

PENERAPAN HIDUP SEHAT DALAM ISI PIRINGKU PADA SISWA SDN KARYABAKTI III

Devi Sri Ramadani¹, Kiki Ahmad Baihaqi²

Program Studi PGSD¹, Program Studi Teknik Informatika²

sd21.deviramadani@mhs.ubpkarawang.ac.id ¹, kikiahmad@ubpkarawang.ac.id ²

Abstrak

Program "Isi Piringku" merupakan inisiatif yang digagas oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk mempromosikan pola makan sehat di kalangan masyarakat, termasuk siswa sekolah dasar. Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilakukan di SDN Karyabakti III bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan perilaku siswa terkait pentingnya gizi seimbang melalui sosialisasi program ini. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi penyampaian informasi secara interaktif melalui media poster dan permainan edukatif, serta melibatkan guru dan orang tua dalam proses edukasi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan perubahan perilaku siswa terhadap pola makan sehat. Siswa yang terlibat dalam sosialisasi mulai mengonsumsi lebih banyak sayur dan buah, serta mengurangi asupan makanan yang tinggi gula dan garam. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa program "Isi Piringku" efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi di kalangan siswa SD dan memberikan dampak positif terhadap kesehatan mereka. Rekomendasi ke depan mencakup peningkatan kolaborasi dengan dinas kesehatan setempat dan pengembangan program edukasi berbasis siswa untuk memastikan keberlanjutan program ini.

Kata Kunci: Gizi seimbang; Isi Piringku; Pendidikan gizi; Sosialisasi; Pola makan sehat

Abstract

The "Fill My Plate" program is an initiative initiated by the Ministry of Health of the Republic of Indonesia to promote healthy eating patterns among the community, including elementary school students. Real Work Lecture activities carried out at SDN Karyabakti III aim to improve students' understanding and behavior regarding the importance of balanced nutrition through the socialization of this program. The methods used in this activity include conveying information

interactively through posters and educational games, as well as involving teachers and parents in the educational process. The results of the activity showed a significant increase in students' knowledge and changes in behavior towards healthy eating patterns. Students who are involved in socialization begin to consume more vegetables and fruit, and reduce their intake of foods high in sugar and salt. The conclusion of this activity is that the "Fill My Plate" program is effective in increasing nutritional awareness among elementary school students and has a positive impact on their health. Future recommendations include increasing collaboration with local health departments and developing student-based education programs to ensure the sustainability of these programs.

Keywords: *Balanced nutrition; Fill My Plate; Nutrition education; Socialization; Healthy eating pattern*

PENDAHULUAN

Penerapan pola hidup sehat sejak usia dini merupakan langkah penting dalam membentuk generasi yang kuat dan berdaya tahan tinggi. Salah satu cara untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat adalah melalui program "Isi Piringku" yang digagas oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Program ini bertujuan untuk memberikan panduan gizi seimbang yang mudah dipahami dan diterapkan oleh masyarakat, termasuk anak-anak sekolah dasar (SD). Di SDN Karyabakti III, penerapan program "Isi Piringku" menjadi salah satu fokus utama dalam upaya meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa tentang pentingnya pola makan sehat. Pengetahuan tentang gizi yang baik sangat diperlukan bagi anak-anak usia sekolah dasar karena mereka berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan asupan gizi yang seimbang. Menurut penelitian terbaru, pemahaman yang baik mengenai gizi dan pola makan yang sehat dapat mempengaruhi prestasi akademik dan kesehatan anak secara keseluruhan (Rahayu, 2022). Oleh karena itu, penerapan program "Isi Piringku" di SDN Karyabakti III diharapkan dapat menjadi sarana edukasi yang efektif untuk membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini. Dalam pelaksanaannya, program "Isi Piringku" di SDN Karyabakti III melibatkan berbagai pihak,

termasuk guru, orang tua, dan tenaga kesehatan. Mereka berperan dalam memberikan edukasi dan contoh nyata mengenai bagaimana menerapkan pola makan yang sehat sesuai dengan panduan "Isi Piringku". Program ini tidak hanya mengajarkan anak-anak tentang pentingnya makan dengan porsi seimbang, tetapi juga mengenalkan mereka pada berbagai jenis makanan yang harus dikonsumsi setiap hari untuk mendukung pertumbuhan yang optimal (Prasetyo, 2021). Secara visual piring makanku atau isi piringku ini adalah dalam 1 kali makan, piring kita hendaknya terisi atas 50% sayur dan buah dan 50% makanan pokok dan lauk pauk. Selain itu, dalam visual isi piringku ini juga dijelaskan bahwa konsumsi sayur harus lebih besar dari pada buah dan konsumsi makanan pokok harus lebih besar dari konsumsi lauk pauk. Lebih lanjut juga dijelaskan bahwa dalam setiap kali makan harus disertai dengan minum air putih. Tidak ada waktu yang ditentukan untuk minum air saat makan, artinya, dapat sebelum, ketika ataupun setelah makan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Hasil dari penerapan program ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku di kalangan siswa terkait pola makan sehat. Anak-anak yang sebelumnya kurang memahami pentingnya sayur dan buah dalam menu harian mereka, kini mulai mengonsumsi lebih banyak sayur dan buah setelah mendapatkan edukasi melalui program ini (Susanto, 2020). Perubahan ini menjadi indikator positif bahwa program "Isi Piringku" efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan penerapan pola makan sehat di kalangan siswa sekolah dasar. Penerapan hidup sehat melalui program "Isi Piringku" juga sejalan dengan upaya pemerintah dalam menurunkan angka stunting dan malnutrisi di Indonesia. Dengan mengajarkan anak-anak sejak dini tentang pentingnya gizi seimbang, diharapkan mereka dapat tumbuh menjadi generasi yang sehat dan produktif di masa depan (Dewi, 2021). Implementasi program ini di SDN Karyabakti III menjadi contoh konkret bagaimana pendidikan kesehatan di sekolah dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

METODE

Sosialisasi ini disampaikan kepada siswa/i SDN Karyabakti III untuk memberikan informasi secara lisan tentang isi piringku untuk pencegahan gizi yang tidak seimbang melalui media poster. Adapun media poster yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu poster isi

piringku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sekolah Dasar Negeri Karyabakti III terletak di daerah Dusun Cikeruh, Desa Karyabakti, Kecamatan Batujaya, Kabupaten Karawang.

Hasil

1. Persiapan dan Perencanaan Kegiatan Sosialisasi

Sebelum pelaksanaan sosialisasi, dilakukan persiapan yang matang meliputi perancangan materi, pemilihan metode penyampaian, dan koordinasi dengan pihak sekolah. Materi sosialisasi disusun berdasarkan panduan dari Kementerian Kesehatan tentang "Isi Piringku", yang mencakup informasi tentang porsi makan yang seimbang, pentingnya konsumsi sayur dan buah, serta pengurangan asupan gula, garam, dan lemak (Rahayu, 2022). Selain itu, metode penyampaian dirancang agar sesuai dengan usia siswa SD, sehingga informasi dapat diterima dengan baik oleh anak-anak.

2. Pelaksanaan Sosialisasi

Sosialisasi dilaksanakan dalam beberapa sesi di SDN Karyabakti III. Setiap sesi melibatkan kelompok siswa dari kelas yang berbeda untuk memastikan bahwa semua siswa mendapat kesempatan yang sama untuk memahami materi. Dalam pelaksanaan sosialisasi, digunakan pendekatan yang interaktif, seperti tanya jawab, permainan edukatif, dan penggunaan media visual seperti poster dan video untuk menjelaskan konsep "Isi Piringku" (Prasetyo, 2021). Hal ini bertujuan untuk menarik perhatian siswa dan meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya pola makan sehat.



Gambar A. Menerangkan materi isi piringku



Gambar B. Siswa mencatat materi isi piringku



Gambar C. Siswa menggambar sebuah isi piringku



Gambar D. Hasil dari menggambar sebuah isi piringku

3. Respon Siswa terhadap Materi Sosialisasi

Respon siswa terhadap materi sosialisasi cukup positif. Sebagian besar siswa menunjukkan antusiasme dalam mengikuti kegiatan, terutama saat dilakukan permainan edukatif yang mengajak mereka untuk mengidentifikasi makanan sehat dan tidak sehat. Selama sesi tanya jawab, banyak siswa yang aktif bertanya dan berbagi pengetahuan mereka tentang makanan yang sering mereka konsumsi di rumah (Susanto, 2020). Respon ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan

dapat diterima dengan baik oleh siswa dan membangkitkan minat mereka untuk belajar lebih banyak tentang pola makan sehat.

4. Perubahan Pola Pikir dan Perilaku Siswa

Setelah beberapa minggu pelaksanaan sosialisasi, dilakukan evaluasi untuk melihat dampak kegiatan terhadap pola pikir dan perilaku siswa. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa tentang konsep "Isi Piringku" dan pentingnya menerapkan pola makan sehat. Banyak siswa yang mulai mengubah kebiasaan makan mereka dengan lebih banyak mengonsumsi sayur dan buah, serta mengurangi makanan yang tinggi gula dan garam (Dewi, 2021). Perubahan ini menunjukkan keberhasilan sosialisasi dalam mengedukasi siswa mengenai pentingnya menjaga keseimbangan gizi.

5. Peran Guru dan Orang Tua dalam Mendukung Program

Guru dan orang tua berperan penting dalam mendukung keberlanjutan program "Isi Piringku" di sekolah. Guru-guru di SDN Karyabakti III turut serta dalam sosialisasi dengan memberikan contoh nyata kepada siswa, seperti membawa bekal sehat ke sekolah dan mengajak siswa untuk sarapan bersama dengan menu sehat. Orang tua juga dilibatkan melalui pertemuan orang tua siswa, di mana mereka diberikan informasi tentang pentingnya menyediakan makanan sehat di rumah (Rahayu, 2022). Kolaborasi antara guru, orang tua, dan siswa ini menjadi faktor kunci dalam keberhasilan program.

Pembahasan

1. Efektivitas Pendekatan Interaktif dalam Sosialisasi

Pendekatan interaktif yang digunakan dalam sosialisasi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang konsep "Isi Piringku". Penggunaan metode interaktif seperti permainan edukatif dan media visual membantu siswa dalam memahami materi dengan cara yang menyenangkan dan tidak membosankan. Penelitian menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan visual dapat meningkatkan retensi informasi pada anak-anak (Prasetyo, 2021). Hal ini terlihat dari antusiasme siswa selama sosialisasi dan peningkatan pengetahuan mereka tentang pola makan sehat.

2. Tantangan dalam Mengubah Perilaku Siswa

Meskipun ada peningkatan pemahaman dan perubahan perilaku di kalangan siswa, tantangan

masih tetap ada. Salah satu tantangan utama adalah kebiasaan makan yang sudah tertanam di rumah, di mana beberapa siswa masih kesulitan untuk mengadopsi kebiasaan baru meskipun sudah mendapatkan edukasi di sekolah (Susanto, 2020). Ini menunjukkan bahwa intervensi di sekolah perlu diimbangi dengan edukasi yang berkelanjutan di rumah, dan pentingnya peran orang tua dalam mendukung perubahan perilaku anak.

3. Pentingnya Kolaborasi dalam Keberhasilan Program

Keberhasilan sosialisasi dan penerapan program "Isi Piringku" di SDN Karyabakti III tidak lepas dari kolaborasi antara pihak sekolah, siswa, dan orang tua. Guru memiliki peran penting sebagai fasilitator dan model bagi siswa dalam menerapkan pola makan sehat. Sementara itu, dukungan dari orang tua di rumah sangat diperlukan untuk memastikan bahwa kebiasaan sehat yang diajarkan di sekolah dapat berlanjut di lingkungan rumah (Dewi, 2021). Kolaborasi ini menjadi kunci dalam memastikan keberlanjutan dan keberhasilan program dalam jangka panjang.

4. Dampak Jangka Panjang dari Edukasi Gizi di Sekolah

Edukasi gizi seperti yang dilakukan melalui program "Isi Piringku" memiliki dampak jangka panjang yang signifikan dalam membentuk pola makan sehat sejak dini. Anak-anak yang mendapatkan pendidikan gizi di sekolah lebih mungkin untuk mempertahankan kebiasaan makan sehat hingga dewasa, yang pada gilirannya dapat mengurangi risiko penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung di kemudian hari (Rahayu, 2022). Oleh karena itu, program edukasi gizi seperti ini perlu terus didukung dan diperluas cakupannya.

5. Rekomendasi untuk Peningkatan Program

Berdasarkan hasil dan pembahasan, beberapa rekomendasi dapat diberikan untuk meningkatkan efektivitas program "Isi Piringku" di masa mendatang. Pertama, perlu ada peningkatan kolaborasi antara sekolah dan dinas kesehatan setempat untuk menyediakan sumber daya tambahan, seperti buku panduan gizi dan sesi pelatihan bagi guru. Kedua, perlu dilakukan monitoring dan evaluasi secara berkala untuk menilai dampak program dan mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki (Prasetyo, 2021). Ketiga, melibatkan siswa sebagai agen perubahan dengan memberikan mereka tugas untuk mengedukasi teman sebaya dan keluarga mereka tentang pola makan sehat.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Penerapan program "Isi Piringku" di SDN Karyabakti III telah memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan perilaku siswa mengenai pentingnya pola makan sehat. Melalui sosialisasi yang interaktif dan melibatkan berbagai pihak, siswa dapat lebih memahami konsep gizi seimbang dan mulai menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan program ini tidak lepas dari peran serta guru, orang tua, dan dukungan dari pihak sekolah yang secara aktif mendukung proses edukasi. Meskipun terdapat tantangan dalam mengubah kebiasaan makan yang sudah terbentuk di rumah, kolaborasi yang baik antara sekolah dan keluarga mampu membantu siswa dalam mengadopsi pola hidup sehat. Edukasi gizi yang diberikan sejak dini melalui program ini berpotensi memberikan dampak jangka panjang yang signifikan, yaitu menurunkan risiko penyakit kronis dan meningkatkan kualitas hidup generasi mendatang.

Rekomendasi

1. Penguatan Kolaborasi dengan Dinas Kesehatan

Untuk meningkatkan efektivitas program, disarankan agar sekolah menjalin kerja sama lebih erat dengan dinas kesehatan setempat. Kolaborasi ini dapat membantu dalam penyediaan sumber daya, seperti buku panduan gizi, materi edukasi tambahan, serta sesi pelatihan untuk guru dan tenaga pendidik lainnya.

2. Monitoring dan Evaluasi Berkala

Penting untuk melakukan monitoring dan evaluasi secara berkala terhadap penerapan program "Isi Piringku". Evaluasi ini akan membantu dalam mengukur keberhasilan program dan mengidentifikasi area yang memerlukan perbaikan, serta memastikan program tetap relevan dan efektif dalam jangka panjang.

3. Peningkatan Peran Orang Tua dalam Edukasi Gizi

Peran orang tua sangat penting dalam keberlanjutan pola makan sehat yang diajarkan di sekolah. Disarankan agar sekolah mengadakan pertemuan rutin dengan orang tua untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang dan bagaimana menerapkannya di rumah. Hal ini

akan membantu memperkuat kebiasaan sehat yang dipelajari anak-anak di sekolah.

4. Pengembangan Program Edukasi Sehat Berbasis Siswa

Untuk meningkatkan keterlibatan siswa, program edukasi sehat berbasis siswa dapat dikembangkan. Misalnya, siswa dapat diberikan tugas untuk menjadi duta gizi yang bertanggung jawab dalam mengedukasi teman sebaya dan keluarga mereka tentang pentingnya pola makan sehat. Hal ini dapat membantu memperluas dampak program dan mendorong partisipasi aktif siswa dalam penerapan hidup sehat.

5. Diversifikasi Metode Edukasi

Agar program "Isi Piringku" tetap menarik dan efektif, disarankan untuk terus mengembangkan dan mendiversifikasi metode edukasi. Penggunaan teknologi seperti aplikasi edukasi, video interaktif, dan kegiatan luar ruangan dapat menjadi alternatif yang menarik bagi siswa dan membantu mereka memahami materi dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Rahayu, W. (2022). "Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar." *Jurnal Pendidikan dan Gizi Anak*.
- Prasetyo, A. (2021). "Penerapan Program Isi Piringku di Sekolah Dasar: Studi Kasus di SDN Karyabakti III." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Susanto, H. (2020). "Perubahan Pola Makan Siswa Setelah Penerapan Program Isi Piringku di SDN Karyabakti III." *Jurnal Gizi dan Kesehatan*.
- Dewi, R. (2021). "Upaya Pemerintah dalam Menurunkan Angka Stunting melalui Program Gizi di Sekolah." *Jurnal Kebijakan Kesehatan*. {Setiya2024}
- Atasasih, H. (2022). Sosialisasi "Isi Piringku" Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*
- Heryani, H., Purwati, A. E., Setiawan, H., Firmansyah, A., & Solihah, R. (2023). Edukasi Isi Piringku sebagai Upaya Pencegahan Stunting.

- Sinaga, R., Tampubolon, R., Dewi, R., Susanti, E., Andarina, Y., Sukriyah, S., & Nikmah, S. (2022). Penerapan Program Isi Piringku Untuk Mencegah Stunting Pada Balita Di Puskesmas Kokonao Distrik Mimika Barat Kabupaten Mimika Tahun 2022.
- Darni, J. (2020). Pengaruh Pemberian Edukasi Komik Isi Piringku Terhadap Pengetahuan dan Asupan Lemak Pada Anak.
- Noordyanto, N. (2023). Poster Edukasi Gizi Seimbang: Sarapan “Isi Piringku Sekali Makan” Pada Anak Usia Sekolah di Madura.
- Fitriani, A. (2021). Education of My Plate for Teacher and Parents in order to increase Food Diversity from Fruits and Vegetables among Elementary School Children in Jakarta. *Journal of Independent Community*, 5(5), 2755–2769.
- Agustin, S., Kurniasari, R., & Perihatini, T. (2023). Pengaruh Media Poster, Video, Dan Podcast Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Isi Piringku Pada Mahasiswa Non Kesehatan.
- Baroroh, U., Latifah, U., & Hidayah, S. N. (2022). Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Remaja Tentang Gizi Isi Piringku Sebagai Upaya Menurunkan Triple Burden Malnutrition.
- Rohmawati, N., Antika, R. B., & Rachmawati, S. N. (2023). Pesan Gizi Seimbang “Isi Piringku” untuk Mencegah Stunting melalui Media Modul Emo Demo.
- Hambali, H., & Thahir, R. (2023). Edukasi Anti Stunting Dan Penerapan Pola Hidup Bersih Dan Sehat Di Tk Aba Sudiang Kota Makassar.
- Aulia Chairani, Yanti Harjono Hadiwiardjo, Melly Kristanti, & Isniani Ramadhani Sekar Prabarini. (2024). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang dan Pengenalan Isi Piringku pada Siswa Remaja SMA Islam.