



Pentingnya Menerapkan Asupan Gizi Seimbang di SD Negeri 12 Kendari Kecamatan Nambo Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2025

The Importance of Implementing Balanced Nutritional Intake at SD Negeri 12 Kendari, Nambo District, Kendari City, Southeast Sulawesi Province in 2025

Rahman^{1*}, Ruslan Majid², Farid Reza³, Rahmiza Hamzah⁴, Nurul Hikmah Ridhayani⁵, Julia Lambe⁶, Poppy Kayla Rivana⁷, Rifdah Molidah⁸, Rossa Aprilia Wulan As'Ad⁹

¹⁻⁹ Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

Korespondensi Penulis: rahman.fkm@uho.ac.id*

Article History:

Received: Juni 16, 2025;

Revised: Juni 30, 2025;

Accepted: Juli 13, 2025;

Published: Juli 15, 2025

Keywords: *Balanced Nutrition; Fill My Plate; School*

Abstract: *The educational activity "Isi Piringku: The Importance of Implementing Balanced Nutritional Intake Daily" was conducted on May 20, 2025, at SD Negeri 12 Kendari with the aim of increasing students' knowledge about balanced nutrition through PowerPoint media. Participants consisted of 22 students aged 9-11 years with 54.5% male and 45.5% female composition. The research method used pre-test and post-test design which showed an increase in average scores from 3.73 (pre-test) to 5.59 (post-test) with $p=0.000$ ($p<0.05$), indicating a significant difference in knowledge before and after the educational session. The research results prove that PowerPoint media is effective in increasing students' knowledge about the importance of balanced nutrition and the application of the "Isi Piringku" concept in daily life.*

Abstrak:

Kegiatan penyuluhan berjudul "Isi Piringku: Pentingnya Menerapkan Asupan Gizi Seimbang Setiap Hari" dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2025 di SD Negeri 12 Kendari. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai gizi seimbang dengan menggunakan media PowerPoint. Sebanyak 22 siswa yang berusia antara 9 hingga 11 tahun ikut serta, terdiri dari 54,5% laki-laki dan 45,5% perempuan. Metode penelitian yang digunakan adalah desain pre-test dan post-test, yang menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari 3,73 pada pre-test menjadi 5,59 pada post-test. Nilai p yang diperoleh adalah 0,000 ($p<0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemanfaatan media PowerPoint sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya gizi seimbang dan penerapan konsep "Isi Piringku" dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Gizi Seimbang; Isi Piringku; Sekolah

1. PENDAHULUAN

Kualitas kesehatan masyarakat dipengaruhi secara besar oleh pola makan yang dijalankan setiap hari. Kebiasaan dalam makan menjadi perilaku penting yang menentukan status gizi, karena jumlah dan kualitas makanan serta minuman yang dikonsumsi berdampak pada kesehatan individu dan masyarakat secara keseluruhan (Bachmida *et al.*, 2025)

Masalah kekurangan gizi di kalangan anak-anak masih terus terdapat di negara-negara berkembang, dan kondisi ini kini semakin memburuk. Sejak pandemi Covid-19, jumlah anak yang terpengaruh telah bertambah menjadi 150 juta, dari 618 juta pada tahun 2019 menjadi 768 juta pada tahun 2021. Hampir sepertiga (29,3%) dari jumlah populasi dunia, yaitu sekitar

2,3 miliar orang, kini mengalami kesulitan dalam mendapatkan makanan yang memadai, baik dalam kondisi yang sedang maupun berat (Ayuningtiyas *et al.*, 2023). Prevalensi ini menunjukkan adanya tingkat yang sedang terkait wasting, dengan batasan antara 5 hingga kurang dari 10 persen, serta dianggap tinggi untuk stunting, dengan rentang 20 hingga kurang dari 30 persen (Desfita *et al.*, 2023)

Dalam era yang sekarang, banyak kesulitan yang datang ketika berusaha memberikan makanan bergizi untuk anak-anak, khususnya yang masih bersekolah. Dengan kehidupan yang padat, perubahan dalam kebiasaan makan, serta kemudahan mendapatkan makanan cepat saji dan cemilan tidak sehat, hal ini membuat sulit untuk menjaga pola makan yang seimbang dan sehat. Anak-anak yang mengkonsumsi makanan yang bernutrisi memiliki kemungkinan lebih besar untuk berkembang menjadi orang yang sehat, cerdas, dan memiliki sistem imun yang kuat (Irab *et al.*, 2024)

Anak-anak yang berada dalam tahap pendidikan dasar adalah kelompok yang sangat memerlukan perhatian pada gizi. Hal ini disebabkan oleh jadwal sekolah yang sangat sibuk dan pertumbuhan anak yang berlangsung dengan cepat (Wahyu *et al.*, 2022). Salah satu metode untuk meningkatkan kesehatan adalah dengan meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya pola makan yang sehat dan bergizi untuk anak-anak. Sekolah berperan sebagai lingkungan yang efektif untuk menyampaikan informasi, menanamkan sikap, serta membuka keterampilan terkait pola hidup sehat kepada anak-anak. Mengingat anak-anak biasanya menghabiskan waktu sekitar 5-6 jam setiap hari di sekolah, institusi ini memiliki posisi strategis dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini (Nuryanti *et al.*, 2023)

Kesehatan anak sangat dipengaruhi oleh asupan gizi yang seimbang, yang harus diperhatikan. Beberapa alasan dapat menyebabkan anak-anak tidak mendapatkan gizi yang cukup, seperti kurangnya makanan yang memiliki kandungan energi, protein (contohnya daging, ikan, dan telur), kalsium, serta mineral yang mudah diserap tubuh. Kekurangan gizi secara umum dapat mengganggu pertumbuhan anak, mengurangi produksi energi, melemahkan sistem imun, serta mempengaruhi fungsi otak dan perilaku mereka. Oleh karena itu, sangat krusial bagi anak-anak untuk mengonsumsi berbagai macam makanan yang bergizi dan melakukan aktivitas fisik secara teratur agar kesehatan mereka tetap terpelihara (Intan *et al.*, 2024)

Hasil dari penelitian kesehatan dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa banyak orang masih kurang mengonsumsi sayuran dan buah. Data dari Riskesdas mencatat bahwa 93,5% dari penduduk yang berusia di atas 10 tahun mengonsumsi sayuran dan buah di bawah saran

yang dianjurkan. Sementara itu, mengonsumsi sayuran dan buah merupakan bagian penting untuk mencapai gizi yang seimbang (Wahana, 2020)

Edukasi terkait gizi seimbang bertujuan untuk memberikan informasi dan keterampilan kepada orang tentang cara makan yang sehat dan bergizi. Di Indonesia, salah satu panduan yang umum dipakai adalah "Isi Piringku," yang mengajarkan prinsip-prinsip dasar tentang kebutuhan gizi harian yang seimbang. Panduan ini menunjukkan proporsi makanan yang tepat di piring, yang mencakup karbohidrat, protein, lemak, serta buah dan sayuran, sehingga setiap orang dapat memenuhi kebutuhan gizi mereka dengan benar (Nuraini & Muflikhah, 2021).

Implementasi pedoman gizi seimbang bagi anak-anak, khususnya mereka yang berada di usia sekolah dasar, sangat penting karena ini adalah waktu krusial untuk pertumbuhan dan perkembangan. Di saat ini, anak-anak memerlukan beragam nutrisi untuk mendukung fisik, mental, dan perkembangan kognitif mereka. Gizi seimbang mencakup mengonsumsi berbagai jenis makanan yang kaya vitamin, mineral, serta nutrisi lainnya. Dengan memastikan anak-anak menerima cukup gizi, kita dapat berkontribusi dalam mencegah masalah kesehatan di masa depan yang bisa muncul akibat kurangnya nutrisi saat masa pertumbuhan (Riady *et al.*, 2024).

Mengatasi isu status gizi, pemerintah memutuskan untuk meluncurkan kampanye tentang isi piringku. Dengan diadakannya edukasi tentang gizi, diharapkan hal ini dapat berkontribusi pada perubahan sikap dan perilaku siswa SD menjadi lebih positif, sehingga dapat meningkatkan kesehatan mereka, terutama dalam hal status gizi (Rakhman *et al.*, 2024)

"Isi Piringku" adalah program yang dimulai oleh Kementerian Kesehatan untuk mendorong masyarakat mengadopsi cara makan sesuai dengan pedoman gizi yang seimbang. Program ini bertujuan untuk memperkenalkan ide gizi seimbang yang tidak hanya fokus pada jumlah makanan, tetapi juga pada kualitas makanan yang dimakan setiap hari. Dalam konsep "4 Sehat 5 Sempurna," yang sekarang telah diperbarui menjadi pedoman "Gizi Seimbang," setiap porsi diharapkan mengandung makanan pokok, lauk, sayur, dan buah, serta mencakup air putih sebagai pelengkap (Kemenkes, 2024). Penguatan dan perluasan sosialisasi program "Isi Piringku" sangat penting, terutama dengan meningkatnya jumlah kasus malnutrisi, baik yang berupa kekurangan maupun kelebihan gizi, di kalangan anak-anak (Arum *et al.*, 2024)

Ide ini dianggap lebih gampang dimengerti oleh anak-anak dan sudah digunakan dalam banyak aktivitas pendidikan di sekolah-sekolah. Berbagai studi menunjukkan bahwa cara Isi Piringku efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta membangun kebiasaan makan yang sehat pada siswa di sekolah dasar (Alam *et al.*, 2025)

Selain pendidikan formal, faktor keluarga dan lingkungan juga memiliki dampak besar dalam membentuk cara remaja makan. Keluarga yang menjalankan pola makan yang sehat dan seimbang akan lebih baik dan memberikan manfaat optimal, dan mampu mendukung remaja dalam mengembangkan kebiasaan yang positif. Oleh karena itu, melibatkan berbagai pihak dalam proses pendidikan gizi sangatlah penting, mulai dari sekolah, orang tua, hingga masyarakat luas, agar pesan tentang pentingnya gizi seimbang dapat diterima dengan baik (Nuraini & Muflikhah, 2021).

Secara keseluruhan, tujuan dari edukasi gerakan "Isi Piringku" ini adalah untuk mengarahkan pola makan yang sesuai dengan proporsi makanan yang sudah dibagi sesuai dengan takaran yang tepat bagi anak-anak berdasarkan usia mereka. Singkatnya, konsep "Isi Piringku" mengacu pada konsep *My Plate* dari Amerika Serikat, tetapi berbeda dalam hal ukuran dan susunan penyajiannya (Anjarsari *et al.*, 2021)

2. METODE

Kegiatan penyuluhan "Isi Piringku" ini dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2025 di SD Negeri 12 Kendari, Kecamatan Nambo Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara dengan menggunakan media *power point* yang difokuskan tentang pengetahuan betapa pentingnya menerapkan komposisi makanan yang tepat antara sayuran, buah-buahan, sumber protein, dan karbohidrat,

Tahap Persiapan, Pada fase ini, pembuatan media presentasi menggunakan PowerPoint dilakukan, serta pemilihan tempat untuk sosialisasi atau penyuluhan. Setelah itu, persiapan untuk fasilitas dan sarana pendukung dilaksanakan.

Tahap Pelaksanaan, pada tahap ini dapat diselesaikan dalam satu hari. Siswa SD Negeri 12 Kendari menyelesaikan Pre-test terlebih dahulu, setelah itu mereka diberikan penyuluhan atau sosialisasi mengenai "Isi Piringku" menggunakan media *power point*. Tahap akhir dari pelaksanaan penyuluhan ini yaitu siswa (i) SD Negeri 12 Kendari diberikan post-test untuk dikerjakan.

3. HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan tentang pentingnya menerapkan pedoman "Isi Piringku" pada siswa (i) SD Negeri 12 Kendari. Distribusi frekuensi usia siswa/siswi peserta penyuluhan dapat dilihat pada **Tabel 1**.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Peserta Penyuluhan

No.	Usia Responden	Jumlah	%
1.	9 Tahun	6	27,3%
2.	10 Tahun	15	68,2%
3.	11 Tahun	1	4,5%
Total		22	100%

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel frekuensi diatas dapat dilihat bahwa responden yang berusia 9 tahun sejumlah 6 orang (27,3%), jumlah responden yang berusia 10 tahun sebanyak 15 orang, sedangkan responden yang berusia 11 tahun sebanyak 1 orang (4,5%). Distribusi Frekuensi berdasarkan jenis kelamin peserta penyuluhan dapat dilihat pada **Tabel 2.**

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Peserta Penyuluhan

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	%
1	Laki-laki	12	54,5%
2	Perempuan	10	45,5%
Total		22	100%

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel frekuensi diatas dapat dilihat bahwa responden berjenis kelamin laki-laki sejumlah 12 orang (54,5%), dan responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 10 orang (45,5%).

Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji T Berpasangan *Pre-Test* dengan *Post-Test*

Data	Rata-rata	Standar Deviasi	P Value	N
<i>Pre-test</i>	3,73	1,486	0,000	22
<i>Post-test</i>	5,59	1,469		22

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan data tersebut, dapat dilihat bahwa rata-rata hasil *Pre-test* siswa-siswi mencapai angka 3,73 dan rata-rata hasil siswa-siswi mencapai angka *Post-test* sebanyak 5,59.

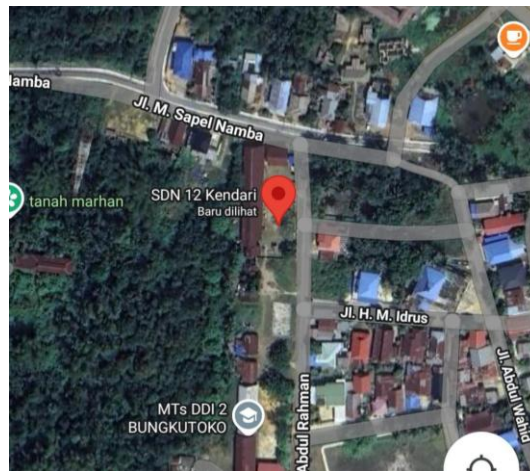
Uji hipotesis

H0: Tidak ada perbedaan rata-rata hasil *pre test* dengan *post test*

Ha: Ada perbedaan rata-rata hasil *pre test* dengan *post test*

Hasil uji T menunjukkan bahwa nilai $p (0,000) > 0,05$ hal ini dapat dinyatakan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan antara rata-rata nilai hasil *pre test* dan *post test* siswa-siswi peserta penyuluhan. Ini menunjukkan bahwa pemberian materi dengan media *power point* kepada siswa-siswi SD Negeri 12 Kendari mempunyai dampak yang signifikan. Melihat hasil tersebut, maka dapat dikatakan pemanfaatan *Power Point* sebagai media penyuluhan “Isi Piringku” pada siswa-siswi tersebut efektif.

Lokasi Kegiatan



Gambar 1. Peta SD Negeri 12 Kendari, Kecamatan Nambo, Kota Kendari

SD Negeri 12 Kendari, yang terletak di Bungkutoko Timur, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara, merupakan sekolah dasar negeri yang telah berdiri sejak tahun 1950. Dengan NPSN 40403179, sekolah ini menaungi pendidikan anak-anak usia dini di wilayah tersebut.

SD Negeri 12 Kendari memiliki luas tanah seluas 6.091 meter persegi, sehingga menyediakan ruang yang cukup bagi siswa untuk belajar dan beraktivitas. Sekolah ini menjalankan kegiatan belajar mengajar selama enam hari dalam seminggu, dengan jadwal pagi.

Memberikan edukasi sangat perlu dilakukan karena anak-anak, terutama remaja, menerima pendidikan sehingga mereka dapat mengembangkan pengetahuan yang diperlukan untuk menerapkan pedoman “isi Piringku” pada usia dini. Karena dengan adanya pengetahuan, anak-anak memiliki kekuatan untuk mengubah sikap dan perilaku seseorang.

Power Point (PPT) berperan sebagai media yang mendukung siswa dalam memahami dan menerapkan pedoman “Isi Piringku” dalam kegiatan sehari-hari. Alat ini dianggap efektif karena menarik secara visual dan dapat digunakan untuk presentasi, menawarkan berbagai fitur untuk memproses teks, warna, gambar, dan juga animasi yang bisa disesuaikan dengan imajinasi penggunanya.



Gambar 2. Media Power Point



Gambar 3. Dokumentasi saat Pemberian Materi



Gambar 4. Dokumentasi bersama siswa-siswi SDN 12 Kendari



Gambar 5. Dokumentasi bersama Guru SDN 12 Kendari

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini merupakan kegiatan yang memberikan dampak positif karena mampu meningkatkan pengetahuan siswa/siswi SD Negeri 12 Kendari tentang pentingnya gizi seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo ingin menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian dan penerbitan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, N., Putra, G. A., Alimuddin, H., Malik, A., Wahyuni, V., & Aspika, A. (2025). Penerapan pola makan seimbang isi piringku di SDN 145 Inpres Bayowa, Kecamatan Galesong Kabupaten Takalar, Sulawesi Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 1091–1098.
- Anjarsari, I., Listyaningsih, P., Linawati, R., & Dewi, R. S. I. (2021). Peningkatan kesadaran diri pada makanan bergizi melalui metode “Isi Piringku” pada anak usia 4–5 tahun di TK PGRI Payungan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang. *Sentra Cendekia*, 2(2), 56. <https://doi.org/10.31331/sencenivet.v2i2.1765>
- Arum, D. P., Wulandari, N. N. R., Darmawan, M. A. V., & Purwatitisari, N. (2024). Sosialisasi “Isi Piringku” pada siswa kelas 3 SDN 1 Kedungpeluk Sidoarjo. *Journal of Community Service*, 2(4), 143–151. <https://doi.org/10.56855/jcos.v2i4.1148>
- Ayuningtiyas, 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. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v9i2.4878>
- Bachmida, E. A., Afni, N., Widyastuti, S., Alamsyah, A., Rien, B., Handito, D., Ariyana, M. D., Cicilia, S., Amaro, M., & Isti, T. (2025). Sosialisasi pedoman gizi seimbang "Isi Piringku" di Desa Pakuan, Kecamatan Narmada, Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3). <https://doi.org/10.59818/jpm.v5i3.1628>
- Desfita, S., Anggraini, F. H., Yolanda, H., Putri, M. N., & Zulriyanti, N. (2023). Penyuluhan gizi seimbang untuk anak sekolah dasar di SDN 67 Tangkerang Selatan Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Services)*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.25311/jpkk.Vol3.Iss1.1523>
- Intan, A. P. S., Rachman, M. Z., & Jupriyono. (2024). Pengaruh edukasi isi piringku dengan menggunakan media lembar balik terhadap tingkat pengetahuan gizi seimbang. *Jurnal Gizi dan Edukasi*, 4(2), 153–159.
- Irab, S. P., Togodly, A., Sinaga, S., Sinaga, E., & Prima, M. F. (2024). Upaya optimalisasi tumbuh kembang anak melalui pendampingan dan edukasi “Isi Piringku” di SD Negeri 2 Koya Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(September), 3167–3174.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024, June 28). Isi Piringku, panduan kebutuhan gizi seimbang harian. Ayo Sehat Kemkes. Retrieved July 31, 2024, from <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-kebutuhan-gizi-harian-seimbang>
- Nuraini, F. R., & Muflikhah, N. D., & S. N. (2021). *Jurnal Abdi Insani*, 9(September), 1125–1134.
- Nuryanti, A., Setyaningsih, R., Suyanto, S., & Nugroho, R. K. (2023). Pendidikan kesehatan: Memilih menu makanan gizi seimbang pada anak sekolah dasar dengan permainan tebak gambar. *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(1), 129–136.
- Rakhman, A., Huljannah, M., Nadila, D., & Aiman, U. (2024). Pengaruh media puzzle Isi Piringku terhadap peningkatan pengetahuan. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 5(2), 202–214.

- Riady, A., Nurhansyah, R., Versia, Y., & Paji, Y. K. (2024). Pedoman gizi seimbang (Rahasia menjadi super hero sehat) di SDN 7 Panarung. *Jurnal Pendidikan Gizi Anak*, 1(2), 46–49.
- Wahana, H. (2020). *Journal of Nursing Invention*, 1(2), 41–47.
- Wahyu, Amira, Anggraini, Ariska, Puspita, A. F., Talia, M., Kurniawati, N. P., & Agustian, R. (2022). Sosialisasi tentang gizi seimbang pada anak sekolah dasar negeri 12 Sungai Pinang Kecamatan Sambas. *Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 16–20. <https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i1.360>