Pandawa: Pusat Publikasi Hasil Pengabdian Masyarakat
Vol. 2, No. 1 Januari 2024
e-ISSN: 3021-7733; p-ISSN: 3021-7679, Hal 114-121
DOI: https://doi.org/10.61132/pandawa.v2i1.456

Edukasi dan Sosialisasi Isi Piringku pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Al-Falah Kabupaten Gorontalo

Educating and Socializing the Contents of My Plate to the Students of Al-Falah Elementary Islamic School in Gorontalo Regency

Sabrina Nadjib Mohamad [1*], Ingka Rizkyani Akolo [2], Dewi Darmiyani Napu [3], Suharia Sarif [4]
IAIN Sultan Amai Gorontalo
** Korespondensi Penulis : sabrinanm@iaingorontalo.ac.id*

Article History:
Received: November 29, 2023;
Accepted: Desember 19, 2023;
Published: Januari 30, 2024;

Keywords: *Balanced nutrition, My Plate, Elementary school students*

Abstract: *The prevalence of nutritional status among children aged 5-12 in the Gorontalo Province based on BMI-for-age indicates that 2.70% are severely underweight, 8.45% are underweight, 8.93% are overweight, and 6.26% are obese. The shift from the previous 'four healthy five perfect' nutrition reference to balanced nutrition guidelines is not yet fully understood and known by all layers of society, including within school environments. The outreach activity conducted at Al-Falah Elementary Islamic School in Gorontalo District aims to provide education and socialization regarding balanced nutritional guidelines and the concept of 'My Plate' to elementary school students. The participants involved 34 students from grades 4 and 5. The methods employed included lectures, video presentations, followed by an evaluation using a 'My Plate' puzzle assembly game. The utilization of the puzzle as an evaluation medium was well comprehended by the students, as evidenced by a 75% proficiency in completing the puzzle. Enhancing students' knowledge about balanced nutritional guidance and food plate composition can be achieved through nutritional education and socialization.*

Abstrak

Prevalensi status gizi anak usia 5-12 tahun di Provinsi Gorontalo berdasarkan IMT/U yakni Sangat Kurus 2,70%, Kurus 8,45%, Gemuk 8,93% dan Obesitas 6,26%. Adanya perubahan acuan gizi dari sebelumnya empat sehat lima sempurna menjadi pedoman gizi seimbang belum sepenuhnya dipahami dan diketahui oleh semua lapisan masyarakat, salah satunya adalah di lingkungan sekolah. Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di Madrasah Ibtidaiyah Al-Falah Kabupaten Gorontalo ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan sosialisasi mengenai pedoman gizi seimbang dan konsep Isi Piringku pada siswa MI. Peserta kegiatan adalah siswa kelas 4 dan 5 sejumlah 34 orang. Metode yang dilakukan berupa ceramah dan pemutaran video, kemudian evaluasi dengan permainan menyusun puzzle Isi Piringku. Penggunaan media puzzle sebagai media evaluasi dapat dipahami oleh siswa dengan baik. Hal ini terbukti dengan kemampuan siswa menyelesaikan puzzle dengan baik adalah 75%. Tingkat pengetahuan siswa mengenai panduan gizi seimbang serta komposisi piring makanan dapat ditingkatkan melalui edukasi dan sosialiasi gizi.

Kata kunci: Gizi seimbang, Isi Piringku, Siswa Madrasah Ibtidaiyah

PENDAHULUAN

Masa sekolah dasar dan menengah adalah waktu di mana anak-anak sangat rentan terhadap masalah kesehatan yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka di masa depan. Salah satu faktor penyebab masalah kesehatan ini adalah pola makan yang kurang memadai, baik dari segi jumlah maupun kualitasnya, yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan

*Sabrina Nadjib Mohamad, sabrinanm@iaingorontalo.ac.id

dan perkembangan yang optimal. Pemberian nutrisi pada rentang usia ini seringkali tidak optimal karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama kebiasaan makan. Kebiasaan makan yang salah pada anak sekolah

dapat mengakibatkan masalah gizi yang serius, seperti obesitas bagi mereka yang kelebihan kalori atau gizi kurang dan stunted bagi mereka yang kekurangan gizi.[1] Anak-anak pada usia sekolah cenderung menyukai makanan cepat saji, camilan, dan minuman manis. Kebiasaan makan yang tidak sehat pada anak-anak usia sekolah dapat mengakibatkan masalah gizi serius, termasuk masalah status gizi yang kurang, kelebihan berat badan (overweight), dan obesitas.[2]

Tumbuh kembang anak sekolah mengalami perkembangan yang cepat dalam hal fisik, kecerdasan, kesejahteraan mental, dan emosional. Asupan makanan yang mengandung nutrisi yang memadai menjadi faktor krusial dalam proses ini. Dengan menjaga pola makan yang teratur dan kaya akan gizi, anak akan dapat berkembang secara sehat, yang pada gilirannya memungkinkan mereka untuk mencapai pencapaian akademik yang tinggi. Di Indonesia, persoalan gizi pada anak usia sekolah umumnya timbul karena kekurangan nutrisi yang signifikan. Hal ini disebabkan oleh kurangnya asupan energi dari karbohidrat, protein, dan lemak dalam asupan harian, seringkali disertai dengan kondisi infeksi yang mengakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan nutrisi yang diperlukan. Tindakan pencegahan terhadap permasalahan gizi pada anak sekolah sangatlah penting untuk menjaga kesehatan mereka, meningkatkan performa di lingkungan pendidikan, serta berperan sebagai agen perubahan perilaku hidup sehat dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat luas. Orangtua, guru, dan pihak pengelola sekolah memiliki peran yang besar dalam upaya pencegahan masalah gizi pada anak.[3]

Tingkat gizi di Indonesia merupakan permasalahan serius yang dapat diamati dari tingginya jumlah anak yang mengalami pertumbuhan terhambat, mencapai 35,6%. Angka ini menandakan bahwa salah satu dari tiga anak memiliki risiko tinggi mengalami keterbatasan pertumbuhan hingga dewasa. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengidentifikasi kondisi nutrisi yang baik di suatu wilayah jika jumlah orang yang mengalami kekurangan berat badan kurang dari 5%.[4]

[1] (Nuryanto, et al. 2014)
[2] (Trihono, et al. 2015)
[3] (Wiradnyani, et al. 2019)
[4] (Rahmatillah dan Mulyono 2019)

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Nasional Tahun 2018 menunjukkan prevalensi status gizi pada anak umur 5-12 tahun yaitu pendek sebesar 23,6%, gemuk sebesar 10,8% , obesitas (sangat gemuk) sebesar 9,2%; dan kurus sebesar 9,2 %.[5] Prevalensi status gizi anak usia 5-12 tahun di Provinsi Gorontalo berdasarkan IMT/U yakni Sangat Kurus 2,70%, Kurus 8,45%, Gemuk 8,93% dan Obesitas 6,26%. Sementara itu untuk prevalensi anak laki-laki Sangat Pendek 5,57%, Pendek 18,03% dan perempuan Sangat Pendek 5,88% dan Pendek 15,76%.[6]

Tindakan yang diambil oleh pemerintah untuk mengatasi serta mencegah situasi tersebut adalah dengan menerbitkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada tahun 2014 sebagai langkah awal dalam upaya menemukan strategi pemecahan masalah yang relevan. Dalam dokumen tersebut dijelaskan bahwa frasa yang telah lama dikenal oleh masyarakat terkait dengan prinsip gizi seimbang, yakni "Empat Sehat Lima Sempurna", tidak lagi sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan tatanan sosial yang ada saat ini. Pemerintah kemudian mengeluarkan slogan dan visual terbaru yang dikenal dengan ‘Isi Piringku”.[7]

Secara visual, "Isi Piringku" menyarankan bahwa dalam satu kali makan, sekitar 50% dari piring sebaiknya terdiri dari sayuran dan buah-buahan, sementara 50% sisanya terdiri dari makanan pokok dan lauk-pauk. Disamping itu, visualisasi konsep "isi piringku" juga menggambarkan bahwa proporsi konsumsi sayuran seharusnya lebih besar daripada buah-buahan, sementara konsumsi makanan pokok seharusnya lebih dominan dibandingkan dengan konsumsi lauk-pauk. Selain itu, disarankan pula bahwa setiap kali makan harus diimbangi dengan asupan air putih.[8]

Upaya preventif yang dapat dilakukan untuk menghadapi permasalahan gizi pada anak sekolah yakni melalui kegiatan pengabdian berupa pemberian edukasi dan sosialisasi mengenai pola makan seimbang. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang pola makan yang sehat dan seimbang melalui program edukasi kesehatan Isi Piringku.

[5] (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2018)
[6] (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2019)
[7] (Kementerian Kesehatan RI, Pedoman Gizi Seimbang 2014)
[8] (Kementerian Kesehatan RI, Pedoman Gizi Seimbang 2014)

METODE

Pelaksanaan kegiatan edukasi dan sosialisasi ini dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu :

1) Tahapan persiapan

   Pada tahapan ini dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah di Madrasah Ibtidaiyah Al-Falah, Limboto Barat, Kabupaten Gorontalo. Adapun hal yang dikoordinasikan terkait waktu dan tempat kegiatan, agenda kegiatan serta peserta saat kegiatan dilaksanakan. Peserta kegiatan terdiri dari siswa Kelas IV dan V yang berjumlah 34 orang.

2) Tahap pelaksanaan kegiatan

   Sebelum masuk pada pemberian materi, siswa terlebih dahulu diberikan *ice breaking.* Selanjutnya penyampaian materi sosialisasi dengan metode ceramah mengenai pola gizi yang seimbang. Siswa juga mendapatkan materi dalam bentuk video yang menarik dan disertai lagu tentang “Isi Piringku”. Kegiatan edukasi dan sosialisasi ini berlangsung selama kurang lebih 40 menit.

3) Tahap evaluasi dan pelaporan

   Setelah selesai dengan materi, para siswa selanjutnya dibagi menjadi 4 (empat) kelompok, yang masing-masing terdiri dari 8-9 orang murid. Proses evaluasi dilakukan dengan pemberian puzzle "Isi Piringku" kepada setiap kelompok. Tugas dari setiap kelompok adalah menyusun puzzle tersebut berdasarkan pengetahuan yang mereka terima selama penyampaian materi sebelumnya. Setelah evaluasi dilanjutkan dengan tahapan pelaporan kegiatan.

HASIL

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Madrasah Ibtidaiyah Al-Falah, Kabupaten Gorontalo pada kelas IV dan V yang seluruhnya berjumlah 34 orang. Jumlah siswa berdasarkan kelas dan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel. 1 Distribusi Siswa MI Al-Falah

Kelas	Jenis Kelamin		f	%
	Laki-laki	Perempuan		
Kelas IV	5	5	10	29,4
Kelas V	14	10	24	70,6
Jumlah	19	15	34	100,0

Sebelumnya telah dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah terutama guru wali kelas mengenai teknis kegiatan di dalam kelas. Pada tahapan ini persiapan dilakukan dengan baik sehingga dapat dilanjutkan dengan tahapan pelaksanaan kegiatan. Dalam pelaksanaan

kegiatan, siswa diberikan games *ice breaking* pada sesi awal perkenalan. Selanjutnya dilanjutkan dengan pemberian materi mengenai pedoman gizi seimbang dan Isi Piringku dengan metode ceramah, diskusi dan pemutaran video. Materi yang disampaikan dalam edukasi ini adalah pedoman gizi seimbang, pentingnya Isi Piringku, variasi dan porsi makanan apa yang terdapat dalam Isi Piringku yang harus diberikan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah.

Setelah selesai pemberian materi dan diskusi, siswa kemudian dibagi menjadi 4 (empat) kelompok yang terdiri dari 8-9 anak di setiap kelompok. Selanjutnya diberikan evaluasi mengenai materi yang sudah dipaparkan. Evaluasi dilakukan dengan pemberian puzzle "Isi Piringku". Masing-masing kelompok diminta untuk menyusun puzzle dan kemudian menjelaskan hasil yang sudah disusun. Kriteria Baik apabila siswa mampu menyelesaikan puzzle dalam waktu 5-7 menit, Cukup apabila menyelesaikan dalam waktu 7-10 menit dan kurang apabila lebih dari 10 menit. Hasil evaluasi Puzzle menunjukkan terdapat 3 kelompok yang termasuk dalam kriteria Baik (75%) dan hanya 1 kelompok yang berada di kriteria Cukup (25%). Evaluasi ini menunjukkan bahwa kegiatan berjalan dengan sangat baik dan memuaskan baik bagi siswa maupun pengabdi.

DISKUSI

Pedoman Gizi Seimbang merujuk pada susunan asupan makanan dan minuman yang diperlukan oleh tubuh setiap hari, yang mencakup jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Prinsip tata gizi ini mencakup aspek keanekaragaman konsumsi makanan, aktivitas fisik yang dilakukan, kebiasaan hidup bersih, serta upaya menjaga berat badan dalam rentang normal guna mencegah terjadinya kekurangan gizi maupun kelebihan gizi.[9]

Salah satu upaya untuk mencegah timbulnya masalah gizi pada anak sekolah adalah dengan pemberian edukasi tentang gizi seimbang yang terdiri dari 4 prinsip yaitu keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur. Keanekaragaman pangan saat setiap makan di visualisasikan dengan Isi Piring ku yang terdiri dari 1/3 piring makanan pokok, 1/3 piring sayur, 1/3 lauk pauk dan buah.[10]

Saat di awal sesi materi, peserta diajak untuk mengenal pemahaman terkait istilah "4 Sehat 5 Sempurna", dimana hampir seluruh siswa mengaku familiar dengan istilah tersebut dan mampu merujuk kepada susunan asupan makanan dari konsep tersebut. Namun, ketika

[9] (Kementerian Kesehatan RI, Penilaian Status Gizi 2017 2018)
[10] (Kementerian Kesehatan RI, Pedoman Gizi Seimbang 2014)

ditanyakan mengenai Pedoman Gizi Seimbang dan Isi Piringku, kurang dari separuh siswa menunjukkan ketidaktahuan terhadap konsep tersebut dan tidak mampu menjelaskan mengenai isi atau prinsip dari Pedoman Gizi Seimbang serta 4 pilar dasarnya. Hal yang sama ketika diminta untuk mengambarkan isi piring makan saat sarapan, hampir semua siswa belum menerapkan prinsip keaneragaman yang ditunjukkan dengan isi piring saat makan. Banyak dari siswa hanya mengkonsumsi 2-3 jenis makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk dan sayur. Menu sarapan siswa terdiri dari nasi goreng telur, nasi kuning, nasi ayam geprek dan segelas teh. Meski demikian, pada tahapan pemaparan materi, siswa terlihat sangat antusias. Hal ini ditunjukkan dengan keaktifan siswa dalam berdiskusi terkait materi yang dijelaskan. Siswa juga terlihat bersemangat ketika diminta untuk belajar tentang Isi Piringku melalui video lagu yang diputarkan.

Terdapat pendekatan beragam yang telah diterapkan dalam memberikan pendidikan kesehatan, seperti penggunaan video, presentasi dengan powerpoint, serta penerapan materi melalui poster, cerita buku bergambar, kartu bergambar, dan lagu sebagaimana disebutkan oleh Yurni & Sinaga pada tahun 2017.[11] Tujuan utama dari pendekatan ini adalah mengajak siswa untuk meningkatkan kesadaran akan gizi seimbang dan mendorong perilaku sehat, dengan tujuan agar mereka dapat menyerap materi yang disampaikan secara lebih baik.

Sejumlah literatur juga telah menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi dengan metode ceramah telah terbukti efektif meningkatkan tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku siswa sekolah dasar.[12] [13]Pemberian informasi mengenai gizi juga dapat dilakukan dapat juga dengan menggunakan media lain. Seperti pada penelitian seperti kegiatan yang dilakukan oleh Syafrawati,[14] menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi kesehatan.

Adapun foto-foto kegiatan pengandian kepada masyarakat yang dilakukan di Madrasah Ibtidaiyah Al-Falah adalah sebagai berikut:

Gambar 1. Edukasi melalui Video “Isi Piringku”

[11] (Yurni dan Sinaga 2017)
[12] (Sartika 2012)
[13] (Gambir dan Nopriantini 2018)
[14] (Syafrawati, et al. 2019)

Gambar 2. Menyusun Puzzle

Gambar 3. Foto bersama siswa dan Tim Pengabdi

KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan dengan menggunakan media puzzle sebagai media evaluasi dapat dipahami oleh siswa dengan baik. Hal ini terbukti dengan kemampuan siswa menyelesaikan puzzle dengan baik adalah 75%. Tingkat pengetahuan siswa mengenai panduan gizi seimbang serta komposisi piring makanan dapat ditingkatkan melalui edukasi dan sosialiasi gizi. Proses penyampaian materi pendidikan secara berkelanjutan diharapkan mampu meningkatkan pemahaman mereka, yang pada gilirannya diharapkan akan berpengaruh pada sikap dan perilaku siswa dalam menerapkan gaya hidup yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang serta isi piring yang direkomendasikan. Disarankan agar edukasi mengenai “Isi Piringku” dilakukan secara teratur dan diikuti dengan evaluasi untuk memperbaiki pola makan serta status gizi para siswa di tingkat sekolah dasar.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan Terimakasih penulis ucapkan kepada pihak kampus yang sudah memfasilitasi, kepada pihak Madrasah Ibtidaiyah Al-Falah khususnya peserta kegiatan yang sudah sangat antusias dalam pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR REFERENSI

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. *Laporan Provinsi Gorontalo Riskesdas 2018.* Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB), 2019.

Gambir, Jurianto, dan Nopriantini. "Penerapan Model Edukasi Gizi terhadap Perilaku Sarapan pada Anak Sekolah Dasar." *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 2018: 95-99.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Riset Kesehatan Dasar 2018.* Jakarta: Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018.

Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman Gizi Seimbang.* Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2014.

—. *Penilaian Status Gizi 2017.* Jakarta: Badan Pemberdayaan dan Pengembangan SDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018.

Nuryanto, Adriyan Pramono, Niken Puruhita, dan Siti Fatimah Muis. "Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar." *Jurnal Gizi Indonesia (ISSN : 1858-4942) Vol. 3, No. 1, Desember 2014:*, 2014: 32-36.

Rahmatillah, Syafira Ummu, dan Sigit Mulyono. "The Relationship between the Nutritional Status of School-Age Children and Their Academic Achievement and Physical Fitness Levels." *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 2019: 147-153.

Sartika, R.A.D. "Penerapan Komunikasi,Informasi dan Edukasi Gizi terhadap Perilaku Sarapan Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional, Vol.7, No.2*, 2012: 76-82.

Syafrawati, D.G.Anggraini Nursal, Rayunda Chikita, dan Nugroho Tundun. "Upaya Menurunkan Dampak Negatif Gadget melalui Media Promosi Kesehatan pada Siswa SDN 01 Sawahan Kota Padang." *Jurnal Hilirisasi IPTEKS*, 2019: 138-148.

Trihono, et al. *Pendek (Stunting) di Indonesia, Masalah dan Solusinya.* Jakarta: Lembaga Penerbit Balitbangkes, 2015.

Wiradnyani, Luh Ade Ari, et al. *Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar, Edisi Kedua.* Jakarta: SEAMEO REFCON, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2019.

Yurni, A.F, dan Tiurma Sinaga. "Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Praktik Membawa Bekal Menu Seimbang Anak Sekolah Dasar." *Media Gizi Indonesia*, 2017: 183-190.