

Peningkatan pengetahuan gizi seimbang melalui konsep *isi piringku* sebagai upaya pencegahan malagizi pada anak sekolah dasar

Faiza Chalisa Yufra, Rifky Miftahurrahman, Muthiana Zakiya, Egil Agnas Miranda, Laras Rasi Alviola, Vania Putri Naifa, Fhadilla Amelia

Program Studi Gizi, Fakultas kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas, Indonesia

Penulis korespondensi: Fhadilla Amelia

E-mail: fhadillaamelia@ph.unand.ac.id

Diterima: 20 Januari 2026 | Direvisi: 26 Februari 2026 | Disetujui: 27 Februari 2026 | Online: 27 Februari 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Masalah gizi pada anak sekolah dasar masih menjadi isu penting karena dapat memengaruhi pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan prestasi belajar. Salah satu upaya pencegahan malagizi yaitu melalui edukasi gizi seimbang dengan pendekatan visual melalui konsep *Isi Piringku*. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dan pemahaman *Isi Piringku* serta memperkuat pemahaman pentingnya konsumsi ikan, buah, dan sayur pada siswa sekolah dasar. Kegiatan dilaksanakan pada 17–18 November 2025 di SD Negeri 23 Marapalam, Kecamatan Padang Timur, Kota Padang, dengan mitra sasaran siswa kelas 4C sebanyak 28 orang. Metode pelaksanaan berupa edukasi selama dua hari melalui ceramah interaktif menggunakan media presentasi dan leaflet, disertai tanya jawab, serta evaluasi menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan skor 0,2 terhadap materi Gizi Seimbang dan *Isi piringku* dan 0,07 terhadap materi Pentingnya Konsumsi Ikan, Buah, dan Sayur. Pada materi gizi seimbang dan *Isi Piringku*, peningkatan terlihat pada sebagian besar pertanyaan, dengan kenaikan skor paling tinggi pada pemahaman konsep gizi seimbang. Pada materi konsumsi ikan, buah, dan sayur, skor *post-test* juga mengalami peningkatan meskipun sebagian pertanyaan tetap atau sedikit menurun. Secara keseluruhan, edukasi ini efektif meningkatkan literasi gizi siswa dan berpotensi mendukung pencegahan malagizi pada anak usia sekolah. Pihak sekolah dan orang tua perlu memberikan edukasi gizi secara berkelanjutan agar siswa dapat menerapkan perilaku makan sehat secara konsisten dalam jangka panjang.

Kata kunci: anak sekolah dasar; edukasi gizi; gizi seimbang; *isi piringku*

Abstract

Nutritional problems among elementary school children remain an important issue as they can affect physical growth, cognitive development, and academic performance. One preventive approach to malnutrition is balanced nutrition education using a visual-based approach through the *Isi Piringku* concept. This community service activity aimed to improve balanced nutrition knowledge and understanding of *Isi Piringku*, as well as to strengthen awareness of the importance of consuming fish, fruits, and vegetables among elementary school students. The activity was conducted on 17–18 November 2025 at SD Negeri 23 Marapalam, East Padang District, Padang City, involving 28 fourth-grade students (class 4C). The implementation consisted of a two-day educational intervention through interactive lectures using presentation media and leaflets, accompanied by discussions and evaluation using *pre-test* and *post-test* instruments. The results showed an increase of 0.2 points in balanced nutrition and *Isi Piringku* materials and 0.07 points in the importance of fish, fruit, and vegetable consumption materials. For the balanced nutrition and *Isi Piringku* content, improvements were observed in most questions, with the highest increase in understanding the balanced nutrition concept. For the fish, fruit, and vegetable consumption material, *post-test* scores also increased, although some

items remained unchanged or slightly decreased. Overall, the education was effective in improving students' nutrition literacy and has the potential to support malnutrition prevention among school-aged children. Schools and parents should provide continuous nutrition education to enable students to adopt consistent healthy eating behaviors in the long term.

Keywords: elementary school children; nutrition education; balanced nutrition; my plate

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar masih menjadi isu Kesehatan Masyarakat yang penting karena berkaitan langsung dengan kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak. Ketidakseimbangan asupan zat gizi, baik kekurangan maupun kelebihan, dapat berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, daya tahan tubuh, serta prestasi belajar. Secara menyeluruh, anak usia sekolah masih menghadapi berbagai bentuk masalah gizi seperti *wasting*, *underweight*, dan *overweight* yang terjadi secara bersamaan, terutama di negara berkembang termasuk Indonesia (WHO, 2023; UNICEF, 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa penerapan pola makan dengan prinsip gizi seimbang belum optimal, sehingga diperlukan Upaya promotive dan preventif melalui peningkatan pengetahuan serta pembentukan perilaku makan sehat sejak usia dini.

Secara global, malnutrisi pada anak menjadi tantangan besar dengan berbagai bentuk seperti *wasting* dan *overweight* yang mengancam pertumbuhan serta perkembangan optimal anak. Jumlah anak *overweight* mencapai 37 juta orang atau 5,6% dari total anak secara global. Asia menyumbang 48% dan Afrika 28% dari total kasus tersebut. Di lain sisi, jumlah anak yang mengalami *wasting* mencapai 45 juta (6,8%), dengan 13,7 juta di antaranya mengalami *severe wasting* (2,1%). Asia menyumbang 70% kasus *wasting*, sementara Afrika sebesar 27%. Kekurangan gizi pada anak adalah kondisi yang mengancam nyawa akibat asupan nutrisi yang buruk dan/atau penyakit berulang. Anak-anak yang menderita kekurangan gizi memiliki sistem kekebalan tubuh yang lemah, rentan mengalami keterlambatan perkembangan jangka panjang, dan berisiko lebih tinggi mengalami kematian, terutama jika kekurangan gizi pada tingkatan yang parah (UNICEF, 2023).

Berdasarkan data Survey Kesehatan Indonesia (SKI, 2023), masalah gizi pada anak usia 5-12 (anak sekolah dasar) tahun di Sumatera Barat masih ditemukan dalam berbagai bentuk. Prevalensi anak dengan status gizi pendek berdasarkan indikator tinggi badan menurut umur (TB/U) mencapai 21,3% yang terdiri atas 5,6% sangat pendek dan 15,7% pendek. Berdasarkan indikator Indeks Masa Tubuh menurut umur (IMT/U), prevalensi anak kurus tercatat sebesar 12,7%, terdiri dari 4,7% sangat kurus dan 8,0% kurus. Selain itu, masalah gizi lebih juga masih ditemukan, dengan prevalensi *overweight* 10,9% dan obesitas 5,7% (Kemenkes, 2023).

Masalah gizi pada anak sekolah dasar dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Salah satu faktor tersebut adalah komposisi makanan harian yang belum memenuhi pedoman gizi seimbang, meskipun sebagian siswa telah mengenal konsep gizi seimbang tersebut (Hanna et al, 2018). Faktor lainnya yaitu keterbatasan ekonomi keluarga yang menjadi penghambat dalam pemenuhan makanan bergizi, serta minimnya pengetahuan orangtua tentang gizi dan masih adanya kebiasaan makan yang tidak sehat dalam keluarga (Munawarah et al., 2025). Dalam lingkup keluarga, tingkat pendidikan dan pengetahuan orang tua juga memiliki peran penting terhadap status gizi anak. Orang tua dengan tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi yang lebih baik umumnya mampu memilih, menyediakan, serta mengarahkan konsumsi makanan yang lebih seimbang dan sesuai kebutuhan tumbuh kembang anak, sehingga anak cenderung memiliki status gizi normal (Wicaksana et al., 2018). Selain faktor orang tua, faktor lainnya seperti perilaku anak, kebiasaan jajan, dan pola konsumsi juga berkontribusi terhadap status gizi. Anak dengan kebiasaan jajan tidak sehat memiliki risiko lebih besar mengalami status gizi yang bermasalah (Wicaksana et al., 2018).

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh untuk mempertahankan kesehatan, menunjang pertumbuhan, serta mencegah terjadinya masalah gizi kurang maupun gizi lebih. Pedoman Gizi

Peningkatan pengetahuan gizi seimbang melalui konsep *isi piringku* sebagai upaya pencegahan malagizi pada anak sekolah dasar

Seimbang di Indonesia menekankan empat pilar utama, yaitu konsumsi pangan beragam, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), aktivitas fisik teratur, serta pemantauan berat badan secara berkala sebagai indikator keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. Keempat pilar tersebut saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan dalam upaya membentuk pola hidup sehat sejak usia sekolah dasar, karena pada fase ini anak berada dalam masa pertumbuhan aktif dan mulai membentuk kebiasaan makan serta gaya hidup jangka panjang (Saavedra & Prentice, 2023).

Anak sekolah dasar merupakan kelompok rentan terhadap masalah gizi karena berada pada masa pertumbuhan aktif dan mulai memiliki kemandirian dalam memilih makanan. Namun, kelompok usia ini belum memiliki kemampuan untuk membuat keputusan dalam memilih mana makanan yang sehat (WHO, 2023). Kurangnya edukasi gizi sejak dini dapat menyebabkan anak cenderung memilih makanan yang kurang sehat, seperti makanan tinggi gula, garam, dan lemak yang berdampak pada kualitas asupan gizi harian mereka. Kondisi ini juga berpotensi meningkatkan resiko terjadinya masalah kesehatan jangka panjang, seperti obesitas dan gangguan metabolik pada usia dewasa. Selain itu, kurangnya pengetahuan gizi dapat memengaruhi konsentrasi dan prestasi belajar anak di sekolah akibat rendahnya energi dan status gizi yang tidak optimal (Saavedra & Prentice, 2022). Di sisi lain, penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui pendekatan visual seperti konsep *Isi Piringku* dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak mengenai pola makan sehat (Jusriani & Zulfitriwati, 2023). Peningkatan pengetahuan gizi diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku makan anak kearah yang lebih sehat dan seimbang sebagai upaya pencegahan malagizi (Aulia, 2022).

Di Sekolah Dasar Negeri 23 Marapalam, meskipun sudah menerima program Makan Bergizi Gratis (MBG) dari pemerintah, permasalahan gizi seimbang masih ditemukan pada sebagian siswa. Program MBG telah membantu menyediakan asupan makanan utama disekolah, namun belum seluruh siswa memahami komposisi gizi seimbang yang seharusnya dikonsumsi dalam satu hari, sehingga tidak semua siswa menghabiskan porsi sayur dan buah yang disediakan, serta masih ada beberapa siswa yang tidak memakan MBG tersebut dan memilih membeli jajanan tinggi gula, garam, dan lemak di luar perkarangan sekolah. Di sisi lain, pemahaman siswa mengenai konsep gizi seimbang, termasuk pembagian porsi sesuai prinsip *Isi Piringku* masih terbatas. Eduaksi terkait pentingnya mengkonsumsi makanan beragam dan membatasi jajanan kurang sehat masih belum sepenuhnya di implementasikan dalam kebiasaan sehari-hari siswa. Oleh karena itu, meskipun program MBG telah menjadi langkah positif dalam pemenuhan kebutuhan gizi, tetap diperlukan edukasi gizi yang berkelanjutan serta keterlibatan guru dan orang tua agar siswa mampu menerapkan perilaku makan sehat secara konsisten, baik dilingkungan sekolah maupun di rumah.

SD Negeri 23 Marapalam merupakan salah satu sekolah dasar negeri yang aktif melaksanakan kegiatan pembelajaran. Sekolah ini berada di wilayah perkotaan dengan kepadatan penduduk yang cukup tinggi serta karakteristik sosial ekonomi masyarakat yang beragam, sehingga menjadi lokasi yang strategis untuk pelaksanaan intervensi edukasi gizi seimbang melalui konsep *isi piringku*. Pemilihan lokasi ini di dasarkan pada pertimbangan kemudahan akses dan dukungan pihak sekolah sebagai sasaran program peningkatan pengetahuan gizi dalam upaya pencegahan malagizi pada anak usia sekolah

Berdasarkan kondisi permasalahan di Sekolah Dasar Negeri 23 Marapalam, diperlukannya intervensi eduaksi gizi yang terstruktur dan sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar melalui penerapan konsep *Isi Piringku* dan pentingnya konsumsi ikan, buah, dan sayur. Konsep ini merupakan panduan visual dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang menggambarkan proporsi konsumsi makanan dalam satu piring, yaitu setengah bagian terdiri sayur dan buah, serta setengah bagian lainnya terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk. Pendekatan visual ini dinilai lebih mudah dipahami anak-anak karena sederhana, konkret, dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan eduaksi yang interaktif seperti penyuluhan, media poster, media *power point* dan parktik langsung, siswa di Sekolah Dasar Negeri 23 Marapalam diharapkan mampu memahami pentingnya gizis eimbang serta menerapkannya dalam kebiasaan makan sehari-hari. Dengan demikian, intervensi

Peningkatan pengetahuan gizi seimbang melalui konsep *isi piringku* sebagai upaya pencegahan malagizi pada anak sekolah dasar

ini dapat menjadi langkah preventif dalam mencegah malagizi sekaligus mendukung tumbuh kembang dan prestasi belajar siswa secara optimal.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan oleh tim pengabdian dari perguruan tinggi Universitas Andalas, Jurusan gizi yang bekerja sama dengan pihak Sekolah Dasar Negeri 23 Marapalam sebagai mitra pelaksanaan kegiatan. Tim pengabdian berperan dalam menyusun materi, menyiapkan media edukasi, serta melaksanakan penyuluhan dan evaluasi kegiatan. Sedangkan pihak sekolah, mendukung pelaksanaan program melalui fasilitas tempat, koordinasi dengan guru, serta pendampingan siswa selama kegiatan berlangsung. Adapun tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang melalui konsep Isi Piringku, menumbuhkan kesadaran dalam memilih makanan bergizi, serta membentuk perilaku makan sehat sebagai upaya pencegahan malagizi sejak usia sekolah dasar.

METODE

Kegiatan edukasi gizi dilaksanakan pada tanggal 17-18 November 2025 di Sekolah Dasar Negeri 23 Marapalam, Kecamatan Padang timur, Kota Padang. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1. Siswa yang menjadi sasaran kegiatan adalah seluruh peserta didik kelas 4C dengan jumlah 28 orang. Sasaran dipilih berdasarkan teknik total sampling yaitu metode pengambilan sampel dengan melibatkan seluruh populasi tanpa melakukan pemilihan tertentu. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap gizi seimbang, isi piringku, dan pentingnya konsumsi ikan, buah, dan sayur melalui kegiatan edukasi.

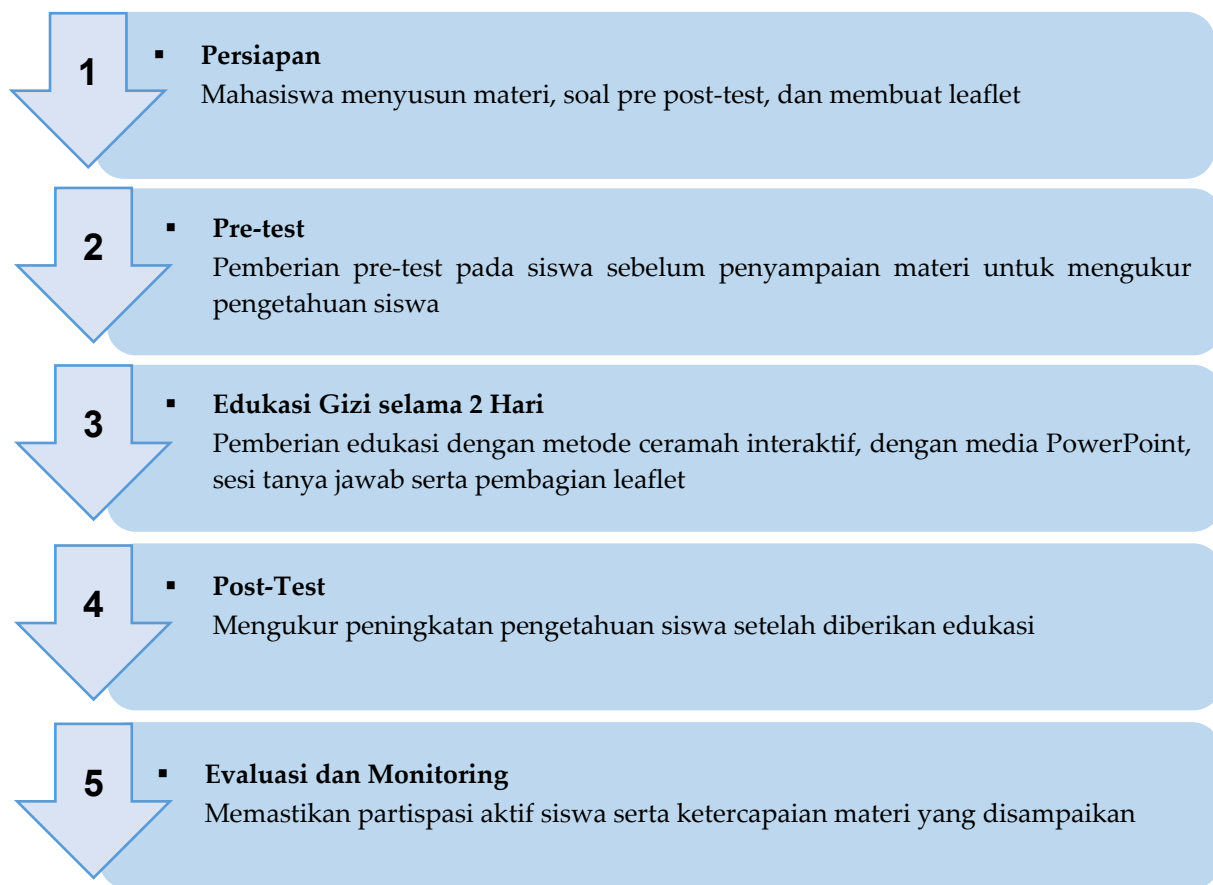
Pelaksanaan edukasi dilakukan selama dua hari dalam dua sesi pembelajaran. Hari pertama berfokus pada materi gizi seimbang dan konsep isi piringku, sedangkan hari kedua menekankan pentingnya konsumsi ikan, buah, dan sayur dalam pola makan sehari-hari. Penyampaian materi dilakukan melalui media visual berupa presentasi *PowerPoint* disertai sesi tanya jawab untuk mendorong partisipasi aktif siswa. Selain itu, siswa juga menerima leaflet yang berisi ringkasan materi untuk membantu meningkatkan pemahaman siswa. Metode ini dipilih agar menarik bagi siswa serta informasi dapat mudah diserap dan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari setelah kegiatan berakhir.

Tahap pelaksanaan kegiatan terdiri atas persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi. Tahap persiapan dilakukan dengan menyusun materi edukasi, merancang alur kegiatan, menyiapkan leaflet, serta menyiapkan instrumen evaluasi berupa lembar soal pre-test dan post-test. Tahap pelaksanaan dimulai dengan pemberian pre-test sebelum materi disampaikan untuk menilai pengetahuan awal siswa. Selanjutnya, edukasi diberikan selama dua hari sesuai tema materi yang telah ditetapkan. Tahap monitoring dilakukan selama proses penyampaian materi dan diskusi untuk memastikan keterlibatan aktif siswa, ketepatan waktu, serta pemahaman edukasi. Tahap evaluasi dilakukan melalui post-test masing-masing di setiap akhir sesi penyampaian materi.

Pada hari pertama, siswa mengikuti pre-test dan post-test yang terdiri atas sepuluh soal untuk mengukur pemahaman mereka mengenai gizi seimbang dan konsep isi piringku. Pada hari kedua, siswa kembali mengikuti pre-test dan post-test yang terdiri atas lima soal untuk mengukur pemahaman terkait pentingnya konsumsi ikan, buah, dan sayur. Hasil evaluasi menjadi dasar penilaian keberhasilan kegiatan dan gambaran peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta setelah edukasi diberikan.

Setelah peserta didik memahami konsep dasar gizi seimbang, kegiatan edukasi dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang Isi Piringku. Pemberian edukasi gizi dengan metode ceramah telah terbukti mampu meningkatkan tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku siswa sekolah dasar dengan media *power point* dan *leaflet*. Edukasi dimulai dengan penjelasan mengenai porsi satu piring makan, yaitu 2/3 dari piring berisi makanan pokok, 1/3 berisi protein, 2/3 berisi sayuran, dan buah-buahan. Selain itu, siswa juga diperkenalkan pada pentingnya konsumsi air putih yang cukup, mencuci tangan sebelum makan, serta beraktivitas fisik. Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme tinggi melalui sesi tanya jawab dan diskusi mengenai jenis makanan yang biasa mereka konsumsi di rumah.

Peningkatan pengetahuan gizi seimbang melalui konsep *isi piringku* sebagai upaya pencegahan malagizi pada anak sekolah dasar



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan Edukasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi gizi ini dilakukan oleh 6 orang mahasiswa jurusan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas selama dua hari, yaitu pada tanggal 17 dan 18 November 2025. Kegiatan dimulai pukul 08.00 WIB hingga selesai, berlokasi di SDN 23 Marapalam, Kecamatan Padang timur, Kota Padang. Sekolah dasar negeri ini menjadi lokasi pelaksanaan edukasi dengan sasaran siswa kelas 4, khususnya kelas 4C dengan jumlah 28 orang.

Pada hari pertama, Senin, 17 November 2025, pelaksanaan kegiatan diawali dengan pembukaan oleh Wali Kelas 4C. Kegiatan difokuskan pada penyampaian materi edukasi gizi seimbang dan konsep isi piringku. Sebelum pemberian materi, siswa terlebih dahulu mengisi kuesioner pre-test yang dibagikan oleh mahasiswa sebagai upaya untuk mengukur tingkat pengetahuan awal siswa. Materi yang disampaikan pada hari pertama edukasi meliputi pengertian gizi seimbang, pengertian dan konsep isi piringku, serta pentingnya menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Penyampaian edukasi dilakukan menggunakan media *PowerPoint* untuk memudahkan pemahaman siswa dan meningkatkan efektivitas proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil evaluasi pre-test dan post test hari pertama, terdapat peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi. Secara umum, nilai rata-rata pre-test adalah 9, sedangkan nilai rata-rata post test meningkat menjadi 9,2. Peningkatan jumlah jawaban benar terlihat pada beberapa butir pertanyaan terutama mengenai definisi gizi seimbang dan sumber zat gizi. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi diberikan, mampu meningkatkan pengetahuan siswa. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Khairunnisa & Kurniasari (2023) yang dimana edukasi gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar dengan

Peningkatan pengetahuan gizi seimbang melalui konsep *isi piringku* sebagai upaya pencegahan malagizi pada anak sekolah dasar

rata-rata skor meningkat dari 61,50 menjadi 71,25 pada kelompok infografis dan dari 57,50 menjadi 71,50 pada kelompok website (Khairunnisa & Kurniasari, 2023) (Nugroho & Wardani, 2022).



Gambar 1. Siswa mengerjakan pre-test sebelum kegiatan edukasi gizi seimbang dan konsep Isi Piringku untuk mengukur tingkat pemahaman awal



Gambar 2. Penyampaian materi tentang gizi seimbang dan konsep Isi Piringku kepada siswa melalui metode ceramah interaktif dan tanya jawab



Gambar 3. Proses pengisian lembar post-test setelah kegiatan edukasi untuk mengukur peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang dan konsep Isi Piringku



Gambar 4. Leaflet sebagai media pendukung intervensi edukasi yang memuat materi mengenai gizi seimbang dan konsep Isi Piringku

Pada hari kedua edukasi, Selasa, 18 November 2025, kegiatan edukasi dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai pentingnya konsumsi ikan, buah, dan sayur bagi kesehatan dan pertumbuhan anak usia sekolah. Materi ini menekankan peran zat gizi makro dan mikro yang terkandung dalam ikan, buah, dan sayur dalam mendukung fungsi tubuh dan meningkatkan daya tahan tubuh. Kegiatan hari kedua juga disampaikan secara interaktif dengan bantuan media *PowerPoint*, sehingga diharapkan siswa dapat memahami dan menerapkan kebiasaan konsumsi pangan yang bergizi dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil evaluasi pre-test dan post pada hari kedua edukasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor dari 4,8 menjadi 4,87 pada materi pentingnya konsumsi ikan, buah, dan sayur. Hal ini menandakan adanya peningkatan pengetahuan setelah intervensi edukasi dilakukan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pendidikan gizi melalui media dan metode interaktif dapat meningkatkan pengetahuan serta perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah (Azhari & Fayasari, 2020). Selain itu, peningkatan pengetahuan melalui edukasi gizi berperan penting dalam membentuk sikap positif anak terhadap konsumsi buah dan sayur (Fitriyani et al., 2022).

Peningkatan pengetahuan gizi seimbang melalui konsep *isi piringku* sebagai upaya pencegahan malagizi pada anak sekolah dasar



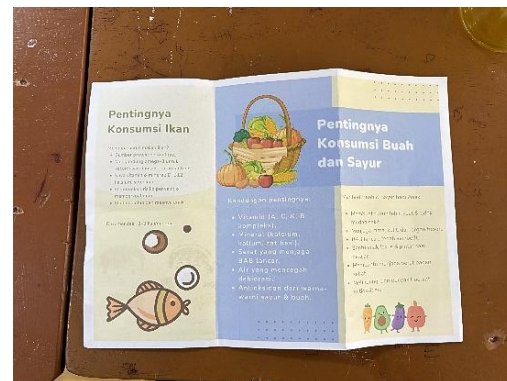
Gambar 5. Pengerjaan pre-test pada hari kedua sebelum edukasi pentingnya konsumsi ikan, buah, dan sayur untuk mengukur tingkat pengetahuan awal



Gambar 6. Penyampaian materi edukasi hari kedua tentang pentingnya konsumsi ikan, buah, dan sayur melalui metode ceramah interaktif dan tanya jawab



Gambar 7. Proses pengisian lembar post test pada hari kedua kegiatan sebagai tahap evaluasi untuk menilai peningkatan pengetahuan siswa setelah intervensi edukasi



Gambar 8. Leaflet sebagai media pendukung intervensi pada hari kedua edukasi yang memuat materi pentingnya konsumsi ikan, buah, dan sayur

Pilar-pilar utama dalam gizi seimbang ialah, Pilar pertama, yaitu konsumsi pangan beragam, menekankan bahwa tidak ada satu jenis makanan pun yang mampu memenuhi seluruh kebutuhan zat gizi tubuh secara lengkap. Oleh karena itu, setiap orang dianjurkan mengonsumsi berbagai kelompok pangan yang meliputi sumber karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayur, buah, serta air minum dalam proporsi yang seimbang. Karbohidrat berperan sebagai sumber energi utama, protein berfungsi dalam pembentukan dan perbaikan jaringan tubuh, sedangkan vitamin dan mineral dari sayur dan buah berperan dalam menjaga fungsi metabolisme dan daya tahan tubuh. Prinsip keberagaman pangan juga mencakup variasi warna dan jenis bahan makanan untuk memastikan kecukupan zat gizi mikro. Pada anak sekolah dasar, edukasi mengenai keberagaman pangan penting untuk mencegah pola konsumsi monoton yang dapat berujung pada defisiensi zat gizi tertentu maupun kelebihan energi akibat dominasi makanan tinggi gula, garam, dan lemak (Hanna et al., 2018; Aulia, 2022). Konsep *Isi Piringku* diperkenalkan sebagai pendekatan visual yang memudahkan anak memahami proporsi makanan dalam satu kali makan, yaitu setengah piring terdiri atas sayur dan buah, seperempat piring makanan pokok, dan seperempat piring lauk sumber protein (Kemenkes RI, 2014). Pendekatan ini dinilai efektif untuk meningkatkan pemahaman praktis anak dalam memilih dan menyusun menu harian secara lebih seimbang (Jusriani & Zulfitriwati, 2023).

Pilar kedua adalah penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), yang bertujuan menurunkan risiko penyakit infeksi dan meningkatkan kualitas kesehatan anak. PHBS mencakup kebiasaan mencuci tangan pakai sabun, menjaga kebersihan diri, menjaga kebersihan makanan dan lingkungan, serta membiasakan perilaku higienis dalam aktivitas sehari-hari. Anak usia sekolah merupakan kelompok yang rentan terhadap penyakit berbasis lingkungan dan kebersihan karena

Peningkatan pengetahuan gizi seimbang melalui konsep *isi piringku* sebagai upaya pencegahan malagizi pada anak sekolah dasar

aktivitas bermain yang tinggi dan keterbatasan kesadaran menjaga higiene personal. Penerapan PHBS secara konsisten terbukti mampu menurunkan kejadian penyakit infeksi, meningkatkan status kesehatan, serta mendukung efektivitas pemanfaatan zat gizi yang dikonsumsi. Edukasi PHBS pada anak tidak hanya berfungsi sebagai upaya pencegahan penyakit, tetapi juga sebagai pembentukan karakter dan kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan hingga usia dewasa.

Pilar ketiga menekankan pentingnya aktivitas fisik teratur sebagai bagian integral dari keseimbangan energi. Aktivitas fisik membantu menjaga kebugaran jantung dan otot, meningkatkan metabolisme, mengontrol berat badan, serta mendukung perkembangan motorik dan konsentrasi belajar anak. Anak sekolah dasar dianjurkan melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat minimal 60 menit per hari melalui kegiatan bermain aktif, olahraga, maupun aktivitas fisik di lingkungan sekolah. Rendahnya aktivitas fisik dan meningkatnya perilaku sedentari, seperti penggunaan gawai yang berlebihan, berpotensi meningkatkan risiko gizi lebih dan gangguan kesehatan jangka panjang (Saavedra & Prentice, 2023). Oleh karena itu, edukasi aktivitas fisik diarahkan untuk menumbuhkan kesadaran siswa bahwa bergerak aktif merupakan bagian penting dari pola hidup sehat.

Pilar keempat adalah pemantauan berat badan dan tinggi badan secara berkala sebagai indikator status gizi dan pertumbuhan anak. Pemantauan antropometri bertujuan untuk mendeteksi dini adanya penyimpangan pertumbuhan, baik berupa gizi kurang, gizi lebih, maupun obesitas, sehingga dapat dilakukan intervensi lebih cepat dan tepat. Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut umur digunakan sebagai salah satu parameter sederhana untuk menilai keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi (Ramli et al., 2024). Edukasi mengenai pemantauan pertumbuhan juga membantu siswa memahami hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan kondisi tubuh mereka. Kesadaran ini diharapkan dapat menumbuhkan tanggung jawab personal terhadap kesehatan sejak dini. Integrasi keempat pilar gizi seimbang dalam kegiatan edukasi memberikan pendekatan yang komprehensif, tidak hanya menekankan aspek konsumsi pangan, tetapi juga perilaku hidup sehat dan pemantauan status gizi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi yang dilakukan secara sistematis dan sesuai karakteristik anak sekolah mampu meningkatkan pengetahuan gizi, membentuk sikap positif, serta menjadi dasar perubahan perilaku makan yang lebih sehat (Hanna et al. 2018; Jusriani et al. 2023; Munawarah et al. 2025). Dengan demikian, penerapan edukasi empat pilar gizi seimbang melalui pendekatan *Isi Piringku* di SDN 23 Marapalam diharapkan dapat memperkuat literasi gizi siswa sekaligus menjadi langkah preventif dalam menurunkan risiko terjadinya malagizi pada anak usia sekolah.

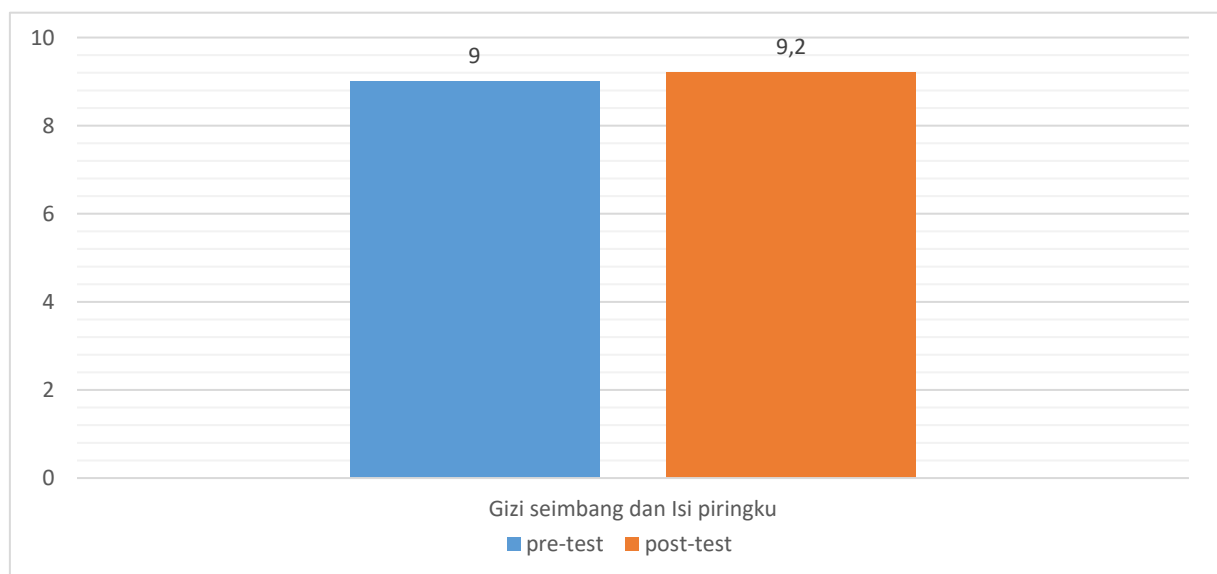
Tabel 1. Perbandingan Skor Rata-Rata Pre-Test dan Post-Test Masing-Masing Soal untuk Materi Gizi Seimbang dan *Isi piringku*

NO	Pertanyaan	Skor rata-rata pre-test	Skor rata-rata post-test	Keterangan
1	Pola makan 'Gizi Seimbang' artinya kita harus makan?	80	90	Skor naik
2	Satu piring makan seimbang menurut <i>Isi Piringku</i> sebaiknya mengandung?	93	97	Skor naik
3	Mengapa kita perlu makan makanan yang beragam?	100	97	Skor turun
4	Selain makan sesuai <i>Isi Piringku</i> , apa kegiatan yang harus kamu lakukan setiap hari agar badanmu kuat dan sehat?	97	100	Skor naik
5	Setengah bagian <i>Isi Piringku</i> harus diisi dengan?	100	97	Skor turun
6	Makanan yang merupakan sumber karbohidrat adalah?	63	67	Skor naik
7	Makanan sumber protein yang baik adalah	100	100	Skor tetap

Peningkatan pengetahuan gizi seimbang melalui konsep *isi piringku* sebagai upaya pencegahan malagizi pada anak sekolah dasar

NO	Pertanyaan	Skor rata-rata pre-test	Skor rata-rata post-test	Keterangan
8	Mengapa kita harus makan sayur dan buah setiap hari?	97	100	Skor naik
9	Kita sebaiknya minum air putih sebanyak?	97	93	Skor turun
10	Makanan apa yang perlu dibatasi menurut gizi seimbang?	80%	80%	Skor tetap

Berdasarkan Tabel 1, secara keseluruhan terdapat kecenderungan perbaikan pengetahuan siswa setelah intervensi berupa edukasi diberikan, meskipun besaran perubahan bervariasi antar pertanyaan. Peningkatan skor tercatat pada pemahaman konsep pola makan “gizi seimbang” (meningkat 10%), komposisi Isi Piringku dan identifikasi sumber karbohidrat (meningkat 4%), aktivitas yang menunjang kesehatan serta alasan konsumsi sayur dan buah setiap hari (meningkat 3%). Sebaliknya, beberapa pertanyaan menunjukkan sedikit penurunan, yakni alasan perlunya makan beragam dan pengisian setengah bagian Isi Piringku (menurun 3%) dan anjuran konsumsi air putih (menurun 4%). Hal ini kemungkinan merefleksikan efek langit-langit (*ceiling effect*) pada item dengan skor awal sangat tinggi atau kurangnya penekanan materi pada aspek-aspek tersebut selama sesi edukasi. Dua pertanyaan tetap stabil skornya yaitu terkait sumber protein dan jenis makanan yang perlu dibatasi. Hal ini menandakan pemahaman yang telah mapan pada beberapa konsep namun juga menunjukkan kebutuhan strategi berbeda untuk mendorong perubahan lebih lanjut. (Reulli et al, 2025).



Gambar 9. Perbandingan rata-rata skor total pada skor pre- dan post-test materi gizi seimbang dan isi piringku

Gambar 9. menunjukkan terdapatnya peningkatan rata-rata skor total antara pre-test (9) dan post-test (9,2). Dari hasil evaluasi menunjukkan bahwa siswa mampu menyebutkan kembali bagian-bagian porsi pada isi piringku, serta memahami peran masing-masing kelompok makanan. Beberapa siswa juga dapat mengidentifikasi kesalahan pola makan yang sering mereka lakukan, seperti kurangnya konsumsi makan ikan, sayur, dan buah. Dengan demikian, edukasi isi piringku menjadi langkah lanjutan yang efektif setelah pemahaman mengenai gizi seimbang. Edukasi ini tidak hanya memberikan pengetahuan dasar, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Peningkatan pengetahuan gizi seimbang melalui konsep *isi piringku* sebagai upaya pencegahan malagizi pada anak sekolah dasar

Hasil dari kegiatan edukasi Gizi Seimbang dan konsep Isi Piringku di Sekolah Dasar Negeri 23 Maparalam ini sejalan dengan temuan pada penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi edukatif berbasis *pre-test* dan *post-test* efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi di kalangan siswa sekolah dasar. Seperti penelitian di SD Negeri Komplek Sambung Jawa, Makassar, menunjukkan peningkatan kategori pengetahuan “baik” dari 45,94% menjadi 86,49% setelah penyuluhan gizi seimbang diberikan melalui metode interaktif (Rachmawaty, 2025). Selain itu, kajian lain di sekolah dasar menggunakan pendekatan edukatif yang partisipatif juga melaporkan peningkatan signifikan skor pengetahuan setelah edukasi gizi dilakukan (Jusriani et al., 2023). Temuan-temuan ini mendukung bahwa program edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan pada siswa sekolah dasar.

Edukasi mengenai pentingnya konsumsi ikan, buah, dan sayur diberikan sebagai lanjutan dari materi gizi seimbang dan isi piringku untuk memperkuat pemahaman siswa terkait sumber zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Materi ini disampaikan untuk menumbuhkan kebiasaan makan sehat, terutama karena siswa sekolah dasar berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan asupan gizi seimbang. Dalam penyampaian materi, siswa diperkenalkan pada manfaat konsumsi ikan sebagai sumber protein hewani, omega-3, dan zat gizi lain yang berperan penting dalam perkembangan otak, daya ingat, serta stamina tubuh. Selain itu, siswa dijelaskan mengenai berbagai jenis ikan yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar, sehingga diharapkan kebiasaan mengonsumsi ikan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya, edukasi berfokus pada peran buah dan sayur dalam menjaga kesehatan tubuh. Siswa diberi pemahaman bahwa, buah dan sayur merupakan sumber vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh, mencegah konstipasi, serta menjaga kebugaran. Untuk memudahkan pemahaman, ditampilkan contoh buah dan sayur lokal yang sering dikonsumsi. Kegiatan ini juga dilengkapi dengan ilustrasi warna-warni buah dan sayuran untuk menarik minat siswa, serta penjelasan mengenai anjuran konsumsi harian.

Kegiatan edukasi dilakukan secara interaktif melalui tanya jawab dan diskusi terkait makanan favorit siswa serta kebiasaan makan mereka di rumah. Dengan media *power point* dan *leaflet* respons siswa terlihat positif. Hal ini ditunjukkan dengan antusiasme dan kemampuan mereka untuk menyebutkan manfaat ikan, buah, dan sayur secara langsung. Selain itu, beberapa siswa mengungkapkan bahwa mereka jarang mengonsumsi ikan, buah, sayur karena tidak menyukai rasanya.

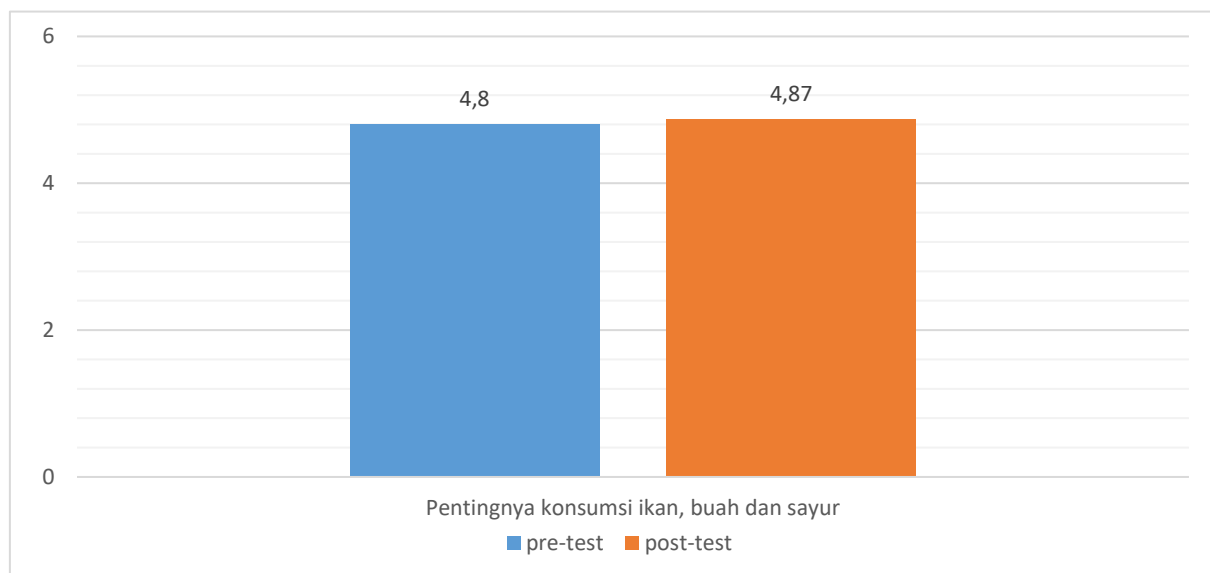
Tabel 2. Perbandingan Skor Rata-Rata Pre-Test dan Post-Test Masing-Masing Soal untuk Materi Pentingnya Konsumsi Ikan, Buah, dan Sayur

No	Pertanyaan	Skor rata-rata pre-test	Skor rata-rata post-test	Keterangan
1	Alasan kita dianjurkan makan ikan adalah?	100	100	Skor tetap
2	Buah penting untuk kesehatan karena mengandung?	97	100	Skor naik
3	Sayur berguna untuk?	100	97	Skor turun
4	Contoh ikan yang sering dimakan sehari-hari adalah?	93	93	Skor tetap
5	Buah dan sayur sebaiknya dimakan setiap hari karena?	90	97	Skor naik

Hasil evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan adanya perubahan skor pengetahuan peserta terkait pentingnya konsumsi ikan, buah, dan sayur. Skor pada pertanyaan “Alasan kita dianjurkan makan ikan adalah?” tetap stabil tinggi (100 pada pre-test dan 100 pada post-test), demikian juga pertanyaan “Contoh ikan yang sering dimakan sehari-hari adalah?” yang tidak mengalami perubahan

Peningkatan pengetahuan gizi seimbang melalui konsep *isi piringku* sebagai upaya pencegahan malagizi pada anak sekolah dasar

(93 pada pre-test dan 93 pada post-test). Peningkatan skor terlihat pada pertanyaan tentang manfaat buah, yaitu dari 97 menjadi 100, serta alasan pentingnya konsumsi buah dan sayur setiap hari yang meningkat dari 90 menjadi 97. Namun, terdapat sedikit penurunan pada pertanyaan “Sayur berguna untuk?” dari 100 pada pre-test menjadi 97 pada post-test. Secara umum, hasil ini menunjukkan edukasi mampu mempertahankan pengetahuan yang sudah baik sejak awal dan meningkatkan pemahaman peserta terutama terkait konsumsi buah dan sayur. Namun, penurunan kecil pada beberapa item dapat dipandang sebagai fluktuasi acak atau koreksi terhadap jawaban asal-usul seperti siswa yang menebak benar di pre-test kemudian merevisi salah di post-test, dan bukan kegagalan suatu program (Nurhidayati et al, 2019).



Gambar 10. Perbandingan skor pre-test dan post-test materi Pentingnya Konsumsi Ikan, Buah, dan Sayur

Gambar 10. menunjukkan terdapatnya peningkatan rata-rata skor total antara pre-test (4,8) dan post-test (4,87) pada materi pentingnya konsumsi ikan, buah, dan sayur. Temuan ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah melalui intervensi edukasi yang melibatkan media pendidikan dan pendekatan interaktif (Azhari & Fayasari, 2020). Selain itu, kajian literatur menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan melalui pendidikan gizi merupakan kunci untuk mengubah perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak-anak yang awalnya kurang menyukai menjadi lebih positif (Fitriyani et al., 2022). Dengan demikian, hasil peningkatan skor pengetahuan siswa Sekolah Dasar Negeri 23 Marapalam setelah edukasi gizi konsisten dengan temuan bahwa edukasi gizi efektif dalam memperkuat pemahaman dan perilaku konsumsi makanan sehat seperti ikan, buah, dan sayur.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi gizi seimbang melalui konsep Isi Piringku serta penguatan pentingnya konsumsi ikan, buah, dan sayur pada siswa kelas 4C SDN 23 Marapalam berhasil mencapai tujuan pengabdian, yaitu meningkatkan pengetahuan gizi siswa sebagai upaya pencegahan malagizi sejak usia sekolah dasar. Berdasarkan hasil perbandingan skor pre-test dan post test menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan dan pemahaman terkait materi gizi seimbang dan isi piringku, serta konsumsi ikan, buah, dan sayur. Secara kualitatif, siswa mampu menjelaskan kembali proporsi isi piringku, manfaat zat gizi utama, serta menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif selama proses edukasi berlangsung. Meskipun peningkatan skor rata-rata relatif kecil ialah 0,2 terhadap materi Gizi Seimbang dan Isi piringku dan 0,07 terhadap materi Pentingnya Konsumsi Ikan, Buah, dan Sayur. hasil

Peningkatan pengetahuan gizi seimbang melalui konsep *isi piringku* sebagai upaya pencegahan malagizi pada anak sekolah dasar

ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis media visual berupa *PowerPoint* dan *leaflet* dan pendekatan interaktif cukup efektif dalam meningkatkan dan memperkuat literasi gizi anak. Dan Untuk meningkatkan dampak pengabdian pada kegiatan selanjutnya, edukasi gizi disarankan dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan pembelajaran di sekolah, serta melibatkan guru dan orang tua agar penerapan pesan gizi dapat dilakukan secara lebih konsisten. Metode yang lebih aplikatif, seperti simulasi penyusunan bekal sehat atau permainan edukatif, juga dapat digunakan untuk memperkuat pemahaman dan keterampilan siswa. Hambatan berupa preferensi anak terhadap makanan kurang sehat serta keterbatasan durasi intervensi dapat ditanggulangi melalui pendampingan dan evaluasi jangka panjang terhadap perilaku konsumsi siswa, sehingga keberlanjutan manfaat program dapat lebih terjamin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan terima kasih kepada pimpinan serta sivitas akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas (FKM UNAND) atas dukungan dan fasilitasi yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan ini melalui Dana RKAT Universitas Andalas Tahun Anggaran 2025 dengan skema “Penelitian Riset Dasar Terintegrasi dengan Kegiatan Mahasiswa MBKM” (Nomor Kontrak: T/114/UN16.12/PT.01.03/KI-RD/2025). Terima kasih juga kami sampaikan kepada para dosen, tenaga kependidikan, dan mahasiswa yang telah berkontribusi secara aktif serta menunjukkan dedikasi tinggi pada seluruh rangkaian kegiatan. Selain itu, kami turut menyampaikan penghargaan kepada Kepala Sekolah SDN 23 Marapalam, para guru, serta seluruh siswa-siswi atas partisipasi yang antusias, kooperatif, dan terbuka selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR RUJUKAN

- Assa, R. R., Seke, F. R., & Ridwan, R. (2025). Pengaruh penggunaan media pembelajaran animasi terhadap nilai mata pelajaran instalasi motor listrik di SMK Negeri 1 Tomohon. *VOCATIONAL: Jurnal Inovasi Pendidikan Kejuruan*, 5(3), 224–233.
- Aulia, J. N. (2022). Masalah gizi pada anak usia sekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 11(1), 22–26.
- Azhari, M. A., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku sarapan serta konsumsi sayur buah (Nutrition education by animation video on knowledge, attitude and behaviour of breakfast habits and fruit vegetables intake). *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 55–61.
- Fitriyani, W., & Sefrina, L. R. (2022). The effectiveness of nutrition education on changes in fruit and vegetable consumption behavior in children. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(1), 43–52.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), International Fund for Agricultural Development (IFAD), UNICEF, World Food Programme (WFP), & World Health Organization (WHO). (2022). *The state of food security and nutrition in the world 2022: Repurposing food and agricultural policies to make healthy diets more affordable*.
- Goenawan, H., Veronica, F., Sylviana, N., & Nurhayati, T. (2018). Peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang pada siswa SD di Jatinangor. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 207–210.
- Jusriani, R., Zulfitriwati, & Irintiana. (2023). Edukasi gizi seimbang pada anak sekolah dasar. *Locus Penelitian dan Abdimas*, 1(2), 1–4.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Isi Piringku: Pedoman makan kekinian orang Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dalam angka 2023*.
- Khairunnisa, S., & Kurniasari, R. (2023). Edukasi gizi seimbang menggunakan media infografis dan media website melalui aplikasi WhatsApp pada siswa sekolah dasar. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(2), 1326-1331.
- Nugroho, R. F., & Wardani, E. M. (2022). Edukasi gizi pada kader posyandu sebagai upaya peningkatan pengetahuan kader di wilayah kerja Puskesmas Medokan Ayu Kota Surabaya. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 967-971.
- Nurhalisa, N., Munawarah, I., Rohati, N., Nurfadila, N., Novita, H., Indra, N. N., Melia, O. R., Jarwina,

Peningkatan pengetahuan gizi seimbang melalui konsep *isi piringku* sebagai upaya pencegahan malagizi pada anak sekolah dasar

- R., & Marniati, M. (2025). Peningkatan status gizi sekolah dasar melalui edukasi dan intervensi gizi seimbang di lingkungan sekolah. *ZONA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 187–194.
- Nurhidayati, K., Ambar, R., & Bambang, T. (2019). Menghadapi generasi milenial dalam bekerja.
- Rachmawaty, D. (2025). Edukasi gizi seimbang bagi siswa Sekolah Dasar dalam pencegahan stunting di Kota Makassar. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 431–434.
- Ramli, R., Mainassy, M. C., Leli, L., Saad, R., Jariyah, A., Putra, E. S., & Hasibuan, E. R. (2024). 4 Pilar gizi seimbang dengan status gizi dalam penggunaan bahan makanan sederhana. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 212–220.
- Saavedra, J. M., & Prentice, A. M. (2023). Nutrition in school-age children: A rationale for revisiting priorities. *Nutrition Reviews*, 81(7), 823–843.
- UNICEF, World Health Organization, & World Bank Group. (2023). *Levels and trends in child malnutrition: UNICEF/WHO/World Bank Group joint child malnutrition estimates*.
- Wicaksana, D. A., & Nurrizka, R. H. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SDN Bedahan 02 Cibinong Kabupaten Bogor Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 35–48.
- World Health Organization. (2023). *School-age children nutrition and health*.