

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 6 No. 4	Edition: September 2026 – Desember 2026
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JMPH	
Received : 12 September 2026	Revised: 15 September 2026	Accepted: 18 September 2026

EDUKASI GIZI “ISI PIRINGKU” DENGAN MEDIA MAKET PIRING SEHAT UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN GIZI SISWA SDN 001 BAGAN BATU TAHUN 2026

Sri Sudewi Pratiwi Sitio¹, Yunita Syahputri Damanik²

^{1,2} Program Studi Kesehatan Masyarakat

Fakultas Kesehatan Masyarakat Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail: dewisitio08@gmail.com¹, yunitadamanik88@gmail.com²

Abstract

Nutritional knowledge is one of the key determinants of healthy eating behavior among school-aged children. Adequate knowledge enables students to choose healthier and more balanced food to support their growth and health. However, most elementary school students still have limited knowledge of balanced nutrition, particularly the “Isi Piringku” (My Plate) guideline. This community service activity was carried out to provide nutrition education using a healthy-plate model as the educational medium, aimed at improving the nutritional knowledge of students at SDN 001 Bagan Batu in 2026. The activity involved 77 students from grades IV, V, and VI, selected through simple random sampling out of 335 students, using a pretest-posttest approach. Data were collected using a structured questionnaire and analyzed with the Wilcoxon Signed Rank Test. The mean knowledge score increased significantly from 52.53 (SD 13.194) before the activity to 99.68 (SD 2.042) after the activity ($p < 0.001$; $Z = -7.641$). Nutrition education using the healthy-plate model medium proved effective in improving participants' knowledge of My Plate guidance and is recommended as an interactive, practical, and efficient tool for community nutrition education programs.

Keywords: *Nutrition Education, My Plate, Healthy Plate Model, Community Service, Elementary School Students*

I. PENDAHULUAN

Gizi merupakan hal yang integral untuk mempertahankan kehidupan, menjaga aktivitas, serta menyediakan energi bagi metabolisme seluruh fungsi tubuh manusia, terutama pada anak usia sekolah ketika pertumbuhan dan pematangan berada pada tingkat puncak. Secara global, termasuk di Indonesia, masalah gizi masih menjadi beban ganda malnutrisi, yaitu gabungan ketidakseimbangan gizi berupa kekurangan gizi dan kelebihan gizi yang terjadi secara bersamaan, diperburuk oleh perubahan pola konsumsi ke arah makanan tinggi energi namun rendah zat gizi.

Masalah gizi lebih seperti kelebihan berat badan dan obesitas menunjukkan tren meningkat pada anak usia sekolah, yang berpotensi menambah beban penyakit tidak menular di masa depan. Di sisi lain, masalah kekurangan gizi seperti stunting dan defisiensi zat besi masih menjadi tantangan yang signifikan, sehingga menggambarkan kompleksitas permasalahan gizi pada kelompok usia ini. Anak usia sekolah (6-18 tahun) membutuhkan asupan gizi yang baik agar dapat tumbuh dengan semestinya, baik secara fisik maupun mental, sehingga edukasi kesehatan dan gizi kepada anak usia sekolah menjadi sangat penting untuk dilaksanakan secara berkelanjutan, salah satunya melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Pemerintah telah berupaya meningkatkan literasi gizi masyarakat melalui program “Isi Piringku” (My Plate) yang menekankan proporsi makanan seimbang (separuh piring berisi buah dan sayur, separuh lainnya berisi karbohidrat dan protein), dipadukan dengan kebiasaan hidup sehat harian yang menyasar anak usia sekolah guna menekan masalah gizi seperti stunting dan obesitas. Namun, penyampaian pedoman ini kepada siswa sekolah dasar masih sering dilakukan secara verbal, sehingga kurang optimal dipahami oleh anak-anak yang secara kognitif lebih mudah menyerap informasi melalui media visual dan pengalaman langsung.

SDN 001 Bagan Batu, yang berlokasi di Kecamatan Bagan Sinembah, Kabupaten Rokan Hilir, Provinsi Riau, merupakan salah satu sekolah dasar yang belum memiliki media edukasi gizi yang interaktif dan aplikatif bagi siswanya. Berdasarkan peninjauan awal, pengetahuan siswa kelas IV, V, dan VI mengenai pedoman gizi seimbang “Isi Piringku” masih tergolong rendah, sehingga dibutuhkan intervensi edukasi yang lebih konkret dan menarik agar pesan gizi dapat tersampaikan dengan optimal. Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian dari Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua melaksanakan kegiatan edukasi gizi “Isi Piringku” dengan media maket piring sehat sebagai upaya nyata membantu pihak sekolah dalam meningkatkan pengetahuan gizi siswa SDN 001 Bagan Batu.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi gizi “Isi Piringku” menggunakan media maket piring sehat, serta mengukur efektivitasnya dalam meningkatkan pengetahuan gizi siswa SDN 001 Bagan Batu, sehingga diharapkan dapat menjadi salah satu solusi atas permasalahan gizi pada anak usia sekolah di lokasi mitra.

II. METODE

Kegiatan pengabdian ini berbentuk edukasi/penyuluhan gizi dengan media maket piring sehat “Isi Piringku”, dilaksanakan menggunakan pendekatan pretest dan posttest untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Kegiatan dilaksanakan di SDN 001 Bagan Batu, Kecamatan Bagan Sinembah, Kabupaten Rokan Hilir, Provinsi Riau, mulai 4 Februari hingga 2 Juni 2026, mencakup seluruh tahapan persiapan, pelaksanaan edukasi, hingga evaluasi hasil kegiatan.

Sasaran kegiatan ini adalah seluruh siswa kelas IV, V, dan VI SDN 001 Bagan Batu tahun 2026 yang berjumlah 335 siswa. Dari jumlah tersebut, sebanyak 77 siswa dilibatkan sebagai peserta kegiatan yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling dengan rumus Slovin, sehingga setiap siswa memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi peserta dan hasil evaluasi kegiatan dapat lebih representatif.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahap. Pertama, tahap persiapan, yaitu koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi edukasi gizi “Isi Piringku”, pembuatan media maket piring sehat, serta penyusunan kuesioner evaluasi pengetahuan. Kedua, tahap pelaksanaan, yaitu peserta diberikan pretest untuk mengukur pengetahuan awal, dilanjutkan dengan edukasi gizi menggunakan media maket piring sehat secara interaktif dan partisipatif, kemudian diakhiri dengan posttest untuk mengukur perubahan pengetahuan setelah kegiatan. Ketiga, tahap evaluasi, yaitu hasil pretest dan posttest dianalisis untuk menilai efektivitas kegiatan edukasi yang telah dilaksanakan.

Data evaluasi dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur yang dibagikan kepada peserta pada saat pretest dan posttest, dilengkapi data sekunder dari sekolah berupa jumlah siswa kelas IV, V, dan VI. Pengolahan data meliputi tahap editing, coding, dan entry ke dalam sistem komputer (SPSS). Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk melihat gambaran pengetahuan peserta, serta secara bivariat menggunakan Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon untuk mengevaluasi perbedaan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan edukasi.

III. HASIL

Hasil kegiatan pengabdian disajikan dalam bentuk statistik deskriptif serta hasil pengujian perbedaan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi. Tabel 1 menunjukkan skor pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan edukasi dilaksanakan.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Pengetahuan Gizi Peserta Kegiatan SDN 001 Bagan Batu

	N	Min	Max	Mean	SD
Pretest	77	20	80	52,53	13,194
Posttest	77	85	100	99,68	2,042

Pada tahap pretest, rata-rata skor pengetahuan peserta adalah 52,53 dengan standar deviasi 13,194, yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pengetahuan gizi yang kurang. Setelah kegiatan edukasi dilaksanakan, rata-rata skor pengetahuan meningkat menjadi 99,68 dengan standar deviasi 2,042, yang menunjukkan pengetahuan peserta menjadi jauh lebih homogen.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Peserta Sebelum dan Setelah Kegiatan Edukasi

Kategori	Sebelum (f)	Sebelum (%)	Sesudah (f)	Sesudah (%)
Kurang	48	62,3	0	0
Cukup	28	36,4	0	0
Baik	1	1,3	77	100

Kategori	Sebelum (f)	Sebelum (%)	Sesudah (f)	Sesudah (%)
Total	77	100	77	100

Sebelum kegiatan edukasi, mayoritas peserta (62,3%) berada pada kategori pengetahuan kurang dan hanya 1,3% pada kategori baik. Setelah kegiatan edukasi, tidak ada lagi peserta pada kategori kurang atau cukup; seluruh peserta (100%) berada pada kategori baik, yang menunjukkan bahwa kegiatan edukasi gizi menggunakan media maket piring sehat berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara optimal.

Tabel 3. Distribusi Jawaban Peserta pada Setiap Item Pertanyaan Sebelum dan Setelah Kegiatan Edukasi “Isi Piringku”

No	Item Pertanyaan	Salah Sebelum (%)	Benar Sebelum (%)	Salah Sesudah (%)	Benar Sesudah (%)
1	Pedoman makan sehat resmi Kemenkes RI	72,7	27,3	0	100,0
2	Komponen utama pedoman “Isi Piringku”	6,5	93,5	1,3	98,7
3	Proporsi sayur dan buah yang disarankan	62,3	37,7	0	100,0
4	Kelompok makanan dalam “empat sehat lima sempurna”	20,8	79,2	0	100,0
5	Tujuan utama pedoman makan sehat	6,5	93,5	0	100,0
6	Sumber karbohidrat kompleks yang baik	51,9	48,1	0	100,0
7	Manfaat utama protein bagi tubuh	46,8	53,2	0	100,0
8	Sumber lemak sehat yang disarankan	74,0	26,0	0	100,0
9	Kandungan gizi sayuran hijau	28,6	71,4	0	100,0
10	Manfaat utama serat dalam makanan	27,3	72,7	0	100,0
11	Minuman yang paling disarankan	10,4	89,6	0	100,0
12	Anjuran konsumsi air putih harian	79,2	20,8	0	100,0
13	Dampak konsumsi minuman berenergi berlebihan	58,4	41,6	0	100,0
14	Dampak jangka panjang konsumsi makanan manis	14,3	85,7	0	100,0

No	Item Pertanyaan	Salah Sebelum (%)	Benar Sebelum (%)	Salah Sesudah (%)	Benar Sesudah (%)
15	Alasan makanan instan menyebabkan kekurangan gizi	15,6	84,4	0	100,0
16	Kebiasaan sarapan sebelum sekolah/aktivitas	58,4	41,6	0	100,0
17	Kebiasaan membawa camilan ke sekolah/aktivitas	58,5	41,7	1,3	98,7
18	Kebiasaan melakukan aktivitas fisik secara teratur	64,9	35,1	1,3	98,7
19	Kebiasaan tidur segera setelah makan	64,9	35,1	1,3	98,7
20	Pentingnya konsumsi makanan bergizi dan cukup air	40,3	59,7	1,3	98,7

Tabel di atas menunjukkan proporsi jawaban benar dan salah peserta pada setiap butir kuesioner. Sebelum kegiatan, banyak butir memiliki proporsi jawaban salah yang tinggi, terutama pertanyaan mengenai anjuran konsumsi air putih harian, sumber lemak sehat, dan pedoman makan sehat resmi. Setelah kegiatan edukasi, proporsi jawaban benar meningkat signifikan pada seluruh butir, dengan sebagian besar peserta menjawab benar 100% pertanyaan.

Tabel 4. Hasil Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Kegiatan Edukasi Gizi “Isi Piringku”

Kategori	N	Mean Rank	Sum of Rank
Positive Ranks	77	39,00	3003,00
Negative Ranks	0	0,00	0,00
Ties	0	-	-

$Z = -7,641$; $p\text{-value} = 0,000$. Seluruh 77 peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan (peringkat positif), tanpa ada peserta yang skornya menurun. Nilai $Z = -7,641$ dengan $p\text{-value} 0,000$ ($p < 0,05$) menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan edukasi.

IV. PEMBAHASAN

Sebelum diberikan intervensi edukasi, pengetahuan gizi peserta sebagian besar berada pada kategori kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa secara umum peserta belum memahami secara mendalam pedoman gizi seimbang “Isi Piringku”. Setelah kegiatan edukasi dilaksanakan, terjadi peningkatan yang signifikan sehingga seluruh peserta berada pada kategori baik.

Peningkatan pengetahuan ini tidak terlepas dari karakteristik media maket piring sehat yang bersifat konkret, visual, dan partisipatif. Media ini menampilkan gambaran nyata mengenai proporsi makanan yang seharusnya ada di atas piring, sehingga peserta dapat

melihat secara langsung, bukan hanya menerima penjelasan secara verbal. Media edukasi yang informatif dan menarik seperti maket piring sehat telah terbukti efektif untuk mencapai tujuan tersebut.

Meskipun terjadi peningkatan yang besar, beberapa peserta masih menjawab salah pada butir-butir tertentu setelah kegiatan. Hal ini secara alami dapat terjadi karena perbedaan kemampuan persepsi, tingkat perhatian, dan pengetahuan awal masing-masing peserta terhadap materi gizi. Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai kajian yang menunjukkan bahwa media visual efektif digunakan dalam edukasi gizi bagi anak usia sekolah.

Keberhasilan kegiatan pengabdian ini menegaskan bahwa metode edukasi yang ditujukan kepada audiens usia sekolah dasar perlu bersifat konkret dan visual agar dapat mengisi kesenjangan pengetahuan secara efisien, mengingat pada tahap usia ini sebagian besar informasi diserap anak secara kinestetik. Media maket piring sehat membantu peserta untuk aktif berpartisipasi dalam mengenal proporsi makanan yang direkomendasikan, seperti porsi karbohidrat, protein, sayur, dan buah yang cukup, sejalan dengan tahap perkembangan kognitif anak usia sekolah.

Pemanfaatan media maket secara optimal dalam kegiatan pengabdian ini juga memberikan pengaruh positif terhadap minat dan keterlibatan peserta selama sesi edukasi nonformal berlangsung. Hal ini menegaskan bahwa media edukasi yang inovatif dan menarik dapat memainkan peran penting dalam membangun fondasi pengetahuan gizi sejak usia dini, yang pada akhirnya mendukung terbentuknya kebiasaan makan sehat dalam jangka panjang.

V. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi gizi “Isi Piringku” dengan media maket piring sehat terbukti memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan pengetahuan gizi peserta di SDN 001 Bagan Batu tahun 2026. Sebagian besar peserta yang sebelumnya berada pada kategori pengetahuan kurang, setelah mengikuti kegiatan edukasi seluruhnya berada pada kategori pengetahuan baik. Temuan ini didukung oleh hasil Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi menggunakan media maket piring sehat efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap pedoman gizi seimbang “Isi Piringku”. Pihak sekolah disarankan untuk melanjutkan penggunaan media maket piring sehat sebagai media edukasi gizi rutin, dan kegiatan pengabdian sejenis dapat direplikasi pada sekolah dasar lain guna memperluas manfaat program edukasi gizi “Isi Piringku” di tingkat masyarakat yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, A., et al. (2023). Metodologi penelitian kesehatan masyarakat. Jakarta: Salemba Medika.
- Andini, R., Putri, D., & Rahmawati, S. (2022). Pengaruh edukasi gizi “Isi Piringku” terhadap peningkatan pengetahuan siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(2), 115-123.
- Awasthi, P., Sharma, R., & Gupta, M. (2022). The role of minerals in cognitive development among school-aged children. *Journal of Nutrition and Health*, 14(1), 45-52.

- Erlinawati, E., & Taurina, T. (2023). Konsep dasar gizi dalam kesehatan masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 10-18.
- Falensya, N. (2025). Penerapan gizi seimbang pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 11(1), 21-29.
- Fitriana, D., Lestari, P., & Sari, M. (2022). Hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan sehat pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 6(2), 88-96.
- Garcia-Iborra, R., Martinez, L., & Perez, J. (2023). Protein intake and growth in school-age children. *International Journal of Pediatric Nutrition*, 19(2), 67-75.
- Hamdani, A., & Sa'diyah, N. (2024). Hipotesis penelitian dan pengujian statistik. *Jurnal Statistika Terapan*, 5(2), 55-63.
- Hanifah, R., & Yusuf, M. (2025). Dasar penyusunan hipotesis dalam penelitian kuantitatif. *Jurnal Metode Penelitian*, 4(1), 1-8.
- Helen, S., Pratiwi, D., & Rahman, F. (2025). Efektivitas edukasi "Isi Piringku" terhadap perilaku makan sehat siswa. *Jurnal Gizi Anak*, 9(1), 12-20.
- Heryana, A. (2024). Pengolahan dan analisis data penelitian kesehatan. Jakarta: Universitas Esa Unggul Press.
- Hidayat, R., Sari, D., & Putri, N. (2022). Peran lemak dalam pertumbuhan anak usia sekolah. *Jurnal Gizi Klinis*, 7(1), 34-41.
- Juliana, F., Sari, M., & Rahman, H. (2022). Hubungan status gizi dengan perkembangan anak sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Anak*, 5(1), 20-28.
- Kasmawati, K., et al. (2022). Implementasi pedoman isi piringku pada anak usia sekolah. *Jurnal Gizi Seimbang*, 3(2), 77-84.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pedoman gizi seimbang untuk anak usia sekolah. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Pedoman isi piringku. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). Laporan status gizi nasional Indonesia 2024. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kim, J., Jang, J., Kim, B., An, J., Lee, Y., & Lee, K. H. (2022). Effect of the PRECEDE-PROCEED model on health programs: A systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, 11(1), 213.
- Lawrence Green, L. W. (1980). Health education planning: A diagnostic approach. Palo Alto, CA: Mayfield Publishing.
- Marina, S. (2024). Pedoman visual isi piringku dalam edukasi gizi sekolah. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8(2), 66-74.
- Nugroho, A., et al. (2023). Penggunaan media maket dalam edukasi gizi siswa sekolah dasar. *Jurnal Media Kesehatan*, 7(1), 30-38.
- Nurjannah, S., Putri, D., & Hidayat, R. (2023). Pendidikan gizi dan peningkatan pengetahuan siswa sekolah dasar. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(2), 101-109.
- Pratiwi, D., Rahman, F., & Sari, M. (2023). Edukasi isi piringku sebagai media promosi gizi seimbang. *Jurnal Gizi Nusantara*, 6(2), 50-58.
- Putri, A., & Rahman, H. (2022). Pengaruh media visual terhadap pengetahuan gizi anak sekolah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 44-52.

- Rahakbauw, N., et al. (2024). Teknik pengumpulan data primer dalam penelitian kesehatan. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 12(1), 15-23.
- Rahmiwati, R., & Sunarsih, S. (2025). Media visual dalam edukasi gizi sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 10(1), 70-79.
- Sari, N., & Lestari, D. (2022). Zat gizi makro dan mikro pada anak usia sekolah. *Jurnal Ilmu Gizi*, 5(1), 1-9.