



Pemberdayaan Organisasi Ekstrakurikuler PMR dalam Upaya Peningkatan Pola Makan Gizi Seimbang dengan Media 'Isi Piringku'

Empowerment of PMR Extracurricular Organizations in Efforts to Improve Balanced Nutritional Diet Patterns with the Media 'Isi Piringku'

Rinayati^{1*}, Sri Wahyuning², Harsono³, Cempaka Kumala Sari⁴, Sugeng Santoso⁵

¹⁻⁵Universitas Widy Husada Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Korespondensi Penulis: rinayati@uwhs.ac.id*

Article History:

Received: Maret 17, 2024;

Revised: Maret 31, 2024;

Accepted: April 15, 2024;

Published: April 17, 2024;

Keywords: *Balanced Nutrition; Isi Piringku; Media Students*

Abstract. "Isi Piringku" is a dietary guideline developed by the Ministry of Health of the Republic of Indonesia as part of a balanced nutrition campaign. Understanding this concept is particularly important for elementary school-aged children, as this is a critical period for physical growth, mental development, and the formation of healthy lifestyle habits. A balanced nutritional intake plays a vital role in improving learning concentration, supporting physical activity, and preventing various diseases caused by nutritional deficiencies or excesses. However, the dietary behavior of elementary school students remains far from balanced nutrition principles, with an average achievement of only 53.9%. Based on this condition, this Community Service Program (PkM) aimed to improve the knowledge, skills, and behavior of Youth Red Cross (PMR) members at SDN Krapyak in consuming food according to balanced nutrition guidelines using the "Isi Piringku" media. The activities carried out included obtaining permission, conducting socialization, training on the use of the "Isi Piringku" media, and providing ongoing mentoring. Through this program, it was expected that PMR members could become change agents and role models for their peers in implementing healthy and balanced eating habits. The results of the activity showed that the mentoring was successfully conducted. There was a significant improvement in the knowledge and skills of PMR members, as reflected in the increase in the average score from 70.8 to 90.97 after the intervention. This indicates that the approach using the "Isi Piringku" media is effective in promoting balanced nutritional behavior among elementary school children.

Abstrak

"Isi Piringku" merupakan panduan konsumsi makanan yang dikembangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sebagai bagian dari kampanye gizi seimbang. Pemahaman terhadap konsep ini sangat penting terutama bagi anak usia sekolah dasar, karena pada masa ini terjadi pertumbuhan fisik, perkembangan mental, serta pembentukan kebiasaan dan perilaku hidup sehat. Asupan gizi yang seimbang berperan penting dalam meningkatkan konsentrasi belajar, mendukung aktivitas fisik, serta mencegah berbagai penyakit yang disebabkan oleh kekurangan atau kelebihan zat gizi. Namun, kenyataannya perilaku konsumsi makanan anak usia sekolah dasar masih jauh dari prinsip gizi seimbang, dengan rata-rata pencapaian perilaku gizi seimbang hanya sebesar 53,9%. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku anggota Palang Merah Remaja (PMR) SDN Krapyak dalam mengonsumsi makanan sesuai dengan pedoman gizi seimbang melalui media "Isi Piringku". Kegiatan yang dilaksanakan meliputi tahap perizinan, sosialisasi, pelatihan penggunaan media "Isi Piringku", serta pendampingan secara berkelanjutan. Melalui kegiatan ini, diharapkan anggota PMR dapat menjadi agen perubahan sekaligus teladan bagi teman sebayanya dalam menerapkan pola makan sehat dan seimbang. Hasil dari kegiatan menunjukkan bahwa pendampingan telah berjalan dengan baik. Terdapat peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan anggota PMR, yang terlihat dari peningkatan nilai rata-rata dari 70,8 menjadi 90,97 setelah intervensi dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan

melalui media “Isi Piringku” efektif dalam menumbuhkan perilaku konsumsi gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar.

Kata Kunci: Gizi Seimbang; Isi Piringku; Media Siswa

1. PENDAHULUAN

Pemenuhan kebutuhan gizi anak penting dilakukan untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan. Pola makan anak usia sekolah yang cenderung lebih memilih jajan di sekolah dibandingkan makan di rumah akan mempengaruhi status gizi anak (Anggiruling et al., 2019). Perilaku siswa sekolah dasar masih jauh dari konsep gizi seimbang, dengan rata-rata capaian perilaku gizi seimbang sebesar 53,9%. Status gizi siswa termasuk pendek atau sangat pendek sebanyak 5,95% dan yang kurus atau sangat kurus sebanyak 5,49%. (Suyatno, 2017)

Gizi seimbang adalah kombinasi menu makanan sehari-hari yang mengandung seluruh zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Pada dasarnya, tak ada satu pun bahan makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, sehingga kita harus mengonsumsi aneka ragam makanan untuk memenuhi kebutuhan akan zat gizi makro, seperti karbohidrat, protein, lemak dan serat, serta zat gizi mikro, yaitu vitamin dan mineral. Sepuluh pedoman atau pesan gizi seimbang yang dapat diikuti, yaitu: 1) Nikmati dan syukuri beragam makanan, 2) Biasakan makan aneka ragam makanan pokok, 3) Biasakan makan lauk pauk yang kaya protein, 4) Banyak makan sayur dan buah-buahan, 5) Batasi makanan asin, manis dan berlemak, 6) Biasakan sarapan di pagi hari, 7) Biasakan minum cukup air putih yang aman, 8) Biasakan membaca label pada kemasan makanan, 9) Lakukan aktivitas fisik secara rutin dan jaga berat badan ideal, 10) Biasakan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir. (Rahmy et al., 2020)

Isi piringku adalah panduan kebutuhan gizi harian seimbang, yang lahir dari perkembangan ilmu dan penyempurnaan para ahli gizi, dan disusun oleh Kementerian Kesehatan RI. Bedanya dengan 4 Sehat 5 Sempurna adalah pola makan Isi Piringku tak hanya memberi panduan jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi sekali makan, tapi juga porsi makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi dalam satu hari. Dalam Isi Piringku setiap kali makan, 50 persen piring diisi dengan sayur dan buah, sedangkan 50 persen lainnya diisi dengan makanan pokok dan lauk pauk. (RI, 2024)

Berdasarkan hasil Observasi SD Krapyak memiliki 15 (lima belas) ruangan Kelas, 1 (satu) ruangan Guru, 1 (satu) ruang Kepala Sekolah, 1 (satu) ruangan Perpustakaan, Mushola, Ruang UKS, Ruang Penjaga, Ruang Kamar Mandi, Ruang Operator Sekolah, Gudang Sekolah

dan Kantin Sekolah (5) berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK yang sekaligus Pembina kegiatan ekstra kurikuler PMR, PMR atau Palang Merah Remaja merupakan sebuah wadah pengembangan dan pembinaan siswa sebagai anggota yang dilaksanakan oleh PMI atau Palang Merah Indonesia. salah satu tugas PMR adalah meningkatkan keterampilan pola hidup sehat. ekstra kurikuler PMR SD Krapyak dilaksanakan setiap pekan sekali setiap hari senin, memiliki peserta 37 siswa dari kelas 4,5 dan 6. (Krapyak, 2024)

Penting bagi anggota PMR untuk memahami dan diharapkan mampu menjadi agen perubahan pada Upaya Peningkatan Pola Makan Gizi Seimbang. Hal ini dapat dibantu dengan Media 'Isi Piringku'

2. METODE

Kegiatan pemberdayaan ini dilakukan dengan tahapan pelaksanaan kegiatan sebagai berikut Survei pendahuluan, merancang materi dan media, sosialisasi dan pelatihan, monitoring dan evaluasi. Survei pendahuluan dilakukan dengan melakukan kunjungan ke SDN Krapyak dengan melakukan wawancara langsung guru Pembina ekstra kurikuler dan siswa, merancang materi dan media Isi Piringku, mengatur kontrak waktu dengan mitra, pelaksanaan sosialisasi dan monitoring dan evaluasi. Sosialisasi dan pendampingan dilaksanakan bertujuan untuk memberikan informasi mengenai pentingnya peningkatan praktik pemilihan menu makanan seimbang, pemilihan menu menggunakan media "Isi Piringku" yakni gambar piring kosong yang harus diisi /dilengkapi dengan gambar potongan kecil jenis makanan yang mengandung unsur triguna makanan, terdiri dari zat tenaga berupa makanan pokok (nasi, tepung, ubi sagu dan roti dll), zat pembangun yang mengandung protein (ikan, tempe tahu, telur, daging dll) Zat pengatur terdiri dari vitamin mineral dan serat (sayur mayur, buah buahan) atau menu gizi seimbang dan disertai makanan yang kurang dianjurkan seperti tinggi gula, mengandung bahan pengawet, dan zat pewarna, dalam poster ini juga berisi 3 pesan Germas seperti cuci tangan dengan sabun, minum 8 gelas perhari, dan melakukan aktifitas fisik minimal 30 menit per hari. proses pelaksanaan kegiatan dimulai dengan analisis kebutuhan SD yang melibatkan diskusi bersama guru sekolah dan siswa anggota Ekstra kurikuler PMR

5	16	44,4
6	7	19,5
Jumlah	36	100

Tabel 1 menunjukkan peserta sebagian besar adalah berjenis kelamin perempuan (72.2%) dan kelas 5 (44.4%) Hasil evaluasi kegiatan dapat dilihat pada tabel 2 Rata rata skor pretest dan post test

Tabel 2 Rata Rata Skor Pretest dan Post Test

No		Pretest	Posttest	Keterangan
1	Rata rata skor	70.8	90.97	Naik

Hasil kegiatan yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa daya serap peserta latihan terhadap materi dan praktik kegiatan cukup baik. Ini terlihat dari nilai hasil pretest dan posttest yang dilakukan yakni terdapat kenaikan skor dari 70.80 naik menjadi 90.97

4. DISKUSI

Relevansi sosialisasi dan pelatihan tentang Pemberdayaan Organisasi Ekstrakurikuler PMR dalam Upaya Peningkatan Pola Makan Gizi Seimbang dengan Media ‘Isi Piringku’ di SDN Krapyak dipandang relevan bagi upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan dan perilaku anggota PMR dan siswa SD untuk mengkomsumsi makanan dengan gizi seimbang sesuai dengan kampanye dari Kemenkes. “Isi Piringku” sebagai. Panduan visual yang menggambarkan porsi makanan yang seimbang dalam satu piring. Panduan ini diperkenalkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sebagai langkah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya asupan gizi yang benar(Kemdikbud, 2024)

Isi Piringku merupakan pedoman yang disusun oleh Kementerian Kesehatan mengampanyekan konsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang (Darmawanti, 2022). Pentingnya memahami isi piringku karena usia SD adalah masa pertumbuhan, tubuh memerlukan berbagai nutrisi untuk mendukung perkembangan fisik, mental, dan emosional. Asupan gizi yang seimbang membantu meningkatkan konsentrasi di sekolah, mendukung aktivitas fisik, dan mencegah berbagai penyakit yang disebabkan oleh kekurangan atau kelebihan nutrisi.(Kemdikbud, 2024).

Akseptabilitas Para siswa anggota PMR mempunyai akseptabilitas yang tinggi terhadap kegiatan ini antara lain terlihat dari : 1. Adanya kesediaan dari para siswa untuk mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir 2. Adanya motivasi dan aspirasi untuk mengadakan kegiatan lanjutan dengan materi berbeda seputar masalah yang berkaitan dengan kesehatan anak 3. Adanya kesungguhan dan perhatian para siswa selama kegiatan berlangsung dengan

ditunjukkan oleh banyaknya pertanyaan-pertanyaan yang diajukan.

Hasil Kegiatan yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa daya tangkap siswa terhadap materi dan praktik kegiatan cukup baik. Ini terlihat dari nilai hasil pretest dan posttest yang dilakukan, penggunaan media Isi Piringku “dan aktivitas para siswa untuk bertanya tentang masalah-masalah yang berkaitan dengan gizi seimbang.

KESIMPULAN

Tim mencoba untuk membantu meningkatkan kesadaran pola hidup sehat dengan mengkomsumsi sesuai menu gizi seimbang melalui upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa anggota PMR dalam Upaya Peningkatan Pola Makan Gizi Seimbang dengan Media ‘Isi Piringku. seluruh program yang direncanakan berjalan dengan lancar dan antusiasme dari pihak sekolah terhadap kegiatan sangat baik.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terimakasih kami sampaikan setinggi tingginya kepada ALLAH Subhanahu wa Ta’ala, Rektor Universitas Widya Husada Semarang dan Kepala LPPM. Kepala Sekolah SDN Krpyak Kota Semarang, dan Pembina Organisasi Ekstrakurikuler PMR dan seluruh siswa Anggota PMR SDN Krpyak Kota Semarang yang membantu mensukseskan Pengabdian Kepada Masyarakat ini hingga berjalan lancar.

DAFTAR REFERENSI

- Anggiruling, D. O., Ekayanti, I., & Khomsan, A. (2019). Factors analysis of snack choice, nutrition contribution and nutritional status of primary school children. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 81–90. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5914>
- Darmawanti, B. (2022). Isi Piringku: Pedoman makan kekinian orang Indonesia. <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2024). Isi Piringku: Cara mudah memenuhi gizi seimbang bagi remaja. <https://ditsmp.dikdasmen.go.id/ragam-informasi/article/isi-piringku-cara-mudah-memenuhi-gizi-seimbang-bagi-remaja>
- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Edukasi gizi pedoman gizi seimbang dan Isi Piringku pada anak sekolah dasar negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Kesehatan*, 3(2), 162–172.

- Republik Indonesia, Kementerian Kesehatan. (2024). Isi Piringku, panduan kebutuhan gizi seimbang harian. <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-kebutuhan-gizi-harian-seimbang> SD Negeri Krapyak. (2024). Beranda SD Negeri Krapyak. <https://sdnkrapyak.dikdas.semarangkota.go.id/page/profil-sekolah>
- Suyatno. (2017). Hubungan perilaku gizi seimbang dengan status gizi anak sekolah dasar di Semarang. Dalam Pengembangan Peran Tenaga Gizi Kesehatan Masyarakat dalam Penyelamatan 1000 Hari Pertama Kehidupan (hlm. 95–102).