



EDUKASI ISI PIRINGKU UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA SISWA KELAS 4, 5, DAN 6 MADRASAH IBTIDAIYAH NURUSSALAM MANTINGAN NGAWI

Oleh

Fitri Komala Sari¹, Hafidhotun Nabawiyah², Fathimah³, Khafidatul Kharisma⁴,
Maftuha Rahmatul⁵, Safira Alifitria⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Darussalam Gontor

E-mail: fitri.ks@unida.gontor.ac.id

Article History:

Received: 07-02-2022

Revised: 15-02-2022

Accepted: 24-03-2022

Keywords:

Edukasi, Isi Piringku,
Pengetahuan Gizi Seimbang,
Siswa

Abstract: Makan merupakan kebutuhan dasar manusia terkait dengan pemenuhan gizi. Masih ditemukan masalah gizi pada anak usia sekolah seperti kurus, pendek, kegemukan, dan anemia. Salah satu upaya pencegahan terjadi masalah gizi yang diperkenalkan oleh Kementerian Kesehatan adalah slogan "Isi Piringku". Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan siswa siswi madrasah ibtidaiyah tentang isi piringku. Hasil kegiatan ini menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan siswa setelah pemberian penyuluhan dengan media poster. Tingkat pengetahuan responden mengenai "Isi Piringku" yaitu 11.18% dari seluruh siswa kelas 4-6 mendapatkan nilai 100, 31.68% dari seluruh siswa kelas 4-6 mendapatkan nilai 80, dan sisanya mendapatkan nilai kurang dari 80.

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 ≥ 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 Ilmu Gizi Universitas Darussalam Gontor melakukan edukasi Isi Piringku yang berpedoman pada 4 pilar gizi seimbang. Pengetahuan isi piringku pada siswa-siswi Madrasah Ibtidaiyah Nurussalam, Mantingan, Ngawi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan anak terhadap gizi dan jenis makanan yang harus dikonsumsi. Setelahnya diharapkan anak akan menceritakan pengalaman edukasinya bersama Program Studi Ilmu Gizi Universitas Darussalam Gontor kepada orang tua di rumah dan dapat memperbaiki konsumsi pangan keluarga.

METODE

Pengabdian ini dilakukan dengan beberapa tahapan, tahapan yang pertama adalah pelaksanaan survey ke Madrasah Ibtidaiyah Nurussalam, Mantingan, Ngawi. Pada tahap ini dilakukan pencarian masalah dengan cara mewawancarai guru-guru yang ada di Madrasah. Tahapan kedua adalah pelaksanaan edukasi “Isi Piringku” di setiap kelas di Madrasah Ibtidaiyah Nurussalam. Kegiatan ini didahului dengan senam pagi dan permainan ringan untuk memantik rasa ingin tahu siswa dan siswi. Edukasi memanfaatkan media poster “Isi Piringku” yang diikuti oleh seluruh siswa yang dibagi dalam berbagai kelas, mahasiswa, dan didampingi oleh TIM pengabdian. Tahapan evaluasi, selalu dilakukan setiap kali ada tindakan baik pada tahapan awal kegiatan, hingga akhir kegiatan pengabdian masyarakat.



Gambar 1. Poster Isi Piringku (Kemenkes, 2019)

HASIL

Pengabdian pada masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahapan mulai dari persiapan hingga evaluasi. Kegiatan persiapan merupakan kegiatan menggali data dan berkoordinasi dengan guru Madrasah Ibtidaiyah Nurussalam, Mantingan, Ngawi. Setelah mendapatkan perizinan, kemudian dilakukan pembahasan teknis pelaksanaan pengabdian dengan tim dosen dan mahasiswa. Peserta yang dilibatkan dalam pelaksanaan pengabdian ini merupakan siswa dan siswi kelas 4 hingga 6 MI. Selanjutnya dilakukan koordinasi dengan staff Direktorat Kepesantrenan mengenai perizinan keluar kampus untuk panitia dan semua



pihak yang terlibat dalam kegiatan ini. Materi penyuluhan Isi Piringku disampaikan oleh dosen dan mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Darussalam Gontor pada hari Selasa, 25 Februari 2022 (Gambar 2)



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan Oleh Dosen dan Mahasiswa Kepada Siswa MI Nurussalam

Sebelum dilakukan penyuluhan, siswa siswi diajak untuk melakukan senam pagi untuk meningkatkan aktifitas fisik. Selanjutnya siswa dan siswi diberikan permainan untuk meningkatkan rasa ingin tahu dan pengetahuan gizi. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan media cetak berupa poster dengan metode ceramah. Tanya jawab dengan peserta dilakukan setelah penyuluhan berakhir.

Sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan siswa terhadap materi yang disampaikan. Hasil *pre-test* dan *post-test* dikategorikan dalam skor penilaian yaitu nilai 0-100. Hasil kegiatan penyuluhan menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa dan siswi setelah dilakukan penyuluhan. Tingkat pengetahuan responden mengenai "Isi Piringku" yaitu 11.18% dari seluruh siswa kelas 4-6 mendapatkan nilai 100, 31.68% dari seluruh siswa kelas 4-6 mendapatkan nilai 80, dan sisanya mendapatkan nilai kurang dari 80

Tabel 1. Hasil Post Test Pengetahuan Siswa dan Siswi MI Nurussalam

Kelas	Skor 100		Skor 80		Skor <80	
	n	%	n	%	n	%
4	5	9.8	17	33.3	29	56.8
5	10	18.2	16	29.1	29	52.7
6	3	5.8	18	35.3	30	58.8
total	18	11.18	51	31.68	88	54.66

DISKUSI

Peserta kegiatan edukasi isi piringku adalah siswa siswi MI Nurussalam terutama kelas 4, 5, dan 6. Kegiatan ini merupakan lanjutan dari kegiatan serupa yang telah diadakan sebelumnya. Secara keseluruhan, peserta terlihat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan



yang diselenggarakan oleh Program Studi Ilmu Gizi Universitas Darussalam Gontor. Pada tabel 1, diketahui bahwa 11.18% dari seluruh siswa kelas 4-6 sangat memahami materi isi piringku yang telah diberikan di dalam kelas. 31,68% sudah memahami materi isi piringku, sementara sisanya cukup memahami materi. Setelah diberikan edukasi, tingkat pengetahuan mengalami peningkatan sehingga diharapkan berpengaruh pada konsumsi gizi dan peningkatan gizi siswa.

Kementerian kesehatan telah mengubah slogan “4 Sehat 5 Sempurna” dengan slogan “Isi Piringku” sebagai pedoman pemenuhan gizi seimbang. Konsep isi piringku merupakan konsep berapa banyak pangan sumber karbohidrat, protein, buah dan sayur yang dikonsumsi sehari-hari. Piring makan dibagi menjadi dua bagian, 50% karbohidrat dan protein, 50% sayur dan buah (Veronika, et al., 2019).

Kurangnya pengetahuan gizi merupakan salah satu penyebab terjadinya gizi kurang pada masyarakat. Peningkatan pengetahuan gizi dapat memperbaiki perilaku dan budaya konsumsi pangan sesuai kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh, termasuk menganeekaragamkan jenis makanan yang dikonsumsi. Salah satu upaya pencegahan timbulnya masalah gizi pada anak sekolah adalah dengan peningkatan literasi gizi pada anak sekolah (Rahmy, 2020).

Berbagai media dapat dipergunakan dalam peningkatan pengetahuan baik dalam bentuk visual, audio, kinetik maupun kombinasi. Salah satu media yang dapat dipergunakan untuk meningkatkan pengetahuan gizi adalah poster. Poster merupakan suatu gambar yang mengkombinasikan gambar, garis, dan kata yang menarik perhatian dan mudah dipahami (Sumartono, 2018; Hesti & Aziz, 2021)). Edukasi isi piringku dengan media edukasi di SDN 06 Batang Anai menunjukkan hasil yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswa (Rahmy, 2020).

PENUTUP

Kesimpulan

Kesimpulan yang didapatkan dari kegiatan ini adalah pemberian edukasi isi piringku dengan metode ceramah dan media cetak berupa poster telah terlaksana dengan baik. Terdapat peningkatan pengetahuan siswa terkait gizi seimbang dengan menggunakan slogan “Isi Piringku”

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Pada pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini kami mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Darussalam Gontor dan Madrasah Ibtidaiyah Nurussalam Mantingan yang telah mendukung kegiatan tersebut sehingga dapat terselenggara dengan baik dan lancar.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Kemenkes RI. Yuk Terapkan Konsep “Isi Piringku” dalam Kehidupan Sehari-hari. [internet] [dapat diunduh di <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/yuk-terapkan-konsep-isi-piringku-dalam-kehidupan-sehari-hari>]. 2019.
- [2] Firmansyah, Fery. 2018. Isi Piringku. Website Direktorat jenderal Kesehatab Masyarakat. [dapat diunduh di <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/062511-isi-piringku#:~:text=Secara%20umum%2C%20%22Isi%20Piringku%22,lemak%20dala>



- [m%20konsumsi%20sehari%2Dhari. }](#)
- [3] Hafifatul Auliya Rahmy, Nurul Prativa, Rahmania Andrianus, Mesa Putri Shalma. “Edukasi Gizi Seimbang dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman”. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun* 3 no 2 (Juni 2020): 162-172.
 - [4] Hesti Atasasih, H.A. and Aziz, A., 2021. Pengembangan media poster “isi piringku” sebagai alat bantu edukasi gizi ibu hamil dalam upaya pencegahan stunting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, (2), pp.226-233.
 - [5] Luh Ade Ari Wiradnyani, Indriya Laras Pramesti, Maya Raiyan, Siti Nuralifah. “Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar: Buku Pegangan dan Kumpulan Rencana Ajar untuk Guru Sekolah Dasar”. Jakarta, Seameo RECFON, Kemendikbud RI. 2016.
 - [6] Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014.
 - [7] Rahmawati, T. and Marfuah, D., 2016. Gambaran status gizi pada anak sekolah dasar. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14(1), pp.72-76.
 - [8] Riskesdas 2013. Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013.
 - [9] Septika Yani Veronika, Nila Qurniasih, Iis Tri Utami, Hellen Febrianti. “Peningkatan Gizi Anak Sekolah dengan Gerakan Isi Piringku”. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu* 1, no 1 (Desember 2019): 47-50.
 - [10] Sumartono, Hani Astuti. “Penggunaan Poster Sebagai Media Komunikasi Kesehatan”. *Jurnal Komunikasi* 15, no 1 (Maret 2018): 8-14.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN