

## Edukasi 10 Pesan Gizi Seimbang dengan Penerapan "Isi Piringku" pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Locare 1

Bhim Prakoso<sup>1</sup>, Ciplis Gema Qori'ah<sup>2</sup>, Adhitya Wardhono<sup>3</sup>, M Abd Nasir<sup>4</sup>, Agung Nugroho Puspito<sup>5\*</sup>, Akmal Iqbal M<sup>6</sup>, Erwina Dwi Y<sup>7</sup>, Najmah Tsuraya Z<sup>8</sup>, Sandrina Naura F<sup>9</sup>, Sefia Aura A<sup>10</sup>, Shofiatur R<sup>11</sup>, Dini Permata<sup>12</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

<sup>2,3,4</sup> Program Studi Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

<sup>5\*</sup> Program Studi Bioteknologi, Program Pascasarjana, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

<sup>6,7,8,9,10,11,12</sup> Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember, Kota Bondowoso, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

*Corresponding Email:* [anuspito@unej.ac.id](mailto:anuspito@unej.ac.id)<sup>5\*</sup>

### Histori Artikel:

*Dikirim* 2 September 2025; *Diterima dalam bentuk revisi* 10 September 2025; *Diterima* 1 Desember 2025; *Diterbitkan* 10 Januari 2026. Semua hak dilindungi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STM IK Indonesia Banda Aceh.

### Abstrak

Masih maraknya masyarakat yang tidak dapat menjaga pola makan mereka sehingga dapat mengganggu kesehatan. Sebagian besar dari masyarakat tidak memikirkan dampaknya dan hanya mementingkan rasa lapar dan rasa keingintahuannya terhadap makanan, terutama anak-anak. Mereka lebih tertarik terhadap makanan jika menemui hal yang menurut mereka unik dan berbeda dari yang lain. Dan sekarang ini semakin banyaknya makanan yang diberi campuran pewarna, pengawet, dan penyedap yang membuat anak-anak ingin terus mengkonsumsinya. Jika mereka terlalu sering mengkonsumsinya, hal ini dapat membahayakan kesehatan mereka baik sekarang maupun dimasa yang akan datang. Kurangnya pembekalan pengetahuan tentang makanan sehat bagi anak-anak dan orang tua mereka, membuat mereka abai terhadap makanan yang mereka makan. Semakin berkembang jaman, jenis makanan pun semakin beragam, seperti sekarang ini semakin banyak makanan cepat saji dan makanan instan yang dengan mudah didapatkan tetapi berdampak buruk bagi kesehatan. Dimana dalam jurnal ini kita mengambil sampel dari siswa sekolah dasar. Tujuan dari pembuatan jurnal ini yaitu untuk memperkenalkan cara menerapkan gizi seimbang melalui konsep isi piringku pada anak-anak terutama siswa sekolah dasar. Metode yang diambil yaitu dengan cara penyampaian materi di sekolah dasar dan memberikan pertanyaan sebagai pengukur pemahaman mereka tentang materi yang disampaikan. Hasil dari kegiatan yang dilakukan yaitu masih banyaknya siswa sekolah dasar yang belum mengetahui tentang jenis-jenis makanan sehat, dan pola makan yang sehat bagi tubuh. Dapat diambil kesimpulan bahwa masih banyak siswa sekolah dasar yang kurang mengerti tentang makanan sehat, karena adanya keterbatasan akses baik dari keluarga ataupun kondisi ekonomi mereka yang kurang memadai dalam menjumpai makanan yang bergizi seimbang. Proyek sosial terkait gizi seimbang sangat urgen dan penting sebagai usaha dalam mendukung program pemerintah terkait kesehatan dan kesejahteraan masyarakat Indonesia.

Kata Kunci: Gizi Seimbang; Isi Piringku; Kesehatan Anak.

### Abstract

There is still a widespread lack of control over their diet, which can negatively impact their health. Most people, especially children, ignore the consequences and are primarily driven by hunger and curiosity about food. They are more attracted to food when they find something they find unique and different. Nowadays, more and more foods are being mixed with colorings, preservatives, and flavorings, which makes children want to continue consuming them. Consuming them too often can be detrimental to their health both now and in the future. Lack of knowledge about healthy eating for children and their parents leads them to neglect the food they eat. As time progresses, food types become more diverse, such as the increasing availability of fast food and instant foods, which are easily accessible but have negative health impacts. In this journal, we took samples from elementary school students. The purpose of this journal is to introduce children, especially elementary school students, to implementing a balanced diet through the concept of "fill my plate." The method used is by delivering material in elementary school and asking questions to gauge their understanding of the material presented. The results of the activities carried out showed that many elementary school students still lack knowledge about the types of healthy foods and healthy eating patterns for the body. It can be concluded that many elementary school students still lack understanding about healthy food, due to limited access, both from their families and their economic conditions, which are inadequate to find nutritious food. Social projects related to balanced nutrition are very urgent and important as an effort to support government programs related to the health and welfare of the Indonesian people.

Keyword: Balanced Nutrition; Fill My Plate; Children's Health.

## 1. Pendahuluan

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 menyatakan bahwa pola makan berperan penting dalam menentukan status gizi individu karena berkaitan dengan jumlah, mutu, dan jenis makanan yang dikonsumsi (Nezha, 2014). Pola makan yang teratur dan sesuai kebutuhan tubuh membantu menjaga kesehatan serta menunjang perkembangan pada seluruh kelompok usia, terutama anak-anak. Rianti *et al.* (2023) menjelaskan bahwa masa kanak-kanak merupakan fase yang membutuhkan asupan makanan sehat dan bergizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh secara optimal (Rianti *et al.*, 2023). Devi *et al.* (2021) menyebutkan bahwa kebutuhan tersebut terpenuhi melalui konsumsi makanan beragam yang mampu memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi esensial, yang dikenal sebagai gizi seimbang (Devi *et al.*, 2021). Gizi seimbang didefinisikan sebagai susunan pangan harian yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah sesuai kebutuhan tubuh, disertai aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, serta pemantauan berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal dan mencegah masalah gizi, sebagaimana tercantum dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 (Nezha, 2014).

Di Jawa Timur, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi status gizi anak usia 5–12 tahun berdasarkan tinggi badan menurut umur, yaitu kategori sangat pendek sebesar 6,9% dan pendek sebesar 16,7%. Berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur, tercatat kategori sangat kurus sebesar 2,2%, kurus 5,8%, gemuk 13,2%, dan obesitas 11,1% (Kemenkes, 2018). Riskesdas 2018 juga menunjukkan bahwa secara nasional prevalensi anak usia 5–12 tahun dengan kategori tinggi badan sangat pendek dan pendek di wilayah perdesaan masing-masing sebesar 8,6% dan 20,2%, lebih tinggi dibandingkan wilayah perkotaan sebesar 5% dan 14% (Kemenkes, 2018). Noordyanto (2023) menyatakan bahwa kondisi tersebut menggambarkan status gizi anak di wilayah perdesaan yang masih memerlukan perhatian serius (Noordyanto, 2023). Pada dasarnya, makanan anak memiliki prinsip yang sama dengan makanan orang dewasa, yaitu harus memenuhi gizi seimbang. Pemenuhan gizi seimbang sangat dibutuhkan pada masa pertumbuhan karena perkembangan berlangsung cepat. Anak yang tidak memperoleh asupan gizi seimbang akibat pola makan yang kurang sesuai berisiko mengalami malnutrisi, yang berdampak pada penurunan daya tahan tubuh serta hambatan pertumbuhan dan perkembangan. Kusmiyati *et al.* (2024) menyebutkan bahwa dampak jangka panjang masalah gizi pada anak meliputi penurunan kemampuan kognitif, berkurangnya rasa percaya diri, serta penurunan prestasi belajar (Kusmiyati *et al.*, 2024). Sekolah Dasar Negeri Locare 1 merupakan sekolah dasar yang terletak di Desa Krajan IV, Kecamatan Curahdami, Kabupaten Bondowoso, dengan jumlah siswa sebanyak 44 orang. Sekolah tersebut masih menghadapi keterbatasan akses terhadap teknologi pembelajaran, yang berpengaruh pada keterlambatan peningkatan pengetahuan siswa mengenai gizi dan kesehatan. Rendahnya pemahaman gizi terlihat dari kebiasaan sebagian siswa yang tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah dengan alasan makanan belum tersedia di rumah, kemudian memilih jajanan sekolah yang kurang sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Jenis makanan yang sering dibeli meliputi gorengan, minuman manis, dan kue, sementara konsumsi buah dan sayur tergolong rendah. Selain itu, siswa juga menunjukkan pemahaman kebersihan diri yang belum optimal, seperti tidak membawa air minum sendiri dan belum membiasakan pembuangan sampah pada tempatnya.

Permasalahan lain yang ditemukan ialah kebiasaan siswa menggunakan uang jajan untuk membeli mi di koperasi sekolah sebagai penahan lapar. Konsumsi mi secara berulang berpotensi memberikan dampak kurang baik bagi kesehatan. Beberapa siswa juga belum konsisten mencuci tangan sebelum makan, padahal tangan digunakan untuk aktivitas belajar yang melibatkan alat tulis. Rahmy *et al.* (2020) menyatakan bahwa salah satu upaya pencegahan masalah gizi pada anak sekolah dasar dapat dilakukan melalui edukasi sepuluh pesan gizi seimbang. Pesan tersebut meliputi membiasakan menikmati makanan beragam, meningkatkan konsumsi sayur dan buah, memilih lauk berprotein, mengonsumsi berbagai jenis makanan pokok, membatasi makanan manis, asin, dan berlemak, membiasakan sarapan sebelum beraktivitas, mencukupi kebutuhan air minum, membiasakan membaca label pangan, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, serta

melakukan aktivitas fisik dan menjaga berat badan sesuai pertumbuhan. Prinsip keragaman pangan tersebut dapat dijelaskan melalui panduan “Isi Piringku” yang membagi piring makan menjadi porsi makanan pokok, sayur, lauk-pauk, dan buah sebagaimana diperkenalkan oleh Kementerian Kesehatan (2014). Ayuningtiyas *et al.* (2023) menyatakan bahwa panduan “Isi Piringku” lebih sesuai dengan kebiasaan makan saat ini dibandingkan slogan 4 Sehat 5 Sempurna karena memberikan gambaran porsi yang lebih jelas, sehingga memudahkan anak dan orang tua dalam menyusun makanan sehat sehari-hari (Ayuningtiyas *et al.*, 2023). Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah memberikan edukasi mengenai sepuluh pesan gizi seimbang sekaligus memperkenalkan cara penerapan “Isi Piringku” dengan menggunakan berbagai jenis makanan yang mudah dijumpai oleh siswa Sekolah Dasar Negeri Locare 1. Melalui kegiatan tersebut, siswa diharapkan memperoleh peningkatan pengetahuan terkait prinsip gizi seimbang dan susunan makan yang sesuai kebutuhan tubuh, sehingga pemahaman yang diperoleh dapat diterapkan secara nyata dalam kebiasaan makan sehari-hari di lingkungan rumah maupun sekolah.

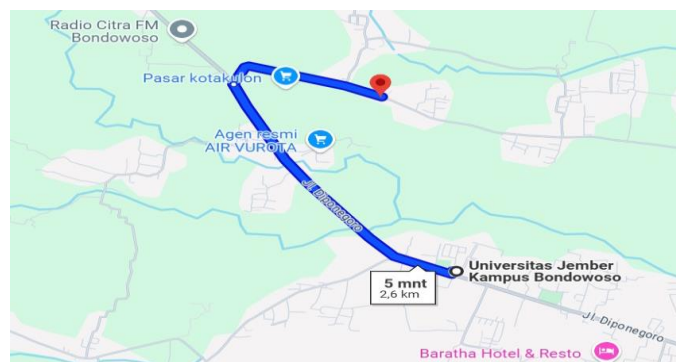
## 2. Metode

### 2.1 Metode Pelaksanaan Kegiatan

Tim pelaksana melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan menggunakan metode presentasi, praktik, dan diskusi. Pendekatan tersebut termasuk dalam metode pembelajaran konvensional yang memanfaatkan media sebagai sarana penyampaian pesan dan sumber belajar. Media yang digunakan berupa media digital melalui pembelajaran kelas dengan *PowerPoint*, yang dipadukan dengan mini games interaktif menggunakan layar proyektor. Penggunaan media pembelajaran bertujuan membantu siswa dan tim pelaksana dalam memahami materi, membangun keterampilan, serta memperoleh kemampuan baru secara lebih mudah dan terarah (Yuniarti *et al.*, 2023). Kegiatan pengabdian berlangsung selama satu bulan dua minggu, mulai 12 Oktober hingga 16 November, dan dilaksanakan pada hari Jumat dan Sabtu dengan total lima kali pertemuan. Sebelum pelaksanaan di lapangan, tim pelaksana menetapkan tema kegiatan, mengumpulkan informasi sekolah dasar di wilayah Bondowoso, serta melakukan survei untuk menilai lokasi dan kondisi siswa yang menjadi sasaran edukasi. Setelah memperoleh persetujuan dari pihak sekolah, kegiatan pengabdian dilaksanakan sesuai jadwal yang telah ditetapkan. Pada tahap akhir, tim pelaksana melakukan evaluasi terhadap seluruh rangkaian kegiatan dan menyusun hasilnya untuk keperluan publikasi.

### 2.2 Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan di Desa Namotongan, Kecamatan Kutambaru, Kabupaten Langkat pada bulan Juli–September 2025 ( $\pm 2$  bulan).



Gambar 1. Map Lokasi Kegiatan

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1 Hasil

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian diawali dengan kegiatan survei dan diskusi yang dilakukan oleh tim pelaksana. Pada tahap ini, tim mendiskusikan beberapa sekolah yang akan dipilih sebagai lokasi edukasi dalam kegiatan pengabdian. Berdasarkan hasil diskusi dan survei lapangan, tim pelaksana menetapkan Sekolah Dasar Negeri Locare 1 yang berada di Kecamatan Curahdami, Kabupaten Bondowoso sebagai sekolah sasaran. Desa Locare merupakan wilayah yang terletak di bagian utara Kota Bondowoso dengan jarak sekitar lima kilometer dari pusat kota. Desa ini dikenal memiliki keterbatasan pengetahuan masyarakat, termasuk anak usia sekolah, terkait pola gizi seimbang. Atas pertimbangan tersebut, tim pelaksana memilih SDN Locare 1 sebagai lokasi edukasi mengenai pentingnya sepuluh pesan gizi seimbang. Selain itu, sebagian besar penduduk Desa Locare memiliki mata pencaharian sebagai petani. SDN Locare 1 memiliki total 44 siswa yang terbagi dalam enam tingkat kelas, serta didukung oleh satu kantin, satu ruang guru, dan satu ruang perpustakaan. Meskipun jumlah siswanya terbatas, fasilitas sekolah dinilai cukup untuk menunjang kegiatan belajar mengajar sehari-hari. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan dalam bentuk pengajaran dengan tema “Hidup Sehat Bersama Generasi Hebat” dan ditujukan kepada siswa-siswi SDN Locare 1, Kecamatan Curahdami, Kabupaten Bondowoso. Dari total 44 siswa, tim pelaksana melibatkan siswa kelas V dan VI yang digabung dalam satu kelas karena keterbatasan ruang dan jumlah peserta. Kegiatan pengabdian berlangsung selama lima kali pertemuan dalam kurun waktu satu bulan dua minggu, yang dilaksanakan pada hari Jumat dan Sabtu, dimulai pada Sabtu, 12 Oktober 2024. Pada pertemuan pertama, tim pelaksana membuka kegiatan dengan pengenalan materi mengenai pentingnya gizi seimbang dan penerapan “Isi Piringku”, sekaligus memperkenalkan tim pelaksana kepada siswa. Selain itu, siswa diminta menyampaikan makanan yang dikonsumsi saat sarapan pagi melalui media sticky notes yang kemudian ditempelkan pada banner kegiatan. Melalui rangkaian kegiatan yang menggunakan metode presentasi, praktik, dan diskusi, siswa memperoleh pemahaman mengenai sepuluh pesan gizi seimbang serta cara menerapkan “Isi Piringku” dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini melibatkan 19 siswa yang terdiri atas 10 siswa perempuan dan 9 siswa laki-laki, dan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang digunakan dapat membantu siswa memahami pola makan sehat dengan bahan makanan yang mudah dijumpai di lingkungan sekitar.



Gambar 2. *Quiz Fun Game* makanan gizi seimbang

Dalam gambar 2 pada hari Sabtu tanggal 19 Oktober 2024, menjelaskan tentang kegiatan yang dilakukan oleh Tim pelaksana pada pertemuan kedua. Yaitu menampilkan video pembelajaran mengenai edukasi Gizi Seimbang serta menjelaskan komponen yang ada dalam Isi Piringku. Selanjutnya untuk mengasah ingatan para siswa, kami Tim Pelaksana membuat *Quiz Fun Game* menggunakan media PC dan proyektor. Kegiatan tersebut bertujuan untuk mengukur kemampuan ingatan dan melatih jiwa kompetitif para siswa.



Gambar 3. Mengecek tabel fakta nutrisi pada bungkus makanan ringan

Dalam gambar 3, pada hari Sabtu tanggal 26 Oktober 2024, merupakan pertemuan ketiga Tim pelaksana dengan siswa. Pada pertemuan tersebut Tim pelaksana mengambil konsep *Sharpen Learning* (mempertajam ingatan) para siswa. Dengan melakukan metode *Read Food Labels* atau mengecek tabel Fakta Nutrisi yang terdapat pada bungkus makanan ringan, yang melibatkan para siswa untuk membawa makanan ringan yang biasa mereka konsumsi. Tujuan dari kegiatan tersebut adalah untuk mengetahui jumlah kandungan dalam makanan yang sering mereka konsumsi.



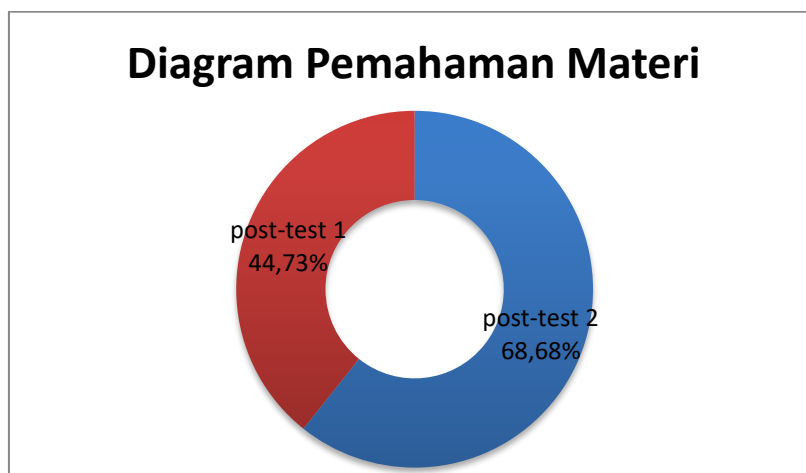
Gambar 4. Fun Game penguasaan materi tentang “Isi Piringku”

Kegiatan ke-4 pada hari Sabtu tanggal 2 November 2024, mendeskripsikan kegiatan yang dilakukan Tim pelaksana pada pertemuan keempat. Kegiatan yang dilakukan oleh Tim pelaksana yaitu mengusung konsep *Mastery* atau penguasaan materi dengan mengenal lebih jauh terkait materi Isi Piringku. Dengan menggunakan metode pengenalan materi, *Concentration Session* (berkonsentrasi dengan materi yang disampaikan), dan *Focus Group Discussion* (diskusi mengenai materi lebih lanjut).



Gambar 5. Pemantapan materi dengan contoh alat pengaplikasian “Isi Piringku”

Pada Gambar ke 5 hari Sabtu 16 November 2024, menggambarkan serangkaian kegiatan yang dilakukan Tim pelaksana pada pertemuan kelima atau pertemuan terakhir. Dalam pertemuan ini, Tim pelaksana mengajak para siswa melakukan kegiatan di luar ruangan, yaitu Senam Pagi dan *Fun Game*. Selanjutnya merupakan sesi materi untuk pementapan pemahaman para siswa, menggunakan media dari gabus yang dibuat menyerupai piring sebagai alat pengaplikasian Isi Piringku, serta memberikan sejumlah soal dengan materi Gizi Seimbang sebagai Post Test untuk mengukur pemahaman para siswa. Sebagai acara penutup, Tim pelaksana memberikan makanan sehat yang dibagikan kepada siswa-siswi SDN Locare 1 yang berisikan Nasi Putih sebagai makanan pokok, Ayam Goreng sebagai lauk-pauk, Sayur Sup sebagai sayuran, dan Salad Buah sebagai buah-buahan adalah contoh dari pengaplikasian “IsiPiringku”. Diharapkan siswa-siswi dapat lebih memahami dan menerapkan pola makan yang seimbang, karena asupan gizi yang baik adalah langkah awal menuju kehidupan yang lebih sehat dan berkualitas.



Gambar 6. Hasil post-test 1 dan post-test 2 dalam bentuk diagram perbandingan persentase rata-rata nilai dari siswa SDN Locare1

Berdasarkan hasil kedua post-test, data menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pemahaman siswa sebesar 23,95% antara pertemuan kedua dan pertemuan kelima. Pada post-test pertama diperoleh nilai rata-rata sebesar 44,73%, sedangkan pada post-test kedua nilai rata-rata meningkat menjadi 68,68%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tim pelaksana telah mencapai target dalam mengukur dan meningkatkan pemahaman siswa-siswi SDN Locare 1 terhadap materi yang disampaikan. Peningkatan pemahaman tersebut diperoleh melalui penyampaian materi dengan metode presentasi, praktik, dan diskusi yang diterapkan selama kegiatan berlangsung. Umpan balik dari kegiatan proyek Pancasila ini menunjukkan bahwa siswa-siswi mulai mampu menerapkan gaya hidup sehat melalui pemahaman gizi seimbang dan pola makan “Isi Piringku” dalam aktivitas sehari-hari.

### 3.1.1 Masyarakat Sasaran

Kegiatan pengabdian Masyarakat yang ditujukan pada siswa siswi SDN Locare 1 berhasil dilaksanakan dengan sangat baik, penyampaian pemaparan materi dan *fun game* yang menarik tentang Gizi Seimbang dan “Isi Piringku” akan memberikan banyak manfaat untuk generasi hebat di masa depan.

### 3.2 Pembahasan

Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Pemenuhan kebutuhan gizi diperlukan oleh setiap individu, tidak terbatas pada kelompok tertentu seperti atlet atau olahragawan. Gizi seimbang mencakup kecukupan jumlah dan mutu makanan, serta keberagaman zat gizi seperti energi, protein, vitamin, dan mineral yang

dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan, terutama pada anak-anak, menjaga kesehatan, mendukung aktivitas sehari-hari, serta sebagai cadangan zat gizi ketika asupan makanan kurang memadai (Adolph, 2016). Salah satu panduan konsumsi makanan harian yang diperkenalkan oleh pemerintah adalah “Isi Piringku”. Melalui kampanye ini, Kementerian Kesehatan mensosialisasikan empat pilar gizi seimbang, yaitu mengonsumsi makanan beragam, menerapkan pola hidup aktif dan berolahraga, membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat, serta menjaga berat badan sesuai pertumbuhan. Panduan “Isi Piringku” membagi piring makan menjadi dua bagian utama, yaitu 50% untuk buah dan sayur, serta 50% lainnya yang dibagi menjadi lauk-pauk sebagai sumber protein dan makanan pokok sebagai sumber karbohidrat (Nezha, 2014). Visualisasi tersebut juga menegaskan bahwa porsi sayur dianjurkan lebih besar dibandingkan buah, dan porsi makanan pokok lebih besar dibandingkan lauk-pauk. Setiap kali makan dianjurkan disertai konsumsi air putih, baik sebelum, saat, maupun setelah makan (Nezha, 2014).

“Isi Piringku” merupakan metode panduan makan sehat yang mudah dipahami karena menggambarkan kebutuhan gizi anak berdasarkan ukuran piring yang disesuaikan dengan usia dan tahap pertumbuhan, sehingga dapat digunakan sebagai acuan sajian sekali makan (Hardiyanti, 2022). Keberagaman makanan dalam satu piring menjadi hal yang tidak dapat diabaikan karena tidak ada satu jenis makanan yang mampu memenuhi seluruh kebutuhan zat gizi tubuh. Oleh karena itu, dalam satu porsi sajian dianjurkan setengah bagian piring berisi sayur dan buah, sedangkan setengah bagian lainnya diisi oleh makanan pokok dan lauk berprotein (Nezha, 2014). Inisiatif “Isi Piringku” bertujuan mengajak masyarakat menerapkan pola makan berdasarkan pedoman gizi seimbang yang memperhatikan mutu dan susunan makanan harian. Konsep ini menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” dengan penekanan pada susunan porsi makanan yang lebih jelas, di mana setiap sajian terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah, serta air putih sebagai pelengkap (Koerniawati & Sartika, 2022). Dalam kegiatan pengabdian masyarakat, sasaran utama adalah siswa-siswi SDN Locare 1 sebagai upaya mengenalkan pola makan bergizi seimbang dan penerapan “Isi Piringku” dalam aktivitas sehari-hari. Materi disampaikan melalui metode presentasi, praktik, dan diskusi. Tim pelaksana menjelaskan pentingnya penerapan sepuluh pesan gizi seimbang untuk menjaga kesehatan dan sistem kekebalan tubuh. Selain itu, siswa dikenalkan pada empat kelompok makanan utama dalam “Isi Piringku”, yaitu makanan pokok sebagai sumber karbohidrat, lauk-pauk sebagai sumber protein dan lemak, serta sayur dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral. Untuk memudahkan pemahaman, digunakan alat peraga berupa piring dari bahan gabus yang menyerupai piring makan. Berbagai permainan edukatif seperti kuis teka-teki silang, *Pick a Number Quiz*, dan *Match My Fruits* juga digunakan untuk meningkatkan pemahaman dan daya ingat siswa. Metode tersebut mendapat respons positif dari siswa, yang terlihat dari meningkatnya antusiasme selama kegiatan berlangsung.

Pemenuhan gizi seimbang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan anak. Gizi seimbang merupakan susunan menu harian yang beragam dan mampu memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Kebutuhan tersebut dapat tercapai melalui pengaturan menu yang bervariasi, aktivitas fisik, kebiasaan menjaga kebersihan, serta pemantauan berat badan sesuai umur dan tinggi badan untuk mencegah kekurangan maupun kelebihan gizi. Kondisi gizi yang baik membantu menjaga berat badan tetap normal dan menurunkan risiko penyakit infeksi. Pemenuhan gizi sejak usia dini juga berhubungan dengan perkembangan kognitif anak. Gaya hidup keluarga, kemampuan ekonomi, tingkat pemahaman orang tua, serta kebijakan pemerintah memiliki peran dalam mendukung status gizi anak dan perkembangan kognitifnya (Busiarti *et al.*, 2023). Pada materi makanan sehat, tim pelaksana menerapkan beberapa pendekatan pembelajaran, antara lain penayangan video edukatif mengenai dampak konsumsi makanan instan dan makanan ringan yang mengandung zat kurang baik bagi kesehatan. Siswa juga diminta membawa contoh makanan ringan dan bekal sehat sebagai media pembelajaran langsung. Selain itu, siswa diperkenalkan cara membaca tabel fakta nutrisi pada kemasan makanan. Pada akhir kegiatan, tim pelaksana membagikan contoh makanan sehat kepada siswa yang terdiri dari nasi putih sebagai makanan pokok, ayam goreng sebagai lauk-pauk, sayur sup sebagai sayuran, dan salad buah sebagai buah-buahan, sebagai bentuk penerapan “Isi Piringku”.

Berdasarkan lima kali pertemuan yang telah dilaksanakan, kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa SDN Locare 1 mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang dan penerapan "Isi Piringku". Pendekatan kolaboratif melalui media pembelajaran dan permainan membantu siswa lebih mudah memahami materi. Selama kegiatan berlangsung, terlihat perubahan positif pada siswa, seperti meningkatnya perhatian terhadap kebersihan diri, kedisiplinan, dan semangat mengikuti pembelajaran. Keterbatasan fasilitas dan pengelolaan perilaku siswa menjadi tantangan dalam pelaksanaan kegiatan. Meskipun demikian, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan memberikan dampak positif bagi kebiasaan hidup sehat siswa.

#### 4. Kesimpulan dan Rekomendasi

Program pengabdian masyarakat di SDN Locare 1 yang berlangsung selama 1 bulan 2 minggu berhasil memberikan edukasi tentang gizi seimbang dan penerapan "Isi Piringku" kepada siswa. Dengan menggunakan metode pembelajaran berbasis media digital, diskusi kelompok, kuis interaktif, serta aktivitas luar ruangan, kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya asupan gizi yang baik. Melalui lima pertemuan yang melibatkan 19 siswa, program ini berhasil memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang pola makan sehat, mengenalkan komponen gizi pada makanan, serta mempraktikkan pemilihan makanan yang sehat melalui kegiatan membaca label nutrisi. Hasil post-test menunjukkan bahwa siswa telah memahami materi yang disampaikan dengan baik, yang menandakan keberhasilan program dalam memberikan edukasi gizi. Harapannya, pemahaman ini dapat diterapkan oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung pola hidup sehat dan berkualitas.

#### 5. Daftar Pustaka

- Ardiansyah, D. (2023). *Gizi Seimbang*. Bumi Aksara.
- Ayuningtias, A. N., Ni'mah, D. P., Setiyowati, M. A., Ni'mah, N., & Caesar, D. L. (2023). Efektivitas Isi Piringku Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Gizi Pada Anak. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 173-180. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v9i2.4878>.
- Budiarti, E., ROHMAH, S., KASIATI, K., PERTIWI, H., & UMILIA, U. (2022). Meningkatkan Pemahaman Pentingnya Makan Makanan Bergizi Seimbang Melalui Kegiatan Makan Bersama Di Ra Al Fata Rokan Hulu. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 218-229. <https://doi.org/10.51878/healthy.v1i4.1817>.
- Devi, N. luh PL, Juniartina, PP, & Yunitasari, NPM (2021). Buku Saku Pengetahuan Gizi Seimbang bagi Anak Sekolah Dasar di Desa Sudaji, Buleleng, Bali. *Proceeding Senadimas Undiksha*, 1209-1214.
- Kaluku, K., & Junieni, J. (2022). Peran Penting Sekolah dalam Memperbaiki Praktik Gizi Seimbang pada Anak. *Global Health Science*, 7(4), 185-190.
- Koerniawati, R. D., & Sartika, R. S. (2022). Edukasi kontrol asupan makanan dan diet sehat pada mahasiswa baru program studi gizi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 1(2), 165-170.

- Nezha, R. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang*.
- Noordyanto, N. (2023). Poster edukasi gizi seimbang: Sarapan “Isi Piringku sekali makan” pada anak usia sekolah di Madura. *DeKaVe*, 16(1), 100–115. <https://doi.org/10.24821/dkv.v16i1.8055>.
- Rianti, R., Kholifah, A., Hasanah, L., & Setiasih, T. (2023). Implementasi pengenalan gizi seimbang anak melalui kreasi bentuk makanan. *Edu Happiness: Jurnal Ilmiah Perkembangan Anak Usia Dini*, 2(1), 76–88. <https://doi.org/10.62515/eduhappiness.v2i1.166>.
- SA’IDAH, N. A. (2023). *Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Metode Story Telling Terhadap Pengetahuan Siswa Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Sattu, M., Lanyumba, F. S., Djalumang, R. E., Otoluwa, A. S., & Monoarfa, Y. (2024). Pengetahuan Masyarakat tentang Gizi Seimbang Melalui Kegiatan penyuluhan di Desa Doda Bunta Kecamatan Simpang Raya Kabupaten Banggai: Community Knowledge about the Balanced Nutrition Through Extension Activities in Doda Bunta Village, Simpang Raya District, Banggai Regency. *Jurnal Pengabdian MALEO*, 2(2), 65-70. <https://doi.org/10.51888/maleo.v2i2.292>.
- Sedijani, P., & Rasmi, D. A. C. (2024). Penyuluhan Tentang Pedoman Gizi Seimbang Untuk Mencegah Masalah Gizi Pada Anak. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 7(4), 1839-1842. <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v7i4.10135>.
- Suminar, E., Zuhroh, D. F., Ernawati, E., Abidah, S., & Maria, S. (2024, June). Edukasi Gizi Seimbang kepada Anak Sekolah Dasar di Desa Mriyunan Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik. In *Prosiding Seminar Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat dan Kuliah Kerja Nyata* (Vol. 1, No. 2, pp. 242-251).
- Wati, F. S., Labibah, A. A., & Khobir, A. (2024, July). PERAN GURU DALAM MEMBERIKAN ASUP PERAN GURU DALAM MEMBERIKAN ASUPAN GIZI ANAK USIA DINI DI RA MUSLIMAT NU AL USTMANI DESA GEJLIG KECAMATAN KAJEN KABUPATEN PEKALONGAN. In *SINAU Seminar Nasional Anak Usia Dini* (Vol. 1, pp. 655-664).
- Yuniarti, A., Titin, T., Safarini, F., Rahmadia, I., & Putri, S. (2023). Media konvensional dan media digital dalam pembelajaran. *JUTECH: Journal Education and Technology*, 4(2), 84-95. <https://doi.org/10.31932/jutech.v4i2.2920>.