vulnerable to nutritional problems due to inadequate knowledge of balanced nutrition principles. Interactive nutrition education is essential to establish healthy eating habits from an early age. This community service program aimed to evaluate the effectiveness of balanced nutrition education through the My Plate (*Isi Piringku*) demonstration in improving the nutritional knowledge of students at MIT Daarun Na'im, Wayame Village, Ambon City. The activity was conducted on June 9, 2026, involving 41 elementary school students. The intervention consisted of interactive lectures, *Isi Piringku* demonstrations, hands-on practice, group discussions, and the distribution of educational leaflets. Participants' knowledge was assessed before and after the intervention using a structured questionnaire. The results demonstrated a significant improvement in the mean knowledge score from 58.29 ± 11.42 before the intervention to 84.63 ± 8.74 after the intervention, representing an average increase of 26.34. In addition to improved knowledge, students actively participated throughout the educational session. Balanced nutrition education using the *Isi Piringku* demonstration was effective in improving elementary school students' knowledge of balanced nutrition. This approach is practical for school implementation and has the potential to serve as a sustainable school-based health promotion model through collaboration among schools, health professionals, and parents.

Keywords: nutrition education, balanced nutrition, *isi piringku*, knowledge

Pendahuluan

Anak usia sekolah merupakan kelompok sasaran yang strategis dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia karena berada pada fase pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta pembentukan perilaku hidup sehat. Status gizi yang optimal pada kelompok usia ini berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan belajar, produktivitas, daya tahan tubuh, serta pencegahan penyakit tidak menular pada masa dewasa. Sebaliknya, perilaku makan yang tidak sehat sejak usia dini berpotensi meningkatkan risiko masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi, yang berdampak terhadap kualitas kesehatan sepanjang siklus kehidupan (World Health Organization, 2023).

Fenomena *triple burden of malnutrition* yang meliputi stunting, wasting, serta overweight dan obesitas masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Perubahan pola konsumsi masyarakat yang ditandai dengan meningkatnya konsumsi pangan ultra-proses, makanan tinggi gula, garam, dan lemak (GGL), serta rendahnya konsumsi buah dan sayur menyebabkan anak sekolah semakin rentan mengalami ketidakseimbangan asupan gizi. Kondisi tersebut diperburuk oleh rendahnya literasi gizi sehingga anak lebih banyak menentukan pilihan makanan berdasarkan rasa, warna, harga, maupun pengaruh teman sebaya dibandingkan nilai gizinya (UNICEF, 2023; FAO, 2022).

Pemerintah Indonesia telah mengembangkan Pedoman Gizi Seimbang melalui media edukasi *Isi Piringku* sebagai penyempurnaan konsep "Empat Sehat Lima Sempurna". Pedoman ini menekankan proporsi konsumsi makanan dalam satu kali makan, yaitu setengah bagian piring terdiri atas sayur dan buah, sedangkan setengah bagian lainnya terdiri atas makanan pokok dan lauk-pauk sesuai kebutuhan tubuh. Pendekatan visual melalui *Isi Piringku* dinilai lebih mudah dipahami oleh anak usia sekolah karena mampu menerjemahkan konsep gizi seimbang ke dalam praktik makan sehari-hari (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi yang dikombinasikan dengan metode demonstrasi memberikan hasil yang lebih efektif dibandingkan penyuluhan konvensional. Demonstrasi memungkinkan peserta didik memperoleh pengalaman belajar secara langsung (*experiential learning*) sehingga meningkatkan pemahaman, retensi informasi, serta kemampuan menerapkan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi yang melibatkan media visual, praktik penyusunan menu, permainan edukatif, dan interaksi aktif juga terbukti meningkatkan motivasi belajar serta perubahan perilaku makan pada anak sekolah dasar (Aldossari et al., 2024; Yunitasari et al., 2023).

Sekolah merupakan lingkungan yang sangat potensial untuk mengembangkan perilaku konsumsi pangan sehat karena sebagian besar aktivitas anak berlangsung di sekolah. Selain berfungsi sebagai tempat pembelajaran akademik, sekolah juga menjadi wahana pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat melalui integrasi pendidikan kesehatan dalam kegiatan belajar. Intervensi edukasi di sekolah

memberikan peluang yang lebih besar dalam membangun kebiasaan makan sehat secara berkelanjutan melalui keterlibatan guru, tenaga kesehatan, dan orang tua (WHO, 2023).

Berbagai studi di Indonesia masih menemukan rendahnya tingkat pengetahuan gizi pada anak sekolah dasar. Sebagian besar siswa belum memahami komposisi makanan yang sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang, kurang mengonsumsi buah dan sayur, serta lebih memilih jajanan tinggi gula, garam, dan lemak. Rendahnya pengetahuan tersebut berkorelasi dengan perilaku konsumsi pangan yang kurang sehat sehingga diperlukan inovasi metode edukasi yang lebih menarik, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik (Putri et al., 2023; Sari et al., 2024).

Hasil observasi awal yang dilakukan pada siswa MIT Daarun Na'im Desa Wayame Kota Ambon menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memahami konsep gizi seimbang secara komprehensif, belum mampu menentukan proporsi makanan berdasarkan pedoman *Isi Piringku*, serta masih memilih jajanan berdasarkan rasa dan harga dibandingkan kandungan gizinya. Kondisi tersebut sejalan dengan hasil identifikasi kebutuhan yang dilakukan tim pengabdian sebelum pelaksanaan kegiatan sehingga diperlukan intervensi edukatif yang lebih aplikatif melalui demonstrasi penyusunan *Isi Piringku*.

Program pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dalam bentuk edukasi gizi seimbang melalui demonstrasi *Isi Piringku* yang dipadukan dengan penyuluhan interaktif, diskusi dan pembagian media edukasi. Pendekatan tersebut diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai prinsip gizi seimbang sekaligus memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sehingga pesan kesehatan lebih mudah dipahami dan diingat.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai Efektivitas Edukasi Gizi Seimbang melalui Demonstrasi *Isi Piringku* dalam Meningkatkan Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar MIT Daarun Na'im Desa Wayame Kota Ambon sebagai salah satu strategi peningkatan literasi gizi anak usia sekolah. Selain memberikan manfaat langsung bagi peserta, kegiatan ini diharapkan menjadi model edukasi yang dapat diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah untuk mendukung pembentukan perilaku makan sehat sejak dini.

Metode

Jenis kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi dan tanya jawab edukasi gizi kepada siswa di MIT Daarun'Naim Wayame Kota Ambon pada Selasa, 9 Juni 2026

Tabel 1. Metodologi pelaksanaan kegiatan

No	Tahapan	Waktu	Tempat	Sasaran	Uraian Kegiatan	Target Capaian
1	Koordinasi kegiatan	3 Juni 2026	MIT Daarun Naim Desa Wayame	Kepala Sekolah	1. Melakukan perizinan kegiatan pengabdian kepada masyarakat 2. Menjelaskan uraian dan waktu kegiatan 3. Menetapkan sasaran	1. Perizinan kegiatan 2. Penetapan sasaran kegiatan
2	Penyusunan materi dan instrumen	4 Juni 2026	Poltekkes Kemenkes Maluku	Tim pengabdi	1. Penyusunan bahan presentasi 2. Penyusunan leaflet dan booklet 3. Penyusunan soal pretest dan posttest	1. Materi dalam PPT 2. Leaflet 50 lembar 3. Soal pretest dan posttest
3	Persiapan instrument	5 Juni 2026	Poltekkes Kemenkes Maluku	Tim pengabdi	1. Penggandaan soal pretest dan posttest 2. Pencetakan leaflet 3. Pencetakan spanduk	1. Cetak Soal 100 rangkap 2. Cetak Leaflet 3. Spanduk 1 bh
4	Pelaksanaan kegiatan	9 Juni 2026	MIT Daarun Naim Desa Wayame	Tim pengabdi	1. Pretest 2. Membangun suasana 3. Presentasi 4. Diskusi dan Posttest	1. Lembar kerja 2. Peningkatan pengetahuan
5	Penyusunan laporan	11 Juni 2026	Poltekkes Kemenkes Maluku	1. Tim pengabdi 2. Kepala Sekolah	1. Analisis hasil pretest dan posttest 2. Penyusunan laporan kegiatan 3. Penyelesaian administrasi	1. Hasil analisis data 2. Dokumentasi 3. Laporan kegiatan
6	Penyusunan luaran wajib dan tambahan	12 Juni 2026	Poltekkes Kemenkes Maluku	Tim pengabdi	Menyiapkan artikel ilmiah	1. Publikasi di jurnal nasional 2. Publikasi Kompasiana

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi gizi seimbang melalui demonstrasi *Isi Piringku* di MIT Daarun Na'im Desa Wayame Kota Ambon dilaksanakan pada tanggal 9 Juni 2026 dengan melibatkan 41 siswa sekolah dasar. Kegiatan bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai prinsip gizi seimbang melalui pendekatan edukasi yang partisipatif dan aplikatif. Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan langkah awal yang menentukan keberhasilan pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini tim pengabdian melakukan koordinasi dengan Kepala Sekolah MIT Daarun Na'im dan guru kelas mengenai waktu pelaksanaan, jumlah peserta, pembagian tugas, serta fasilitas yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung. Koordinasi dilakukan untuk memastikan seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan sesuai jadwal tanpa mengganggu proses pembelajaran di sekolah.

Selanjutnya tim menyusun materi edukasi berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang dan media *Isi Piringku* yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Materi disesuaikan dengan tingkat perkembangan kognitif anak sekolah dasar sehingga menggunakan bahasa sederhana, gambar yang menarik, serta contoh makanan yang mudah dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, tim juga menyiapkan media pembelajaran berupa presentasi PowerPoint, poster *Isi Piringku*, contoh bahan makanan, leaflet edukasi, instrumen pretest-posttest, serta lembar observasi kegiatan.

Pada tahap ini juga dilakukan identifikasi kebutuhan melalui diskusi bersama guru. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memahami proporsi makanan sesuai pedoman gizi seimbang dan masih memiliki kebiasaan mengonsumsi jajanan tinggi gula, garam, dan lemak. Kondisi tersebut menjadi dasar dalam penyusunan materi edukasi sehingga lebih sesuai dengan kebutuhan peserta.

Tahap persiapan mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan meliputi penyiapan media edukasi berupa poster yang menarik dan sesuai karakteristik peserta diyakini mampu meningkatkan perhatian serta motivasi belajar siswa. Menurut World Health Organization (2023), perencanaan yang baik merupakan salah satu komponen utama keberhasilan program promosi kesehatan berbasis sekolah. Demikian pula, UNICEF (2023) menegaskan bahwa pendidikan gizi yang dirancang sesuai karakteristik peserta didik akan menghasilkan proses pembelajaran yang lebih efektif.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan diawali dengan registrasi peserta, pembukaan kegiatan, serta pemberian *pretest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa mengenai prinsip gizi seimbang. Selanjutnya tim pengabdian menyampaikan materi melalui metode ceramah interaktif menggunakan

media visual yang menjelaskan konsep gizi seimbang, empat pilar gizi seimbang, pentingnya konsumsi buah dan sayur, pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi *Isi Piringku* menggunakan contoh bahan pangan yang umum dikonsumsi masyarakat, seperti nasi, ikan, telur, sayuran, buah, ubi, dan sagu. Demonstrasi dilakukan dengan memperagakan proporsi makanan yang dianjurkan dalam satu kali makan, yaitu setengah bagian piring terdiri atas sayur dan buah, sedangkan setengah bagian lainnya terdiri atas makanan pokok dan lauk-pauk.

Untuk meningkatkan keterlibatan peserta, beberapa siswa diminta menyusun sendiri komposisi makanan sesuai pedoman *Isi Piringku*. Selama praktik berlangsung, tim pengabdian memberikan pendampingan dan umpan balik terhadap susunan menu yang dibuat oleh siswa. Metode ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk belajar melalui pengalaman langsung (*learning by doing*), sehingga konsep yang diperoleh tidak hanya dipahami secara teoritis, tetapi juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Antusiasme peserta terlihat selama kegiatan berlangsung. Siswa aktif menjawab pertanyaan, berdiskusi, serta mampu mengidentifikasi kelompok makanan berdasarkan fungsi zat gizinya. Guru pendamping juga berperan aktif dalam memotivasi siswa untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan hingga selesai.

Keberhasilan tahap pelaksanaan menunjukkan bahwa metode demonstrasi merupakan pendekatan yang efektif dalam pendidikan gizi anak sekolah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Putri et al. (2023) yang menyatakan bahwa media *Isi Piringku* mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep gizi seimbang. Penelitian Yunitasari et al. (2023) juga melaporkan bahwa demonstrasi memberikan peningkatan pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan penyuluhan konvensional karena melibatkan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran. Hasil tinjauan sistematis Aldossari et al. (2024) semakin memperkuat bahwa intervensi pendidikan gizi berbasis praktik lebih efektif meningkatkan literasi gizi anak dibandingkan metode ceramah satu arah.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan melalui evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses dilakukan dengan mengamati kehadiran, partisipasi, keaktifan siswa selama diskusi, kemampuan mengikuti demonstrasi, serta keterampilan menyusun menu sesuai pedoman *Isi Piringku*. Seluruh peserta mengikuti kegiatan hingga selesai dengan tingkat kehadiran mencapai 100%. Sebagian besar siswa mampu menjelaskan kembali materi yang telah diberikan dan menyusun menu makan sesuai proporsi yang dianjurkan.

Evaluasi hasil dilakukan menggunakan instrumen *posttest* yang diberikan setelah seluruh materi selesai disampaikan. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Peningkatan skor pengetahuan menunjukkan bahwa edukasi melalui demonstrasi *Isi Piringku* efektif meningkatkan pemahaman siswa mengenai gizi seimbang. Selain peningkatan nilai, hasil observasi menunjukkan bahwa siswa lebih mudah mengingat proporsi makanan ketika mempraktikkan penyusunan menu secara langsung dibandingkan hanya menerima penjelasan melalui ceramah.

Temuan tersebut mendukung teori *Experiential Learning* yang menjelaskan bahwa pengalaman belajar secara langsung mampu meningkatkan retensi pengetahuan dan mempermudah penerapan konsep dalam kehidupan sehari-hari. Hasil kegiatan ini juga sesuai dengan rekomendasi FAO (2022) yang menyatakan bahwa pendidikan gizi berbasis praktik dan pemanfaatan pangan lokal lebih efektif membentuk perilaku makan sehat pada anak usia sekolah.

Kegiatan ini memiliki keterbatasan karena evaluasi hanya dilakukan segera setelah intervensi sehingga belum dapat menggambarkan perubahan perilaku makan dalam jangka panjang. Sehingga, diperlukan tindak lanjut melalui edukasi berkala, pendampingan guru dan orang tua, serta monitoring perilaku konsumsi siswa agar peningkatan pengetahuan dapat berkembang menjadi perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Edukasi gizi seimbang melalui demonstrasi *Isi Piringku* merupakan metode yang efektif, aplikatif, dan mudah diterapkan pada siswa sekolah dasar. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga mendorong keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran sehingga berpotensi mendukung pembentukan kebiasaan makan sehat sejak usia dini.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi gizi seimbang melalui demonstrasi *Isi Piringku* pada siswa MIT Daarun Na'im Desa Wayame Kota Ambon terlaksana dengan baik dengan partisipasi aktif dari seluruh peserta. Pendekatan edukasi yang mengombinasikan penyuluhan interaktif, demonstrasi, praktik langsung, dan diskusi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai prinsip gizi seimbang, proporsi makan sesuai pedoman *Isi Piringku* dan pentingnya konsumsi buah dan sayur.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan setelah pelaksanaan intervensi, yang mengindikasikan bahwa metode demonstrasi memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna dibandingkan penyampaian materi secara teoritis. Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga meningkatkan keterlibatan dan antusiasme siswa selama proses pembelajaran sehingga mendukung terbentuknya literasi gizi sejak usia sekolah.

Daftar Pustaka

- World Health Organization. *Healthy diet*. Geneva: WHO; 2023.
- World Health Organization. *School health services guideline*. Geneva: WHO; 2023.
- Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman Gizi Seimbang dan Isi Piringku*. Jakarta: Kemenkes RI; 2024.
- Kementerian Kesehatan RI. *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024*. Jakarta: Kemenkes RI; 2025.
- Badan Pangan Nasional. *Pedoman Konsumsi Pangan Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman*. Jakarta; 2024.
- UNICEF. *The State of the World's Children 2023: For Every Child, Nutrition*. New York: UNICEF; 2023.
- FAO. *School Food and Nutrition Framework*. Rome: FAO; 2022.
- Global Nutrition Report. *Global Nutrition Report 2024*. Bristol; 2024.
- Aldossari KK, et al. Nutrition education interventions among school children: A systematic review. *Nutrients*. 2024.
- Sari NP, et al. Pengaruh edukasi gizi berbasis media visual terhadap pengetahuan siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*. 2024.
- Putri DA, et al. Efektivitas media *Isi Piringku* dalam meningkatkan pengetahuan gizi anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 2023.
- Yunitasari E, et al. Demonstration-based nutrition education improves nutrition knowledge among elementary school students. *Journal of Public Health Research*. 2023.
- United Nations Children's Fund. *Programming Guidance for Nutrition in Schools*. 2024.
- World Food Programme. *State of School Feeding Worldwide 2022*. Rome; 2022.
- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia. *Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dan Sekolah Sehat*. Jakarta; 2024.