

Penguatan literasi gizi, pengolahan pangan sehat, dan numerasi siswa melalui penyuluhan partisipatif 'Isi Piringku' dan permainan edukatif

Fitriyah Nafsiyah Muthmainnah¹, Ilmiasa Saliha², Aneu Pebrianti³, Yuyu Sri Rahayu², Nurnashriana Jufri¹, Rezka Masturah¹, Mohamad Rifky Anugrah Pratama¹, Vismaia Nur Fitriani¹

¹Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

²Program Studi Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

³Program Studi Pendidikan Matematika, FKIP, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

Penulis korespondensi : Nurnashriana Jufri

E-mail : nurnashriana.j@fikes.unsika.ac.id

Diterima: 15 Mei 2026 | Direvisi: 17 Juni 2026 | Disetujui: 18 Juni 2026 | Online: 30 Juni 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Literasi gizi dan numerasi siswa sekolah dasar di Indonesia masih rendah. Sebagian besar siswa belum memahami konsep gizi seimbang "Isi Piringku", cara pengolahan pangan yang sehat, serta belum memiliki kemampuan numerasi kontekstual. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa SDIT Harum Karawang tentang ketiga aspek tersebut melalui edukasi interaktif. Kegiatan pengabdian pada 149 siswa kelas V SDIT Harum Karawang menggunakan desain *one-group pretest-posttest* melalui edukasi interaktif mengenai literasi gizi "Isi Piringku", pengolahan pangan sehat, dan literasi numerasi. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 8,28 menjadi 8,97 dengan perbedaan yang signifikan berdasarkan uji Wilcoxon. Edukasi visual dan permainan interaktif terbukti efektif meningkatkan fokus dan pemahaman siswa. Namun, kegiatan ini memiliki keterbatasan karena belum mengukur kemampuan numerasi gizi secara spesifik serta retensi pengetahuan jangka panjang. Diperlukan pengembangan media seperti "Kartu Piringku", integrasi praktik pengolahan pangan, dan evaluasi berbasis soal cerita numerasi pada kegiatan mendatang.

Kata kunci: isi piringku; literasi gizi; literasi numerasi; pengolahan pangan; sekolah dasar.

Abstract

Nutrition literacy and numeracy among Indonesian elementary students remain low. Most students lack an understanding of the balanced nutrition concept ("Isi Piringku"), healthy food preparation methods, and contextual numeracy skills. This community service aimed to improve these three aspects among fifth-grade students at SDIT Harum Karawang (n=149) using interactive education. A one-group pretest-posttest design was employed. Education was delivered via visual presentations and interactive games across three sessions: Balanced Nutrition "Isi Piringku," Little Chef (healthy food preparation), and Numeracy Literacy. Knowledge scores increased from 8.28 to 8.97 (Wilcoxon test, $p < 0.05$), indicating significant improvement. Visual and game-based education effectively enhanced students' focus and understanding. However, limitations include the lack of specific measurement of nutritional numeracy skills and long-term knowledge retention. Future activities should develop media such as "My Plate Cards," integrate food preparation practices, and use numeracy story problems for evaluation.

Keywords: elementary school; food processing; my plate; nutrition literacy; numeracy literacy.

PENDAHULUAN

Pendidikan dasar memegang peranan fundamental dalam membentuk pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa sejak usia dini, khususnya dalam aspek kesehatan, pola konsumsi, dan kemampuan berpikir (Daifullah et al., 2024). Salah satu strategi strategis yang dapat diimplementasikan adalah melalui edukasi gizi, pengolahan pangan, serta penguatan literasi numerasi yang terintegrasi dalam proses pembelajaran. Ketiga aspek ini memiliki relevansi langsung dengan kehidupan sehari-hari siswa, sekaligus menjadi fondasi bagi terbentuknya generasi yang sehat, cerdas, dan adaptif terhadap dinamika perubahan (Mahmudah & Yuliati, 2021). Literasi gizi sendiri merupakan kapasitas individu dalam memperoleh, memproses, dan memahami informasi dasar gizi yang diperlukan untuk membuat keputusan gizi secara tepat (Hirda et al., 2023).

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa literasi gizi siswa sekolah dasar di Indonesia masih memprihatinkan. Penelitian di Sekolah Dasar Negeri Teluk Dalam 3 menemukan bahwa hanya 9% peserta didik yang memiliki tingkat pengetahuan gizi pada kategori Sangat Baik, sementara 36% berada pada kategori Baik, 33% Sedang, 19% Rendah, dan 3% Sangat Rendah (Fikri, 2025). Temuan ini mengindikasikan bahwa masih terdapat kelompok siswa yang memerlukan intervensi edukatif secara lebih intensif. Studi lain di Jakarta Timur mengungkapkan bahwa literasi gizi anak sekolah dasar dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti jenis kelamin, pendidikan orang tua, pendapatan keluarga, penggunaan media, dan peran guru, yang menunjukkan kompleksitas permasalahan literasi gizi pada jenjang pendidikan dasar (Hirda et al., 2023). Selain itu, hasil survei di SMP Muhammadiyah Garut menunjukkan bahwa 37,16% siswa memiliki tingkat pemahaman literasi gizi yang masih membutuhkan perhatian (Latiefah, A. D. et al. 2026). Lebih lanjut, penelitian lain mengonfirmasi bahwa masalah gizi pada anak usia sekolah dasar masih tinggi di Indonesia, dan terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi anak (Namira & Indrawati, 2023).

Konsep gizi seimbang seperti "Isi Piringku" yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan RI belum sepenuhnya dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari siswa. Hasil studi mengungkapkan bahwa pola makan anak dan remaja Indonesia masih jauh dari prinsip gizi seimbang, jumlah konsumsi sayur dan buah siswa belum sesuai dengan anjuran Pedoman Gizi Seimbang. Konsumsi sayur siswa dengan rata-rata 36.9 ± 34.8 g per hari, sedangkan konsumsi buah siswa dengan rata-rata 203.2 ± 112.9 g per hari dan sekitar lima dari sepuluh anak mengonsumsi minuman manis setiap hari (Muthmainnah et al., 2019). Penelitian di Provinsi Jambi semakin memperkuat temuan ini, di mana frekuensi mengonsumsi junkfood paling banyak pada kategori sering (75,7%) yang menegaskan bahwa makanan cepat saji telah menjadi kebiasaan pada sebagian besar anak usia sekolah (Ekawaty & Rizona, 2018).

Selain persoalan gizi, pengetahuan siswa mengenai proses pengolahan pangan juga masih sangat terbatas. Sebagian besar siswa belum memahami bagaimana bahan pangan mentah diolah menjadi produk yang aman, higienis, dan layak konsumsi. Padahal, edukasi pengolahan pangan sehat berbasis bahan alam sejak usia sekolah sangat penting untuk membekali siswa dengan keterampilan praktis dalam memilih dan mengolah makanan yang bernutrisi (Sari et al., 2024). Ketidadaan pemahaman ini membuat siswa rentan mengonsumsi jajanan yang tidak terjamin kebersihan dan keamanannya, yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mereka (Sari et al., 2024).

Di sisi lain, kemampuan literasi numerasi siswa juga menjadi perhatian kritis dalam lanskap pendidikan nasional saat ini. Data Rapor Pendidikan 2024 menunjukkan bahwa proporsi siswa SD yang mencapai kompetensi minimum numerasi hanya sebesar 69,51%, yang berarti sekitar 30,49% siswa SD belum mencapai standar kompetensi minimum (Kemendikdasmen, 2024). Literasi numerasi tidak sekadar berkaitan dengan kemampuan berhitung, melainkan mencakup kapasitas memahami, menganalisis, dan menggunakan angka dalam konteks kehidupan nyata. Namun, dalam praktiknya, pembelajaran numerasi di sekolah dasar masih bersifat sangat prosedural, di mana siswa hanya dilatih menghafal rumus untuk mencari jawaban benar tanpa memahami esensi logis di balik angka-angka tersebut (s2dikdas.fip.unesa.ac.id, 2025). Akibatnya, ketika dihadapkan pada soal-soal yang membutuhkan interpretasi data dan pemecahan masalah kontekstual, sebagian besar siswa kehilangan kemampuan untuk menyelesaikannya (s2dikdas.fip.unesa.ac.id, 2025).

Penguatan literasi gizi, pengolahan pangan sehat, dan numerasi siswa melalui penyuluhan partisipatif 'Isi Piringku' dan permainan edukatif

Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Harum Karawang sebagai mitra dalam kegiatan pengabdian ini memiliki potensi besar untuk mengembangkan pembelajaran yang terintegrasi dan kontekstual. Namun, berdasarkan hasil observasi awal, pembelajaran yang mengaitkan aspek gizi, pengolahan pangan, dan numerasi secara terpadu masih belum tersedia. Materi-materi tersebut cenderung diajarkan secara terpisah dan parsial, sehingga siswa belum memperoleh pemahaman yang holistik dan bermakna. Selain itu, metode pembelajaran yang diterapkan masih memerlukan pengembangan agar lebih interaktif, kontekstual, dan menyenangkan bagi siswa. Integrasi edukasi gizi dan numerasi dalam pembelajaran telah terbukti efektif dalam meningkatkan literasi gizi sekaligus keterampilan numerasi siswa, sebagaimana diimplementasikan oleh beberapa sekolah yang mengintegrasikan perhitungan kalori makanan ke dalam pembelajaran matematika kontekstual (Baliwati et al., 2025).

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dalam bentuk edukasi yang mengintegrasikan tiga bidang keilmuan, yaitu gizi, teknologi industri pertanian, dan pendidikan matematika. Kegiatan ini dikemas secara interaktif dan menyenangkan melalui penyampaian materi menggunakan media presentasi (PowerPoint) yang dilanjutkan dengan permainan interaktif, yang di dalamnya terintegrasi aktivitas numerasi kontekstual dekat dengan kehidupan siswa. Dengan pendekatan ini, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan secara kognitif, tetapi juga pengalaman belajar yang bermakna, yang diharapkan dapat meningkatkan literasi gizi dan numerasi mereka secara simultan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa SDIT Harum Karawang mengenai konsep "Isi Piringku", proses pengolahan pangan yang aman dan sehat, serta penerapan literasi numerasi dalam kehidupan sehari-hari. Pencapaian tujuan ini diharapkan dapat mendorong tumbuhnya kesadaran siswa untuk menerapkan pola konsumsi bergizi seimbang, mampu memilih dan mengolah pangan secara bijak, serta terbiasa menggunakan keterampilan numerasi dalam pengambilan keputusan sederhana di kehidupan sehari-hari.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan di Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Harum Karawang di Kabupaten Karawang Provinsi Jawa Barat dengan sasaran seluruh siswa kelas V yang terbagi menjadi lima kelas. Siswa kelas V telah memiliki kemandirian dan kematangan kognitif serta kebiasaan yang masih bisa dibentuk sehingga sangat cocok untuk memberikan edukasi literasi gizi dan numerasi sehingga dapat terbentuk kepribadian yang sehat hingga fase dewasa untuk mencegah penyakit akibat masalah gizi. Selain itu tema pengabdian mengenai literasi gizi "Isi Piringku" juga dapat memperdalam pengetahuan mengenai gizi secara komprehensif yang sebelumnya telah didapatkan pada mata pelajaran IPAS Bab 5 yang membahas tentang gizi, terutama pemahaman makanan sehat, gizi seimbang, dan zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serat, air) untuk pertumbuhan serta energi tubuh.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Jumat, 8 Mei 2026, pukul 08.00–10.00 WIB bertempat di Aula SDIT Harum Karawang. Kegiatan diikuti oleh 149 siswa kelas V (64 perempuan dan 85 laki-laki) serta didampingi oleh kepala sekolah, wali kelas, dan guru. Tim pelaksana terdiri atas 8 dosen Universitas Singaperbangsa Karawang, yaitu 5 dosen Program Studi Gizi, 2 dosen Program Studi Agroteknologi, dan 1 dosen Program Studi Pendidikan Matematika.

Pelaksanaan program mengadopsi pendekatan edukatif-partisipatif dengan rancangan *one-group pretest-posttest* untuk mengukur perubahan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah penyuluhan. Kegiatan dikemas dalam bentuk pembelajaran interaktif yang diselarasakan dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar, sehingga materi yang disampaikan menjadi lebih mudah dipahami, atraktif, dan menyenangkan. Tahapan kegiatan pengabdian terbagi menjadi beberapa tahapan mulai dari persiapan meliputi perizinan dan koordinasi dengan Kepala Sekolah SDIT Harum Karawang (penentuan waktu, teknis pelaksanaan dan kebutuhan sarana pendukung), pengurusan administrasi kegiatan melalui penerbitan Surat Tugas dari LPPM Universitas Singaperbangsa

Penguatan literasi gizi, pengolahan pangan sehat, dan numerasi siswa melalui penyuluhan partisipatif 'Isi Piringku' dan permainan edukatif

Karawang (No. 208/UN64.10/TU/2026), serta pembuatan materi edukasi. Tahapan pelaksanaan edukasi dan monitoring dan evaluasi.

Keberhasilan kegiatan diukur melalui peningkatan pengetahuan siswa, dianggap signifikan apabila hasil analisis statistik menunjukkan perbedaan yang bermakna antara skor sebelum dan sesudah pelatihan, dengan nilai $P < 0,05$ pada tingkat kepercayaan 95%. Evaluasi dilakukan melalui pengisian kuesioner pretest dan posttest yang memuat sepuluh pertanyaan tentang "Isi Piringku" dan pengolahan pangan sehat. Indikator peningkatan pengetahuan ditetapkan berdasarkan peningkatan nilai rata-rata post test lebih tinggi dibandingkan dengan nilai pre test. Pengujian statistik terhadap perubahan pengetahuan menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan sesi pembukaan yang dipandu oleh tim pelaksana sebagai pembawa acara dengan terlebih dahulu melakukan pengondisian kelas. Selanjutnya adalah sambutan oleh Ketua Tim Pengabdian kepada Masyarakat yang menjelaskan mengenai tujuan, manfaat dan rangkaian kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan. Sambutan berikutnya oleh Kepala Sekolah SDIT Harum Karawang sekaligus membuka secara resmi kegiatan edukasi literasi gizi dan numerasi. Suasana pembukaan kegiatan edukasi disajikan pada gambar berikut.



Gambar 1. Suasana Pembukaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Sebelum memasuki kegiatan inti penyampaian materi edukasi literasi gizi dan numerasi, terlebih dahulu dilakukan pre test yang berlangsung selama 10 menit untuk mengukur pengetahuan dasar siswa mengenai gizi seimbang "Isi Piringku" dan cara pengolahan pangan yang sehat. Kegiatan edukasi dibagi menjadi tiga sesi sesuai dengan topik materi yaitu Gizi Seimbang "Isi Piringku", Koki Cilik: Sulap Bahan Alam menjadi Makanan Sehat dan Literasi Numerasi: Belajar Makanan Sehat dengan Berpikir Cerdas. Penyampaian materi edukasi dilakukan secara interaktif menggunakan media presentasi visual dan setiap selesai materi diselingi permainan interaktif terkait materi yang telah disampaikan sebelum lanjut ke materi berikutnya. Masing-masing sesi materi dan permainan interaktif berlangsung selama 25 menit dengan pembagian waktu materi selama 15 menit dan permainan interaktif selama 10 menit. Permainan interaktif setelah sesi materi dilakukan bertujuan untuk menarik keterlibatan aktif dalam edukasi yang dilaksanakan, beberapa penelitian terdahulu menunjukkan permainan interaktif terbukti meningkatkan daya ingat dan pemahaman jangka panjang dibandingkan metode ceramah tradisional (Hania et al., 2025). Berikut gambaran pemaparan materi gizi seimbang dan cara pengolahan pangan yang sehat serta permainan interaktif.

Penguatan literasi gizi, pengolahan pangan sehat, dan numerasi siswa melalui penyuluhan partisipatif 'Isi Piringku' dan permainan edukatif



Gambar 2. a) Pemaparan materi gizi seimbang "Isi Piringku"; b) Pemaparan materi Cara Pengolahan Pangan yang Sehat; c) Permainan interaktif materi pengolahan pangan sehat; d) Permainan interaktif pemilihan menu "Isi Piringku"

Sebelum memasuki sesi materi yang terakhir yaitu materi numerasi, maka diadakan ice breaking terlebih dahulu berupa permainan yang melatih fokus agar siswa tidak merasa jenuh dengan materi yang diberikan. Sesi Ice breaking dipimpin oleh narasumber dan selanjutnya memberikan materi terkait literasi numerasi dan aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam menghitung, membandingkan dan memilih makanan yang sehat.



Gambar 3. Pemaparan Materi Literasi Numerasi

Pada permainan interaktif diberikan reward kepada siswa yang berpartisipasi dan menjawab pertanyaan dengan benar. Reward yang diberikan dalam bentuk hadiah seperti tempat air minum, buku, alat tulis, pensil warna dan peralatan makan.

Kegiatan edukasi ditutup dengan foto bersama dengan Kepala Sekolah, guru-guru, siswa dan tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat sekaligus penyampaian ucapan terima kasih dari ketua tim pelaksana dan kepala sekolah yang menegaskan kembali pentingnya membiasakan untuk memilih dan mengonsumsi makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan edukasi berlangsung dengan lancar, tertib, interaktif serta mendapatkan respon yang positif dari siswa yang terlihat dari keaktifan untuk terlibat dalam diskusi tanya jawab dan permainan interaktif.

Penguatan literasi gizi, pengolahan pangan sehat, dan numerasi siswa melalui penyuluhan partisipatif 'Isi Piringku' dan permainan edukatif



Gambar 4. Pemberian Reward Peserta



Gambar 5. Foto Bersama

Pengetahuan siswa setelah mendapatkan edukasi dievaluasi melalui post test menggunakan kuesioner yang sama pada saat pre test. Hasil evaluasi yang dilakukan dijadikan sebagai indikator keberhasilan edukasi yaitu berupa peningkatan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang "Isi Piringku" dan pengolahan pangan yang sehat. Tabel berikut menyajikan rata-rata nilai pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Tabel 1. Rata-rata Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Edukasi

Data	Rata-rata	SD	P*
Pre-test	8,28	1,43	0,000
Post-test	8,97	1,01	

*Uji wilcoxon

Berdasarkan pada Tabel 1 di atas terlihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi dari 8,28 menjadi 8,97. Hasil uji statistik menggunakan Rank Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$) antara sebelum dan sesudah edukasi. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi dengan menggunakan metode visual dan permainan interaktif terbukti meningkatkan fokus dan pemahaman siswa. Hal ini sejalan dengan hasil yang didapatkan pada kegiatan Edukasi Isi Piringku untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Siswa Kelas II SDN 021 Sungai Kunjang Kota Samarinda yang menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan hanya 38,4% siswa yang memahami konsep "Isi Piringku", dan meningkat menjadi 100% setelah edukasi. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang menyenangkan dan interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman anak terhadap pentingnya pola makan seimbang sejak dini (Nur Aulia et al., 2025).

"Konsep 'Isi Piringku' merupakan salah satu inovasi dari Kementerian Kesehatan untuk mengedukasi masyarakat mengenai pola makan sehat, menggantikan paradigma '4 Sehat 5 Sempurna' yang sudah ada sebelumnya. Prinsip utamanya adalah membagi komposisi makanan dalam satu piring menjadi tiga komponen dengan proporsi tertentu: setengah piring untuk sayur dan buah, serta masing-masing seperempat piring untuk karbohidrat (makanan pokok) dan protein (lauk-pauk). Kelengkapan pesan dalam pedoman ini juga mencakup aspek hidrasi (minum delapan gelas air per hari), aktivitas (30 menit olahraga harian), dan higienitas (mencuci tangan pakai sabun) (Peraturan Menteri Kesehatan

Penguatan literasi gizi, pengolahan pangan sehat, dan numerasi siswa melalui penyuluhan partisipatif 'Isi Piringku' dan permainan edukatif

Republik Indonesi Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, 2014). Penerapan panduan ini memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan anak usia sekolah dasar, karena asupan gizi yang seimbang menjadi fondasi utama bagi pertumbuhan fisik yang optimal, sistem imun yang kuat, serta kemampuan kognitif untuk berkonsentrasi dalam proses belajar (Jusriani et al., 2023).

Pemahaman mengenai konsep "Isi Piringku" harus diimbangi dengan pengetahuan mengenai cara mengolah pangan yang benar. Teknik memasak yang tepat berperan penting dalam menentukan jumlah zat gizi yang tersedia dan dapat diserap oleh tubuh. Pengenalan teknik pengolahan pangan yang tepat secara dini terutama pada anak usia sekolah dasar dapat membantu membentuk perilaku yang sehat pada usia dewasa nanti. Teknik pengolahan pangan yang paling baik adalah mengukus dan merebus karena dapat menjaga kandungan vitamin serta mineral terutama pada sayuran hijau, risiko kerusakan zat gizi akibat suhu panas dapat ditekan seminimal mungkin, sedangkan teknik menggoreng pada suhu yang sangat tinggi dalam waktu yang lama berpotensi memicu proses oksidasi lemak dan menurunkan kadar vitamin yang mudah rusak oleh panas. Selain itu, agar konsumsi lemak jenuh tidak berlebihan maka disarankan untuk mengolah lauk-pauk dengan sedikit minyak atau bahkan tanpa minyak dengan teknik memanggang (Fitriana & Frisella, 2024).

Dalam upaya mewujudkan pola makan seimbang, keterampilan numerasi dasar anak dapat diasah melalui beragam permainan edukatif (Thoyyibah et al., 2026). Beberapa contoh aktivitas yang dapat dilakukan antara lain: (1) berlatih mengelompokkan jenis-jenis makanan (seperti karbohidrat, lauk-pauk, sayur, dan buah) untuk memenuhi satu porsi "Isi Piringku"; (2) membandingkan komposisi porsi, misalnya separuh piring untuk sayur dan buah, sementara separuh sisanya digabung untuk lauk dan makanan pokok; serta (3) berlatih menjumlahkan estimasi kalori dan zat gizi yang sesuai dengan usia. Sebagai gambaran, anak yang berusia 7 hingga 9 tahun pada umumnya memerlukan asupan energi sekitar 1.600–1.800 kkal setiap harinya. Dengan bermain peran atau game interaktif, anak-anak diajak memilih sendiri kombinasi menu makanan yang angka kalorinya masih berada dalam kisaran tersebut, sembari mempraktikkan operasi hitung sederhana.

Keberhasilan kegiatan ini dalam meningkatkan pengetahuan siswa tidak menutupi adanya sejumlah keterbatasan metodologis. Evaluasi yang dilakukan belum menyentuh dua aspek kemampuan numerasi gizi. Selain itu, tidak ada pengukuran retensi pengetahuan jangka panjang maupun perubahan perilaku aktual siswa dalam konsumsi pangan sehari-hari. Untuk mengatasi hal tersebut, direkomendasikan tiga perbaikan pada kegiatan mendatang yaitu: a) mengembangkan media "Kartu Piringku" yang memuat gambar bahan makanan dan nilai kalori, dengan tantangan menyusun menu seimbang dalam rentang kalori tertentu; b) mengintegrasikan praktik pengolahan pangan sederhana (misalnya membuat salad buah tanpa gula atau merebus telur) yang disertai aktivitas menghitung waktu sebagai bagian dari pembelajaran numerasi; c) mengevaluasi menggunakan soal cerita numerasi yang mengukur kemampuan klasifikasi dan hitung secara simultan, misalnya menghitung jumlah kelompok makanan dalam komposisi "Isi Piringku".

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi literasi gizi "Isi Piringku", pengolahan pangan sehat, dan literasi numerasi berhasil meningkatkan pengetahuan siswa kelas V SDIT Harum Karawang. Hasil evaluasi menunjukkan rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 8,28 menjadi 8,97 atau sebesar 8,33%, dengan perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang mengintegrasikan media visual dan permainan interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai gizi seimbang, pengolahan pangan sehat, serta penerapan konsep numerasi dalam konteks gizi.

Kegiatan serupa perlu dikembangkan melalui pendampingan berkelanjutan yang melibatkan guru dan orang tua untuk memperkuat penerapan perilaku gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi "Isi Piringku" sebaiknya tidak hanya menekankan pemilihan makanan bergizi, tetapi juga teknik pengolahan pangan sehat seperti merebus dan mengukus yang lebih dianjurkan dibandingkan menggoreng, serta penggunaan sedikit atau tanpa minyak untuk mengendalikan asupan lemak jenuh. Integrasi literasi numerasi dalam edukasi gizi dapat diperkuat melalui aktivitas kontekstual, seperti

Penguatan literasi gizi, pengolahan pangan sehat, dan numerasi siswa melalui penyuluhan partisipatif 'Isi Piringku' dan permainan edukatif

klasifikasi jenis makanan, perbandingan proporsi porsi, dan perhitungan kebutuhan energi harian anak usia 7–9 tahun (1.600–1.800 kkal/hari) melalui permainan edukatif yang melatih kemampuan berhitung. Pengabdian dan penelitian lanjutan disarankan mengembangkan media pembelajaran interaktif, seperti “Kartu Piringku” dan praktik pengolahan pangan sederhana, serta mengevaluasi retensi pengetahuan, perubahan perilaku konsumsi pangan, dan kemampuan numerasi gizi siswa dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitianda dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Singaperbangsa Karawang (No. 208/UN64.10/TU/2026), serta kepada kepala sekolah, seluruh guru, dan siswa kelas V Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Harum Karawang. Partisipasi dan dukungan mereka sangat berperan dalam kelancaran serta kesuksesan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Baliwati, Y. F., Rusyda, A. L., Dwiriani, C. M., Amanah, S., Dina, R. A., Rachmalinda, V., Alfira, J., & Swamilaksita, P. D. (2025). Peluang Integrasi Gizi Seimbang dalam Proses Pembelajaran di SD Plus Rahmat Kediri. *Agrokreatif: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11(1), 177–186. <https://doi.org/10.29244/agrokreatif.11.1.177-186>
- Daifullah, R. A., Hari, H. A. A., & Gusmaneli, G. (2024). Peran Dasar-Dasar Kependidikan dalam Pengembangan Karakter dan Kepribadian Siswa. *Jurnal Sadewa: Publikasi Ilmu Pendidikan, Pembelajaran Dan Ilmu Sosial*, 2(4), 313–325. <https://doi.org/10.61132/sadewa.v2i4.1369>
- Ekawaty, F., & Rizona, F. (2018). Hubungan Frekuensi Mengonsumsi Junkfood dan Durasi Tidur dengan Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar di Wilayah Kerja Puskesmas Aur Duri Kota Jambi Tahun 2017. *Seminar Nasional Keperawatan “Tren Perawatan Paliatif Sebagai Peluang Praktik Keperawatan Mandiri”*, 63–74.
- Fitriana, N., & Frisella, E. (2024). Pengaruh Teknik Pengolahan Terhadap Mutu Brokoli. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 10(2), 136–146.
- Fikri, M. (2025). Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Mengenai Makanan Bergizi di SDN Teluk Dalam 3. *Skripsi*, Universitas Lambung Mangkurat.
- Hania, R. A., Ekawaty, F., Meinarisa, M., Suryati, S., & Sari, L. A. (2025). Efektivitas Permainan Edukatif Healthy Plate Puzzle terhadap Pengetahuan Anak Tentang Jajanan Sehat di Sekolah Dasar Daerah Sub-Urban. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(12), 4043–4053. <https://doi.org/10.55681/sentri.v4i12.5062>
- Hirda, D. A., Rakhma, L. R., & Widiyaningsih, E. N. (2023). Perbedaan Tingkat Literasi Gizi dan Status Gizi Antara Mahasiswa Gizi dan Mahasiswa Non Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(2), 1–11.
- Jusriani, R., Zulfitriwati, Z., & Irintiana, I. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar. *Locus Abdimas Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 1–4. <https://journal.tritunas.ac.id/index.php/LoA>
- Kemendikdasmen. (2023). *Mendesain Program Literasi dan Numerasi di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Sekolah Dasar.
- Latiefah, A. D., Asmufadiya, Syauqoti, N. S., Irfani, F. R., Nukalima, W. F., Putri, N. S., Azzahra, S. K. A., Fauziah, S., & Lubis, N. (2026). Edukasi dan peningkatan literasi gizi terhadap siswa SMP Muhammadiyah Garut. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 10(1), 440–448.
- Mahmudah, U., & Yuliati, E. (2021). Edukasi Konsumsi Buah dan Sayur Sebagai Strategi dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Anak Sekolah Dasar Article Info. *Jurnal Warta LPM*, 24(1), 11–19. <http://journals.ums.ac.id/index.php/warta>
- Muthmainnah, F. N., Khomsan, A., Riyadi, H., & Prasetya, G. (2019). Vegetables and Fruits Consumption in Junior High School Student as the Implementation of Indonesian Balanced-Nutrition Guidelines. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 178–187. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i2.6222>
- Namira, N. S., & Indrawati, V. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Siswa SDN Putat Jaya II Surabaya. *Jurnal Gizi Universitas Surabaya*, 3(1), 215–222.

Penguatan literasi gizi, pengolahan pangan sehat, dan numerasi siswa melalui penyuluhan partisipatif 'Isi Piringku' dan permainan edukatif

- Nur Aulia, S., 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://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, Kementerian Kesehatan 1 (2014).
- Sari, I. P., Mulatsari, E., & Pratami, D. K. (2024). Edukasi Pengolahan Pangan Sehat Berbasis Bahan Alam di SDIT Athalla Cendekia Bogor. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 267–270. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i2.1474>
- Thoyyibah, L., Effendi, A., Purnamasari, K. D., Faridah, D., Sopyan, T., Aldist, A., Fauziah, S., & Patimah, A. N. H. (2026). Model Fun Fruit Learning sebagai Inovasi Pembelajaran untuk Pengembangan Literasi Sehat, Bahasa dan Numerasi Anak Usia Dini. *Abdimas Galuh*, 1(1), 723–731.