

Nanggroe : Jurnal Pengabdian Cendikia
Volume 4, Nomor 11, February 2026, P. 6-13
Licenced by CC BY-SA 4.0
e-ISSN: [2986-7002](#)
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18759007>

Edukasi Isi Piringku sebagai Upaya Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang pada Siswa MI Nurul Huda di Dusun Slempit

Education on 'Isi Piringku' as an Effort to Improve Understanding of Balanced Nutrition Among Students of MI Nurul Huda in Dusun Slempit

Galuh Amelia Ragil Rahmanda

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Email: ameliaragil722@gmail.com

Abstrak

Rendahnya pemahaman siswa sekolah dasar mengenai gizi seimbang menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi pola makan dan status kesehatan anak. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang konsep gizi seimbang melalui edukasi Isi Piringku pada siswa MI Nurul Huda di Dusun Slempit. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu observasi awal untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa, pelaksanaan edukasi menggunakan metode ceramah interaktif dan media visual, kegiatan permainan edukatif (mewarnai, menggunting, dan menempel gambar Isi Piringku), serta evaluasi untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum edukasi, sebagian besar siswa belum memahami komposisi Isi Piringku dan pentingnya konsumsi sayur serta buah dalam pola makan sehari-hari. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan pemahaman yang terlihat dari kemampuan siswa dalam menjelaskan kembali konsep Isi Piringku, menjawab pertanyaan dengan lebih tepat, serta menunjukkan kesadaran mengenai pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang.

Kata kunci: edukasi gizi, Isi Piringku, gizi seimbang, siswa sekolah dasar.

Abstract

The low level of understanding among elementary school students regarding balanced nutrition is one of the factors that can influence children's eating patterns and health status. This study aims to improve students' understanding of the concept of balanced nutrition through Isi Piringku education for students of MI Nurul Huda in Dusun Slempit. The activity was carried out through several stages: initial observation to determine the students' level of understanding, implementation of education using interactive lecture methods and visual media, educational games (coloring, cutting, and pasting Isi Piringku pictures), and evaluation to measure the improvement in students' understanding. The results showed that prior to the education session, most students did not understand the composition of Isi Piringku and the importance of consuming vegetables and fruits in their daily diet. After the educational intervention, there was an improvement in understanding, as reflected in the students' ability to re-explain the concept of Isi Piringku, answer questions more accurately, and demonstrate awareness of the importance of consuming balanced nutritious foods.

Keywords: nutrition education, Isi Piringku, balanced nutrition, elementary school students.

Article Info

Received date: 15 January 2026

Revised date: 30 January 2026

Accepted date: 15 February 2026

PENDAHULUAN

Pemahaman tentang gizi seimbang merupakan aspek penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya pada usia sekolah dasar. Gizi seimbang tidak hanya berperan dalam menjaga kesehatan fisik, tetapi juga mempengaruhi kemampuan konsentrasi, daya tahan tubuh, serta prestasi belajar siswa. Namun, pada kenyataannya masih banyak siswa yang belum memahami pentingnya gizi seimbang. Hal ini disebabkan oleh kurangnya edukasi kesehatan, kebiasaan konsumsi makanan instan, serta minimnya peran lingkungan sekolah dan keluarga dalam memberikan pemahaman terkait pola makan sehat. Kurangnya pengetahuan ini berpotensi menyebabkan kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak secara berlebihan serta rendahnya konsumsi sayur dan buah. Upaya meningkatkan pemahaman gizi seimbang dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan edukatif, seperti penyuluhan kesehatan, penggunaan media pembelajaran yang

menarik serta praktik langsung mengenal komposisi makanan sehat. Lingkungan sekolah memiliki peran strategis sebagai tempat pembentukan perilaku hidup sehat melalui integritas materi gizi dalam pembelajaran dan kegiatan pendukung lainnya. Selain itu, keterlibatan guru dan orang tua juga sangat penting dalam memberikan contoh membiasakan pola makanan sehat kepada siswa.

Gizi seimbang merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan anak usia sekolah dasar. Asupan gizi yang terpenuhi secara optimal tidak hanya berkontribusi pada kondisi fisik yang sehat dan daya tahan tubuh yang baik, tetapi juga memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan fungsi otak, kemampuan berpikir, serta tingkat konsentrasi anak dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah. Anak dengan status gizi yang baik cenderung memiliki kemampuan belajar yang lebih optimal, tingkat kehadiran yang tinggi, serta prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang mengalami permasalahan gizi (Angga et al. 2023).

Usia sekolah dasar merupakan fase penting dalam siklus kehidupan anak, karena pada tahap ini terjadi pertumbuhan fisik yang pesat serta perkembangan kognitif dan sosial yang intensif. Namun, kelompok usia ini juga termasuk kategori yang rentan terhadap berbagai permasalahan gizi, baik kekurangan gizi seperti stunting dan anemia, maupun kelebihan gizi seperti overweight dan obesitas. Permasalahan tersebut sering sekali disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur, rendahnya konsumsi makanan bergizi, serta tinggi konsumsi makanan cepat saji dan jajanan yang kurang sehat. (Menurut World Health Organization), pemenuhan gizi yang tepat pada usia anak sangat penting karena berdampak langsung terhadap kesehatan jangka pendek maupun kualitas kesehatan pada masa dewasa.

Selain itu, rendahnya pemahaman anak mengenai pentingnya gizi seimbang juga menjadi faktor penyebab munculnya permasalahan gizi. Anak sering kali belum mampu membedakan antara makanan yang sehat dan tidak sehat, sehingga diperlukan upaya edukasi yang tepat sejak dini. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia) telah memperkenalkan berbagai program edukasi gizi, seperti konsep “Isi Piringku”, sebagai panduan sederhana untuk membantu anak memahami komposisi makanan sehat yang terdiri dari karbohidrat, protein, sayur, dan buah dalam proporsi yang seimbang.

Edukasi mengenai konsep Isi Piringku merupakan salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang pentingnya mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Konsep ini dirancang sebagai panduan sederhana yang mudah dipahami, khususnya bagi anak usia sekolah dasar, dengan menampilkan komposisi makanan yang dianjurkan dalam satu piring makan. Dalam konsep Isi Piringku, setengah bagian piring dianjurkan berisi sayur dan buah yang kaya akan vitamin, mineral, dan serat, sedangkan setengah bagian lainnya terdiri dari makanan pokok sebagai sumber energi dan lauk pauk sebagai sumber protein yang berperan penting dalam pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh (Rahmi et al. 2024). Melalui penyajian dalam bentuk visual yang menarik dan mudah dipahami, konsep isi piringku membantu siswa mengenali jenis makanan yang sehat serta memahami proporsi makanan yang tepat untuk dikonsumsi setiap hari. Pendekatan visual ini sangat sesuai diterapkan pada anak usia sekolah dasar karena mereka cenderung lebih mudah memahami informasi yang disampaikan melalui gambar dan contoh konkret dibandingkan dengan pengetahuan teoritis semata.

Selain meningkatkan pengetahuan, edukasi isi piringku juga berperan dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat sejak dini. Kebiasaan makan yang terbentuk pada masa anak-anak cenderung akan terbawa hingga masa remaja dan dewasa. Oleh karena itu, pemberian edukasi gizi melalui konsep isi piringku menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan berbagai permasalahan gizi, baik kekurangan gizi maupun kelebihan gizi.

METODE

Kegiatan edukasi ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai gizi seimbang melalui pengenalan konsep

Isi Piringku. Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara langsung proses pelaksanaan kegiatan edukasi serta respon dan pemahaman siswa setelah mengikuti kegiatan tersebut. Kegiatan ini dilaksanakan di MI Nurul Huda yang berlokasi di Desa Pangkatrejo, Dusun Slempit, Kecamatan Sugio, Lamongan, dengan peserta kegiatan yaitu siswa kelas 5-6 yang mengikuti kegiatan edukasi gizi.

Tahapan yang dilakukan pertama yaitu memberikan edukasi dengan memberikan penjelasan mengenai konsep Isi Piringku sebagai panduan makan sehat dan gizi seimbang. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah sederhana yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa sekolah dasar, serta didukung dengan media visual seperti poster dan gambar agar siswa lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Selain itu, siswa juga diberikan contoh jenis makanan yang termasuk dalam kategori makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah, sehingga mereka dapat mengenali komposisi makanan yang sehat dan seimbang. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada siswa dalam menyampaikan pendapat, bertanya, serta menguji pemahaman mereka terhadap materi yang telah diberikan. Melalui kegiatan ini, siswa menunjukkan antusiasme yang baik dan mampu menjawab beberapa pertanyaan terkait konsep Isi Piringku. Data dalam kegiatan ini diperoleh melalui observasi langsung selama proses edukasi berlangsung, termasuk partisipasi siswa, respon siswa, serta kemampuan siswa dalam memahami materi yang disampaikan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dengan menjelaskan hasil kegiatan edukasi dan perubahan pemahaman siswa secara umum setelah diberikan edukasi mengenai konsep Isi Piringku sebagai panduan makan sehat. Diharapkan melalui kegiatan edukasi ini, siswa dapat memahami pentingnya gizi seimbang serta mampu menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Umum MI Nurul Huda Dusun Slempit

Kegiatan edukasi mengenai gizi seimbang melalui pengenalan Isi Piringku dilaksanakan di MI Nurul Huda yang terletak di Dusun Slempit. Sebagai salah satu lembaga pendidikan dasar, MI Nurul Huda memiliki peran strategis dalam membentuk pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa, termasuk dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini. Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat untuk memperoleh ilmu pengetahuan akademik, tetapi juga sebagai lingkungan yang dapat mendukung pembentukan perilaku positif seperti membiasakan pola makan sehat dan bergizi. Peserta yang terlibat dalam kegiatan ini adalah siswa MI Nurul Huda kelas 5-6. Berdasarkan hasil pengamatan awal, ditemukan bahwa pemahaman siswa mengenai pentingnya gizi seimbang masih belum optimal. Hal ini terlihat dari kebiasaan siswa dalam memilih makanan yang belum memperhatikan kandungan gizinya. Sebagian siswa cenderung lebih menyukai makanan yang memiliki rasa manis dan gurih tanpa mempertimbangkan nilai gizi yang terkandung di dalamnya. Selain itu, siswa juga belum sepenuhnya memahami bahwa tubuh memerlukan berbagai jenis makanan yang mengandung zat gizi berbeda untuk mendukung kesehatan dan pertumbuhan. Kurangnya pengetahuan ini menyebabkan siswa belum terbiasa menerapkan pola makan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang tepat untuk membantu siswa memahami pentingnya mengonsumsi makanan yang beragam dan bergizi seimbang guna mendukung kesehatan serta proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal.

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok usia yang berada pada tahap pertumbuhan dan perkembangan yang sangat penting, baik dari aspek fisik, kognitif, maupun sosial. Pada fase ini, anak mengalami pertumbuhan tinggi badan, peningkatan berat badan, serta perkembangan fungsi otak yang berperan dalam kemampuan berpikir, memahami, dan menyerap informasi. Selain itu, pada usia ini anak juga mulai aktif melakukan berbagai kegiatan, baik kegiatan belajar di sekolah maupun aktivitas fisik lainnya, sehingga membutuhkan asupan energi dan zat gizi yang cukup. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang menjadi faktor penting dalam mendukung pertumbuhan

yang optimal, meningkatkan daya tahan tubuh, serta menunjang kemampuan belajar, konsentrasi, dan prestasi siswa di sekolah.

Asupan gizi yang seimbang terdiri dari berbagai jenis zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti karbohidrat sebagai sumber energi, protein sebagai zat pembangun dan perbaikan jaringan tubuh, serta vitamin dan mineral yang berperan dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan daya tahan tubuh. Apabila kebutuhan zat gizi tersebut tidak terpenuhi dengan baik, maka dapat berdampak pada kondisi kesehatan anak, seperti tubuh menjadi mudah lelah, menurunnya daya tahan tubuh, serta terganggunya proses pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu, kondisi gizi yang kurang baik juga dapat mempengaruhi kemampuan anak dalam mengikuti proses pembelajaran, seperti menurunnya konsentrasi, kurangnya semangat belajar, serta menurunnya prestasi akademik (Fauziah 2023).

Tingkat Pemahaman Awal Siswa tentang Gizi Seimbang dan Isi Piringku

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan terhadap siswa MI Nurul Huda di Dusun Slempit, diperoleh gambaran tingkat pemahaman siswa mengenai konsep Gizi Seimbang dan pedoman Isi Piringku masih tergolong sangat rendah. Sebagian besar siswa belum mampu menjelaskan pengertian gizi seimbang secara tepat serta belum memahami pentingnya mengonsumsi makanan dengan komposisi yang lengkap dan seimbang dalam satu kali makan. Siswa pada umumnya hanya mengenal makanan pokok sebagai sumber utama energi, tanpa memperhatikan keberadaan komponen lain seperti lauk pauk, sayur dan buah yang juga memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh. Terdapat anggapan di kalangan siswa bahwa makan dalam jumlah yang banyak sudah cukup memenuhi kebutuhan tubuh, tanpa memperhatikan kualitas dan kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pandangan tersebut menunjukkan bahwa siswa belum memahami prinsip dasar gizi seimbang, yaitu tidak hanya memperhatikan kuantitas makanan tetapi juga memperhatikan kelengkapan dan keseimbangan zat gizi yang terkandung di dalamnya.

Tingkat pemahaman siswa mengenai konsep gizi seimbang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Salah satu faktor utama adalah masih terbatasnya edukasi atau penyuluhan mengenai gizi seimbang yang diterima oleh siswa baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan keluarga. Kurangnya penyampaian informasi secara khusus mengenai pentingnya komposisi makanan yang seimbang menyebabkan siswa belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang prinsip-prinsip gizi seimbang dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Faktor lainnya yang turut mempengaruhi adalah kebiasaan makan sehari-hari siswa yang belum sepenuhnya menerapkan prinsip gizi seimbang. Sebagian siswa masih terbiasa mengonsumsi makanan tanpa memperhatikan kelengkapan unsur gizi, khususnya konsumsi sayur dan buah. Banyak siswa yang belum menjadikan sayur dan buah sebagai bagian penting dari menu harian mereka, sehingga asupan zat gizi penting seperti vitamin, mineral dan serat belum terpenuhi secara optimal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa diperlukan upaya edukasi yang tepat dan berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa dalam menerapkan pola makan bergizi seimbang.

Pelaksanaan Kegiatan Edukasi Isi Piringku

Pelaksanaan kegiatan edukasi Isi Piringku merupakan salah satu tahapan penting dalam upaya menanamkan pemahaman tentang gizi seimbang pada anak sejak usia sekolah dasar. Edukasi ini tidak hanya bertujuan untuk menambah pengetahuan siswa, tetapi juga membentuk kesadaran sejak dini mengenai pentingnya memiliki dan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Mengingat siswa sekolah dasar berada pada tahap perkembangan kognitif yang masih membutuhkan contoh konkret dan media visual, maka kegiatan dirancang dengan pendekatan yang terstruktur, sistematis, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik (Ridzal et al. 2024).

Kegiatan edukasi mengenai Isi Piringku dilaksanakan di MI Nurul Huda yang berlokasi di Dusun Slempit dengan sasaran siswa kelas 5-6 sebagai peserta kegiatan. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai pentingnya gizi seimbang serta komposisi

makanan yang sesuai dengan pedoman Isi Piringku. Kegiatan edukasi dilaksanakan secara langsung di dalam kelas dengan suasana yang interaktif dan disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap pembukaan, yaitu pengenalan materi dan pemberian pertanyaan awal kepada siswa untuk mengetahui sejauh mana pemahaman mereka tentang gizi seimbang dan Isi Piringku. Pada tahap ini, siswa terlihat antusias dalam menjawab pertanyaan, meskipun sebagian besar belum memahami konsep tersebut secara tepat. Tahap ini bertujuan untuk membangun interaksi awal dan mempersiapkan siswa dalam menerima materi edukasi.

Selanjutnya, dilakukan penyampaian materi mengenai gizi seimbang dan konsep Isi Piringku. Materi yang diberikan meliputi pengertian gizi seimbang, pentingnya mengonsumsi makanan bergizi bagi kesehatan dan pertumbuhan serta penjelasan mengenai komponen Isi Piringku terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah dengan proporsi yang seimbang. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif dengan bantuan media visual berupa gambar dan poster Isi Piringku untuk memudahkan siswa dalam memahami materi yang disampaikan.

Selain penyampaian materi, kegiatan edukasi juga dilengkapi dengan sesi tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada siswa dalam mengajukan pertanyaan dan memperdalam pemahaman mereka. Kegiatan edukasi kemudian dilanjutkan dengan sesi permainan edukatif berupa aktivitas mewarnai, menggunting, dan menempel gambar yang berkaitan dengan konsep “Isi Piringku”. Dalam kegiatan ini, siswa diminta untuk mewarnai dan menyusun gambar sesuai dengan komponen makanan bergizi seimbang. Siswa yang mampu menyelesaikan kegiatan dengan hasil yang rapi dan baik diberikan apresiasi berupa hadiah, yaitu satu set alat tulis dan makanan ringan. Pemberian hadiah bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif siswa dalam mengikuti kegiatan. Kegiatan permainan edukatif ini merupakan salah satu metode pembelajaran yang efektif dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar, karena menggabungkan unsur belajar dan bermain. Melalui metode ini, siswa dapat memahami konsep Isi Piringku dengan cara yang lebih menyenangkan, interaktif, dan mudah dipahami. Selain itu, kegiatan ini juga membantu meningkatkan minat, kreativitas, dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran, sehingga materi yang disampaikan dapat diterima dengan lebih baik.

Kegiatan edukasi diakhiri dengan penyerahan hadiah kepada siswa yang berhasil memenangkan permainan sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi dan hasil kerja mereka. Pemberian hadiah ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar serta memberikan pengalaman positif kepada siswa selama mengikuti kegiatan edukasi. Selanjutnya, kegiatan ditutup dengan sesi foto sebagai bentuk dokumentasi serta kenang-kenangan atas pelaksanaan edukasi Isi Piringku di MI Nurul Huda Dusun Slempit.



Gambar 1. Pembukaan dan materi Tanya Jawab



Gambar 2. Game Mewarnai, Menggunting, Menempel

a) Hasil Pemahaman Siswa Setelah Edukasi Isi Piringku

Setelah pelaksanaan kegiatan mengenai konsep Isi Piringku, terjadi peningkatan pemahaman siswa MI Nurul Huda terkait pentingnya gizi seimbang. Hal ini dapat dilihat dari kemampuan siswa dalam menjelaskan kembali pengertian Isi Piringku serta menyebutkan komponen-komponen yang terdapat di dalamnya, yaitu makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah-buahan. Sebagian besar siswa sudah mampu memahami bahwa setiap komponen makanan tersebut memiliki peran penting dalam kebutuhan gizi tubuh.

Selain itu, setelah mengikuti kegiatan edukasi, siswa mulai menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya mengonsumsi makanan yang beragam dan seimbang. Mereka tidak lagi hanya memusatkan perhatian pada makanan pokok dan lauk pauk sebagai sumber utama asupan sehari-hari, tetapi juga menyadari bahwa sayur dan buah merupakan komponen penting yang harus dikonsumsi secara rutin. Peningkatan pemahaman ini terlihat dari hasil sesi tanya jawab dan evaluasi terakhir, dimana siswa mampu menjawab pertanyaan dengan lebih tepat, lengkap dibandingkan sebelum diberikan edukasi. Hal tersebut menunjukkan adanya perubahan pada aspek pemahaman siswa terkait konsep gizi seimbang. Selain itu, siswa juga mulai menunjukkan kesadaran akan pentingnya memilih makanan yang sehat untuk menjaga daya tahan tubuh, menunjang pertumbuhan, serta mendukung aktivitas belajar mereka di sekolah (Rahmy et al. 2020).

Peningkatan pemahaman siswa juga tercermin dari tingkat partisipasi selama kegiatan berlangsung. Siswa tampak lebih antusias dan terlibat secara langsung, terutama pada saat pelaksanaan permainan edukatif berupa kegiatan mewarnai, menggunting, dan menempel gambar yang berkaitan dengan konsep Isi Piringku. Melalui aktivitas tersebut, siswa dapat mengidentifikasi dan menyusun komponen makanan sesuai dengan proporsi yang dianjurkan secara konkret dan visual. Pendekatan pembelajaran yang bersifat interaktif dan menyenangkan ini terbukti membantu siswa dalam memahami materi secara lebih mudah serta memperkuat daya ingat mereka terhadap informasi yang telah diberikan.

Pelaksanaan edukasi Isi Piringku memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai prinsip gizi seimbang. Siswa tidak hanya mampu menyebutkan komponen Isi Piringku, tetapi juga memahami fungsi masing-masing kelompok makanan bagi kesehatan. Selain itu, terjadi perubahan cara pandang siswa terhadap pola makan sehat. Mereka mulai menyadari bahwa kebutuhan gizi tidak hanya ditentukan oleh jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga oleh kelengkapan dan keseimbangan zat gizi di dalamnya. Dengan demikian, edukasi ini

tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menumbuhkan kesadaran awal untuk menerapkan pola makan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

b) Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Pelaksanaan Edukasi

Pelaksanaan edukasi Isi Piringku pada siswa MI Nurul Huda tidak terlepas dari adanya faktor pendukung dan penghambat yang memengaruhi keberhasilan kegiatan. Faktor-faktor ini penting untuk mengetahui sejauh mana efektivitas program serta sebagai bahan evaluasi untuk kegiatan selanjutnya.

a. Faktor Pendukung

Beberapa faktor yang mendukung keberhasilan edukasi antara lain:

1. Metode pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan

Penggunaan media visual, sesi tanya jawab, serta permainan edukatif seperti mewarnai, menggunting, dan menempel gambar Isi Piringku membuat siswa lebih antusias dan mudah memahami materi.

2. Karakteristik siswa usia sekolah dasar

Anak usia sekolah dasar cenderung mudah menerima informasi baru apabila disampaikan dengan pendekatan yang menarik dan kontekstual. Hal ini membantu proses internalisasi konsep gizi seimbang menjadi lebih optimal.

3. Dukungan pihak sekolah

Kerja sama dari guru dan pihak sekolah turut mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan, baik dalam pengaturan waktu maupun pengondisian siswa selama kegiatan berlangsung.

4. Materi yang relevan dengan kehidupan sehari-hari

Konsep Isi Piringku berkaitan langsung dengan pola makan harian siswa, sehingga materi terasa dekat dan mudah dipahami.

b. Faktor penghambat

Adapun beberapa kendala yang ditemui selama pelaksanaan kegiatan anatara lain:

1. Keterbatasan waktu pelaksanaan

Waktu yang relatif singkat membuat penyampaian materi harus disesuaikan agar tetap efektif dan tidak terlalu padat.

2. Perbedaan tingkat pemahaman siswa

Setiap siswa memiliki kemampuan menerima informasi yang berbeda, sehingga diperlukan pendekatan yang lebih variatif agar semua siswa dapat memahami materi secara merata.

3. Kebiasaan makan yang telah terbentuk sebelumnya

Beberapa siswa sudah terbiasa dengan pola makan tertentu yang kurang memperhatikan prinsip gizi seimbang, sehingga perubahan pemahaman memerlukan proses yang berkelanjutan.

c) Keterkaitan Teori

Berdasarkan teori perkembangan kognitif dari Jean Piaget (Marinda 2020), siswa usia sekolah dasar berada pada tahap operasional konkret, yaitu tahap dimana anak lebih mudah memahami materi melalui pengalaman langsung, media visual, dan aktivitas yang bersifat nyata. Hal ini sesuai dengan metode yang saya gunakan dalam edukasi Isi Piringku, yaitu melalui media gambar, penjelasan visual, serta kegiatan mewarnai, menggunting, dan menempel. Pendekatan tersebut membantu siswa memahami konsep gizi seimbang secara lebih konkret dan mudah diingat.

Selain itu, pemberian edukasi melalui media yang menarik dan interaktif terbukti mampu meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan pemahaman setelah dilakukan kegiatan edukasi. Sejalan dengan kegiatan yang saya laksanakan di MI Nurul Huda, setelah diberikan edukasi, siswa mampu menjelaskan kembali komposisi Isi Piringku dengan lebih lengkap dan tepat, serta menunjukkan pemahaman yang lebih baik saat sesi tanya jawab dan evaluasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan edukasi Isi Piringku di MI Nurul Huda Dusun Slempit, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman siswa mengenai konsep gizi seimbang. Sebelum pelaksanaan edukasi, sebagian besar siswa belum memahami secara tepat pengertian gizi seimbang maupun komposisi Isi Piringku yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah dengan proporsi yang sesuai. Setelah diberikan edukasi melalui metode ceramah interaktif, media visual, serta permainan edukatif, terjadi peningkatan pemahaman yang terlihat dari kemampuan siswa dalam menjelaskan kembali materi dan menjawab pertanyaan dengan lebih tepat.

Edukasi yang disampaikan secara terstruktur, menarik, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar terbukti efektif dalam membantu siswa memahami pentingnya mengonsumsi makanan yang beragam dan seimbang. Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga menumbuhkan kesadaran awal siswa mengenai pentingnya memilih makanan sehat untuk mendukung pertumbuhan, menjaga daya tahan tubuh, serta menunjang aktivitas belajar di sekolah.

REFERENSI

- Angga, Prayogi Dwina, Muhammad Makki, Gita Prima Putra, Dyah Indraswati, Program Studi, Pendidikan Guru, Sekolah Dasar, And Universitas Mataram. 2023. "Pregi (Program Edukasi Gizi Dan Aktivitas Fisik): Peningkatan Pemahaman Perilaku Hidup Sehat" 3 (2): 111–25.
- Fauziah, Dini. 2023. "Penerapan Asupan Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Pemberian Makanan Tambahan Di Ra Tunas Harapan Ranca Emas," No. 2: 67–74.
- Kementrian Kesehatan, <https://Ayosehat.Kemkes.Go.Id/Leaflet-Informasi-Isi-Piringku>
- Marinda, Leny. 2020. "Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget Dan Problematikanya Pada Anak Usia Sekolah Dasar." *Jurnal Kajian Perempuan & Keislaman* 13: 116–52.
- Rahmi, Cut, Rasima Rasima, Hilma Yasni, And Asmanidar Asmanidar. 2024. "Edukasi Gizi Melalui Leaflet ' Isi Piringku ' Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Pada Mahasiswa Di Poltekkes Kemenkes Aceh Prodi Keperawatan Aceh Selatan" 4 (Risksdas 2018): 1–6.
- Rahmy, Hafifatul Auliya, Nurul Prativa, Rahmania Andrianus, Fakultas Kesehatan, And Masyarakat Universitas. 2020. "Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, 3 (2): 162–72.
- Ridzal, Dewi Asriani, Veni Rosnawati, Program Studi, Pendidikan Biologi, Universitas Muslim Buton, And Universitas Muslim Buton. 2024. "Edukasi Makanan Dan Jajanan Sehat Serta Bergizi Pada Anak Sekolah Dasar" 3 (2): 87–92. <https://doi.org/10.37905/Ljpmt.V3i2.26477>.
- World Health Organization, <https://www.who.int/health-topics/nutrition>