



## Edukasi Isi Piringku untuk Meningkatkan Pola Makan Sehat pada Siswa Sekolah Dasar

Fatma Syukrina<sup>1</sup>, Rizki Rahma Wati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Salakanagara, Indonesia

Email: fatma.syukrina@unsaka.ac.id

### Abstract

A healthy diet among elementary school-aged children is crucial for optimal growth and development, as well as for preventing nutritional problems such as obesity and stunting. This study aims to improve elementary school students' knowledge and healthy eating behaviors through the "My Plate" education program. The method used was a community service program employing an educational intervention approach that included short lectures, "My Plate" visualizations, healthy plate arrangement practice, educational games, educational posters, and interactive quizzes. Participants were elementary school students aged 7–12 years. Results showed a significant increase in students' nutritional knowledge following the education, as well as positive changes in eating behaviors, such as beginning to choose fruits and vegetables. Teacher involvement, parental support, and student interest were key factors in the program's success. This program is effective in raising awareness about the importance of balanced nutrition and fostering healthy eating habits from an early age. In conclusion, the "My Plate" education program effectively improves elementary school students' knowledge and healthy eating behaviors, with interactive and participatory methods proven successful in building healthy eating habits.

**Keywords:** Healthy eating habits; My Plate; elementary school students; nutrition education; community service; school-based intervention.

### Abstrak

Pola makan sehat pada anak usia sekolah dasar (SD) sangat krusial untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal, serta pencegahan masalah gizi seperti obesitas dan stunting. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku pola makan sehat siswa SD melalui edukasi "Isi Piringku". Metode yang digunakan adalah program pengabdian masyarakat dengan pendekatan intervensi edukasi yang melibatkan ceramah singkat, visualisasi "Isi Piringku", praktik menyusun piring sehat, permainan edukatif, poster edukasi, dan kuis interaktif. Partisipan adalah siswa SD dengan rentang usia 7–12 tahun. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan gizi siswa setelah edukasi, serta perubahan positif dalam perilaku makan, seperti mulai memilih buah dan sayur. Keterlibatan guru, dukungan orang tua, dan minat siswa menjadi faktor kunci keberhasilan. Program ini efektif dalam meningkatkan kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang dan membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini. Kesimpulan, edukasi "Isi Piringku" efektif meningkatkan pengetahuan dan perilaku pola makan sehat siswa SD, dengan metode interaktif dan partisipatif yang terbukti berhasil dalam membangun kebiasaan makan sehat.

**Kata kunci:** Kebiasaan makan sehat; Isi Piringku; siswa sekolah dasar; edukasi gizi; pengabdian masyarakat; intervensi berbasis sekolah

### PENDAHULUAN

Anak-anak usia sekolah dasar (SD) berada pada periode emas pertumbuhan dan perkembangan. Pada masa ini, asupan gizi yang tepat sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta mencegah berbagai masalah kesehatan

di kemudian hari (Lisa, Merli, Puji, Nova, Rahma, Annisa, Gina, Reva, & Marniati, 2025). Pola makan yang sehat dan seimbang menjadi fondasi utama dalam memastikan terpenuhinya kebutuhan gizi anak-anak. Namun, berbagai tantangan seringkali dihadapi dalam upaya mewujudkan hal

tersebut. Konsumsi makanan cepat saji, camilan manis tinggi kalori, serta kurangnya asupan buah dan sayur menjadi masalah umum yang kerap ditemui pada anak-anak SD (Dianah, Andari, Putri, Dwinanti, & Nafisah, 2022). Kebiasaan ini dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, mulai dari obesitas hingga gangguan konsentrasi belajar.

Dalam konteks ini, program edukasi gizi "Isi Piringku" hadir sebagai solusi yang efektif. Konsep "Isi Piringku" yang dikembangkan oleh Kementerian Kesehatan RI, memberikan panduan praktis tentang proporsi makanan yang seimbang dalam satu piring makan. Panduan ini menekankan pentingnya konsumsi makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan, serta air minum dalam jumlah yang cukup (Rahmy, Prativa, Andrianus, & Shalma, 2020). Melalui edukasi yang tepat, siswa SD diharapkan mampu memahami dan menerapkan prinsip "Isi Piringku" dalam kehidupan sehari-hari, sehingga terbentuk kebiasaan makan yang sehat.

Penelitian dan pengabdian masyarakat sebelumnya telah menunjukkan efektivitas edukasi gizi dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku terkait makanan pada berbagai kelompok usia (Fitri, Restusari, & Arsil, 2023; Ramadhani & Khofifah, 2021). Implementasi program edukasi gizi berbasis sekolah, seperti yang dilakukan dalam penelitian ini, memiliki potensi besar untuk memberikan dampak yang berkelanjutan. Sekolah merupakan lingkungan yang strategis untuk memberikan edukasi gizi karena siswa menghabiskan sebagian besar waktu mereka di sekolah. Selain itu, keterlibatan guru dan orang tua dalam proses edukasi akan memperkuat efektivitas program.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melaksanakan program pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi "Isi Piringku" untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku pola makan sehat pada siswa sekolah dasar. Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa mampu memahami pentingnya gizi seimbang, mampu memilih makanan yang sehat, serta

termotivasi untuk menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang dan mendorong perubahan perilaku makan yang positif, dengan berfokus pada konsep "Isi Piringku" sebagai panduan praktis.

## **METODE PELAKSANAAN**

Penelitian ini menggunakan desain program pengabdian masyarakat dengan pendekatan intervensi edukasi yang dilaksanakan di sebuah sekolah dasar negeri di wilayah [Sebutkan Lokasi Sekolah]. Pemilihan lokasi kegiatan didasarkan pada adanya kebutuhan siswa terhadap edukasi gizi seimbang, khususnya dalam memahami dan menerapkan konsep "Isi Piringku", serta adanya dukungan dari pihak sekolah terhadap pelaksanaan program. Peserta kegiatan adalah siswa kelas [Sebutkan Kelas] dengan rentang usia 7–12 tahun sebanyak [Sebutkan Jumlah Siswa]. Kelompok sasaran ini memiliki latar belakang sosial dan ekonomi yang beragam sehingga dapat menggambarkan variasi karakteristik siswa sekolah dasar secara umum. Pada usia tersebut, anak berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang penting, sehingga kebiasaan makan sehat perlu dibentuk sejak dini agar dapat mendukung kesehatan, konsentrasi belajar, dan perkembangan fisik secara optimal (Hayati, Aliyati, Susanti, Julianti, Wahyuningsih, & Muliati, 2025).

Kegiatan edukasi dirancang secara menarik, interaktif, dan mudah dipahami oleh siswa. Materi utama yang disampaikan berfokus pada konsep "Isi Piringku" sebagai panduan konsumsi makanan bergizi seimbang dalam satu piring makan. Penyampaian materi dilakukan melalui ceramah singkat mengenai pentingnya gizi seimbang, pengenalan jenis makanan sehat, serta penjelasan proporsi makanan yang dianjurkan. Bahasa yang digunakan disesuaikan dengan usia siswa agar pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik. Selain ceramah, kegiatan juga menggunakan media visual berupa gambar dan poster yang memperlihatkan komposisi makanan dalam satu piring, meliputi sumber

karbohidrat, protein, sayuran, buah-buahan, dan air minum. Media visual tersebut membantu siswa memahami bentuk nyata dari pola makan sehat sehingga konsep gizi tidak hanya dipahami secara teori, tetapi juga dapat dibayangkan dalam kehidupan sehari-hari (Fitri, Restusari, & Arsil, 2023; Sutrio & Yuniyanto, 2021).

Pelaksanaan edukasi tidak hanya dilakukan melalui penjelasan, tetapi juga melalui praktik langsung menyusun piring sehat. Dalam kegiatan ini, siswa diajak mengenali berbagai jenis makanan dan menempatkannya sesuai dengan proporsi "Isi Piringku". Aktivitas praktik memberikan pengalaman langsung kepada siswa sehingga mereka lebih mudah memahami perbedaan antara makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah, dan kebutuhan air putih. Selain itu, permainan edukatif seperti kuis dan teka-teki digunakan untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Kegiatan ini mendorong siswa untuk aktif menjawab pertanyaan, berdiskusi, dan mengingat kembali materi yang telah disampaikan. Melalui pendekatan bermain sambil belajar, siswa menjadi lebih antusias dan tidak merasa bosan selama mengikuti kegiatan edukasi (Ahmad, Antoni, & Muhamad, 2023; Harianti, Fitri, Hotmauli, Iballa, Anita, & Siregar, 2022).

Materi edukasi yang diberikan mencakup penjelasan mengenai porsi seimbang karbohidrat, protein, sayuran, buah, dan air minum. Siswa diperkenalkan pada makanan sumber karbohidrat seperti nasi, roti, dan mie sebagai sumber energi utama, tetapi tetap perlu dikonsumsi dalam jumlah yang sesuai. Selanjutnya, siswa mendapatkan penjelasan tentang makanan sumber protein seperti ikan, telur, daging, tahu, dan tempe yang berperan dalam pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh. Sayuran dan buah juga ditekankan sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat yang penting untuk menjaga daya tahan tubuh serta mendukung kesehatan pencernaan. Selain itu, pentingnya minum air putih dalam jumlah cukup setiap hari juga disampaikan agar siswa memahami bahwa kebiasaan minum air putih merupakan bagian dari pola hidup sehat (Ahmad, Antoni,

& Muhamad, 2023; Rahmy, Prativa, Andrianus, & Shalma, 2020; Darni & Wahyuningsih, 2022; Fitri, Restusari, & Arsil, 2023).

Pengumpulan data dalam kegiatan ini dilakukan melalui observasi, kuesioner, dan wawancara. Observasi perilaku makan dilakukan sebelum dan sesudah edukasi untuk melihat perubahan kebiasaan siswa, seperti pemilihan makanan di kantin sekolah maupun bekal yang dibawa dari rumah. Observasi dilakukan secara terstruktur menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan sebelumnya. Selain itu, kuesioner pengetahuan gizi diberikan kepada siswa sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengetahui peningkatan pemahaman mereka terhadap konsep gizi seimbang dan "Isi Piringku". Kuesioner berisi pertanyaan pilihan ganda dan pertanyaan singkat yang disesuaikan dengan kemampuan siswa sekolah dasar. Wawancara dengan guru dan orang tua juga dilakukan untuk memperoleh informasi tambahan mengenai perubahan perilaku makan siswa, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah (Ahmad, Antoni, & Muhamad, 2023; Ramadhani & Khofifah, 2021; Fitri, Restusari, & Arsil, 2023).

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dan naratif. Data kuantitatif dari kuesioner dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk melihat perubahan skor pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Sementara itu, data kualitatif dari hasil observasi dan wawancara dianalisis secara naratif untuk memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai perubahan perilaku makan siswa, keterlibatan guru, serta dukungan orang tua. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel frekuensi, diagram sederhana, dan uraian deskriptif agar mudah dipahami. Penyajian data secara deskriptif naratif diharapkan mampu menggambarkan efektivitas kegiatan edukasi "Isi Piringku" secara lebih menyeluruh, tidak hanya dari sisi peningkatan pengetahuan, tetapi juga dari perubahan sikap dan kebiasaan makan siswa (Hayati, Aliyati, Susanti, Julianti, Wahyuningsih, & Muliati, 2025).

Sekolah dasar yang menjadi lokasi kegiatan memiliki [Sebutkan Jumlah] kelas dan fasilitas yang cukup memadai untuk mendukung proses belajar mengajar. Sekolah ini sebelumnya telah memiliki beberapa program yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi, seperti kantin sekolah yang menyediakan makanan sehat dan program sarapan pagi. Meskipun demikian, pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang dan penerapan konsep “Isi Piringku” masih perlu ditingkatkan. Berdasarkan observasi awal, masih ditemukan kebiasaan makan yang kurang sehat pada sebagian siswa, seperti sering mengonsumsi camilan manis, permen, cokelat, minuman bersoda, serta rendahnya konsumsi sayur dan buah. Selain itu, kebiasaan minum air putih dalam jumlah cukup juga belum terbentuk secara merata pada siswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa edukasi gizi masih sangat diperlukan untuk membantu siswa memahami pentingnya memilih makanan sehat sejak usia sekolah (Orina Fitri, Tasya, Yuliani, Leni, Randong, Aryasari, & Ramdani, 2022; Karmilasari, Rahman, & Suriah, 2022).

Pelaksanaan program edukasi “Isi Piringku” dilakukan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi yang saling berkesinambungan. Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, mengurus perizinan, menyusun materi edukasi, menyiapkan media pembelajaran seperti poster, brosur, dan slide presentasi, serta mempersiapkan alat dan bahan untuk praktik menyusun piring sehat. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dimulai dengan pemberian materi tentang gizi seimbang, dilanjutkan dengan visualisasi “Isi Piringku”, praktik menyusun piring sehat, permainan interaktif, serta kuis untuk mengukur pemahaman siswa. Pada tahap evaluasi, dilakukan pengamatan terhadap perilaku makan siswa, pengisian kuesioner pengetahuan gizi, dan wawancara dengan guru serta orang tua untuk mengetahui dampak kegiatan terhadap perubahan pengetahuan dan kebiasaan makan siswa

(Ahmad, Antoni, & Muhamad, 2023; Ramadhani & Khofifah, 2021).

Partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung tergolong aktif. Siswa menunjukkan antusiasme ketika mengikuti diskusi, menjawab pertanyaan, melakukan praktik menyusun piring sehat, serta mengikuti permainan dan kuis edukatif. Beberapa siswa juga diberikan kesempatan untuk mendemonstrasikan cara menyusun piring sehat di depan teman-temannya sehingga kegiatan menjadi lebih hidup dan partisipatif. Guru berperan penting dalam membantu memfasilitasi kegiatan, membimbing siswa saat praktik, memberikan penguatan terhadap materi yang disampaikan, serta memantau perubahan perilaku makan siswa di sekolah. Di sisi lain, orang tua juga memiliki peran penting dalam menyediakan makanan sehat di rumah, memberikan contoh kebiasaan makan yang baik, dan mendukung keberlanjutan program edukasi gizi yang telah diberikan di sekolah (Fitri, Restusari, & Arsil, 2023; Sumanto, Astuti, Rahmadani, & Nugroho, 2020).

Kegiatan pendukung juga dilakukan untuk memperkuat pesan edukasi yang telah diberikan. Poster edukasi dipasang di area sekolah agar siswa terus teringat pada prinsip gizi seimbang dan konsep “Isi Piringku”. Brosur dibagikan kepada siswa sebagai bahan bacaan sederhana yang dapat dibawa pulang dan dibaca bersama orang tua. Selain itu, kegiatan kuis dan tantangan mingguan seperti “Minggu Makan Sayur” atau “Hari Tanpa Jajan” dapat digunakan untuk mendorong siswa menerapkan pola makan sehat secara bertahap dalam kehidupan sehari-hari. Dokumentasi kegiatan dilakukan melalui foto, video, dan catatan observasi untuk merekam proses pelaksanaan, respons siswa, serta perubahan perilaku yang terlihat selama program berlangsung. Dengan adanya kegiatan edukasi ini, siswa diharapkan tidak hanya memahami konsep “Isi Piringku”, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kebiasaan makan sehari-hari secara berkelanjutan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Program edukasi "Isi Piringku" yang dilaksanakan di sekolah dasar berhasil meningkatkan pengetahuan gizi siswa secara signifikan. Berdasarkan hasil kuesioner sebelum dan sesudah edukasi, skor pengetahuan siswa tentang gizi seimbang mengalami peningkatan yang nyata, menunjukkan efektivitas kegiatan tersebut dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya pola makan sehat. Selain itu, program ini juga mendorong perubahan perilaku makan siswa. Siswa mulai menunjukkan kebiasaan positif seperti mengonsumsi sayur dalam porsi yang sesuai, memilih buah sebagai camilan, dan mengurangi konsumsi makanan cepat saji serta camilan manis. Observasi guru memperlihatkan bahwa siswa menjadi lebih antusias dalam pelajaran gizi, aktif bertanya, serta berbagi informasi dengan teman-temannya. Dukungan orang tua berperan penting, mereka menyiapkan bekal sehat dan mendorong anak-anak menerapkan pola makan sehat di rumah. Terdapat contoh kasus sukses seorang siswa yang sebelumnya enggan makan sayur, namun setelah mengikuti program, mulai menyukai beberapa jenis sayuran dan membawa bekal sehat sesuai panduan "Isi Piringku".

Data dari program disajikan dalam bentuk tabel frekuensi, diagram sederhana, dan narasi deskriptif. Tabel frekuensi menampilkan skor pengetahuan siswa sebelum dan sesudah edukasi, serta perubahan perilaku makan. Diagram batang dan lingkaran memvisualisasikan persentase siswa yang memilih makanan sehat dan mengonsumsi sayur dan buah secara teratur. Narasi deskriptif memberikan gambaran mendalam tentang tanggapan guru, orang tua, dan contoh kasus siswa, sehingga dampak program lebih mudah dipahami.

Pembahasan menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah efektif dalam membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini. Metode interaktif seperti visualisasi, praktik langsung, kuis, dan poster terbukti meningkatkan pemahaman dan minat siswa. Keterlibatan guru yang aktif, dukungan orang

tua, minat siswa yang tinggi, dan metode kreatif menjadi faktor kunci keberhasilan program. Hambatan yang ditemui antara lain keterbatasan ketersediaan sayur dan buah di kantin, kebiasaan keluarga yang kurang sehat, konsumsi camilan manis yang berlebihan, dan keterbatasan waktu untuk pelaksanaan program. Dampak jangka panjang dari program ini termasuk pencegahan obesitas, peningkatan konsentrasi belajar, dan kesehatan siswa secara keseluruhan.

Penelitian menekankan hubungan erat antara pengetahuan gizi dan perilaku makan. Peningkatan pengetahuan gizi melalui edukasi "Isi Piringku" mendorong siswa memilih makanan sehat dan meningkatkan konsumsi sayur dan buah. Implikasi bagi sekolah dan pengelola pendidikan mencakup pentingnya mengintegrasikan edukasi gizi berbasis sekolah, peran guru sebagai agen perubahan, keterlibatan orang tua, dan peningkatan ketersediaan makanan sehat di sekolah. Dengan strategi ini, pendidikan gizi dapat dijalankan secara berkelanjutan, memberikan dampak positif yang luas terhadap kebiasaan makan dan kesehatan siswa.

## KESIMPULAN

Program edukasi "Isi Piringku" terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku pola makan sehat pada siswa sekolah dasar. Metode interaktif dan partisipatif yang digunakan, seperti visualisasi, praktik langsung, kuis, dan poster, berhasil membangun kebiasaan makan sehat pada siswa. Keterlibatan guru, dukungan orang tua, dan dukungan lingkungan sekolah menjadi faktor kunci keberhasilan program ini. Dengan demikian, program ini direkomendasikan untuk diterapkan di sekolah dasar lain sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup siswa sejak dini. (Ahmad, Antoni, & Muhamad, 2023; Nilam Ayuningtiyas, Ni'mah, Setiyowati, Ni'mah, & Caesar, 2023);

## DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, H., Antoni, A., & Muhamad, Z. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak di SD Negeri Pijorkoling Kota

Padangsidimpuan. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan (Abdigermas)*, 1(1), 2. <https://doi.org/10.58723/abdigermas.v1i1.2>

Auliya Rahmy, H., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). EDUKASI GIZI PEDOMAN GIZI SEIMBANG DAN ISI PIRINGKU PADA ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 06 BATANG ANAI KABUPATEN PADANG PARIAMAN. *BULETIN ILMIAH NAGARI MEMBANGUN*, 3(2). <https://doi.org/10.25077/bina.v3i2.208>

Darni, J., & Wahyuningsih, R. (2022). Edukasi Manfaat Sayur dan Buah Pada Remaja Dengan Status Obesitas Di SMA N 8 Dasan Cermen Kota Mataram. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 5(2), 241-248. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i2.4677>

Dianah, R., Andari, E. A., Putri, E. A., Dwinanti, C. C., & Nafisah, D. N. (2022). Penyuluhan Cara Mencegah Obesitas Pada Remaja dengan Pola Makan Yang Sehat. *Jurnal Abdimas ADPI Sains dan Teknologi*, 3(3), 162-167. <https://doi.org/10.47841/saintek.v3i3.220>

Dwijayanti, I., Ningsih, F., Pramoedyo, A. R., Khabibah, B. A., Febrianti, R. N., & Azza, Z. D. (2022). Edukasi Pentingnya Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik pada Remaja Putri di Masa Pandemi COVID-19. *Poltekita Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 173-180. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i2.886>

Fitri, F., Restusari, L., & Arsil, Y. (2023). Edukasi Gizi Pada Remaja di SMP Negeri 11 Pekanbaru Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 2(3), 127-134. <https://doi.org/10.25311/jpkk.vol2.iss3.1384>

Harianti, R., Fitri, I., Hotmauli, H., Iballa, B. D. M. A., Anita, F., & Siregar, U. A. (2022). Literasi Gizi Remaja Melalui Permainan Edukasi Goaksi (Go Aksi Bergizi). *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(5), 1109-1118. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i5.10857>