

EDUKASI DAN PEMBERIAN MAKAN SIANG SESUAI ANJURAN “ISI PIRINGKU” PADA ANAK SEKOLAH DASAR

Nur Khoiriyah, Mahfuzhoh Fadillah Heryanda

Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Cirebon
nurkhoiriyah@umc.ac.id.

Abstract

Improving eating behavior in children can be achieved through education and the practice of introducing food menus according to balanced nutrition guidelines. The visualization of a balanced nutritional meal menu is described in the concept of "Isi Piringku" initiated by the Indonesian ministry of health to promote a healthy daily lifestyle. The aim of this activity is to provide nutritional education and introduce lunch menus according to the "Isi Piringku" recommendation to elementary school children. Activities carried out include providing education about "Isi Piringku" and providing lunch with a menu according to the "Isi Piringku" recommendation. The activity was carried out at SDN 1 Kalitengah, Tengah Tani District, Cirebon Regency, on January 31 and February 1 2024. The level of knowledge was measured using a pre-post test questionnaire and the level of acceptance of the food menu was measured using a liking (hedonic) test. The results of this activity show that the average student knowledge increased from 63.75 points to 80.63 points after being given nutrition education. Most of the students really liked the food provided. Providing education and a lunch menu according to the "Isi Piringku" recommendation can be applied to increase knowledge and introduce the composition of types and amounts of food portions according to the recommendation in the daily meal menu.

Keywords: elementary school children, "Isi Piringku", nutrition education, school feeding.

Abstrak

Perbaikan perilaku makan pada anak dapat dicapai melalui edukasi dan praktik pengenalan menu makan sesuai pedoman gizi seimbang. Visualisasi bentuk menu makan gizi seimbang digambarkan dalam konsep "isi piringku" yang digagas Kementerian Kesehatan RI untuk menggalakkan pola hidup sehat sehari-hari. Tujuan kegiatan pengabdian ini yaitu untuk memberikan edukasi gizi dan mengenalkan menu makan siang sesuai anjuran "isi piringku" pada anak sekolah dasar. Kegiatan yang dilakukan meliputi pemberian edukasi tentang "isi piringku" dan pemberian makan siang dengan menu sesuai anjuran "isi piringku". Kegiatan dilaksanakan di SDN 1 Kalitengah, Kecamatan Tengah Tani, Kabupaten Cirebon, pada 31 Januari dan 1 Februari 2024. Tingkat pengetahuan diukur menggunakan kuesioner pre-post test dan tingkat penerimaan terhadap menu makan yang diberikan menggunakan uji kesukaan (hedonik). Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan siswa meningkat dari 63,75 poin menjadi 80,63 poin setelah diberikan edukasi gizi. Sebagian besar siswa sangat menyukai makanan yang diberikan. Pemberian edukasi dan menu makan siang sesuai anjuran "isi piringku" dapat diaplikasikan untuk meningkatkan pengetahuan dan mengenalkan komposisi jenis dan jumlah porsi makan yang sesuai anjuran dalam menu makan sehari-hari.

Keywords: anak sekolah dasar, edukasi gizi, isi piringku, pemberian makan sekolah.

PENDAHULUAN

Upaya perbaikan perilaku makan pada anak harus dimulai sedini mungkin untuk dapat membentuk kebiasaan makan yang baik pada periode dewasa nantinya. Hal ini bertujuan untuk mendukung terciptanya sumberdaya manusia yang sehat, aktif, produktif, dan berdaya saing tinggi (Khomsan 2021). Peningkatan kualitas sumberdaya manusia telah dicanangkan oleh pemerintah Indonesia melalui Permenkes RI Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang sebagai bentuk upaya perbaikan gizi masyarakat melalui penerapan konsumsi makan yang seimbang dengan visualisasi menu “Isi Piringku” yaitu 1/2 piring terdiri dari 2/3 makanan pokok dan 1/3 lauk pauk (porsi makanan pokok lebih banyak dari lauk pauk), serta pada 1/2 piring lainnya terdiri dari 2/3 sayur, 1/3 buah (porsi sayur lebih banyak dari buah) (Kemenkes, 2014).

Penerapan kebijakan tersebut belum sepenuhnya berjalan dengan optimal, salah satunya di kalangan anak sekolah dasar. Terdapat berbagai masalah terkait perilaku makan, perilaku hidup bersih dan sehat, serta penyakit yang berkaitan dengan gizi sehingga diperlukan penyelenggaraan gizi seimbang berupa sosialisasi, penyuluhan, pelatihan, konseling, praktik gizi seimbang, dan edukasi gizi (Kemenkes, 2014). Edukasi gizi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam memperbaiki perilaku makan yang dapat berdampak terhadap status gizi individu maupun kelompok masyarakat (Khomsan 2021).

Kegiatan edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan individu tentang konsep bahan pangan dan bentuk penerapan konsumsi pangan yang sesuai anjuran kebutuhan tubuh. Edukasi gizi juga dapat secara efektif dalam menyadarkan individu terhadap pentingnya pola makan sehat.

Selanjutnya, pengetahuan dan kesadaran yang sudah terbentuk tersebut diharapkan menjadi langkah awal terciptanya perubahan perilaku makan dan gaya hidup yang lebih baik untuk dapat mendukung perbaikan status gizi dan kesehatan (Antwi *et al.* 2020; Meiklejohn *et al.* 2016). Pengaruh edukasi gizi terhadap perubahan perilaku makan dan status gizi lebih efektif jika targetnya pada anak usia sekolah (Healthy People, 2010).

Berdasarkan uraian di atas sebagai pencegahan permasalahan gizi, maka perlunya pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi gizi untuk mensosialisasikan dan mempraktikkan “Isi Piringku” kepada anak usia sekolah dasar (SD) di SDN 1 Kalitengah, Kecamatan Tengah Tani, Kabupaten Cirebon. Lokasi tersebut dipilih karena berdasarkan informasi awal dari perwakilan guru menyatakan bahwa masih belum adanya kegiatan edukasi terkait gizi yang diberikan kepada siswa di SDN 1 Kalitengah.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SDN 1 Kalitengah, Kecamatan Tengah Tani, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat. Kegiatan pengabdian dilakukan selama dua hari yaitu 31 Januari dan 1 Februari 2024. Kegiatan dilakukan dalam tiga tahapan utama yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap analisis data.

Tahap persiapan

Kegiatan ini diawali dengan melakukan perizinan kepada Kepala Sekolah SDN 1 Kalitengah dan permintaan data sekunder terkait karakteristik siswa yang akan menjadi sasaran kegiatan. Data sekunder yang didapatkan adalah usia dan jenis

kelamin.

Selanjutnya dilakukan tahap persiapan meliputi pembuatan kuesioner pengetahuan dan formulir daya terima (tingkat kesukaan atau hedonik), pembuatan materi dan media edukasi gizi yang digunakan, perencanaan menu makan, dan pembuatan makanan sesuai anjuran “isi piringku”. Tahap ini dilakukan di Laboratorium konseling gizi dan Laboratorium kuliner dan dietetik di Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Cirebon.

Tahap pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di kelas 6C pada sebanyak 16 siswa. Kegiatan ini dilakukan selama dua hari meliputi pemberian edukasi tentang “isi piringku” dan pemberian makan siang dengan menu sesuai anjuran “isi piringku”.

Kegiatan edukasi tentang “isi piringku” disampaikan pada hari 1. Materi inti yang disampaikan pada kegiatan edukasi ini adalah anjuran konsumsi makan sesuai “isi piringku”. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah menggunakan media edukasi berupa alat peraga “*food model* dua dimensi” yang telah dikembangkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Responden diberikan pre-test sebelum kegiatan edukasi, dan post-test setelah kegiatan edukasi dilakukan.

Kegiatan pemberian makan siang sesuai anjuran menu “isi piringku” dilakukan pada hari 2. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai bentuk pengenalan menu makan sesuai anjuran “Isi piringku” yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah. Setelah kegiatan pemberian makan dilakukan, responden diberikan formulir daya terima berupa tingkat kesukaan

(hedonik) untuk mengetahui tingkat penerimaan terhadap menu makan yang diberikan.

Tahap analisis data

Data yang dikumpulkan dalam kegiatan pengabdian ini meliputi karakteristik responden (usia dan jenis kelamin), tingkat pengetahuan (sebelum dan setelah edukasi), dan tingkat penerimaan menu makan “isi piringku” (tingkat kesukaan atau hedonik). Tingkat pengetahuan siswa diklasifikasikan menjadi kurang apabila nilai skor pengetahuan <80 poin, dan baik apabila nilai skor pengetahuan ≥ 80 poin. Tingkat penerimaan makanan diklasifikasikan menjadi sangat suka, suka, biasa, tidak suka, dan sangat tidak suka. Keseluruhan data yang telah dikumpulkan dianalisis secara deskriptif dan ditampilkan dalam bentuk jumlah (n), frekuensi (%), dan rata-rata menggunakan program komputer *Microsoft Excel*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Responden dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswa usia 10-12 tahun. Proporsi jenis kelamin siswa adalah sama yaitu 50% siswa laki-laki dan 50% siswa perempuan. Sebaran karakteristik responden secara lebih rinci disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Sebaran karakteristik responden

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
10 tahun	1	6,25
11 tahun	6	37,50
12 tahun	9	56,25
Jenis kelamin		
Laki-laki	8	50,00
Perempuan	8	50,00
Total	16	100,00

Anak usia sekolah merupakan salah satu kelompok sasaran yang dapat diikutsertakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat (Palupi *et al.*, 2018; Putra *et al.*, 2023). Adanya peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait gizi pada anak usia sekolah dari hasil kegiatan pengabdian diharapkan dapat menjadi awal terbentuknya kebiasaan makan dan gaya hidup yang lebih baik di usia remaja dan dewasa nantinya.

Tingkat pengetahuan

Tingkat pengetahuan siswa dianalisis berdasarkan hasil skor pengetahuan sebelum dan setelah diberikannya edukasi tentang “isi piringku”. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan siswa meningkat dari 63,75 poin menjadi 80,63 poin setelah diberikan edukasi. Selain itu, persentase siswa yang memiliki pengetahuan baik meningkat setelah diberikan edukasi yaitu dari 25,00% menjadi 75,00%. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi tentang “isi piringku” melalui kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang anjuran konsumsi pangan sesuai prinsip “isi piringku”.

Tabel 2 Sebaran tingkat pengetahuan pada sebelum dan setelah kegiatan edukasi tentang “isi piringku”

Tingkat pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)	Rata-rata
Sebelum			
Kurang	12	75,00	63,75
Baik	4	25,00	
Setelah			
Kurang	4	25,00	80,63
Baik	12	75,00	

Hasil ini sejalan dengan kegiatan pengabdian oleh Puspasari *et al.* (2024) mengenai edukasi tentang jajanan sehat pada siswa sekolah dasar yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah kegiatan dilakukan. Kegiatan pengabdian lainnya oleh Budiono *et al.* (2022) menunjukkan bahwa kegiatan edukasi mengenai gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan siswa menjadi lebih baik.

Kegiatan edukasi dapat dilakukan dengan berbagai media. Media edukasi digunakan sebagai alat bantu untuk meningkatkan minat belajar dan pemahaman responden terhadap materi yang sedang disampaikan. Media edukasi yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah alat peraga “*food model* dua dimensi” yaitu gambar bahan makanan yang disertai dengan nama, ukuran porsi, dan kandungan zat gizi.

Hasil kegiatan ini juga menunjukkan bahwa media edukasi “*food model* dua dimensi” yang digunakan dapat membantu meningkatkan pemahaman siswa terkait materi “isi piringku”. Media edukasi berupa gambar merupakan salah satu alternatif penggunaan media ajar yang efektif dalam menyampaikan materi pada anak sekolah dasar. Asmi dan Nupratama (2023) juga menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi bergambar melalui video edukasi dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pola konsumsi jajanan dan gaya hidup sehat.



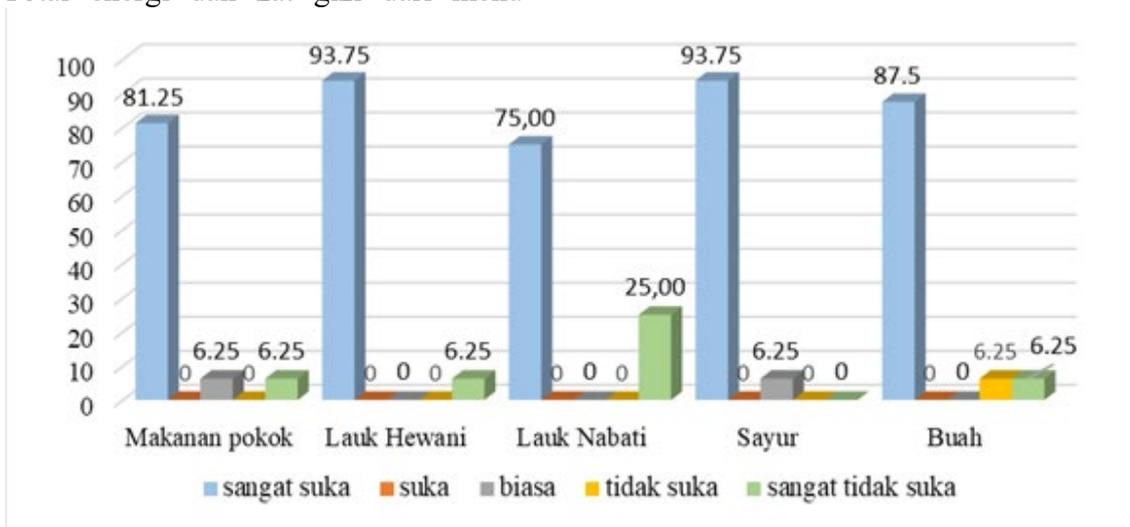
Gambar 1 Dokumentasi kegiatan edukasi tentang “isi piringku”

Tingkat penerimaan menu makan siang sesuai anjuran “isi piringku”

Pemberian makan siang sesuai anjuran “isi piringku” dilakukan sebagai pengenalan bentuk menu makan sesuai “isi piringku” dengan komposisi jenis dan jumlah porsi yang sesuai untuk anak usia sekolah. Siswa diberikan menu makan siang yang terdiri dari makanan pokok (nasi putih), lauk hewani (*chicken crispy* asam manis), lauk nabati (bola-bola tahu), sayuran (capcay), dan buah-buahan (sate buah). Total energi dan zat gizi dari menu

makan siang yang diberikan yaitu 661 kkal energi, 23 gram protein, 36 gram lemak, dan 69 gram karbohidrat. Pemberian tersebut telah disesuaikan berdasarkan perhitungan sebanyak 35% dari angka kecukupan energi dan zat gizi (AKG) untuk anak sekolah dasar usia 10 sampai 12 tahun.

Tingkat penerimaan menu makan dianalisis berdasarkan tingkat kesukaan siswa terhadap setiap menu makanan yang diberikan. Tingkat daya terima makan siang sesuai anjuran “isi piringku” disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2 Daya terima makan siang sesuai anjuran “isi piringku”

Hasil analisis menunjukkan sebagian besar siswa sangat menyukai makanan pokok (81,25%), lauk hewani (93,75%), lauk nabati (75,00%), sayur (93,75%), dan buah-buahan (87,5%) pada menu makan siang yang telah diberikan. Hal tersebut mengimplikasikan bahwa siswa dapat menerima dengan baik bentuk olahan makanan yang disajikan.

Kegiatan pemberian makan siang ini bertujuan untuk mengenalkan penerapan aplikasi teori anjuran menu “isi piringku” yang telah disampaikan. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa siswa jadi mengetahui bentuk asli dari menu “isi piringku” dengan komposisi jenis dan jumlah porsi yang sesuai untuk kebutuhan mereka.

Selain itu apabila dilakukan secara konsisten, kegiatan pemberian makan siang sesuai anjuran “isi piringku” di sekolah diduga dapat berkontribusi dalam upaya perbaikan gizi anak sekolah. Wang *et al.* (2021) menunjukkan bahwa program

pemberian makanan di sekolah yang telah diberikan selama satu tahun dapat secara signifikan meningkatkan berat dan tinggi badan siswa. Adelman *et al.* (2019) juga menunjukkan bahwa pemberian makanan di sekolah dapat menurunkan prevalensi anemia pada siswa perempuan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan ini diharapkan dapat membentuk kesadaran siswa untuk dapat mengaplikasikan prinsip menu makan “isi piringku” dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan ketersediaan bahan makanan di rumah. Upaya ini merupakan salah satu bentuk pengabdian penulis untuk dapat berkontribusi dalam memperbaiki pengetahuan dan kebiasaan makan anak, sehingga terwujudnya perbaikan status gizi anak usia sekolah yang optimal untuk mendukung terciptanya sumberdaya manusia di Indonesia yang berkualitas.



Gambar 3 Dokumentasi kegiatan pemberian menu makan “Isi piringku”

SIMPULAN

Kegiatan edukasi yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan siswa yang ditunjukkan dengan meningkatnya rata-rata skor pengetahuan dan persentase siswa yang

memiliki tingkat pengetahuan baik setelah diberikannya edukasi. Selain itu, makan siang dengan menu “isi piringku” yang diberikan dapat diterima dengan baik oleh siswa yang ditunjukkan dengan sebagian besar siswa sangat menyukai makanan yang diberikan. Pemberian makan dengan

menu “isi piringku” dapat diaplikasikan sebagai sarana pengenalan bentuk asli dari anjuran menu makan sesuai prinsip “isi piringku” dengan komposisi jenis dan jumlah porsi yang sesuai untuk diaplikasikan dalam menu makan sehari-hari.

Kegiatan pengabdian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan orangtua siswa sebagai upaya untuk meningkatkan kebiasaan dalam mengaplikasikan menu makan sesuai anjuran “isi piringku” di rumah. Kegiatan edukasi juga dapat dilakukan dengan metode lainnya seperti buku cerita atau video animasi untuk dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam mempelajari materi baru tentang gizi dan kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada LPPM dan Prodi Gizi Universitas Muhammadiyah Cirebon yang telah mendukung dan memberikan pendanaan, sehingga kegiatan pengabdian ini dapat dilaksanakan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelman, S., O Gilligan, D., Konde-Lule, J., Alderman, H. (2019). School Feeding Reduces Anemia Prevalence in Adolescent Girls and Other Vulnerable Household Members in a Cluster Randomized Controlled Trial in Uganda. *J. Nutr.* 149, 659–666
- Antwi, J., Ohemeng, A., Boateng, L., Quaidoo, E., Bannerman, B. (2020). Primary school-based nutrition education intervention on nutrition knowledge, attitude and practices among school-age children in Ghana. *Global Health Promotion.* 27(4):114-122
- Asmi, N.F., Nurpratama, W.L. (2023) Pelatihan pola konsumsi jajanan dan gaya hidup sehat menggunakan video edukasi pada remaja. *Martabe : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat.* 6 (7), 2315-2323.
- Budiono, I., Putriningtyas, N.D., Indrawati, F., Kasman, K., Kurniawan, F., (2022). Upaya peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang melalui edukasi dengan media permainan ular tangga pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat : Pengmaskemas.* 2 (2), 87-95.
- Healthy People 2010, 62 (2010). <http://www.health.gov/healthypeople/>
- Kemenkes, R. (2014). Pedoman PGS Kesehatan. *Pedoman Gizi Seimbang*, 1–99.
- Khomsan A. (2021). *Teknik pengukuran pengetahuan gizi*. Bogor: IPB Press
- Meiklejohn, S., Ryan, L., Palermo, C. (2016). A Systematic Review of the Impact of Multi-Strategy Nutrition Education Programs on Health and Nutrition of Adolescents. *Journal of Nutrition Education and Behavior.* 48 (9), 631-646.
- Palupi, K. C., Sa’pang, M., Swasmilaksmita, P. D. (2018). Edukasi gizi seimbang pada anak sekolah dasar di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Jurnal Abdimas.* 5 (1), 49-53.
- Puspasari, K., Octavia, K., Dewi, Y., Ramdayani, Z., Roza, I. D. (2024). Pengaruh edukasi

- terhadap tingkat pengetahuan tentang jajanan sehat pada siswa/siswi kelas VI SDN Mekarmukti 06. *Martabe : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 7 (1), 307-311.
- Putra, D. A., Maulana, N., Kurnia, N. M., Handriyanto, N. T., Rachmah, A. S. Y. (2023). Peningkatan kesadaran gizi dan kesehatan masyarakat melalui program penyuluhan terpadu di sdn 01 kadubeureum dan sdn paleuh sindangheula, kecamatan pabuaran. *Martabe : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 6 (9), 3062-3073
- Wang, D., Shinde, S., Young, T., Fawzi, W.W. (2021) Impacts of school feeding on educational and health outcomes of school-age children and adolescents in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *J. Glob. Health*, 11, 1–27