



**Edukasi Pedoman Isi Piringku Pada Anak Sekolah  
dalam upaya meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang  
Pada Siswa Kelas 4, 5 dan 6 di SDN 005 Lubuk Baja Kota Batam.**

*Educational Guidelines for the Contents of My Plate for School Children  
in an effort to increase Knowledge of Balanced Nutrition  
in Grades 4, 5 and 6 Students at SDN 005 Lubuk Baja, Batam City.*

**Haqqelni Nur Rosyidah<sup>1\*</sup>; Siska Pratiwi<sup>2</sup>;  
Aprilya Roza Werdani<sup>3</sup>; Desy Desy<sup>4</sup>; Lala Atika<sup>5</sup>**

<sup>1-5</sup> Institut Kesehatan Mitra Bunda, Kota Batam

\* E-mail: [haqqelninurrosyidah@gmail.com](mailto:haqqelninurrosyidah@gmail.com)

**Article History:**

Received: 21 Agustus 2022

Revised: 27 September 2022

Accepted: 28 Oktober 2022

**Keywords:**

Isi Piringku, Gizi Seimbang, Obesity

**Abstract :** The Ministry of Health introduced the "Fill My Plate" program as a daily food guide to achieve good nutritional status. The concept of the contents of my plate visually shows the composition of the food on one plate for one meal. 50% of the contents of the plate in "fill my plate" consists of food sources of energy and builders. Objectives and Benefits of the activity to increase the knowledge of school children and teachers regarding the contents of my plate, increase public awareness in efforts to prevent obesity, as a training tool for nutrition students in providing nutrition and health education to the community. This activity was attended by school children in grades 4, 5 and 6 at SDN 005 Lubuk Baja. The result of this outreach activity is an increase in school children's knowledge regarding balanced nutrition. It is hoped that after counseling children will be able to eat balanced nutritional foods appropriately and adequately so that children can grow normally and not be obese.

**Abstrak :** Kementerian Kesehatan memperkenalkan program "Isi Piringku" sebagai pedoman makanan sehari-hari untuk mencapai status gizi baik. Konsep isi piringku secara visual memperlihatkan komposisi makanan dalam satu piring untuk satu kali makan. 50% isi piring pada "isi piringku" terdiri dari makanan sumber energi dan pembangun. Tujuan dan Manfaat Kegiatan meningkatkan pengetahuan anak sekolah dan guru terkait Isi piringku, meningkatkan kesadaran masyarakat dalam upaya pencegahan obesitas, sebagai sarana latihan bagi mahasiswa gizi dalam melakukan pendidikan gizi dan kesehatan kepada masyarakat. Kegiatan ini diikuti oleh anak sekolah kelas 4,5, dan 6 di SDN 005 Lubuk Baja. Hasil kegiatan dalam penyuluhan ini adalah bertambahnya pengetahuan anak sekolah terkait gizi seimbang. Diharapkan setelah penyuluhan anak-anak dapat menerapkan makan makanan gizi seimbang secara tepat dan adekuat sehingga anak dapat tumbuh dengan normal dan tidak obesitas.

**Kata Kunci:** isi piringku, gizi seimbang, obesitas.

## PENDAHULUAN

Makan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia. Kegiatan ini berkaitan dengan pemenuhan energi dan zat gizi bagi berbagai rentang usia. Termasuk pada anak usia sekolah. Namun di Indonesia masih terdapat masalah gizi yang perlu diperhatikan dan ditangani secara serius, terutama pada usia anak sekolah. Sehingga dapat menimbulkan masalah pertumbuhan, baik pertumbuhan fisik, kecerdasan, maupun permasalahan sosial. Sedangkan anak usia sekolah dasar merupakan salah satu aset bagi keberlangsungan sebuah Negara (Rahmawati & Marfuah, 2016).

Masalah gizi yang ditemukan pada usia anak sekolah adalah kurus, pendek, kegemukan, dan anemia (Wiradnyani, 2016). Berdasarkan Riskesdas 2013, anak usia 10-14 tahun di Jawa Timur mengkonsumsi buah/sayur kurang dari 5 porsi setiap hari selama satu pekan sebesar 90%. Sedangkan anak usia  $\geq 10$  tahun dengan konsumsi makanan beresiko lebih dari 1 kali dalam sehari di Jawa Timur

menduduki peringkat ke 14 dari seluruh provinsi yang ada di Indonesia. Namun di sisi lain, kelompok usia kelas 4-6 sekolah dasar memerlukan asupan gizi untuk memasuki tahap pubertas (Permenkes 41 Tahun 2014).

Kementerian Kesehatan memperkenalkan program “Isi Piringku” untuk menggantikan slogan “4 sehat 5 sempurna” sebagai pedoman makanan sehari-hari untuk mencapai status gizi baik. Konsep isi piringku secara visual memperlihatkan komposisi makanan dalam satu piring untuk satu kali makan. 50% isi piring pada “isi piringku” terdiri dari makanan sumber energi dan pembangun. 50% sisanya berupa makanan pengatur yang berupa buah dan sayur [Firmansyah, 2018].

Sebagai salah satu upaya pencegahan masalah gizi pada anak usia sekolah dasar, maka Program Studi Sarjana Gizi Institut Kesehatan Mitra Bunda melakukan edukasi Isi Piringku yang berpedoman pada 4 pilar gizi seimbang. Pengetahuan isi piringku pada siswa-siswi SD 005 Lubuk Baja Kota Batam diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan anak terhadap gizi dan jenis makanan yang harus dikonsumsi. Setelahnya diharapkan anak akan menceritakan pengalaman edukasinya bersama Program Studi Sarjana Gizi Institut Kesehatan Mitra Bunda kepada orang tua di rumah dan dapat memperbaiki konsumsi pangan keluarga.

**METODE**

Pelaksanaan edukasi dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab.

**HASIL**

Setelah dilakukan penyuluhan terkait pedoman isi piringku diperoleh data bahwa 33 peserta (79%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik dan 7 peserta (21%) memiliki tingkat pengetahuan cukup, hal ini dianggap terjadinya peningkatan pengetahuan dari sebelum dan setelah dilakukan penyampaian materi.

**Tabel 1.** Hasil Pre-test

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik	20	33%
Cukup	30	50%
Kurang	10	17%
Total	60	100%

Dari tabel diatas didapatkan hasil pre test sebagian besar dengan kategori cukup yaitu 50%

**Tabel 2.** Hasil Post-test

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik	40	67%
Cukup	15	25%
Kurang	5	8%
Total	60	100%

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa sudah banyak siswa kelas 4,5, dan 6 di SDN 005 Lubuk Baja dengan memiliki pengetahuan baik tentang isi piringku

**DISKUSI****A. Tahap Persiapan**

Pada tahap ini dilaksanakan survey ke Sekolah Dasar Negeri 005 Lubuk Baja, persiapan materi berupa poster.

**B. Tahap Pelaksanaan**

Institut Kesehatan Mitra Bunda melaksanakan pengenalan gizi seimbang di SDN 005 Lubuk Baja pada hari Kamis, 24 Maret 2022 yang merupakan salah satu bentuk tridharma Perguruan Tinggi yang bertujuan untuk Meningkatkan pengetahuan anak

sekolah dan guru terkait Pedoman Gizi Seimbang, meningkatkan pengetahuan anak sekolah dan guru terhadap isi piringku, meningkatkan kesadaran masyarakat dalam upaya pencegahan obesitas, dan sebagai sarana latihan bagi mahasiswa gizi dalam melakukan pendidikan gizi dan kesehatan kepada masyarakat.

## KESIMPULAN

Hasil kegiatan dalam penyuluhan ini adalah bertambahnya pengetahuan anak sekolah terkait gizi seimbang. Diharapkan setelah penyuluhan anak-anak dapat menerapkan makan makanan gizi seimbang secara tepat dan adekuat sehingga anak dapat tumbuh dengan normal dan tidak obesitas.

## DAFTAR REFERENSI

- Hardinsyah dan I Dewa Nyoman Supariasa. 2016. Ilmu Gizi Teori & Aplikasi. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan. 2013. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Penilaian Status Gizi 2017. Badan Pemberdayaan dan Pengembangan SDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Kemendikbud RI. 2016. Gizi Dan Kesehatan Anak Sekolah Dasar: Buku Pegangan Dan Kumpulan Rencana Ajar Untuk Guru Sekolah Dasar. Seameo Recfon, Jakarta.
- Suhardjo. 2003. Berbagai Cara Pendidikan Gizi. Bumi Aksara, Jakarta.
- Khomsan A. 2000. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Diktat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor, Bogor.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Bagian Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan, Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2003. Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta, Jakarta.
- Sartika,R.A.D. 2012. Penerapan komunikasi, informasi, dan edukasi gizi terhadap perilaku sarapan siswa Sekolah Dasar. Kesmas: National Public Health Journal, 7(2): 76-82.
- Gambir J dan Nopriantin. 2018. Penerapan model edukasi gizi terhadap perilaku sarapan pada anak Sekolah Dasar. Jurnal Vokasi Kesehatan

Palupi K.C, Mertien S, Prita D.S. 2018. Edukasi gizi seimbang pada Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Jurnal Abdimas*. 5(1): September 2018

Syafrawati. 2019. Upaya menurunkan dampak negatif gadget melalui media promosi kesehatan pada siswa SDN 01 Sawahan Kota Padang. *Jurnal Hilirisasi IPTEKS*. 2 (2): Juni 2019