

Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Permainan Isi Piringku di SD Negeri Pa'bundukang Kabupaten Gowa

Harmawati¹, Muhammad Irwan², Rasmawati³, Rasdiyanah⁴, Eny Sutria⁵, Aidah Fitriani⁶, Ardian Adhiwijaya⁷, Risnah^{8*}

¹ Departemen Al-Islam Kemuhammadiyaan Fakultas kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah

² Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sulawesi Barat

^{3,4,5,6,7} Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri
Alauddin Makassar

⁸ Program Magister Keperawatan, Pascasarjana, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

*Corresponding author: * risnah@uin-alauddin.ac.id*

ABSTRAK

Masalah gizi pada anak usia sekolah masih menjadi perhatian, khususnya di daerah pedesaan. Pola makan yang tidak seimbang dan minimnya pengetahuan anak tentang pentingnya gizi dapat berdampak pada tumbuh kembang dan prestasi belajar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa melalui edukasi gizi seimbang dengan media permainan Isi Piringku di SD Negeri Pa'bundukang. Sasaran kegiatan adalah siswa-siswi kelas III sebanyak 34 orang. Intervensi dilaksanakan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi yang melibatkan seluruh peserta dan fasilitator kegiatan. Kegiatan diawali dengan acara pembuka lalu pemberian materi dan terakhir yakni penutup. Evaluasi dilakukan secara lisan melalui tanya jawab selama kegiatan berlangsung. Hasil menunjukkan siswa mampu menyebutkan definisi dan prinsip gizi seimbang, jenis zat gizi, jenis makanan yang seharusnya ada dalam Isi Piringku, yakni sumber karbohidrat, protein, sayur, buah, dan air putih. Edukasi dengan pendekatan permainan efektif membantu siswa memahami komposisi makanan bergizi seimbang. Diharapkan agar kegiatan ini berlanjut dengan melibatkan keluarga sehingga dapat mengimplementasikan menu gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: *Edukas, Gizi seimbang, Isi piringku*

ABSTRACT

Nutritional issues among school-aged children remain a concern, particularly in rural areas. An unbalanced diet and limited knowledge about the importance of nutrition can negatively affect children's growth, development, and academic performance. This community service activity aimed to improve students' knowledge through nutrition education using the Isi Piringku (My Plate) game-based media at SD Negeri Pa'bundukang. The target participants were 34 third-grade students. The intervention was conducted through lectures, discussions, and demonstrations involving both participants and facilitators. The activity began with an opening session, followed by material delivery, and concluded with a closing segment. Evaluation was carried out orally through interactive question-and-answer sessions throughout the activity. The results indicated that students were able to articulate the definition and principles of balanced nutrition, identify types of nutrients, and name the food components that should be included in Isi Piringku, namely sources of carbohydrates, protein, vegetables, fruits, and water. Nutrition education using a game-based approach proved effective in helping students understand the composition of a balanced diet. It is recommended that this initiative be continued with the involvement of families to support the implementation of balanced nutrition in daily life.

Keywords: *Education, Balanced nutrition, Fill my plate*

PENDAHULUAN

Masalah gizi pada anak usia sekolah di Indonesia menunjukkan kondisi yang cukup kompleks dan mengkhawatirkan. Anak-anak menghadapi beban ganda malnutrisi (*triple burden of malnutrition*), yang mencakup gizi kurang, gizi lebih, serta kekurangan zat gizi mikro. Data menunjukkan bahwa 18,7% anak usia 5–12 tahun mengalami stunting, 11% tergolong kurus (*wasting*), 19,7% mengalami obesitas, dan 16,3% mengalami anemia (Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan, 2023). Permasalahan lainnya yang terjadi pada anak usia sekolah adalah perilaku makan yang kurang sehat sehingga menjadi tantangan tersendiri. Sebanyak 65% anak usia sekolah tidak mengonsumsi sarapan sehat, 97,7% anak usia 5–14 tahun belum cukup mengonsumsi sayur dan buah, serta 54% lebih memilih jajanan tidak sehat, termasuk asupan gula yang berlebihan dalam sehari.

Hasil wawancara, observasi, dan angket di SD Negeri Pa'bundukang, ditemukan berbagai permasalahan terkait perilaku konsumsi makanan yang kurang sehat pada siswa. Kepala sekolah menyampaikan bahwa banyak siswa mengonsumsi jajanan tidak sehat, dan belum memiliki pemahaman yang baik mengenai makanan bergizi. Hal ini diperkuat oleh pernyataan beberapa siswa yang menyatakan tidak mengetahui contoh makanan sehat dan tidak sehat. Kantin sekolah juga lebih banyak menjual jajanan yang tidak memenuhi standar gizi, sementara pengawasan terhadap asupan makanan anak masih rendah. Kondisi ini diperburuk dengan tidak aktifnya kegiatan Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Selain itu, data survei menunjukkan bahwa masalah kesehatan yang paling sering dialami siswa adalah diare dan sakit perut, yang dapat berkaitan langsung dengan konsumsi makanan yang tidak higienis atau tidak bergizi.

Upaya mengatasi berbagai permasalahan gizi pada anak usia sekolah dapat dilakukan dengan mengenalkan prinsip gizi seimbang sejak dini. Pemerintah melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 menggantikan konsep lama “Empat Sehat Lima Sempurna” dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang lebih komprehensif. PGS menekankan pentingnya konsumsi makanan yang beragam dan seimbang sesuai kebutuhan usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas, dan kondisi kesehatan siswa. Selain kecukupan zat gizi, PGS juga menekankan empat pilar utama yaitu: konsumsi beragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik teratur, serta pemeliharaan berat badan normal untuk mencegah risiko penyakit (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Isi Piringku merupakan representasi mengenai jenis dan proporsi makanan dalam satu piring dengan mereapkan prinsip gizi seimbang. Konsep ini menekankan pentingnya kecukupan asupan zat gizi seperti karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral dalam setiap kali makan, dengan tujuan memudahkan penerapan pola makan sehat. Dalam ilustrasinya, satu piring dibagi menjadi dua bagian utama, di mana setengah bagian diisi makanan pokok (karbohidrat) sebanyak 2/3 dan lauk pauk (protein) sebanyak 1/3. Sementara itu, setengah bagian lainnya diperuntukkan bagi sayur-sayuran (2/3) dan buah-buahan (1/3) sebagai sumber utama vitamin dan mineral (Kemenkes RI, 2014).

Sejumlah studi membuktikan bahwa edukasi gizi seimbang berbasis permainan dapat meningkatkan pengetahuan gizi siswa. Indradewi, (2020) menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi menggunakan media permainan monopoli efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar mengenai konsep Isi Piringku. Lebih lanjut, penelitian oleh Ayuningtiyas et al., (2023) menunjukkan bahwa metode Isi Piringku secara signifikan meningkatkan pengetahuan gizi anak. Dalam studi tersebut, terdapat peningkatan skor pengetahuan yang bermakna secara statistik ($p = 0,0001$) setelah intervensi diberikan kepada 65 siswa. Temuan ini memperkuat pentingnya edukasi gizi berbasis permainan interaktif sebagai strategi promotif untuk mencegah masalah gizi pada anak usia sekolah. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini ditujukan agar setelah berpartisipasi, para siswa dapat memilih makanan bergizi yang tepat untuk mengisi piring mereka.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif partisipatif, di mana sasaran tidak hanya menerima informasi secara satu arah, tetapi juga dilibatkan secara aktif dalam kegiatan pembelajaran melalui ceramah interaktif, demonstrasi, tanya jawab, serta permainan edukatif. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas III SD Negeri Pa'Bundukang Kabupaten Gowa, dengan melibatkan guru, preceptor, dan mahasiswa Program Profesi Ners Angkatan XXV UIN Alauddin Makassar sebagai pelaksana kegiatan. Kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu, 23 April 2025 pukul 09.00 WITA sampai selesai.

Tahapan kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh panitia dan pihak sekolah, dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai prinsip Gizi Seimbang sesuai dengan Permenkes RI No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang menggunakan media *powerpoint presentation*. Setelah sesi

ceramah, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi interaktif menggunakan media permainan edukatif “Isi Piringku”, di mana siswa diminta menyusun potongan gambar makanan ke dalam piring bergambar sesuai prinsip gizi seimbang. Permainan ini dirancang untuk memperkuat pemahaman siswa mengenai klasifikasi dan porsi makanan sehat. Kegiatan kemudian ditutup dengan sesi tanya jawab yang melibatkan siswa dan guru secara aktif, serta pemberian kesimpulan dan penguatan pesan-pesan kunci terkait gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rangkaian kegiatan yang dilaksanakan pada rangkaian pengabdian kepada masyarakat berupa **persiapan** yakni melakukan komunikasi pada pihak Puskesmas Pacleleang Sebagai wilayah kerja di lokasi kegiatan edukasi. Setelah memperoleh izin dari pihak Puskesmas maka dilanjutkan dengan konsultasi ke pihak preceptor institusi tentang rencana kegiatan pengabdian masyarakat. Selanjutnya melakukan koordinasi pada pihak sekolah SD Negeri Pa’bundukang terkait dengan teknis pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.



Gambar 1. Rangkaian Kegiatan edukasi gizi seimbang di permainan isi pringku

Jumlah peserta siswa-siswi yang hadir dalam kegiatan ini sebanyak 34 orang. Terlihat gembira dan aktif mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan nyaman. Adapun rangkaian kegiatan yang dilakukan pada **pelaksanaan** kegiatan pengabdian masyarakat berupa ceramah, diskusi dan demonstrasi. Kegiatan dimulai dengan dengan pembuka dengan memberi salam, perkenalan, menjelaskan tujuan penyuluhan serta kontrak waktu dengan peserta yakni siswa-siswi kelas III. Dilanjutkan dengan pemberian materi yakni; Definisi gizi seimbang, Manfaat gizi seimbang, Jenis zat gizi seimbang, Prinsip gizi seimbang dan Memilih gizi seimbang dalam isi piringku. Pada kegiatan **penutup** dimulai dengan memberi pertanyaan pada peserta tentang materi yang telah

dijelaskan, lalu meminta peserta mengulang kembali materi yang telah diberikan, menyimpulkan hasil penyuluhan secara singkat dan menyampaikan salam penutup .

Evaluasi kegiatan tidak dilakukan secara kuantitatif menggunakan instrumen tertulis, melainkan dilakukan secara lisan dan observasional. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan. Metode evaluasi lisan dilakukan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan sederhana kepada siswa di akhir sesi penyuluhan, serta meminta siswa untuk mengulang atau menjelaskan kembali poin-poin penting dari materi yakni definisi dan prinsip gizi seimbang, jenis zat gizi, serta konsep “Isi Piringku”. Dari hasil evaluasi tersebut, terlihat bahwa sebagian besar siswa mampu menjawab pertanyaan dengan tepat dan menunjukkan antusiasme serta pemahaman dasar mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang. Hal ini serupa dengan hasil kegiatan pengabdian masyarakat di SD Negeri 27 Kartiasa yang menunjukkan respons positif dari siswa-siswi, antusias serta keterlibat aktif selama kegiatan berlangsung dengan menunjukkan perhatian yang baik saat materi disampaikan, sehingga tercipta interaksi yang dinamis antara sesama siswa maupun dengan pemateri (Fitri et al., 2022).



Gambar 2: Foto bersama setelah kegiatan pengabdian masyarakat

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman

pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal secara teratur (Dinas Kesehatan Kabupaten Badung, 2022). Manfaat gizi seimbang yakni;

1. Dukung Pertumbuhan Fisik

Gizi seimbang mengacu pada pemenuhan berbagai zat gizi dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Handoko, 2020). Ketidakseimbangan asupan, baik kelebihan maupun kekurangan, dapat berdampak negatif terhadap proses tumbuh kembang. Sebagai ilustrasi, konsumsi protein yang berlebihan berpotensi membebani fungsi ginjal, sementara kekurangan protein dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan seperti stunting pada anak. Selain itu, kekurangan asupan kalsium dan protein akan menghambat pertumbuhan panjang tulang. Ketidakseimbangan asupan mineral penting seperti vitamin D dan magnesium juga dapat mengganggu proses pembentukan dan pertumbuhan tulang.

2. Optimalkan Perkembangan Otak

Perkembangan struktur dan fungsi otak anak sangat dipengaruhi oleh kecukupan asupan nutrisi penting selama masa pertumbuhan. Proses kognitif anak bergantung pada terpenuhinya kebutuhan gizi, karena nutrisi seperti lemak, protein, dan zat besi berperan sebagai sumber energi utama bagi otak. Kekurangan asupan nutrisi, khususnya pada periode prasekolah, termasuk omega-3 (DHA dan EPA), dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan pada kemampuan kognitif anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemenuhan asupan nutrisi yang optimal memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan fisik anak secara maksimal, termasuk perkembangan fungsi otak pada masa pertumbuhan awal (Sonita & Suryana, 2024).

3. Memperkuat Sistem Imun

Penerapan pola makan dengan menu sehat, bergizi dan seimbang bertujuan untuk mempertahankan sistem imun anak dalam kondisi optimal agar tidak mudah terserang penyakit, termasuk membantu pertumbuhan fisik dan otak si kecil. Dalam rangka pemenuhan gizi ini, anak harus diberikan nutrisi penting yang cukup, seperti vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh (Rahayu, 2020). Upaya ini harus dibarengi dengan menjaga asupan tidak sehat seperti makanan tinggi gula, tinggi garam, berminyak dan berlemak jahat seperti fast food yang dalam menurunkan sistem imun.

4. Mencegah Kebiasaan *Snacking* dan *Picky Eating*

Anak harus dibiasakan mengkonsumsi makanan yang beragam sejak dini dari berbagai jenis makanan seperti sayuran, buah, daging, ikan dan lain-lain. Pembiasaan ini akan membentuk pola makan yang baik bagi anak serta bisa mengkonsumsi makanan yang bervariasi

5. Menjaga *Emotional Intelligence* (EQ)

Pola makan sehat, bergizi, dan seimbang memiliki peran krusial dalam mendukung fungsi kognitif anak sehingga ia dapat belajar secara optimal di lingkungan sekolah. Berbagai studi menunjukkan bahwa variasi dan keseimbangan asupan gizi tidak hanya memengaruhi kemampuan belajar, tetapi juga berdampak positif terhadap kesehatan mental dan kecerdasan emosional. Berdasarkan sintesis naratif, ditemukan bahwa berbagai zat gizi seperti protein, zat besi, yodium, omega-3, vitamin B kompleks, dan vitamin D memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan kemampuan kognitif dan motorik anak. Asupan nutrisi ini berkontribusi terhadap proses pembentukan sinaps, mielinisasi, koordinasi motorik, hingga kekuatan otot (Rahmawati et al., 2025). Anak-anak yang terbiasa mengonsumsi makanan bergizi umumnya lebih stabil secara emosional dan jarang mengalami perubahan suasana hati yang ekstrem, yang dapat mengganggu aktivitas bermain maupun belajar. Nutrien seperti folat, vitamin B6, dan kolin berperan dalam sintesis neurotransmitter yang berfungsi mengatur suasana hati. Kekurangan zat-zat tersebut kerap dikaitkan dengan meningkatnya risiko gangguan psikologis, seperti kecemasan dan depresi.

6. Melancarkan Pencernaan

Pemenuhan gizi seimbang pada anak akan membantu proses pencernaan dalam tubuh, sehingga anak terhindar dari masalah pencernaan serta terpenuhinya kebutuhan eliminasi. Konsumsi sayuran, makan berserat, biji-bijian, dan kacang-kacangan akan memberikan dukungan pada bakteri baik di usus.

7. Mencegah Penyakit Kronis di Masa Depan

Menanamkan kebiasaan mengonsumsi makanan sehat, bergizi, dan seimbang sejak usia dini merupakan bentuk investasi kesehatan jangka panjang yang sangat penting bagi anak. Pola makan yang tepat dapat memberikan perlindungan terhadap berbagai

penyakit tidak menular kronis, seperti penyakit jantung, diabetes, dan kanker, yang umumnya muncul pada tahap kehidupan selanjutnya.

Adapun Jenis Zat Gizi Seimbang yaitu (Saputra, 2022):

1. Karbohidrat seperti nasi putih, nasi kuning, mie, kentang, ubi, jagung, roti dan lain-lain
2. Serat diperoleh dari sayur dan buah, serta bermanfaat untuk menjaga pencernaan dan Kesehatan
3. Protein diperlukan sebagai zat pembangun tubuh dan memperbaiki jaringan yang rusak, yang termaksud protein seperti daging sapi, daging ayam, telur, ikan, tahu, dan tempe
4. Vitamin dan mineral merupakan mikronutrien esensial yang berperan penting dalam berbagai fungsi tubuh, termasuk mendukung pertumbuhan, memperbaiki jaringan, serta membantu proses metabolisme karbohidrat dan protein. Selain itu, keduanya juga diperlukan untuk pembentukan dan pemeliharaan tulang serta gigi, serta memperkuat sistem imun. Sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral umumnya meliputi sayur-sayuran, buah-buahan, telur, sereal, dan produk susu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah para peserta telah memahami konsep gizi seimbang meliputi ragam makanan bergizi serta manfaatnya dengan baik. Sebagai tindak lanjut, disarankan agar kegiatan serupa turut melibatkan keluarga, mengingat peran mereka yang krusial dalam menerapkan pemenuhan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak-pihak SD Negeri Pa'bundukang, Puskesmas Pacclekang Kabupaten Gowa dan Universitas Muhammadiyah yang membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga dapat dilaksanakan dengan baik.

REFERENSI

- 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>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Badung. (2022). Apa Itu Gizi Seimbang. *Pemkab Badung*. <https://diskes.badungkab.go.id/artikel/46499-apa-itu-gizi-seimbang>
- Fitri, M., Tasya, Yuliani, S., Leni, Randong, M. F., Aryasari, P., & Ramdani, A. P. (2022). Penyuluhan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Pada Siswa-Siswi SD Negeri 27 Kartiasa Kabupaten Sambas. *Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 11–15. <https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i1.352>
- Handoko, S. (2020). Gizi Seimbang Untuk Gaya Hidup Yang Sehat. *EMC Healthcare*.
- Inradewi, I. R. (2020). *Pengaruh pemberian edukasi gizi menggunakan media permainan monopoli terhadap pengetahuan dan sikap tentang Isi Piringku pada siswa sekolah dasar [Skripsi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang]*. [Poltekkes Kemenkes Semarang]. https://repository.poltekkesmg.ac.id/index.php/index.php?p=show_detail&id=22914&keywords=
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. In *Kementerian Kesehatan RI*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan. (2023). Pentingnya makanan bergizi pada anak usia sekolah untuk mewujudkan SDM unggul menuju Indonesia Emas. *Kemenko PMK*. <https://www.kemenkopmk.go.id/pentingnya-makanan-bergizi-pada-anak-usia-sekolah-untuk-mewujudkan-sdm-unggul-menuju-indonesia-emas>
- Rahayu, E. S. (2020). Makanan Bergizi dan Sistem Imun. *Pusat Studi Pangan Dan Gizi Universitas Gajahmada*.
- Rahmawati, D., Hasibuan, R., Nazar, L., Ratnaningsih, H. A., & Aliyah, R. (2025). Peran kepedulian orang tua terhadap dampak Nutrisi dalam perkembangan kognitif dan motorik anak pada pendidikan anak usia dini. *Jurnal MADINASIKA*, 6(2), 158–165. <http://dx.doi.org/10.31949/madinasika.v6i2.13996>
- Saputra, A. (2022). Zat Penting & Gizi Seimbang untuk Pertumbuhan. *AIDO Health*.
- Sonita, S., & Suryana, D. (2024). Pemberian Nutrisi Terbaik Untuk Otak Anak Usia Dini. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 7(1), 79–84. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v7i1.1693>