



## PENDIDIKAN KESEHATAN GIZI SEIMBANG 'ISI PIRINGKU' DI SDN 2 MRIYAN, KECAMATAN MUSUK, KABUPATEN BOYOLALI

Rejo, Annisa'Is Hartanti, Gilang Wahyu Trisetya, Nofita Fifi Aledya Yahya, Yanuar Herlina Putri  
Prodi D-3 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul 'Ulum Surakarta. Jl. Ring Road  
No.KM 03, Mojosongo, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57127, Indonesia

### Informasi Artikel

Diajukan: 05/10/2024  
Diterima: 06/10/2024  
Diterbitkan: 07/09/2024

### ABSTRAK

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. Sejauh ini, masih belum ada edukasi gizi pada siswa siswi tersebut, sehingga pemberian edukasi gizi seimbang diharapkan mampu mengatasi permasalahan gizi di sekolah tersebut. 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 ketrampilan 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. Metode yang digunakan yaitu Penyuluhan, Ceramah, Tanya jawab dan Games bersama para anggota sasaran. Hasil dari presentasi ini adalah para siswa/siswi yang awalnya tidak paham setelah dilakukannya edukasi menjadi paham. Dapat disimpulkan bahwa Promosi Kesehatan 'Isi Piringku' efektif terhadap pemberian edukasi masyarakat.

Kata kunci: Gizi Seimbang, isi piringku , pola makan seimbang

### Korespondensi

Email:  
[rejopras6@gmail.com](mailto:rejopras6@gmail.com)

### ABSTRACT

*Diet is the most important behavior that can affect a person's nutritional state so it is hoped that through this balanced nutrition education, elementary school children understand how to eat a healthy diet. They can manage a balanced diet to keep their body healthy and avoid various chronic diseases or non-communicable diseases (NCDs) related to nutrition. So far, there is still no nutrition education for these students, so providing balanced nutrition education is expected to be able to overcome nutritional problems in these schools. Therefore, the purpose of this research is to provide school-age children and school authorities with knowledge about balanced nutrition. Meanwhile, the specific objectives of this community service are 1) to provide an understanding to school parties about the importance of balanced nutritional needs in elementary school children, 2) to provide knowledge and skills to school-age children about balanced nutrition, 3) to provide an understanding of the 10 messages of balanced nutrition to school-*

*age children, 4) to provide motivation and understanding of the importance of maintaining a balanced nutritious diet during elementary school age. The methods used are Counseling, Lectures, Questions and Answers and Games with the target members. The results of this presentation are that students who initially did not understand after the education were carried out became aware. It can be concluded that the Health Promotion 'Isi Piringku' is effective in providing community education.*

*Keywords: Balanced Nutrition, My Plate , Balanced diet*

## **PENDAHULUAN**

Pembangunan kesehatan merupakan cara dalam meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Pembangunan kesehatan merupakan upaya memenuhi salah satu hak dasar masyarakat, yaitu hak memperoleh pelayanan kesehatan sesuai dengan Undang-Undang Dasar 1945 pasal 29 H ayat 1 dan Undang- Undang Nomor 23 tahun 1992 tentang kesehatan. Tidak hanya peran pemerintah saja yang harus peduli terhadap orang disekitar. Namun, peran masyarakat sekitar juga di perlukan untuk meringankan beban sesama. Kita dapat melakukan banyak hal yang kita punya. Melalui sebuah kegiatan sosial yang perlu ditingkatkan di masyarakat. Edukasi Gizi “Isi Piringku” penting bagi anak sd untuk menerapkan pola makan sehat dan mencukupi kebutuhan nutrisi harian dan mencegah terjadinya stunting, berbagai metode dan alat telah dikembangkan dalam menyampaikan pesan yang bertujuan untuk meningkatkan paengetahuan, sikap dan keterampilan, diantaranya adalah gambar cetak merupakan alat bantu yang dinilai tepat juga digunakan dalam penyuluhan gizi untuk dapat lebih mudah diterima siswa karena mangaitkan langsung dengan indera pengelihatan. Menurut ( Notoatmojo2012 dalamAtasih,2022). Salah satu bentuk operasional pesan gizi seimbang adalah slogan “Isi Piringku” yang menggambarkan tentang anjuran porsi dalam setiap kali makan dalam sepiring makanan. Slogan “Isi Piringku” yang tersedia saat ini sebagian besar dicetak dalam bentuk poster dan leaflet karena itu perlu diwujudkan dalam bentuk media praktis seperti piring makan, sehingga pemenuhan porsi makan dan jenis makanan dapat langsung diterapkan dalam mengisi “Isi Piringku”. Pengembangan produk “Piring Makanku” yang berupa piring makan standar yang permukaannya dicetak dengan gambar sesuai slogan “Isi Piringku” perlu dikaji lebih lanjut apakah dalam penggunaannya dapat mempengaruhi porsi makan dan asupan gizi penggunaanya khususnya bagi ibu hamil. Penelitian ini membuktikan pengaruh penggunaan “Piring Makanku” terhadap porsi makan dan asupan gizi ibu hamil. (Rahmadi dkk, 2021).

Kegiatan promosi kesehatan dilakukan untuk memberikan pendidikan kesehatan dan mencegah terjadinya gangguan kesehatan jangka panjang. Salah satu kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan guna mengubah perilaku masyarakat adalah dengan metode konseling. Konseling merupakan upaya mengubah perilaku masyarakat melalui pendidikan. (Khamsan A., 1379). Salah satu cara untuk mencegah gangguan makan pada anak sekolah adalah dengan mempelajari pola makan seimbang, 4 jenis makanan, hidup bersih, olah raga dan

pengecekan berat badan serta menerapkan metode makan isi piringku dengan 1/3 piring nasi, 1/3 piring sayur, 1/3 lauk dan buah. (Kementerian Kesehatan, 2013 dalam Rahmy,2020)

## **METODE**

Metode yang digunakan adalah Penyuluhan atau bimbingan, dengan cara penyampaian materi secara ceramah dan menggunakan poster sebagai media penyuluhan. Metode penyuluhan ini dilakukan pada hari Jumat, tanggal 04 Oktober 2024 di SDN 2 Mriyan pukul 08.00 dengan peserta 31 siswa/i dengan tahapan pelaksanaan yaitu: para siswa/i dikumpulkan menjadi satu untuk memulai kegiatan, lalu dilakukannya pembukaan acara yang berisi perkenalan diri, menjelaskan tujuan dari kegiatan serta menyebutkan materi yang akan diberikan. Kemudian dilanjutkan ke pelaksanaan kegiatan yang berisikan game bersama siswa/i, menjelaskan tentang pemenuhan gizi seimbang, memberikan kesempatan setiap siswa/i untuk dapat menyebutkan apa manfaat pemenuhan gizi seimbang “isi piringku”. Lalu yang terakhir adalah penutupan dengan membuka sesi tanya jawab kepada audience dan menjawab pertanyaan yang ada, memberikan evaluasi secara lisan, menyimpulkan materi pendidikan kesehatan dan kegiatan serta mengucapkan terimakasih dan salam penutup.



Gambar 1. Foto Bersama



Gambar 2. Mencuci Tangan



Gambar 3. Games



Gambar 4. Pemaparan Materi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Tabel 1.  
Hasil Screening Pengetahuan (n=31)

No	Pengetahuan	Pre-test	Post-Test
1	Kurang	9	0
2	Sedang	12	0
3	Baik	10	31
	Jumlah	31	31

Tabel 1 diatas didapatkan hasil bahwa pendidikan kesehatan ini rata-rata responden kelas 4, 5 dan 6. Sebelum dilakukan kegiatan ini masih banyak anak-anak yang kurang paham tentang pemenuhan gizi seimbang, setelah dilakukan pos-tes menjelaskan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada siswa.

### PEMBAHASAN

Secara visual piring makanku atau isi piringku ini adalah dalam 1 kali makan, piring kita hendaknya terisi atas 1/3 sayur, makanan pokok 1/3, 1/3 lauk dan buah. Selain itu, dalam visual isi piringku ini juga dijelaskan bahwa konsumsi sayur harus lebih besar dari pada buah dan konsumsi makanan pokok harus lebih besar dari konsumsi lauk pauk. Lebih lanjut juga dijelaskan bahwa dalam setiap kali makan harus disertai dengan minum air putih. Tidak ada waktu yang ditentukan untuk minum air saat makan, artinya dapat sebelum, ketika ataupun setelah makan (kementrian Kesehatan Republik Indonesia,2014 dalam Utari, dkk, 2022). Pemerintah melalui gerakan “Isi Piringku” merupakan program Kementerian Kesehatan Indonesia untuk menggantikan slogan “4 sehat 5 sempurna” sebagai pedoman makanan sehari-hari untuk mencapai status gizi baik. Konsep isi piringku memperlihatkan Porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring terdiri dari 1/3 sayur, 1/3 makanan pokok, 1/3 lauk dan buah. Gizi yang seimbang akan menjadi sarana untuk meningkatkan tumbuh kembang balita. (Pratiwi, W. R., &Asnuddin, A. 2023). Kurangnya informasi kesehatan pada masyarakat dapat menyebabkan dampak buruk bagi negara. Faktor risiko yang dapat terjadi jika pengetahuan tentang gizi yaitu adanya stunting (Rahman, H. N. 2023).

Pencegahan masalah gizi dalam pengabdian ini dilakukan dengan pemberian edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perubahan sikap masyarakat desa dunggala dalam menangani stunting. Edukasi merupakan proses berlangsungnya interaksi antara manusia dan lingkungan dan menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, ketrampilan serta sikap. Melalui proses edukasi seseorang dapat belajar yang awalnya tidak tahu menjadi tahu. Pengetahuan mempengaruhi gaya hidup seseorang dalam menentukan perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makanan yang berpengaruh terhadap asupan gizi seseorang. Pengetahuan yang baik tentang gizi akan membuat seseorang semakin baik dalam memperhitungkan jumlah dan jenis makanan yang akan dikonsumsi. Pengetahuan gizi menjadi faktor penting dalam mempengaruhi perilaku gizi individu, keluarga dan masyarakat. (Jusuf dkk,2024).

Melalui kegiatan sosial seperti promosi kesehatan, pendidikan kesehatan yang berupaya untuk mengatasi masalah kesehatan yang ada di masyarakat demi mencapai derajat kesehatan yang sempurna baik fisik mental maupun sosial. Masyarakat mampu mengenal dan mewujudkan aspirasi dan kebutuhan serta mampu mengubah atau mengatasi

lingkungannya. Dalam peningkatan peran mahasiswa di masyarakat luas maka sangat dibutuhkan tenaga relawan yang profesional memiliki keterampilan (kemampuan) individu dalam berbagai hal terlebih organisasi mahasiswa sebagai wadah manusia membentuk yang humanis, sukarela dan mandiri guna bisa memberikan sesuatu yang bermanfaat bagi masyarakat, negara dan bangsa. Sehingga sebagai wujud silaturahmi antar manusia untuk terus membangun komitmen yang sama dengan menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dan memperlakukan manusia sebagai layaknya, untuk itulah diadakan “Sosialisasi Pemenuhan Gizi Seimbang “Isi Piringku” di SDN 2Mriyan, Musuk, Kabupaten Boyolali”. Hasil dari Pendidikan Kesehatan Gizi Seimbang ‘Isi Piringku’ SDN 2 Mriyan, Kecamatan Musuk, Kabupaten Boyolali. Dapat diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Para siswa/i menjadi tahu apa itu program Isi Piringku
2. Para siswa/i menjadi tahu dan dapat mengklasifikasi makanan aja saja yang menjadi bagian Isi Piringku
3. Para siswa/i menjadi tahu manfaat dari Isi Piringku
4. Para siswa/i dapat menyebutkan apa saja manfaat dari Isi Piringku.



Gambar 4. Poster “Isi Piringku”

## SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang sudah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa salah satu strategi penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat yaitu mengenai pengetahuan gizi. Seperti yang sudah dibahas isi piringku merupakan sebuah metode yang digunakan untuk mengontrol porsi makanan yang kita konsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Manfaat dari menerapkan isi piringku dalam kehidupan kita sehari-hari yaitu untuk kesehatan tubuh kita. Dan juga dapat mencegah tubuh kita dari berbagai macam penyakit. Program Isi Piringku adalah sebagai pedoman untuk mengonsumsi makanan yang sesuai dengan gizi seimbang. Program ini menggantikan slogan 4 Sehat 5 Sempurna yang tidak lagi mengakomodasi pemenuhan gizi seimbang. Porsi makan yang

dikonsumsi dalam satu piring terdiri dari 1/3 sayur, 1/3 makanan pokok dan 1/3 lauk dan buah, membiasakan sarapan di pagi hari, dan membiasakan minum cukup air putih minimal sehari 8 gelas. Ada banyak hal yang dapat terjadi jika kita belum menerapkan isi piringku dalam kehidupan sehari-hari, misalnya timbulnya penyakit-penyakit yang dapat mengganggu aktivitas kita, atau mungkin penyakit yang nantinya dapat membahayakan kesehatan kita di kehidupan yang akan datang nantinya.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kepada kepala sekolah SDN 2 Mriyan di Desa Mriyan Kecamatan Musuk Kabupaten Boyolali yang telah memberikan izin dan dukungan selama acara berlangsung.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adelia, G., Maulinda, D., Ningsih, S. W., Dyna, F., Arfina, A., & Malfasari, E. (2022). Kampanye isi piringku untuk kejadian stunting pada balita. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 186-191.
- Atasasih, H. (2022). Sosialisasi “isi piringku” pada remaja putri sebagai upaya pencegahan stunting. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116- 121.
- CENDIKIA, Z. A. H. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Komik “Isi Piringku” Sebagai Media Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Isi Piringku Pada Siswa Sekolah Dasar (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Ningsih, I. F., Ekasari, T., & Supriyadi, B. (2024). Hubungan Status Gizi Ibu Bersalin dengan Lama Persalinan Kala II. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), 1361-1366.
- Jusuf, H., Basir, I. S., & Arsad, N. (2024). Edukasi Gizi “Warna Warni Isi Piringku” Sebagai Upaya Pendampingan Percepatan Penurunan Stunting. *Jurnal Sibermas (Sinergi Pemberdayaan Masyarakat)*, 13(1), 83-93.
- Uktufiya, B. N. (2021). OPTIMALISASI TUMBUH KEMBANG ANAK USIA DINI MELALUI ASUPAN GIZI SEIMBANG (STUDI KASUS ANAK USIA DINI DI RT 03/RW 01DESAGUNUNGJATI KECAMATAN BOJONG KABUPATEN TEGAL) (Doctoral dissertation, IAIN PURWOKERTO).
- Undang-undang dasar negara republik indonesia. 1945. pasal 29 H ayat 1 tentang kesehatan.
- Utari, D., Rohmani, N., & Prabasiwi, A. (2022). Peningkatan pengetahuan gizi seimbang anak usia sekolah dengan metode isi piringku. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 19-28.
- Pratiwi, W. R., & Asnuddin, A. (2023). Cegah Balita Dari Stunting Melalui Edukasi Isi Piringku Di Posyandu Cempaka Kabupatten Barru. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 450456.
- Rahmadi, A., & Sastri, I. M. W. (2021). Media Intervensi “ Piring Makanku ” Meningkatkan Porsi Makan dan Asupan Gizi Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 94–103.
- Rahmanindar, N., & Harnawati, R. A. (2020). Pengaruh Penyuluhan Program Isi Piringku Terhadap Peningkatan Sikap Dan Perilaku Ibu Dalam Manangani Balita Gizi Buruk. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(2), 259-270.

- Rahman, H. N., Nugrahani, C. I., Ferdina, C. S., Christiana, E., Sari, A. P., Iszakiyah, N., ... & Rahman, T. (2023). Cegah Stunting sebagai Upaya Wujudkan Generasi Emas. Penerbit NEM.
- 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).
- Siahaya, A., Haryanto, R., & Sutini, T. (2021). Edukasi "Isi Piringku" terhadap pengetahuan dan perilaku pada ibu balita stunting di Maluku. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARAFORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 12, 199-202.
- Sinaga, R., Tampubolon, R., Susanti, E., Andarina, Y., Sukriyah, S., & Nikmah, S. (2022). Penerapan program isi piringku untuk mencegah stunting pada balita di Puskesmas Kokonao Distrik Mimika Barat Kabupaten Mimika tahun 2022. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKMCSR)*, 5, 1-10.
- Syahroni, M. H. A., Astuti, N., Indrawati, V., & Ismawati, R. (2021). Faktor- faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan anak usia prasekolah (4– 6 Tahun) ditinjau dari capaian gizi seimbang. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 1222.
- Wibawa, I. G. P. S. (2020). Tingkat Pengetahuan Sayur Buah dan Tingkat Konsumsi Sayur Buah pada Remaja Di SMP Negeri 2 Denpasar. 1–5.