

PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI REMAJA MELALUI EDUKASI GIZI DAN PERMAINAN ISI PIRINGKU PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI JAWA TENGAH

Audy Jasmine Ananta Putri Risyanto¹, Noviyati Rahardjo Putri^{2*}

^{1,2}Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Sebelas Maret, Indonesia

novirahardjo@staff.uns.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Kegiatan pemberdayaan ini dilatarbelakangi oleh masih ditemukannya masalah gizi pada remaja yang dipengaruhi rendahnya pengetahuan gizi seimbang dan penerapan konsep “Isi Piringku”. Data UNICEF 2025 menunjukkan remaja usia 10–19 tahun di Indonesia menghadapi tiga beban gizi, yaitu gizi kurang, gizi lebih, dan kekurangan zat gizi mikro. Tingkat nasional, SKI 2023 melaporkan prevalensi remaja pendek 17,5%, sangat kurus 1,9%, dan kurus 5,7%, sementara Riskesdas 2020 menunjukkan pada anak usia 5–12 tahun terdapat masalah gemuk 30,7%, kurus 11,2%, dan obesitas 18,8%. Tujuan kegiatan meningkatkan pengetahuan gizi seimbang siswa SD kelas V dan VI melalui edukasi gizi dan games interaktif. Metode meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, dan games “Isi Piringku” pada 32 siswa. Evaluasi menggunakan kuesioner pretest dan posttest terdiri dari 15 pertanyaan. Kegiatan dinyatakan berhasil apabila terdapat peningkatan skor posttest yang lebih tinggi dibandingkan skor pretest. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan dari sebelum kegiatan (baik 3%, cukup 75%, kurang 22%) menjadi setelah kegiatan (baik 47%, cukup 41%, kurang 12%). Hal ini menunjukkan edukasi dikombinasikan dengan permainan efektif meningkatkan pemahaman mengenai gizi seimbang. Disarankan untuk memperluas sasaran dan melibatkan orang tua.

Kata Kunci: Gizi Seimbang; Isi Piringku; Gizi Remaja; Pemberdayaan Masyarakat; Pendidikan Kesehatan.

Abstract: *This empowerment activity is motivated by the continued occurrence of nutritional problems among adolescents, influenced by low knowledge of balanced nutrition and implementation of the “My Plate” concept. UNICEF 2025 data shows that adolescents aged 10–19 in Indonesia face three nutritional burdens: undernutrition, overnutrition, and micronutrient deficiencies. At the national level, SKI 2023 reports the prevalence of stunted adolescents at 17.5%, severely underweight 1.9%, and underweight 5.7%, while Riskesdas 2020 shows children aged 5–12 face overweight issues at 30.7%, underweight 11.2%, and obesity 18.8%. The goal is to increase knowledge of balanced nutrition among fifth and sixth grade students through education and interactive games. Methods include counseling, discussions, and the “My Plate” game with 32 students. Evaluation using pretest and posttest questionnaires consists of 15 questions. The activity is considered successful if there is an increase in posttest scores higher than the pretest scores. Results show increased knowledge from before (good 3%, sufficient 75%, poor 22%) to after (good 47%, sufficient 41%, poor 12%). Education combined with games effectively improves understanding. It is recommended to broaden targets and involve parents.*

Keywords: *Balanced Nutrition; My Plate Content; Adolescent Nutrition; Community Empowerment; Health Education.*



Article History:

Received: 13-04-2026

Revised : 23-04-2026

Accepted: 27-04-2026

Online : 01-06-2026



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Gizi pada remaja masih menjadi permasalahan kesehatan global yang signifikan. Masa remaja adalah periode pertumbuhan pesat yang dibutuhkan untuk memenuhi asupan gizi yang optimal, akan tetapi pada kenyataannya masih terdapat banyak remaja yang mengalami ketidakseimbangan gizi. Masa remaja dapat menjadi jendela kesempatan kedua yang berdampak pada lintasan perkembangan dan pertumbuhan untuk membentuk kebiasaan masa depan serta memberikan peluang untuk memperbaiki dampak dari pengalaman yang kurang baik pada masa kanak-kanak sebelumnya (Sparrow et al., 2021). Data UNICEF (2025) dan Noviyanti et al. (2023) menunjukkan bahwa remaja di Indonesia dengan kelompok usia 10 hingga 19 tahun menghadapi tantangan tiga beban gizi yang ditandai dengan adanya kondisi gizi kurang, gizi lebih, serta kekurangan zat gizi mikro secara bersamaan. Di Indonesia, permasalahan ini terdapat pada hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang menunjukkan prevalensi remaja dengan kondisi pendek sebesar 17.5%, sangat kurus 1,9%, kurus 5.7% (Kebijakan Pembangunan et al., 2023). Berdasarkan hasil penelitian Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2020 menunjukkan bahwa anak usia 5 hingga 12 tahun didapatkan prevalensi sesak sekitar 30.7%, kurus 11.2%, dan obesitas 18.8%.

Salah satu penyebab utama permasalahan tersebut adalah rendahnya pengetahuan tentang gizi seimbang dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2019 tentang Pedoman Gizi Seimbang, konsep “Isi Piringku” telah diperkenalkan sebagai panduan konsumsi makanan yang seimbang (Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, 2014). Konsep “Isi Piringku” merupakan penyempurnaan dari konsep 4 Sehat 5 Sempurna dengan penekanan pada proporsi makanan yang lebih spesifik dan sesuai dengan kebutuhan gizi masyarakat Indonesia (Bachmida et al., 2025). Meskipun “Isi Piringku” telah diperkenalkan sebagai pengganti konsep 4 Sehat 5 Sempurna, pada kenyataannya masih terdapat siswa yang belum memahami konsep gizi seimbang sebelum diberikan edukasi (Rejo et al., 2024). Hasil studi pendahuluan dengan pihak mitra yaitu SDN Jamus 1 menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang belum mampu memilih makanan sehat, terlihat dari kebiasaan mereka membeli jajanan tinggi gula, garam, dan lemak.

Pengetahuan tentang gizi penting karena memengaruhi bagaimana cara remaja memilih dan mengatur pola makannya. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang gizi memengaruhi cara remaja memilih makanan, dimana remaja yang lebih paham dan mengerti tentang gizi biasanya memiliki kebiasaan makan yang baik atau tepat dalam pemilihan makanan (Hadi et al., 2024). Penelitian lain menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi kepada remaja awal secara signifikan meningkatkan pengetahuan mereka tentang kebutuhan gizi (Yusri et al., 2025). Edukasi gizi

ditujukan tidak hanya untuk transfer pengetahuan, tetapi juga untuk meningkatkan sikap dan perilaku siswa dalam memilih makanan yang sehat setiap hari (Sididi et al., 2023). Media visual membantu anak memahami konsep abstrak tentang nutrisi menjadi lebih konkret dan mudah diingat. Dalam studi tersebut, siswa lebih mampu menyebutkan kelompok makanan dan manfaatnya setelah menggunakan media kartu dibandingkan metode ceramah saja (Kasmawati et al., 2022). Penelitian menunjukkan adanya perubahan positif dalam pemilihan makanan setelah diberikan edukasi menggunakan media visual interaktif (Mawaddah et al., 2025). Terdapat penelitian menunjukkan bahwa kombinasi metode visual dan praktik memberikan dampak yang lebih signifikan dibandingkan pendekatan konvensional (Destiyanti, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media Isi Piringku dalam penyuluhan mampu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai jenis makanan dan proporsi yang tepat (Safii & Sahriani, 2024).

Pemerintah juga telah mengupayakan perbaikan status gizi melalui berbagai program, salah satunya adalah program terbaru dari Presiden Republik Indonesia yaitu Makan Bergizi Gratis (MBG). Program ini merupakan inisiatif pemerintah yang bertujuan untuk meningkatkan asupan gizi masyarakat, khususnya anak sekolah, dengan menyediakan makanan bergizi secara gratis pada setiap jam istirahat di sekolah guna mendukung kesehatan dan kemampuan belajar siswa (Keladu et al., 2026). Namun, dalam pelaksanaannya, program ini masih belum berjalan secara optimal di beberapa sekolah, baik dari segi pemanfaatan maupun pemahaman siswa terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa program MBG masih berisiko hanya berfokus pada distribusi makanan tanpa memperhatikan aspek kemandirian dan pemahaman individu terhadap pentingnya gizi (Lendra et al., 2025) Di sisi lain, kendala lain seperti keterbatasan infrastruktur, kurang optimalnya koordinasi antar sektor, serta minimnya keterlibatan masyarakat juga menjadi faktor yang menyebabkan implementasi program belum berjalan maksimal (Kiftiyah et al., 2025)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan permasalahan yang ditemukan, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang melalui edukasi gizi seimbang dan permainan “Isi Piringku”. Adapun rumusan masalah dalam kegiatan ini adalah bagaimana tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi, serta apakah terdapat peningkatan pengetahuan setelah intervensi. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa kelas V dan VI SD X tentang gizi seimbang melalui edukasi dan praktik permainan “Isi Piringku”.

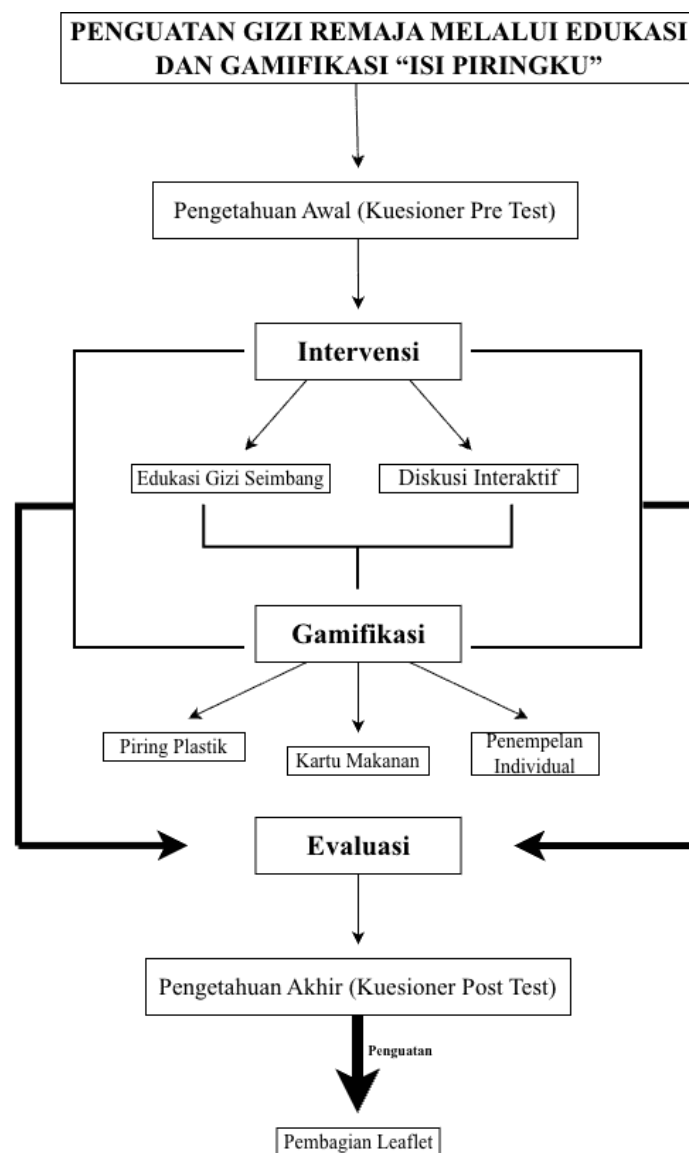
B. METODE PELAKSANAAN

1. Profil Mitra

Mitra dalam kegiatan ini adalah siswa kelas V dan VI di SDN Jamus 1, Kecamatan Ngluwar, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah dengan jumlah peserta sebanyak 32 siswa dengan rentang usia 10-13 tahun.

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pemberdayaan ini dilaksanakan dalam bentuk penyukuhan dan praktuk edukasi mengenai gizi seimbang dan games “Isi Piringku”. Kegiatan ini merupakan bagian dari program Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang bersamaan dengan mata kuliah Pemberdayaan Masyarakat. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain pretest-posttest pada satu kelompok sebagai bentuk evaluasi kegiatan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 15 soal pilihan ganda untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah intervensi, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan

3. Langkah-Langkah Pelaksanaan

a. Tahap Perencanaan

Tahap pra kegiatan dimulai dengan studi pendahuluan, koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi edukasi, serta persiapan media dan alat seperti leaflet, power point, papan interaktif, kuesioner, dan media permainan.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SDN Jamus 1 pada hari Senin, 19 Januari 2026 pada pukul 09.00-12.00 WIB. Adapun susunan kegiatan pada pengabdian masyarakat ini ada pada Tabel 1.

Tabel 1. Susunan Acara

Tahap	Kegiatan	Penanggung Jawab
Pendahuluan (5 menit)	Masuk kelas, salam, pembukaan dan perkenalan	Mahasiswa
Kuesioner Pretest (30 menit)	1. Penyebaran dan pengisian kuesioner pre-test, kisi-kisi kuesioner meliputi: <ul style="list-style-type: none"> - Aspek pengertian gizi seimbang - Jenis dan fungsi zat gizi - komponen dalam “Isi Piringku” - Pembagian porsi makan yang tepat. 2. Pengumpulan kuesioner pre-test	Mahasiswa
Penyampaian materi dan sesi diskusi (50 menit)	1. Penyampaian materi edukasi gizi menggunakan PPT, menjelaskan tentang: <ul style="list-style-type: none"> - Pengertian gizi seimbang - Pentingnya konsumsi makanan sehat, - Kebutuhan zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral) - Konsep “Isi Piringku” yang meliputi pembagian porsi makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah. 2. Diskusi interaktif mengenai pola makan	Mahasiswa
Pelaksanaan praktik games (40 menit)	Pelaksanaan games “Isi Piringku” yang meliputi setiap siswa secara individual menyusun dan menempelkan kartu gambar makanan pada piring plastik sesuai prinsip gizi seimbang.	Mahasiswa

Tahap	Kegiatan	Penanggung Jawab
Kuesioner Posttest (30 menit)	1. Penyebaran dan pengisian kuesioner post-test kisi-kisi kuesioner meliputi: <ul style="list-style-type: none"> - Aspek pengertian gizi seimbang - Jenis dan fungsi zat gizi - komponen dalam “Isi Piringku” - Pembagian porsi makan yang tepat. 2. Pengumpulan kuesioner post-test	Mahasiswa
Penutup (10 menit)	1. Pemberian leaflet edukasi gizi seimbang dan konsep isi piringku untuk penguatan materi.	Mahasiswa

c. Tahap Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan dalam dua tahap, yaitu selama kegiatan berlangsung dan setelah kegiatan. Evaluasi selama kegiatan dilakukan melalui observasi terhadap keaktifan siswa, partisipasi dalam diskusi, serta ketepatan dalam praktik games. Evaluasi pasca kegiatan dilakukan menggunakan kuesioner pretest dan posttest yang terdiri dari 15 pertanyaan untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan siswa. Kisi-kisi kuesioner meliputi aspek pengertian gizi seimbang, jenis dan fungsi zat gizi, komponen dalam “Isi Piringku”, serta pembagian porsi makan yang tepat. Selain itu, hasil praktik games juga digunakan sebagai indikator pemahaman siswa secara aplikatif terhadap materi yang telah diberikan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan pada kegiatan ini meliputi studi pendahuluan untuk mengidentifikasi permasalahan terkait pengetahuan gizi pada siswa sekolah dasar, hasil studi pendahuluan ini menunjukkan bahwa siswa masih memerlukan edukasi yang disampaikan secara interaktif agar mudah dipahami. Selanjutnya koordinasi dengan pihak sekolah. Koordinasi ini dilakukan untuk menentukan rundown acara, responden, dan tempat serta dukungan fasilitas yang dibutuhkan selama kegiatan berlangsung. Tahap ini penting untuk memastikan kegiatan dapat berjalan efektif dan sesuai dengan kondisi lapangan. Selain itu, dilakukan penyusunan materi edukasi mengenai gizi seimbang dan konsep Isi Piringku yang disesuaikan dengan karakteristik usia siswa sekolah dasar. Materi dirancang menggunakan bahasa yang sederhana dan dilengkapi dengan media pendukung seperti leaflet, power point, papan interaktif, serta media permainan. Pemilihan media ini bertujuan untuk meningkatkan ketertarikan dan pemahaman siswa melalui metode pembelajaran yang variatif dan tidak monoton.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian kuesioner pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal siswa mengenai gizi seimbang dan konsep Isi Piringku. Tahap ini sebagai dasar untuk mengetahui sejauh mana pemahaman awal siswa sebelum diberikan intervensi edukasi. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi edukasi menggunakan metode ceramah interaktif yang dikombinasikan dengan diskusi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian gizi seimbang, jenis dan fungsi zat gizi, serta konsep Isi Piringku. Metode diskusi digunakan untuk mendorong partisipasi aktif siswa serta meningkatkan pemahaman melalui tanya jawab langsung. Untuk memperkuat pemahaman, kegiatan dilanjutkan dengan praktik langsung melalui permainan “Isi Piringku”. Dalam kegiatan ini, siswa diminta menyusun komposisi makanan seimbang menggunakan media kartu gambar dan piring plastik. Metode ini memberikan pengalaman belajar yang lebih konkret dan menyenangkan, sehingga membantu siswa memahami materi secara aplikatif. Kegiatan diakhiri dengan pemberian posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi. Selain itu, diberikan leaflet sebagai media penguatan agar siswa dapat mengingat kembali materi yang telah disampaikan. Secara keseluruhan, tahap pelaksanaan berjalan dengan lancar dan menunjukkan tingkat antusiasme yang tinggi dari siswa, terlihat dari keaktifan dalam diskusi serta partisipasi dalam kegiatan praktik.

3. Tahap Monitoring Evaluasi

Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini dilaksanakan di SDN Jamus 1, Desa Jamuskauman, Kecamatan Ngluwar, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah, pada tanggal 19 Januari 2026. Kegiatan diikuti oleh 32 siswa kelas V dan VI. Pelaksanaan kegiatan meliputi pemberian kuesioner pretest untuk mengukur tingkat awal pengetahuan siswa, pemberian edukasi gizi seimbang, praktik langsung games “Isi piringku” untuk penguatan materi dan pemberian kuesioner posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan akhir setelah diberi intervensi. Secara umum, kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapat antusiasme tinggi dari para siswa yang terlibat dari keaktifan dalam diskusi dan partisipasi saat praktik games. Metode evaluasi yang digunakan dalam kegiatan ini adalah desain pretest dan posttest menggunakan kuesioner sebanyak 15 butir pertanyaan untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, dilakukan juga observasi selama kegiatan berlangsung untuk menilai partisipasi siswa serta kemampuan dalam menyusun komposisi makanan melalui games “Isi Piringku”, seperti terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Sosio Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Kelas di SDN Jamus 1

Karakteristik	Frekuensi	Persen (%)
Jenis Kelamin		
- Laki-Laki	20	62.5
- Perempuan	12	37.5
Kelas		
- V	18	56.2
- VI	14	43.8

Pada Tabel 2 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan kelas. Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 20 orang (67,5%), serta mayoritas berasal dari kelas V yaitu 18 siswa (56,2%). Selain itu, rata-rata umur responden adalah sekitar 11 tahun yang termasuk dalam kategori remaja awal. Pada tahap ini, peserta umumnya telah memiliki kemampuan kognitif dasar untuk memahami konsep gizi, namun masih memerlukan pendekatan edukasi yang konkret dan interaktif, seperti terlihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang dan Konsep Isi Piringku Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V dan VI di SDN Jamus 1

Kelompok	N	Min	Max	Mean	SD	P-Value
Pretest	32	40	93	62.81	10.624	<.001*
Posttest	32	46	100	75.84	15.438	

(* : uji *wilcoxon*)

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) tingkat pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi gizi seimbang dan konsep Isi Piringku adalah 62,81 dengan nilai minimum 40 dan maksimum 93. Standar deviasi pada nilai pretest sebesar 10,624, yang menunjukkan bahwa variasi atau penyebaran nilai siswa sebelum intervensi masih relatif beragam. Setelah dilakukan edukasi dan praktik games Isi Piringku, nilai rata-rata pengetahuan siswa meningkat menjadi 75,84 dengan nilai minimum 46 dan maksimum 100. Standar deviasi pada nilai posttest sebesar 15,438, yang menunjukkan adanya variasi skor yang lebih besar setelah intervensi, namun secara umum terjadi peningkatan nilai rata-rata yang cukup signifikan dibandingkan sebelum edukasi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value <0,05, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest.

Metode edukasi yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif dan praktik langsung melalui games Isi Piringku memungkinkan siswa lebih aktif dalam memahami materi, sehingga pembelajaran menjadi lebih efektif dan mudah diingat. Selain itu, kegiatan ini menggunakan penguatan pengetahuan dengan gamifikasi Penggunaan games "Isi Piringku" sebagai media pembelajaran juga memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik dan aplikatif, sehingga membantu siswa dalam memahami konsep

gizi seimbang secara lebih komprehensif. Peningkatan pengetahuan terkait dengan Isi Piringku mendorong siswa untuk membentuk kebiasaan memilih makanan dengan jenis dan porsi yang seimbang, sehingga dapat membantu mencegah masalah gizi baik kekurangan maupun kelebihan sejak usia dini. Pengenalan konsep ini penting pada usia sekolah dasar karena merupakan tahap awal pembentukan kebiasaan makan, di mana anak mulai mampu memahami pilihan makanan yang sehat. Dengan pemahaman yang baik, siswa diharapkan dapat menerapkan pola makan seimbang secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, hasil pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa kelas V dan VI mengenai gizi seimbang dan konsep Isi Piringku setelah diberikan intervensi. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Sididi et al. (2023) yang menunjukkan bahwa penyuluhan di SD Inpress Tello Baru meningkatkan pemahaman siswa serta peran dalam membentuk sikap dan perilaku memilih makanan sehat. Upaya edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja terkait gizi. Penelitian oleh Megasari et al. (2024) menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan siswa dari nilai pretest 73 menjadi 87 setelah diberikan edukasi gizi. Penelitian oleh Safii & Sahriani (2024) juga menunjukkan bahwa penggunaan media “Isi Piringku” mampu meningkatkan pemahaman siswa tentang jenis makanan dan pentingnya variasi makanan. Selanjutnya, Putri et al. (2025) menunjukkan bahwa penggunaan media card game dalam edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa secara signifikan dengan desain pretest-posttest. Penelitian oleh Almunawa et al. (2024) menemukan adanya perbedaan yang signifikan ($p=0,000$) antara pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan permainan edukasi “Ziplock Games”. Selain itu, Aulia et al. (2025) menyatakan bahwa edukasi interaktif meningkatkan pemahaman dan keterlibatan siswa. Hasil temuan penelitian lain menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan secara interaktif dan menyenangkan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai gizi seimbang (Hartati et al., 2025). Penelitian oleh Nuraeni et al. (2023) menunjukkan peningkatan pengetahuan dan ketrampilan menyusun menu, sehingga diperlukan keberlanjutan program dan perluasan sasaran.

Kegiatan pemberdayaan ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil. Pengukuran yang digunakan masih terbatas pada kuesioner tertulis, sehingga evaluasi lebih difokuskan pada aspek kognitif (pengetahuan) dan belum sepenuhnya mencerminkan perubahan sikap atau praktik nyata siswa dalam memilih makanan sehat. Selain itu, kegiatan ini belum melibatkan lingkungan yang berperan langsung dalam pemenuhan gizi anak, seperti orang tua dan keluarga, yang memiliki peran penting dalam menentukan pola makan sehari-hari siswa, seperti terlihat pada Gambar 1, Gambar 2 dan Gambar 3.



Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi Gizi Menggunakan Media Presentasi



Gambar 2. Penyebaran Kuesioner Untuk Mengukur Tingkat Pengetahuan Siswa



Gambar 3. Pelaksanaan Games “Isi Piringku Challenge” berupa Penyusunan Komposisi Makanan Sehat Menggunakan Piring Plastik dan Kartu Gambar Makanan oleh Siswa Kelas V dan V

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi gizi seimbang melalui praktik “Isi Piringku” menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa kelas V dan VI SDN Jamus 1, ditandai dengan kenaikan nilai rata-rata dari 62,81 pada pretest menjadi 75,84 pada posttest. Dengan demikian, metode edukasi yang dipadukan dengan praktik games secara individual terbukti efektif dalam meningkatkan *hardskill* siswa berupa pemahaman dan keterampilan menyusun menu gizi seimbang. Selain itu, kegiatan ini juga menunjukkan peningkatan *softskill* siswa seperti keaktifan dan keterlibatan selama proses pembelajaran. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif dan berpotensi untuk dikembangkan sebagai upaya pembentukan perilaku makan sehat sejak dini. Namun demikian, keterbatasan kegiatan ini terletak

pada fokus intervensi yang masih pada aspek kognitif siswa, sehingga belum sepenuhnya mencerminkan perubahan sikap dan praktik dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, belum adanya keterlibatan orang tua dan lingkungan sekitar sebagai pihak yang berperan dalam penyediaan dan pengaturan konsumsi makanan anak menjadi faktor yang dapat memengaruhi penerapan gizi seimbang secara optimal.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, kegiatan selanjutnya disarankan untuk tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga mencakup aspek sikap dan praktik melalui pemantauan perilaku makan siswa secara berkelanjutan. Selain itu, perlu adanya keterlibatan aktif orang tua, guru, dan lingkungan sekolah dalam kegiatan terkait gizi, mengingat peran mereka sangat penting dalam pemenuhan konsumsi harian anak, sehingga penerapan konsep Isi Piringku dapat dilakukan secara lebih optimal dan konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Sebelas Maret beserta Program Studi Sarjana Kebidanan yang telah memberikan dukungan, fasilitas, dan kesempatan dalam pelaksanaan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Tim penulis juga mengucapkan terima kasih kepada perangkat Desa Pendem, Kabupaten Magelang, yang telah membantu dalam proses koordinasi dan fasilitasi kegiatan. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SDN Jamus 1 yang telah memberikan izin dan dukungan sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR RUJUKAN

- Almunawa, I., Rosmana, D., Priawantiputri, W., & Mulyo, G. P. E. (2024). Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Anak Sekolah Dasar Melalui Media Permainan Edukasi “Ziplock Games.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Indonesia*, 3(1), 305–312. <https://doi.org/10.34011/jpmki.v3i1.2031>
- Aulia, S. N., Sunartono, S., & Monalisa, D. (2025). Edukasi Isi Piringku untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Siswa Kelas II SDN 021 Sungai Kunjang Kota Samarinda. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(5), 2436–2441. <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v3i5.2604>
- Bachmida, E., Afni, N., Widyastuti, S., & Alamsyah, A. (2025). Sosialisasi Pedoman Gizi Seimbang “Isi Piringku” di Desa Pakuan, Kecamatan Narmada, Kabupaten Lombok Barat. *JPM*, 3(3), 118-123. <https://doi.org/10.59818/jpm.v5i3.1628>
- Bahar, H., Yusran, S., Effendy, D. S., Muchtar, F., Lestari, H., Tosepu, R., ... & Sutriani, E. (2025). Peyuluan Isi Piringku Pada Remaja Di SMP Negeri 4 Kota Kendari, Sulawesi Tenggara. *Jurnal Cendekia Mengabdikan Berinovasi dan Berkarya*, 3(3), 122-129.
- Dianisa Prafita Hadi, S., Dewi Soeyono, R., Sutiadiningsih, A., & Gita Miranti, M. (2024). *Jurnal Tata Boga*. 13(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/>

- Ika Candra Destiyanti. (2024). ICD Edukasi gizi isi piringku dengan media powerpoint di SDN Banjaransari Cikijing. *BEMAS: Jurnal Bermasyarakat*, 4(2), 314–320. <https://doi.org/10.37373/bemas.v4i2.809>
- Kasmawati, K., Gobel, S. Y. V, Astaty, A., & Harikedua, V. T. (2022). Media Kartu Isi Piringku Meningkatkan Pengetahuan Anak Usia Sekolah tentang Gizi Seimbang: Penelitian Kuasi Eksperimen. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 14(2), 261–270. <https://doi.org/10.36990/hijp.v14i2.762>
- Kebijakan Pembangunan, B., Kementerian, K., & Ri, K. (2023). *Dalam Angka Tim Penyusun Ski 2023 Dalam Angka Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Keladu, Y., Darling, D., Sugar, F., & Armansi, A. (2026). Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di Era Kepemimpinan Prabowo-Gibran dalam Perspektif Amartya Sen. *Politeia: Jurnal Ilmu Politik*, 18(1), 1–8. <https://doi.org/10.32734/politeia.v18i1.20855>
- Kiftiyah, A., Palestina, F. A., Abshar, F. U., & Rofiah, K. (2025). Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dalam Perspektif Keadilan Sosial dan Dinamika Sosial – Politik. *Pancasila: Jurnal Keindonesiaan*, 5(1), 101–112. <https://doi.org/10.52738/pjk.v5i1.726>
- Laela Megasari, A., Rahardjo Putri, N., Asri, N., Ashani, Y., Oktavia, E. M., Dzakiyyah, Y., Putri, N., Ubaydillah, M., Studi, P., Terapan, S., Anestesiologi, K., & Vokasi, S. (2024). Edukasi Pentingnya Pemenuhan Gizi bagi Remaja untuk Pencegahan Anemia di SMP Negeri 13 Surakarta. *AMJPM*, 4(1), 14–19. <http://journal.ahmareduc.or.id/index.php/>
- Lendra, I. W., Husni, D., & Fitriani, Y. (2025). *Kebijakan Makan Bergizi Gratis dan Relevansinya terhadap Nilai-nilai Good Governance: Analisis Kualitatif dalam Administrasi Publik*. (1), 937–945. <http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajsh>
- Mawaddah, A., Fatimah, S., Rezki, M. B., Paramitha, D. S., & Rahayu, S. F. (2025). Efektivitas Edukasi Gizi melalui Media Display Isi Piringku terhadap Pengetahuan Gizi Anak Sekolah Dasar Pangeran 3 Banjarmasin. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(2), 320–327. <https://doi.org/10.22487/47grym46>
- Noviyanti, N. P. A. W., Widayati, K., Daryaswanti, P. I., Febianingsih, N. P. E., Dewi, N. L. M. A., Astutik, W., & Sulistyadewi, N. P. E. (2023). Status Gizi Remaja Putri Di Kecamatan Jembrana Kabupaten Negara. *Bali Health Published Journal*, 5(2), 43–50. <https://doi.org/10.47859/bhpj.v5i2.429>
- Nuraeni, I., Bachtiar, R. A., & Aprianty, D. (2023). Edukasi isi piringku dan pelatihan penyusunan menu gizi seimbang dalam peningkatan konsumsi sayur buah. *Hayina*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.31101/hayina.3266>
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang (2014). www.peraturan.go.id
- Putri, S. F., Dara, W., & Masri, E. (2025). Card Game sebagai Media Edukasi Gizi : Dampaknya terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Pemilihan Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 12(2), 161–168. <https://doi.org/10.33653/cc9ymd23>
- Rejo, R., Hartanti, A. I., Trisetya, 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.
- Safii, A., & Sahriani, H. (2024). Edukasi Isi Piringku dengan Gizi Seimbang pada Siswa SDN 101234 Kilang Papan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa*, 6(2). <https://www.jurnal.unar.ac.id/index.php/jamunar/article/view/1436>
- 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.
<https://doi.org/10.53690/ipm.v3i03.212>
- Sparrow, R., Agustina, R., Bras, H., Sheila, G., Rieger, M., Yumna, A., Feskens, E., & Melse-Boonstra, A. (2021). Adolescent Nutrition—Developing a Research Agenda for the Second Window of Opportunity in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1_suppl), S9–S20.
<https://doi.org/10.1177/0379572120983668>
- UNICEF. (2025). *Laporan Gizi Anak UNICEF 2025 - Feeding Profit: Bagaimana lingkungan pangan gagal memenuhi kebutuhan anak*. 7.
<https://www.unicef.org/indonesia/id/media/25606/file/update-gizi-volume-7.pdf>
- Yusri, I., Sari, H. R., Juni, M., & Aprilia, A. P. (2025). Efektivitas Penkes Gizi terhadap Pengetahuan Remaja Awal Tentang Pemenuhan Kebutuhan Gizi. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 5(4).
<https://doi.org/10.59894/jpkk.v5i4.1035>