

# Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Dan Implementasi “Isi Piring Makan Ku” Untuk Mencapai Generasi Emas Berkarakter Dan Berbudaya Pada Siswa/ SDN Pagesangan 426

Alief Ayu Purwitasari<sup>1</sup>, Arkha Rosyaria Badrus<sup>2</sup>, Miftahul Khairah<sup>3</sup>,  
Kholifatul Ummah<sup>4</sup>, Rakhmalia Imeldawati<sup>5</sup>  
<sup>1-5</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dr. Soetomo Surabaya  
(Alamat email korespondensi: [alief.ayu@unitomo.ac.id](mailto:alief.ayu@unitomo.ac.id))

## ABSTRAK

Gizi seimbang merupakan faktor penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak, terutama pada usia sekolah dasar. Pada tahap ini, anak mengalami pertumbuhan fisik yang cepat dan perkembangan kognitif yang signifikan, sehingga memerlukan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang. Namun, banyak anak usia sekolah dasar yang masih menghadapi masalah gizi kurang maupun gizi lebih. Edukasi gizi seimbang dan implementasi konsep "Isi Piring Makan Ku" pada siswa sekolah dasar memiliki peran krusial untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak mengenai pentingnya pola makan sehat. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang di kalangan anak sekolah dasar. Tujuan khusus dari kegiatan ini adalah untuk memperkenalkan konsep gizi seimbang, mengenalkan berbagai jenis makanan sehat, serta mendorong penerapan pola makan sehat di kalangan siswa. Metode yang digunakan meliputi penyampaian materi melalui ceramah, penggunaan alat bantu visual seperti poster dan video animasi, serta aktivitas praktek langsung seperti permainan edukatif dan demonstrasi penyusunan menu sehat. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan setelah edukasi. Setelah pemberian edukasi gizi seimbang menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa tentang pentingnya gizi seimbang. Selain peningkatan pengetahuan, observasi juga menunjukkan adanya perubahan sikap dan perilaku siswa terhadap pola makan sehat, dengan lebih banyak siswa yang mampu mengenali dan memilih makanan sehat setelah edukasi.

Kata kunci : Gizi Seimbang, Generasi Emas, anak

## 1. PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan fondasi kesehatan yang kuat, terutama pada masa pertumbuhan anak. Pola makan yang tidak sehat dapat berdampak pada tumbuh kembang fisik dan mental anak, meningkatkan risiko obesitas, penyakit kronis, dan penurunan prestasi belajar. Indonesia masih menghadapi tantangan dalam hal gizi anak, seperti stunting, overweight, dan obesitas. Kondisi ini seringkali dikaitkan dengan kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang dan pola makan yang tidak sehat sejak dini.

Sekolah dasar merupakan lingkungan yang strategis untuk memberikan edukasi gizi. Anak-anak menghabiskan sebagian besar waktu mereka di sekolah, sehingga sekolah memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat sejak dini. Dalam upaya pencapaian generasi emas Indonesia atau sumber daya manusia (SDM) Indonesia yang gemilang diperlukan pembangunan manusia yang seimbang, baik dari segi fisik, mental, maupun sosial. Salah satu fondasi penting dalam membangun generasi emas adalah melalui pembiasaan pola makan sehat sejak dini. Asupan gizi yang baik bagi anak usia sekolah sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik, proses belajar, dan kesehatan jangka panjang bagi anak usia sekolah. Anak-anak yang kekurangan makan bergizi akan tertinggal pertumbuhannya, baik secara fisik, mental maupun intelektual (Ratna, 2024).

Masalah gizi dipengaruhi oleh banyak faktor dan begitu kompleks, asupan makanan yang kurang dan tingginya penyakit infeksi merupakan dua faktor penyebab langsung kurang gizi. Di samping itu faktor lainnya seperti pengetahuan individu dan orang tua yang kurang, pola asuh yang salah, sanitasi dan higienis perorangan yang buruk, dan pelayanan kesehatan juga ikut berperan dalam masalah gizi pada anak. Hal lain yang tak kalah penting adalah faktor budaya, ekonomi, pendidikan, politik dan gaya hidup yang juga mempunyai peran besar pada masalah gizi (Ratna, 2024).

Menurut Muchtar et al., (2022) bahwa kesehatan, kecerdasan dan produktivitas sumberdaya manusia dipengaruhi oleh keberhasilan pada proses tumbuh kembangnya saat usia kanan-kanak. Pertumbuhan dan perkembangan yang optimal diperoleh dari asupan gizi yang terpenuhi baik secara kualitas maupun kuantitas. Herwawan et al., (2023) menyatakan bahwa pertumbuhan dan perkembangan anak dapat berjalan normal jika didukung oleh asupan gizi yang seimbang. Konsumsi makanan yang adekuat akan menghasilkan status gizi baik sehingga dapat mendukung aktivitas anak usia sekolah.

Edukasi tentang pedoman gizi seimbang dan implementasi "Isi Piring Makan Ku" merupakan langkah strategis untuk membangun generasi emas Indonesia. Anak usia sekolah dasar memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat sejak dini. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang di kalangan anak-anak sekolah dasar melalui Implementasi "Isi Piring Makan Ku" Untuk Mencapai Generasi Emas Berkarakter Dan Berbudaya. Sasaran utama dalam kegiatan ini adalah Siswa/l Sekolah Dasar Negeri Pagesangan 426, Surabaya. Melalui program ini, diharapkan siswa-siswi Sekolah Dasar (SD) tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang gizi seimbang, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, diharapkan tercipta generasi muda yang sehat, berkarakter, dan berbudaya.

## 2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang berlangsung selama bulan Juni hingga Juli 2024 di SDN Pagesangan 426, Surabaya. Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, terdapat beberapa tahapan , yaitu advokasi atau pertemuan dengan Kepala sekolah SDN Pagesangan 426. Pertemuan ini sebagai bentuk kerja sama dan penyampaian tujuan serta mekanisme dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Pertemuan dilaksanakan pada minggu kedua bulan Juni 2024.

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, meliputi:

1. Persiapan Materi Edukasi
  - Mengembangkan modul edukasi gizi seimbang dan implementasi "Isi Piring Makan Ku" yang sesuai untuk anak-anak.
  - Materi mencakup pentingnya gizi seimbang, implementasi "Isi Piring Makan Ku", pengenalan kelompok makanan, dan contoh menu sehat.
2. Pelaksanaan Edukasi
  - Melakukan sesi edukasi interaktif dengan menggunakan alat bantu visual seperti poster, video animasi, dan permainan edukatif.
  - Setiap sesi berlangsung selama 90 menit dengan metode ceramah, tanya jawab, dan praktek langsung.
3. Evaluasi dan Monitoring
  - Menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa.
  - Observasi selama kegiatan untuk menilai partisipasi dan antusiasme siswa.

**Tabel 1.** Rencana Kegiatan

| NO | Kegiatan | Langkah-Langkah Solusi |
|----|----------|------------------------|
|----|----------|------------------------|

|   |                                    |  |
|---|------------------------------------|--|
| 1 | Edukasi Gizi Tentang Gizi Seimbang | Memberikan edukasi kepada siswa tentang 4 pilar gizi seimbang melalui media slide share  |
| 2 | Edukasi tentang isi piring ku      | Memberikan contoh tentang isi piring makan yang benar pada setiap kali makan. Serta siswa mengisi food diari dengan menggambar isi piring saat sarapan |

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dibuka oleh Kepala Sekolah Ibu Asniwita, S.Pd dan Pengawas Pendidikan setempat Bapak Drs. Afrizal juga Ibu Indriawati perwakilan Japfafoundation. Sebelum pemberian edukasi dilakukan pengisian kuis pre-test yang dibagikan oleh mahasiswa. Materi yang disampaikan adalah definisi gizi seimbang, perbedaan 4 Sehat 5 Sempurna dengan gizi seimbang, 4 pilar gizi seimbang, pentingnya sarapan, membawa bekal, jajanan sehat dan langkah cuci tangan yang baik dan benar serta visualisasi isi piring ku. Setelah pre-test dilakukan pemberian edukasi dengan media slide share. Pedoman Gizi Seimbang adalah susunan makanan dan minuman sehari-hari dengan jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah gizi kurang dan gizi lebih. Saat pembukaan ditanyakan kepada peserta apakah mereka mengenal istilah 4 Sehat 5 sempurna hampir seluruh siswa mengenal dan dapat menyebutkan apa susunan dari 4 sehat 5 sempurna. Namun saat ditanya tentang pedoman gizi seimbang tidak sampai separuh siswa tidak bisa menjawab itu pedoman gizi seimbang dan 4 pilar gizi seimbang.

**Tabel 2.** Perbedaan 4 Sehat 5 Sempurna dengan Pedoman Gizi Seimbang

| NO | 4 Sehat 5 Sempurna  | Pedoman Gizi Seimbang   |
|----|---|---|
| 1  | Hanya menganjurkan konsumsi makanan pokok, lauk, sayur, buah dan susu tanpa disertai penjelasan jumlah dan proporsi makanan yang di konsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi individu | Memperhatikan jumlah dan proporsi jenis makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah) sesuai dengan kebutuhan gizi individu berdasarkan usia, jenis kelamin, dan kondisi fisiologis |
| 2  | Memberikan penekanan bahwa susu merupakan bahan makanan yang dapat “menyempurnakan” kebutuhan gizi harian   | Susu dimasukkan ke dalam kelompok lauk sehingga membuang anggapan bahwa susu adalah makanan   |
| 3  | Tidak ada anjuran mengonsumsi air putih   | Terdapat anjuran untuk minum air putih sebagai salah satu kebutuhan gizi.   |
| 4  | Tidak menganjurkan untuk melaksanakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik dan memantau berat badan normal.   | Menganjurkan untuk melaksanakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik secara teratur, dan memantau berat badan normal.   |



**Gambar 1.** Pemberian edukasi

### **Edukasi Gizi Seimbang**

Gizi seimbang terdiri dari 4 pilar. Pesan kunci yang disampaikan pada saat edukasi kepada siswa adalah sebagai berikut :

#### **Pilar 1. Makan makanan yang beragam**

Pilar pertama ini menekankan pentingnya mengonsumsi berbagai jenis makanan dari setiap kelompok makanan. Setiap makanan memiliki kandungan nutrisi yang berbeda-beda. Dengan mengonsumsi beragam makanan, dapat memastikan tubuh mendapatkan semua nutrisi yang dibutuhkan untuk berfungsi optimal. Contoh: nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi sedikit kandungan vitamin dan mineral; sayuran dan buah-buahan pada umumnya kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi sedikit mengandung kalori dan protein; telur merupakan sumber utama protein tetapi sedikit mengandung kalori. Sehingga dalam satu hari pada setiap kali makan perlu dibiasakan mengonsumsi makanan yang beragam untuk memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh.

#### **Pilar 2. Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)**

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan kunci untuk mencegah penyakit dan menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. PHBS adalah perilaku yang perlu diterapkan oleh setiap siswa, guru, warga sekolah lainnya yang dipraktekkan atas dasar kesadaran untuk mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya serta aktif dalam menjaga lingkungan sehat di sekolah. Tujuannya yaitu agar warga sekolah terhindar dari penyakit, meningkatkan semangat belajar dan meningkatkan prestasi. Contoh PHBS adalah: 1) selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, setelah buang air besar dan kecil, 2) menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihindangi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit; 3) selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit; dan 4) selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

#### **Pilar 3. Melakukan Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik tidak hanya penting untuk menjaga berat badan ideal, tetapi juga memiliki banyak manfaat kesehatan lainnya. Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga dan merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber

energi dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh. Anjuran latihan fisik atau olah raga adalah selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu.

**Pilar 4. Menjaga Berat Badan Ideal**

Salah satu indikator yang menunjukkan keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang ideal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badan. Contoh pola hidup sehat untuk mencegah kegemukan: 1) konsumsi buah dan sayur lebih dari 5 porsi per hari, 2) mengurangi makanan dan minuman manis, 3) mengurangi makanan berlemak dan gorengan, 3) kurangi makan di luar rumah, 4) biasakan makan pagi dan membawa makanan bekal ke sekolah, 5) biasakan makan bersama keluarga minimal 1 kali sehari, 6) makan sesuai dengan waktunya, 7) batasi menonton TV, main komputer, video game kurang dari 2 jam/ hari, 8) tingkatkan aktivitas fisik minimal 1 jam/ hari, 9) libatkan keluarga untuk perbaikan menerapkan hidup sehat dan 10) menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan secara teratur.

**Edukasi Isi Piring Ku**

Setelah penyampaian tentang pedoman gizi seimbang selanjutnya disampaikan tentang edukasi isi piring ku. Siswa yang diminta untuk menggambarkan isi piring makan saat sarapan. Hampir semua siswa belum menerapkan prinsip keaneragamanyang ditunjukkan dengan isi piring saat makan. Banyak dari siswa hanyamengkonsumsi 2-3 jenis makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk dan sayur. Menu sarapan siswa terdiri dari lontong sayur gulai nangka, nasi goreng telur mataceplok, roti dan segelas susu.



**Gambar 2.** Foto bersama setelah kegiatan

**Evaluasi Kegiatan Edukasi**

Evaluasi kegiatan edukasi melalui pre-test dan post-test. Siswa/i mengisi 10 pertanyaan yang ada pada kuisioner yang dibagikan sebelum dan sesudah edukasi. Berikut hasil pre-test dan post-test siswa/i SDN 06 Batang Anai tentang pedomangizi seimbang dan isi piring ku.



Gambar 3. Siswa Mengerjakan Post-Test

**Tabel 3. Hasil Pre Test**

| Kategori | Jumlah | Persentase (%) |
|----------|--------|----------------|
| Baik     | 15     | 43             |
| Cukup    | 13     | 37             |
| Kurang   | 7      | 20             |
| Total    | 35     | 100%           |

**Tabel 4. Hasil Post Test**

| Kategori | Jumlah | Persentase (%) |
|----------|--------|----------------|
| Baik     | 30     | 86             |
| Cukup    | 3      | 8              |
| Kurang   | 2      | 6              |
| Total    | 35     | 100%           |

Hasil pre-test menunjukkan rata-rata skor pengetahuan siswa tentang gizi seimbang adalah 43%.

Setelah dilakukan edukasi terkait pedoman isi piringku diperoleh, hasil post-test menunjukkan peningkatan rata-rata skor menjadi 86%, memiliki tingkat pengetahuan yang baik dan 3 peserta (8%) memiliki tingkat pengetahuan cukup, hal ini dianggap terjadinya peningkatan pengetahuan dari sebelum dan setelah dilakukan penyampaian materi.

Beberapa literatur menunjukkan pemberian edukasi gizi dengan metode ceramah telah terbukti mampu meningkatkan tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku siswa sekolah dasar (Gambir J dan Nopriantin, 2018). Penelitian yang dilakukan Palupi dkk tahun 2018 tentang edukasi gizi seimbang yang dilakukan pada Sekolah Dasar di Kecamatan Cilincing cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang pada anak Sekolah Dasar (Palupi dkk, 2018).

#### 4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Kegiatan edukasi gizi seimbang ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pentingnya gizi seimbang. Program ini menunjukkan bahwa pendekatan interaktif dan edukatif efektif dalam mengubah pengetahuan dan sikap

siswa terhadap pola makan sehat. Kegiatan ini diharapkan dapat dilanjutkan dan diperluas cakupannya untuk mencapai lebih banyak siswa di berbagai sekolah.

## 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Melalui kesempatan yang baik ini, tak lupa kami mengucapkan terima kasih yang tak terhingga atas doa, dukungan, bantuan, arahan, serta motivasi yang telah diberikan. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. Siti Marwiyah, SH.,MH. Selaku Rektor Universitas Dr.Soetomo Surabaya.
2. Dr.Sapto Pramono, M.Si Kepala Lembaga Pengabdian Masyarakat Universitas Dr.Soetomo Surabaya.
3. Ibu Arkha Rosyaria Badrus, SST. M.Kes Selaku Dekan Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Dr.Soetomo Surabaya.
4. Solikin, Spd. selaku Kepala Sekolah SDN 426 Pagesangan beserta guru dan staff yang terlibat.
5. Seluruh tim yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.
6. Dan seluruh pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang telah mendukung dan membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Hermawan D.J. Pentingnya Pola Asuh Anak Dalam Pebaikan Gizi Untuk Mencegah Stunting Sejak Dini. Desa Brumbungan Lor Kecamatan Gending Kabupaten Probolinggo. Jurnal Abdi Panca Marga [Internet]. 2020;1(1). Available From: <https://Ejournal.Upm.Ac.Id/Index.Php/Abdipancamarga>.
- Muchtar Febriana, Rejeki Sri, Hastian. (2022). Pengukuran dan penilaian status gizi anak usia sekolah menggunakan indeks massa tubuh menurut umur. Abdi Masyarakat. Vol. 4. No. 2 Desember 2022 p-ISSN: 2715-8799 e-ISSN: 2715-9108
- Ratna Lizariany, Hafsha (2024) Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Siswa Kelas 5 dan 6 di SDN Sukamerta 1 Tahun 2024. Other thesis, Universitas Mohammad Husni Thamrin.