

Peningkatan Pemahaman dan Kesadaran Gizi Melalui Edukasi Isi Piringku pada Murid SD Negeri 13 Ampenan Kota Mataram

(Enhancing Nutritional Understanding and Awareness Through the “Isi Piringku” Education Program for Students at SD Negeri 13 Ampenan Mataram City)

Jauda Avaro Zufaru¹, Annisa Makarima Ahlaq², Nadine Desvita Alifia Putri³, Sabrina Mawadathun Salsabila⁴, Lalu Abdullah Rafi Asyari⁵, Yoga Adiguna⁶, Zaky⁷, Agus Kurnia^{8*}

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi Teknik Informatika, Fakultas Teknik, Universitas Mataram,
Jl. Majapahit No. 62, Mataram, Nusa Tenggara Barat

⁸Program Studi Matematika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Mataram,
Jl. Majapahit No. 62, Mataram, Nusa Tenggara Barat

Article history

Received: 26 Desember 2024

Revised: 08 Februari 2025

Accepted: 05 Maret 2025

*Corresponding Author:
Agus Kurnia, Email:
aguskurnia@unram.ac.id

Abstract. *Balanced nutrition is a crucial aspect of supporting children’s physical and cognitive growth while maintaining overall health. Nutritional imbalances, whether malnutrition or obesity, remain global issues, including in Indonesia. Early education on the importance of healthy eating habits is a strategic step in building community awareness about nutrition. This study was conducted at SD Negeri 13 Ampenan, aiming to improve the understanding of 5th-grade students regarding balanced nutrition through the “Isi Piringku” program. The methods involved a pre-test to assess students’ initial knowledge, delivery of educational material through engaging visual presentations, and an educational quiz in the form of a team-based competition to evaluate understanding. The results showed a significant increase in students’ comprehension, with most answering questions more accurately after the session. The interactive approach created an enjoyable and participatory learning atmosphere, fostering students’ awareness of the importance of nutrition. This activity not only positively impacted students’ nutrition literacy but also contributed to the achievement of Sustainable Development Goal (SDG) number 2, which focuses on improving community nutrition quality.*

Keywords: *Balanced nutrition, healthy eating habits, nutrition education, nutrition literacy*

Abstrak. Gizi seimbang merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung pertumbuhan fisik dan kognitif anak, serta menjaga kesehatan secara menyeluruh. Ketidakseimbangan gizi, baik dalam bentuk malnutrisi maupun obesitas, masih menjadi masalah global, termasuk di Indonesia. Edukasi tentang pentingnya pola makan sehat sejak dini menjadi langkah strategis dalam membangun kesadaran gizi masyarakat. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 13 Ampenan dengan tujuan meningkatkan pemahaman siswa kelas 5B terhadap konsep gizi seimbang melalui program “Isi Piringku.” Metode yang digunakan meliputi *pre-test* untuk mengukur pemahaman awal siswa, penyampaian materi edukasi menggunakan presentasi visual yang menarik, serta kuis edukatif berbentuk cerdas cermat sebagai evaluasi pemahaman. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa secara signifikan, yang mana sebagian besar siswa mampu menjawab pertanyaan dengan lebih baik setelah sosialisasi. Pendekatan interaktif yang digunakan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, mendorong partisipasi aktif, dan membangun kesadaran akan pentingnya gizi. Kegiatan ini tidak hanya memberikan dampak positif terhadap literasi gizi siswa, tetapi juga berkontribusi pada pencapaian target *Sustainable Development Goals* (SDGs) nomor 2 terkait peningkatan kualitas gizi masyarakat.

Kata kunci: Gizi seimbang, pola makan sehat, edukasi gizi, literasi gizi

PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan konsep penting dalam ilmu kesehatan yang mengacu pada pemenuhan kebutuhan nutrisi tubuh melalui konsumsi makanan yang mengandung zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak)

dan mikro (vitamin dan mineral) dalam jumlah dan proporsi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (Puspita et al., 2023). Definisi ini mencakup keseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan tubuh untuk mendukung

aktivitas sehari-hari, fungsi biologis, dan pertumbuhan optimal. Selain itu, gizi seimbang juga menekankan pentingnya variasi makanan yang mencakup berbagai kelompok pangan guna menghindari kekurangan atau kelebihan zat gizi tertentu (Yusran et al., 2023).

Pentingnya gizi seimbang terlihat dari dampaknya terhadap kesehatan individu dan masyarakat secara keseluruhan. Pada anak-anak usia sekolah, gizi seimbang mendukung pertumbuhan fisik yang optimal, perkembangan otak yang sehat, serta meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit (Ayuningtyas & Sunarsih, 2024). Sebaliknya, kekurangan gizi dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, seperti *stunting*, anemia, hingga penurunan daya konsentrasi. Di sisi lain, konsumsi gizi yang tidak seimbang juga dapat mengakibatkan obesitas, yang berisiko memicu berbagai penyakit degeneratif, termasuk diabetes dan hipertensi (Noviasty & Susanti, 2020).

Dalam konteks global, pentingnya gizi seimbang telah menjadi fokus utama dari *Sustainable Development Goals* (SDGs), khususnya tujuan nomor 2 bertujuan untuk mengakhiri kelaparan, mencapai ketahanan pangan, dan meningkatkan gizi, terutama di negara berkembang yang masih menghadapi tantangan dalam menyediakan akses pangan bergizi bagi masyarakatnya (Dwijayanti et al., 2022). Malnutrisi dan obesitas kini menjadi dua sisi permasalahan gizi yang saling berlawanan namun sama-sama mengkhawatirkan (Ayuningtyas & Sunarsih, 2024). Data dari WHO menunjukkan bahwa prevalensi *stunting* di Indonesia mencapai 24,4% pada tahun 2021, sementara tren obesitas pada anak terus meningkat, khususnya di daerah (Dwijayanti et al., 2022). Kondisi ini menuntut adanya langkah konkret untuk mengatasi masalah gizi yang tidak seimbang, baik melalui intervensi pemerintah maupun edukasi masyarakat. Program-program berbasis komunitas, seperti Isi Piringku, menjadi salah satu solusi yang diharapkan mampu meningkatkan pemahaman

masyarakat tentang pola makan sehat dan pentingnya gizi seimbang (Sulistyorini et al., 2022).

Program Isi Piringku merupakan salah satu inisiatif pemerintah Indonesia yang bertujuan untuk memberikan panduan praktis kepada masyarakat tentang pola makan sehat dan seimbang. Program ini diperkenalkan sebagai pembaruan dari konsep lama “4 Sehat 5 Sempurna” yang dinilai sudah tidak relevan dengan perkembangan ilmu gizi modern (Sulistyorini et al., 2022). Isi Piringku menekankan pembagian porsi makanan dalam satu kali makan, yang mana setengah piring diisi dengan buah dan sayur, sementara setengah lainnya terdiri dari sumber karbohidrat dan protein. Selain itu, program ini juga menambahkan anjuran untuk mengonsumsi air putih dalam jumlah cukup, serta mengurangi konsumsi gula, garam, dan lemak (Maritasari & Pratiwi Putri, 2021). Pendekatan ini didesain untuk mudah dipahami oleh semua kelompok masyarakat, termasuk anak-anak usia sekolah dasar. Relevansi program Isi Piringku dengan SDGs nomor 2 sangat jelas, karena keduanya memiliki tujuan yang sama dalam meningkatkan akses masyarakat terhadap pangan bergizi. Melalui edukasi gizi berbasis visual, program ini membantu siswa memahami pentingnya variasi dan keseimbangan dalam pola makan sehari-hari (Maritasari & Pratiwi Putri, 2021). Manfaat jangka pendek dari program ini adalah peningkatan pengetahuan siswa tentang jenis makanan sehat, sedangkan jangka panjangnya adalah perubahan perilaku makan yang berkelanjutan, sehingga mendukung pertumbuhan generasi yang lebih sehat (Sulistyorini et al., 2022).

Meskipun program Isi Piringku memiliki potensi besar untuk meningkatkan kualitas gizi masyarakat, implementasinya masih menghadapi berbagai tantangan. Salah satu kendala utama adalah minimnya pemahaman siswa tentang pentingnya pola makan sehat. Hal ini sering kali diperparah oleh pengaruh

lingkungan sekitar, yang mana makanan cepat saji, minuman bersoda, dan jajanan tidak sehat sangat mudah diakses oleh anak-anak (Rohmatullayaly & Irawan, 2022). Faktor keluarga juga menjadi penentu utama dalam pembentukan pola makan anak. Di banyak komunitas, terutama yang memiliki keterbatasan ekonomi, orang tua cenderung memilih makanan yang murah dan praktis, tanpa mempertimbangkan kandungan (Samarang et al., 2023). Pola makan yang tidak seimbang ini dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, mulai dari malnutrisi hingga obesitas, yang pada akhirnya memengaruhi kesehatan fisik dan kinerja akademik siswa (Noviasty & Susanti, 2020).

Anak usia balita mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Pada fase ini, kebutuhan gizi menjadi faktor utama yang menentukan keberhasilan tumbuh kembang anak. Gizi yang baik diperlukan untuk mendukung kelangsungan hidup, proses pertumbuhan, pemeliharaan kesehatan, serta pemulihan tubuh setelah sakit. Namun, tantangan besar dalam pemenuhan gizi balita masih menjadi permasalahan global. Diperkirakan ada sekitar 51 juta balita di seluruh dunia yang mengalami masalah gizi, dengan angka kematian balita akibat malnutrisi mencapai 2,8 juta jiwa setiap tahun. Selain itu, sekitar 2 miliar orang, termasuk anak-anak, mengalami defisiensi mikronutrien yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka. Di Indonesia, masalah gizi balita masih menjadi perhatian serius. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), tahun 2018, prevalensi gizi buruk pada balita mencapai 3,9%, sedangkan gizi kurang tercatat sebesar 13,8%. Secara keseluruhan, 17,7% anak balita di Indonesia menghadapi permasalahan gizi. Selain itu, prevalensi *stunting* yang ditandai dengan tinggi badan yang lebih rendah dari standar usianya juga masih tinggi, yaitu 30,8%. Meskipun angka ini menunjukkan penurunan dibandingkan data Riskesdas tahun 2013

sebesar 37,2%, angka tersebut masih jauh dari target nasional yang ditetapkan melalui Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2019, yaitu menurunkan prevalensi *stunting* menjadi 17% (Nurhidayah, 2022). Di Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB), prevalensi balita *stunting* pada tahun 2020 masih cukup tinggi, mencapai 33,5%. Angka ini lebih tinggi dari rata-rata nasional yang tercatat sebesar 29,6%. Kabupaten Lombok Tengah memiliki kasus *stunting* tertinggi di NTB, dengan jumlah 20.513 balita, sedangkan Kota Bima memiliki kasus *stunting* terendah, yaitu 285 balita. Meski demikian, NTB telah menunjukkan komitmen kuat dalam menanggulangi *stunting* melalui berbagai strategi, seperti peningkatan kualitas pemberian makanan bayi dan anak (PMBA), edukasi gizi yang lebih intensif, serta penguatan intervensi gizi melalui puskesmas dan posyandu. Di Kota Mataram, prevalensi balita *stunting* tercatat sebesar 8,18% dari total 38.567 balita. Angka ini lebih rendah dibandingkan rata-rata nasional. Namun, data dari Puskesmas Ampenan menunjukkan bahwa jumlah balita dengan postur pendek dan sangat pendek masih tinggi (Nurhidayah, 2023). Pada tahun 2019, sebanyak 54,76% balita di wilayah Puskesmas Ampenan masuk kategori sangat pendek, sementara 38,10% lainnya termasuk kategori pendek. Pada tahun 2020, meskipun terjadi penurunan balita dengan kategori sangat pendek menjadi 35,71%, jumlah balita dengan postur pendek meningkat menjadi 53,57% (Nurhidayah, 2022). Konteks lokal di Kelurahan Bintaro, yang termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Ampenan, juga mencerminkan permasalahan ini. Di Posyandu Pondok Prasi Kelurahan Bintaro, balita dengan tinggi badan sangat pendek mencapai 60% pada tahun 2020, angka tertinggi kedua setelah Ampenan Utara yang mencatat prevalensi sebesar 66,67%. Faktor geografis menjadi salah satu hambatan utama di wilayah ini, di mana lokasi yang terpencil dan kurang terjangkau membatasi akses masyarakat terhadap

informasi dan layanan kesehatan yang memadai (Nurhidayah, 2022). Data ini menunjukkan bahwa permasalahan gizi balita di NTB, khususnya di Kota Mataram dan wilayah sekitarnya, masih menjadi tantangan besar yang perlu segera ditangani. Strategi integrasi, seperti meningkatkan kualitas edukasi gizi melalui program seperti “Isi Piringku,” menjadi sangat relevan untuk mengatasi masalah ini. Edukasi yang berfokus pada pemberian informasi berbasis visual dan praktis diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat dan seimbang, khususnya bagi anak-anak usia dini.

Kota Mataram, yang merupakan ibu kota Provinsi Nusa Tenggara Barat, menghadapi berbagai tantangan dalam meningkatkan kualitas gizi masyarakatnya. Berdasarkan data dari Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2015, ditemukan bahwa prevalensi balita dengan status gizi kurang di Kota Mataram mencapai 16,7%, sedangkan prevalensi balita dengan status gizi buruk sebesar 3,0% (Damayanti, 2023). Angka ini menunjukkan bahwa meskipun Kota Mataram merupakan salah satu pusat metropolitan di NTB dengan berbagai fasilitas kesehatan dan pendidikan, masalah gizi masih menjadi perhatian serius. Di kawasan pesisir, seperti Desa Cendi Manik di Lombok Barat, ditemukan bahwa satu dari tiga anak rentan mengalami *stunting* atau gizi buruk (Suyantri et al., 2024). Masalah ini semakin diperburuk oleh minimnya akses terhadap informasi gizi yang benar di kalangan masyarakat, sehingga banyak keluarga tidak mampu memberikan pola makan sehat yang sesuai kebutuhan anak. Selain itu, faktor karakteristik keluarga, seperti tingkat pendidikan ibu, juga memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi anak balita.

Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya pendidikan ibu berkorelasi dengan kejadian gizi kurang atau kurus pada anak-anak (Status Ibu dalam Keluarga dan Status Gizi Balita). Dalam konteks pola konsumsi makanan

di Kota Mataram, sebuah studi di Dusun Pondok Prasi menemukan bahwa anak-anak balita yang memiliki asupan protein hewani rendah lebih rentan mengalami *stunting* (Wasliah & Syamdarniati, 2024). Protein hewani, seperti ikan, telur, dan susu, merupakan komponen penting dalam mendukung pertumbuhan anak. Namun, keterbatasan ekonomi sering kali membuat keluarga menggantinya dengan sumber protein nabati yang kurang mencukupi kebutuhan nutrisi anak. Selama pandemi COVID-19, perubahan pola makan di Kota Mataram juga menjadi sorotan. Sebuah survei dari Jurnal Gizi Indonesia mencatat bahwa sebagian besar responden meningkatkan konsumsi buah dan sayur untuk menjaga daya tahan tubuh selama pandemi. Namun, konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak tetap menjadi kebiasaan yang sulit diubah, terutama pada kelompok usia produktif (Wadhani & Ratnaningsih, 2021). Kebiasaan ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat peningkatan kesadaran akan pentingnya gizi, perilaku makan tidak sehat masih menjadi tantangan besar.

Pentingnya intervensi edukasi gizi, seperti program “Isi Piringku,” menjadi semakin relevan dalam konteks ini. Dengan memberikan panduan sederhana yang mudah dipahami, program ini dapat membantu masyarakat, khususnya anak-anak usia sekolah, untuk memahami pentingnya pola makan sehat. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa edukasi berbasis visual dan praktis lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman anak-anak tentang konsep gizi seimbang dibandingkan pendekatan konvensional (Suyantri et al., 2024), serta peningkatan pemahaman berbasis *peer education* dan pembelajaran yang menyenangkan bisa meningkatkan pemahaman siswa terkait dengan literasi makanan bergizi (Badri et al., 2024). Tujuan utama dari sosialisasi program Isi Piringku di SD Negeri 13 Ampenan adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi, mendorong mereka

untuk mengadopsi pola makan sehat, dan memberikan dampak positif pada kesehatan jangka panjang mereka. Manfaat kegiatan ini tidak hanya dirasakan oleh siswa, tetapi juga komunitas sekolah secara keseluruhan. Guru dan orang tua diharapkan dapat menjadi agen perubahan dalam mempromosikan pola makan sehat di rumah dan lingkungan sekolah (Samarang et al., 2023). Dengan demikian, kegiatan ini dapat menjadi langkah awal yang signifikan dalam menciptakan generasi muda yang lebih sehat dan sadar gizi.

METODE KEGIATAN

Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan di SD Negeri 13 Ampenan, tepatnya di kelas 5B yang beralamat di Jl. Industri No.7, Taman Sari, Kecamatan Ampenan, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat. Peserta kegiatan terdiri atas seluruh siswa kelas 5B yang berjumlah 24 orang. Sosialisasi ini dirancang dengan metode interaktif untuk memberikan pemahaman mendalam kepada siswa tentang pentingnya gizi seimbang melalui program “Isi Piringku.”

Kegiatan dimulai dengan pembukaan, para presentator yang akan menyampaikan sosialisasi memperkenalkan diri kepada siswa. Kemudian dilanjutkan dengan pembagian kertas *pre-test* yang diberikan kepada seluruh siswa kelas 5B untuk mengukur pemahaman awal mereka mengenai gizi seimbang. *Pre-test* ini berupa 10 pertanyaan paling umum dan mendasar bertipe pilihan ganda (*multiple choice*) yang dirancang untuk menguji pengetahuan dasar siswa tentang konsep gizi seimbang. Format soal bertipe pilihan ganda dipilih karena efektif dalam mengukur pemahaman siswa dengan memberikan beberapa opsi jawaban, sehingga siswa dapat memilih jawaban yang paling tepat berdasarkan pengetahuan mereka (Zulpan et al., 2024). Setelah *pre-test* dilaksanakan, presentator mulai menyampaikan materi utama menggunakan *powerpoint* yang dirancang dengan visual menarik. Materi yang disampaikan meliputi konsep umum “Isi

Piringku,” penjelasan tentang pentingnya gizi seimbang, dan pengenalan kategori makanan yang membentuk isi piringku, seperti makanan pokok, sayuran, lauk-pauk, dan buah-buahan. Visualisasi dari *powerpoint* membantu siswa memahami pembagian porsi makanan yang ideal dan jenis makanan yang termasuk dalam setiap kategori (Paramita et al., 2022).

Selanjutnya, dilakukan kuis edukatif yang dirancang menyerupai konsep cerdas cermat. Cerdas cermat merupakan salah satu cara pembelajaran berbasis kompetisi yang mengajak siswa berpikir cepat, cermat, dan tepat dalam menjawab pertanyaan secara individu atau berkelompok. Pendekatan ini dirancang untuk meningkatkan motivasi belajar, pemahaman konsep, pengaplikasian ide serta kemampuan kolaborasi, diskusi, dan penyampaian argumen dalam suasana kompetisi yang menyenangkan (Putra, 2023). Siswa dibagi menjadi empat kelompok berdasarkan urutan meja berbanjar ke belakang. Pembagian tim dilakukan dengan metode sederhana, yaitu menghitung “1, 2, 3, 4” secara berulang hingga semua siswa mendapatkan nomor tim mereka. Setiap tim kemudian duduk bersama untuk mengikuti kuis yang memuat pertanyaan terkait materi yang baru saja disampaikan. Aktivitas ini tidak hanya menguji pemahaman siswa, tetapi juga mendorong semangat kompetisi yang sehat. Tim yang berhasil mengumpulkan skor tertinggi diberikan apresiasi berupa hadiah kecil sebagai motivasi. Selain itu, untuk menjaga suasana tetap menyenangkan, diadakan permainan sederhana sebelum menutup kegiatan dengan foto bersama seluruh siswa kelas 5B.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi dimulai dengan pembukaan oleh tim sosialisasi yang memperkenalkan diri kepada siswa kelas 5B SD Negeri 13 Ampenan. Tim menyampaikan tujuan utama kegiatan, yaitu memberikan pemahaman mendalam tentang pentingnya gizi seimbang melalui program “Isi Piringku.”

Suasana kelas yang hidup dan penuh semangat menjadi awal yang baik untuk melaksanakan rangkaian kegiatan sosialisasi. Setelah sesi pembukaan, dijelaskan tahapan kegiatan yang

meliputi pelaksanaan *pre-test*, penyampaian materi edukatif, kuis interaktif, dan penutupan dengan apresiasi serta games tambahan untuk mempertahankan antusiasme siswa.



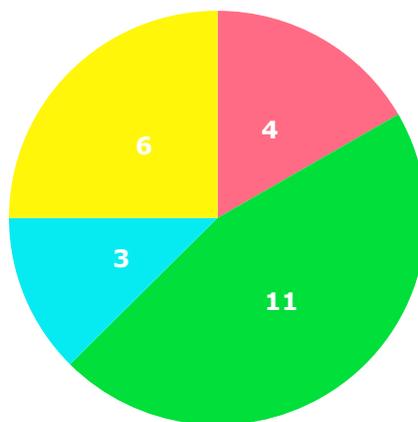
Gambar 1. Perkenalan Seluruh Anggota Tim

Pre-test dilakukan untuk mengukur tingkat pemahaman awal siswa kelas 5B SD Negeri 13 Ampenan terhadap konsep gizi seimbang. Sebanyak 24 siswa menjawab 10 soal pilihan ganda yang dirancang mencakup berbagai aspek, seperti pengenalan kategori makanan, manfaat vitamin, serta perilaku hidup sehat. Hasil *pre-test* memberikan gambaran rinci tentang pemahaman awal siswa dan mengungkapkan aspek-aspek yang membutuhkan perhatian lebih dalam sesi edukasi.

Pada soal pertama, siswa diminta mengidentifikasi makanan yang mengandung

banyak karbohidrat. Sebanyak 45,8% siswa menjawab benar bahwa nasi adalah sumber utama karbohidrat, sedangkan 16,7% memilih daging sapi, 12,5% memilih susu, dan 25% memilih telur. Kesalahan jawaban ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih belum memahami perbedaan antara sumber karbohidrat dan protein. Misalnya, daging sapi dan telur, yang sebenarnya merupakan sumber protein, dipilih oleh lebih dari 40% siswa. Hal ini mencerminkan kurangnya pemahaman dasar tentang kategori makanan, yang kemungkinan disebabkan oleh minimnya edukasi gizi sebelumnya.

- Daging sapi
- Nasi
- Susu
- Telur



Gambar 2. Jumlah Siswa yang Menjawab Soal *Pre-test* Nomor 1

Gambar 2 menunjukkan hasil jawaban siswa untuk soal pertama mengenai makanan

yang mengandung banyak karbohidrat. Dari 24 siswa, sebanyak 11 siswa (45,8%) menjawab

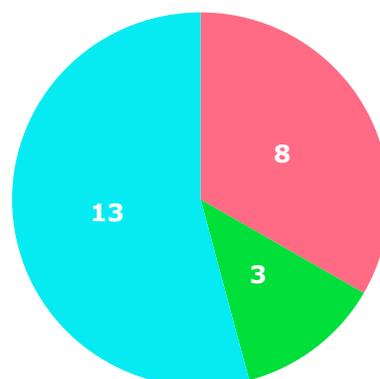
dengan benar bahwa nasi adalah sumber utama karbohidrat. Sementara itu, 6 siswa (25%) memilih telur, 4 siswa (16,7%) memilih daging sapi, dan 3 siswa (12,5%) memilih susu.

Hasil ini mencerminkan bahwa meskipun hampir setengah dari siswa telah memahami dengan benar bahwa nasi adalah sumber karbohidrat, masih ada lebih dari setengah siswa yang menunjukkan pemahaman yang keliru, terutama dalam membedakan antara makanan sumber karbohidrat dengan makanan sumber protein atau kalsium. Kesalahan ini bisa jadi dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman siswa mengenai peran spesifik masing-masing jenis makanan dalam tubuh. Telur, daging sapi, dan susu sering dianggap sebagai makanan bergizi secara umum, sehingga siswa mungkin mengasosiasikannya dengan berbagai kategori nutrisi tanpa benar-benar mengetahui kandungan utamanya. Sebagai contoh, telur dan daging sapi adalah sumber protein yang sangat baik, sedangkan susu lebih dikenal sebagai sumber kalsium, namun tidak termasuk dalam kelompok makanan yang dominan mengandung karbohidrat. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan pembelajaran yang lebih mendalam untuk membantu siswa memahami peran spesifik dari setiap kelompok makanan. Selain itu, kecenderungan untuk memilih

jawaban yang salah juga dapat disebabkan oleh paparan informasi yang kurang terstruktur mengenai makanan sehari-hari. Banyak siswa mungkin lebih familiar dengan makanan seperti nasi sebagai bagian rutin dari pola makan mereka, tetapi tidak sepenuhnya memahami bahwa nasi merupakan sumber utama energi karena kandungan karbohidratnya yang tinggi. Dalam hal ini, memberikan konteks tambahan seperti mengaitkan makanan tertentu dengan fungsi tubuh misalnya, bahwa karbohidrat adalah bahan bakar utama untuk aktivitas sehari-hari dapat membantu siswa mengingat kategori makanan dengan lebih baik.

Pada soal kedua, siswa ditanya tentang vitamin yang baik untuk kesehatan mata. Sebanyak 54,2% siswa menjawab benar bahwa vitamin A adalah jawabannya, sementara 33,3% memilih vitamin C, 12,5% memilih vitamin D, dan tidak ada siswa yang memilih vitamin K. Meskipun mayoritas siswa menjawab dengan benar, persentase kesalahan yang masih signifikan menunjukkan perlunya penekanan lebih pada fungsi spesifik vitamin dalam materi edukasi. Vitamin A, yang berperan penting dalam kesehatan mata, sering kali disalahpahami oleh siswa sebagai bagian dari vitamin C atau D yang lebih dikenal umum.

■ Vitamin C
■ Vitamin D
■ Vitamin A



Gambar 3. Jumlah Siswa yang Menjawab Soal *Pre-test* Nomor 2

Gambar 3 memperlihatkan hasil jawaban siswa pada soal kedua yang menanyakan tentang vitamin yang baik untuk kesehatan mata. Dari 24 siswa yang mengikuti *pre-test*,

sebanyak 13 siswa menjawab benar bahwa vitamin A adalah vitamin yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mata. Namun, masih terdapat 8 siswa yang memilih

vitamin C, dan 3 siswa yang memilih vitamin D. Kesalahan ini menunjukkan bahwa sebagian siswa cenderung mengasosiasikan vitamin C, yang lebih populer untuk meningkatkan daya tahan tubuh, sebagai vitamin yang juga baik untuk mata. Sementara itu, vitamin D, yang dikenal berperan penting dalam kesehatan tulang, juga dipilih oleh beberapa siswa, menunjukkan adanya kebingungan terkait fungsi spesifik masing-masing vitamin.

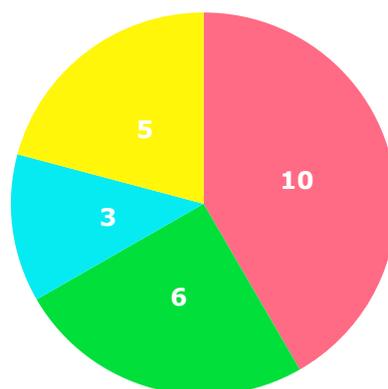
Hasil ini mengindikasikan bahwa meskipun mayoritas siswa memahami manfaat vitamin A untuk mata, masih diperlukan edukasi yang lebih mendalam untuk membantu siswa memahami peran spesifik dari berbagai vitamin. Sebagai contoh, penekanan lebih dapat diberikan pada peran vitamin A dalam mencegah gangguan penglihatan, seperti rabun senja, dibandingkan hanya menyebutkan vitamin secara umum. Selain itu, kesalahan ini juga mencerminkan bahwa sebagian siswa mungkin hanya mengetahui vitamin berdasarkan popularitas penggunaannya tanpa memahami manfaatnya secara detail. Edukasi yang disampaikan melalui metode visual interaktif diharapkan dapat membantu siswa lebih mengingat fungsi masing-masing vitamin dengan cara yang lebih jelas dan praktis.

Pada soal ketiga, siswa diminta menyebutkan makanan yang kaya protein. Dari total 24 siswa, hanya 6 siswa (25%) yang berhasil menjawab dengan benar bahwa ikan adalah sumber protein. Sebagian besar siswa, yaitu 10 siswa (41,7%), memilih pisang sebagai jawabannya, sementara 5 siswa (20,8%)

memilih roti, dan 3 siswa (12,5%) memilih apel. Jawaban-jawaban ini menunjukkan bahwa banyak siswa belum memahami dengan baik kategori makanan berdasarkan kandungan gizinya, terutama dalam membedakan sumber protein dari makanan yang lebih dominan mengandung karbohidrat atau serat.

Pilihan pisang sebagai jawaban yang paling banyak dipilih menunjukkan adanya kesalahpahaman siswa terhadap kandungan protein dalam buah. Hal ini mungkin terjadi karena persepsi umum bahwa semua makanan sehat, seperti buah-buahan, dianggap memiliki semua nutrisi, termasuk protein. Demikian pula, roti yang seharusnya dikenal sebagai sumber karbohidrat, dan apel yang kaya akan serat serta vitamin, turut dipilih sebagai makanan kaya protein. Kesalahan ini mencerminkan bahwa siswa belum memiliki pemahaman yang jelas tentang fungsi dan peran masing-masing kelompok makanan dalam tubuh. Kesalahan ini juga bisa jadi disebabkan oleh kurangnya paparan siswa terhadap penjelasan spesifik tentang jenis-jenis makanan berdasarkan kandungan gizinya. Dalam konteks kehidupan sehari-hari, siswa mungkin hanya mengasosiasikan makanan sehat secara umum tanpa memahami nutrisi utama yang dikandungnya. Misalnya, siswa yang sering mendengar bahwa pisang adalah makanan yang baik untuk tubuh mungkin menganggapnya sebagai sumber protein tanpa menyadari bahwa pisang sebenarnya lebih dikenal sebagai sumber karbohidrat dan kalium

■ Pisang
■ Ikan
■ Apel
■ Roti



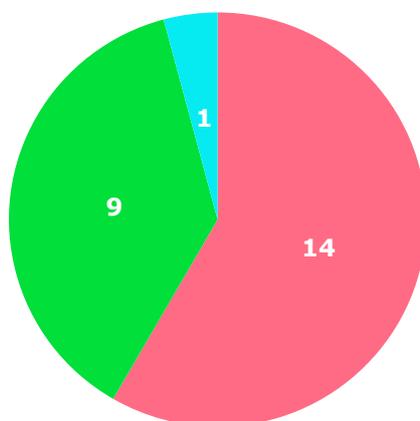
Gambar 4. Jumlah Siswa yang Menjawab Soal *Pre-test* Nomor 3

Dari Gambar 4 dapat dilihat bahwa pada soal ketiga tentang makanan kaya protein, hanya 6 siswa yang menjawab dengan benar bahwa ikan adalah sumber protein. Sebagian besar siswa, yaitu 10 siswa, memilih pisang, sedangkan 5 siswa memilih roti, dan 3 siswa memilih apel. Kesalahan menjawab ini menunjukkan bahwa banyak siswa masih memiliki kesalahpahaman mendasar dalam mengidentifikasi makanan berdasarkan kandungan nutrisinya. Pilihan pisang sebagai jawaban yang dominan kemungkinan besar terjadi karena siswa lebih familiar dengan makanan tersebut sebagai makanan sehat secara umum tanpa mengetahui kandungan nutrisinya secara spesifik. Kesalahan ini mencerminkan

perlunya edukasi yang lebih fokus pada perbedaan fungsi karbohidrat, protein, dan nutrisi lainnya untuk tubuh.

Soal keempat bertanya tentang mineral yang penting untuk tulang kuat, dengan kalsium sebagai jawaban yang benar. Sebanyak 37,5% siswa menjawab dengan benar, sementara 58,3% memilih zat besi, 4,2% memilih yodium, dan tidak ada siswa yang memilih fosfor. Tingginya kesalahan dalam soal ini mencerminkan kurangnya pengetahuan spesifik siswa tentang fungsi mineral dalam tubuh. Sebagian besar siswa keliru mengaitkan zat besi dengan kesehatan tulang, padahal zat ini lebih berperan dalam pembentukan sel darah merah.

■ Zat besi
■ Kalsium
■ Yodium
■ Fosfor



Gambar 5. Jumlah Siswa yang Menjawab Soal *Pre-test* Nomor 4

Gambar 5 menampilkan jawaban siswa pada soal keempat tentang mineral yang penting untuk tulang kuat. Sebanyak 9 siswa menjawab benar bahwa kalsium adalah mineral yang berperan utama dalam kekuatan tulang. Namun, mayoritas siswa, yaitu 14 orang, memilih zat besi sebagai jawaban, dan 1 siswa memilih yodium. Hal ini menunjukkan adanya kesalahpahaman siswa dalam mengaitkan zat besi, yang sebenarnya berfungsi untuk mendukung produksi darah, dengan kekuatan tulang. Jawaban ini mengindikasikan perlunya penekanan lebih pada perbedaan fungsi mineral utama seperti kalsium, zat besi, dan yodium dalam mendukung kesehatan tubuh.

Pada soal kelima, siswa ditanya makanan yang termasuk dalam kelompok empat sehat lima sempurna. Sebanyak 87,5% siswa menjawab benar bahwa sayuran adalah jawabannya, sementara 12,5% memilih minuman bersoda, dan tidak ada siswa yang memilih permen atau keripik. Tingginya persentase jawaban benar menunjukkan bahwa siswa telah memahami pentingnya sayuran sebagai bagian dari pola makan sehat.

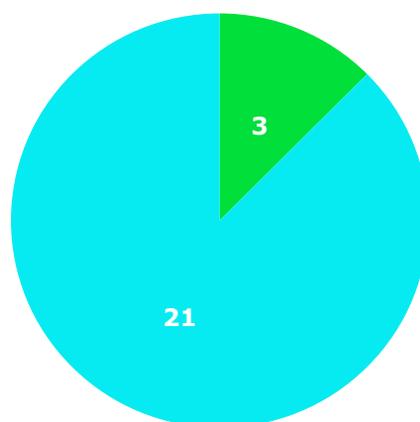
Berdasarkan Gambar 6, dapat dilihat bahwa pada soal kelima tentang makanan yang termasuk dalam kelompok empat sehat lima sempurna, mayoritas siswa, yaitu 21 siswa, menjawab dengan benar bahwa sayuran adalah bagian penting dari pola makan sehat. Namun,

terdapat 3 siswa yang memilih minuman bersoda, menunjukkan adanya miskonsepsi pada sebagian kecil siswa tentang apa yang termasuk dalam makanan sehat.

Pada soal keenam, siswa diminta menjelaskan alasan pentingnya makan makanan bergizi. Sebanyak 91,7% siswa menjawab benar bahwa makanan bergizi

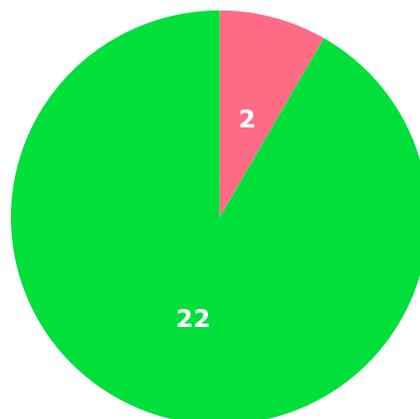
diperlukan agar tubuh sehat dan kuat, sementara 8,3% memilih jawaban agar cepat kenyang. Jawaban ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki pemahaman dasar tentang manfaat makanan bergizi, meskipun beberapa siswa masih berfokus pada manfaat langsung seperti rasa kenyang.

- Permen
- Minuman bersoda
- Sayuran
- Keripik



Gambar 6. Jumlah Siswa yang Menjawab Soal *Pre-test* Nomor 5

- Agar cepat kenyang
- Agar tubuh sehat dan kuat
- Agar bisa berlari cepat
- Agar bisa tidur nyenyak



Gambar 7. Jumlah Siswa yang Menjawab Soal *Pre-test* Nomor 6

Gambar 7 menunjukkan hasil soal keenam mengenai alasan mengapa kita perlu makan makanan bergizi. Sebanyak 22 siswa menjawab dengan benar bahwa makanan bergizi penting untuk menjaga kesehatan tubuh, sementara 2 siswa menjawab agar cepat kenyang. Tingginya jumlah jawaban benar mencerminkan pemahaman umum siswa yang cukup baik tentang manfaat gizi, meskipun perlu penguatan lebih lanjut untuk memastikan tidak ada siswa yang masih memiliki persepsi keliru. Soal ketujuh bertanya tentang dampak

kekurangan vitamin C. Sebanyak 95,8% siswa menjawab benar bahwa kekurangan vitamin C menyebabkan seseorang mudah sakit, sementara 4,2% memilih jawaban yang salah. Jawaban ini menunjukkan pemahaman yang baik tentang fungsi vitamin C, yang mungkin lebih dikenal luas di kalangan siswa.

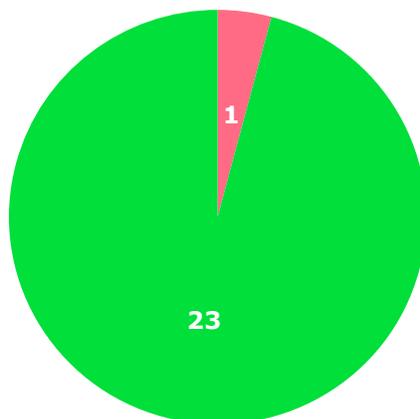
Gambar 8 memperlihatkan jawaban siswa untuk soal ketujuh tentang dampak kekurangan vitamin C. Sebanyak 23 siswa menjawab dengan benar bahwa kekurangan vitamin C dapat menyebabkan seseorang mudah sakit,

dan hanya 1 siswa yang memberikan jawaban salah. Jawaban ini menunjukkan pemahaman yang baik tentang fungsi vitamin C, kemungkinan karena topik ini sering diajarkan atau memiliki relevansi langsung dengan kesehatan sehari-hari, seperti pencegahan penyakit ringan.

Pada soal kedelapan, siswa diminta memilih makanan yang sebaiknya dikonsumsi setiap hari. Sebanyak 37,5% siswa menjawab

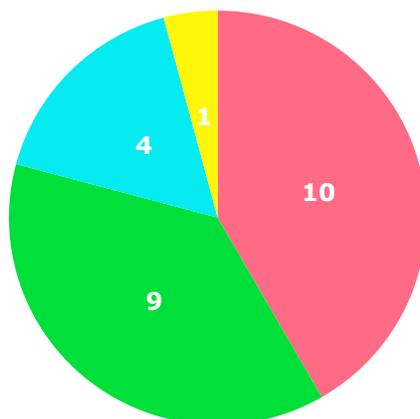
benar bahwa berbagai macam makanan adalah pilihan terbaik, sementara 41,7% memilih makanan cepat saji, 16,7% memilih hanya makanan kesukaan, dan 4,2% memilih makanan manis. Tingginya persentase jawaban yang salah menunjukkan bahwa siswa cenderung memilih makanan berdasarkan preferensi pribadi atau kebiasaan, bukan kebutuhan gizi yang seimbang.

- Gigi kuat
- Mudah sakit
- Tinggi badan bertambah
- Kulit bersinar



Gambar 8. Jumlah Siswa yang Menjawab Soal *Pre-test* Nomor 7

- Makanan cepat saji
- Berbagai macam makanan
- Hanya makanan kesukaan
- Makanan manis



Gambar 9. Jumlah Siswa yang Menjawab Soal *Pre-test* Nomor 8

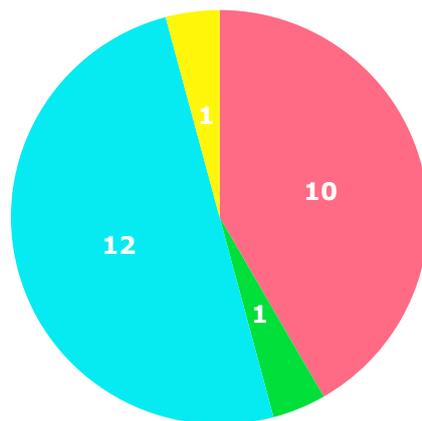
Dari Gambar 9 dapat dilihat bahwa soal kedelapan mengenai makanan yang sebaiknya dikonsumsi setiap hari menunjukkan distribusi jawaban yang lebih bervariasi. Hanya 9 siswa yang menjawab dengan benar bahwa berbagai macam makanan harus dikonsumsi setiap hari, sementara 10 siswa memilih makanan cepat saji, 4 siswa memilih hanya makanan kesukaan, dan 1 siswa memilih makanan manis. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa lebih cenderung

memilih makanan berdasarkan preferensi pribadi daripada kebutuhan gizi yang seimbang.

Soal kesembilan bertanya tentang alasan mencuci tangan sebelum makan. Sebanyak 50% siswa menjawab benar bahwa mencuci tangan dapat mencegah sakit perut, sementara 41,7% menjawab agar tangan bersih. Hal ini menunjukkan pemahaman yang cukup baik, meskipun beberapa siswa belum mengaitkan

kebersihan tangan dengan pencegahan penyakit.

- Agar tangan bersih
- Agar makanan enak
- Agar tidak sakit perut
- Agar kuku bersih

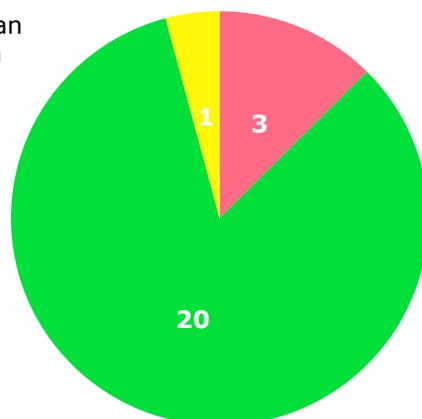


Gambar 10. Jumlah Siswa yang Menjawab Soal *Pre-test* Nomor 9

Gambar 10 menampilkan jawaban siswa pada soal kesembilan mengenai alasan mencuci tangan sebelum makan. Sebanyak 12 siswa menjawab benar bahwa mencuci tangan dapat mencegah sakit perut, sedangkan 10 siswa memilih alasan agar tangan bersih, dan 2 siswa memilih jawaban lainnya. Jawaban ini menunjukkan bahwa meskipun siswa memiliki pemahaman umum tentang kebersihan, mereka masih belum sepenuhnya memahami pentingnya mencuci tangan untuk mencegah penyakit.

Hasil *pre-test* pada soal terakhir yang menanyakan tentang perilaku hidup bersih yang berkaitan dengan makanan menunjukkan

- Membuang sampah sembarangan
- Mencuci tangan sebelum makan
- Bermain di tanah
- Mengonsumsi makanan basi



Gambar 11. Jumlah Siswa yang Menjawab Soal *Pre-test* Nomor 10

Berdasarkan Gambar 11 dapat dilihat jawaban siswa untuk soal kesepuluh tentang perilaku hidup bersih yang berkaitan dengan

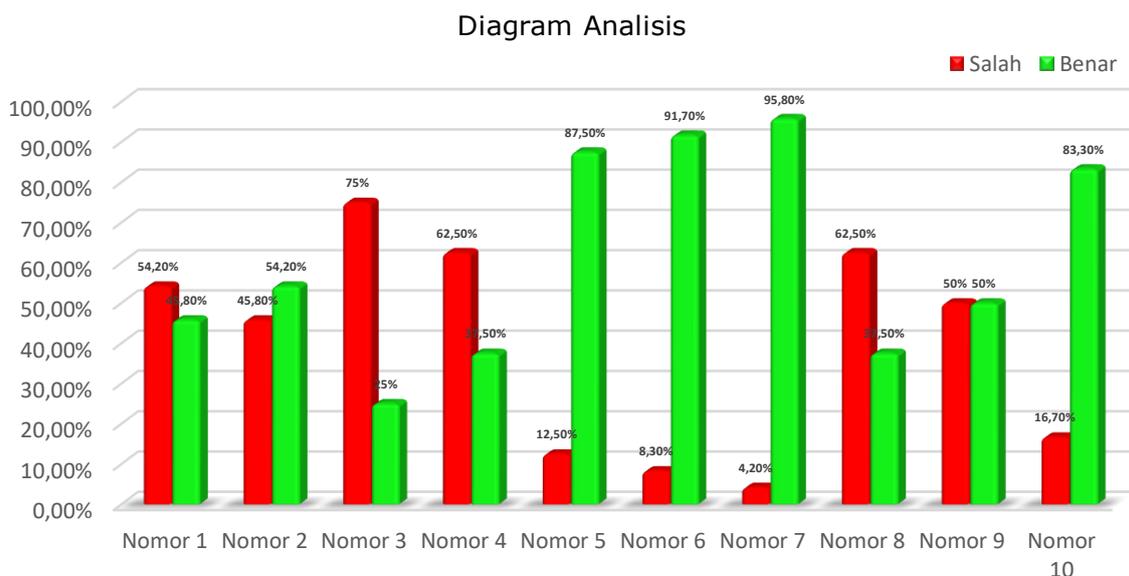
bahwa sebagian besar siswa telah memiliki pemahaman yang baik. Sebanyak 83,3% siswa menjawab dengan benar bahwa mencuci tangan sebelum makan adalah perilaku yang tepat untuk menjaga kebersihan makanan. Namun, masih ada 16,7% siswa yang memilih jawaban kurang tepat, seperti membuang sampah sembarangan (12,5%) dan mengonsumsi makanan basi (4,2%). Meskipun persentase jawaban benar cukup tinggi, data ini mengindikasikan bahwa beberapa siswa masih memerlukan pemahaman lebih mendalam tentang hubungan langsung antara kebiasaan bersih dan kesehatan makanan.

makanan. Sebanyak 20 siswa menjawab benar bahwa mencuci tangan sebelum makan adalah perilaku yang tepat, tetapi 3 siswa memilih

membuang sampah sembarangan, dan 1 siswa memilih makanan basi. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memahami pentingnya perilaku hidup bersih, meskipun masih ada sebagian kecil yang perlu diberikan edukasi lebih lanjut.

Kesalahan jawaban yang diberikan, seperti mengaitkan membuang sampah sembarangan dengan kebersihan makanan, menunjukkan bahwa siswa cenderung memahami kebersihan secara umum tetapi belum spesifik terhadap konteks makanan. Hal

ini mencerminkan pentingnya edukasi yang lebih fokus pada perilaku higienis yang langsung memengaruhi kesehatan, seperti mencuci tangan sebelum makan dan menjaga kebersihan alat makan. Dengan pendekatan edukatif yang interaktif dan kontekstual, pemahaman siswa dapat ditingkatkan lebih jauh, sehingga mereka tidak hanya mengetahui pentingnya perilaku hidup bersih, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 12. Perbandingan Benar dan Salah dari Responden

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa meskipun siswa memiliki pemahaman dasar tentang pentingnya gizi dan kesehatan, banyak yang masih keliru dalam membedakan kategori makanan atau fungsi nutrisi tertentu. Hal ini terlihat dari sejumlah jawaban yang keliru pada pertanyaan terkait sumber karbohidrat, vitamin yang baik untuk kesehatan mata, serta makanan kaya protein. Misalnya, beberapa siswa cenderung mengasosiasikan makanan yang kaya protein seperti ikan dengan kategori makanan lainnya, seperti buah atau karbohidrat. Kesalahan ini menunjukkan bahwa pemahaman siswa tentang jenis makanan dan kandungan

gizinya belum sepenuhnya terbentuk, sehingga masih diperlukan pendekatan edukasi yang lebih sistematis.

Selain itu, banyak siswa yang salah memahami fungsi spesifik vitamin, seperti menganggap vitamin C baik untuk kesehatan mata, padahal fungsi utamanya adalah meningkatkan daya tahan tubuh. Kesalahan ini mungkin disebabkan oleh informasi yang tidak lengkap atau kurangnya pengalaman praktis yang membantu siswa mengaitkan teori dengan aplikasi dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya, siswa yang tidak terbiasa dengan istilah “vitamin A” dalam konteks makanan

sehari-hari mungkin kesulitan memahami perannya dalam mencegah gangguan penglihatan, meskipun mereka sering mengonsumsi makanan seperti wortel yang kaya akan vitamin tersebut.

Data ini menjadi dasar penting untuk menyusun materi edukasi yang lebih spesifik, relevan, dan kontekstual. Dengan pendekatan edukasi yang interaktif, seperti permainan kuis dan visualisasi yang menarik, siswa dapat lebih mudah memahami perbedaan kategori makanan dan fungsi nutrisinya. Selain itu, integrasi pengalaman langsung, seperti contoh nyata makanan yang dapat mereka temui sehari-hari, juga dapat membantu memperkuat pemahaman mereka. Hal ini tidak hanya memberikan pengetahuan baru, tetapi juga memungkinkan siswa untuk mengaplikasikan apa yang mereka pelajari dalam kehidupan sehari-hari.

Lebih jauh lagi, pemahaman yang kurang tentang pola makan sehat dapat berdampak langsung pada kebiasaan makan siswa. Jika tidak ditangani, hal ini dapat memengaruhi kesehatan fisik dan kognitif mereka dalam jangka panjang. Oleh karena itu, hasil *pre-test* ini memberikan gambaran yang jelas mengenai area yang perlu ditingkatkan, baik melalui materi yang lebih mendalam maupun metode penyampaian yang lebih kreatif. Kegiatan edukasi seperti ini juga membuka peluang untuk membangun kebiasaan makan sehat sejak dini, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada kualitas hidup siswa secara keseluruhan.

Peningkatan literasi gizi siswa melalui pendekatan edukasi yang tepat tidak hanya bermanfaat bagi individu, tetapi juga komunitas sekolah secara keseluruhan. Dengan membekali siswa dengan pemahaman yang lebih baik tentang makanan sehat, mereka dapat menjadi agen perubahan di lingkungan mereka, baik di rumah maupun di sekolah. Hal ini penting untuk mendukung tujuan pembangunan berkelanjutan, khususnya dalam meningkatkan kualitas gizi masyarakat. Maka, refleksi atas hasil *pre-test* ini menjadi langkah awal yang

strategis dalam menyusun program edukasi yang lebih efektif dan berdampak luas di masa depan. Setelah *pre-test*, tim melanjutkan dengan penyampaian materi edukasi menggunakan *powerpoint* yang dirancang secara visual dan menarik. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan konsep “Isi Piringku,” kategori makanan utama (makanan pokok, lauk-pauk, sayur-mayur, dan buah-buahan), serta pentingnya pola makan seimbang dalam mendukung kesehatan fisik dan mental.



Gambar 13. Penyampaian Materi Isi Piringku

Sesi ini dirancang agar siswa dapat memahami materi dengan mudah melalui penyampaian yang interaktif dan visual yang menarik. Salah satu fokus utama adalah memperkenalkan “Isi Piringku” sebagai panduan sederhana namun efektif untuk memahami konsep gizi seimbang. Gambar dan diagram porsi makanan dalam “Isi Piringku” memainkan peran penting, karena memberikan representasi visual yang jelas tentang jenis dan proporsi makanan yang sebaiknya dikonsumsi setiap hari. Hal ini membantu siswa lebih mudah mengingat bahwa setiap makanan memiliki peran berbeda dalam memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh, seperti karbohidrat untuk energi, protein untuk pertumbuhan, serta vitamin dan mineral untuk menjaga kesehatan.

Selain itu, sesi ini memberikan penekanan khusus pada pentingnya variasi makanan. Siswa diajak untuk memahami bahwa mengonsumsi makanan dari berbagai kelompok pangan adalah kunci utama untuk memastikan tubuh mendapatkan semua nutrisi yang dibutuhkan. Sebagai contoh, siswa diperlihatkan bagaimana kombinasi makanan pokok seperti nasi, lauk-pauk seperti ikan, sayuran hijau, dan buah-buahan segar dapat memberikan nutrisi yang seimbang. Penekanan ini disertai dengan ilustrasi piring yang terbagi menjadi beberapa bagian sesuai dengan proporsi yang dianjurkan, sehingga siswa dapat dengan mudah membayangkan bagaimana seharusnya piring makan mereka terlihat setiap hari.

Tidak hanya itu, pembahasan juga mencakup pentingnya memperhatikan kualitas makanan, seperti memilih makanan yang segar dan rendah lemak, serta menghindari makanan olahan yang tinggi gula, garam, atau lemak

jenuh. Siswa diajak untuk menganalisis jenis makanan yang sering mereka konsumsi sehari-hari, termasuk jajanan di sekitar sekolah, dan membandingkannya dengan rekomendasi dalam “Isi Piringku.” Dengan cara ini, siswa tidak hanya mendapatkan teori, tetapi juga mulai mengembangkan kemampuan untuk mengevaluasi pilihan makanan mereka.

Respons siswa selama presentasi sangat positif. Mereka mencatat poin-poin penting yang disampaikan dan beberapa kali mengajukan pertanyaan untuk memperjelas materi. Selain itu, tim memberikan contoh nyata makanan yang sesuai dengan konsep “Isi Piringku,” yang relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa. Pendekatan visual ini terbukti efektif, sebagaimana disebutkan dalam literatur bahwa media visual mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep abstrak seperti gizi seimbang (Suyantri et al., 2024).



Gambar 14. Antusiasme Siswa Mendengarkan Pemateri

Setelah penyampaian materi, kuis edukatif berbentuk cerdas cermat dilakukan untuk mengevaluasi pemahaman siswa secara langsung. Dalam kuis ini, siswa dibagi menjadi empat kelompok dengan jumlah anggota yang seimbang, dan setiap kelompok berkompetisi menjawab pertanyaan berdasarkan materi yang telah disampaikan. Pembagian kelompok dilakukan secara acak untuk memastikan

suasana yang adil dan merata, serta untuk mendorong kerjasama antar siswa dalam satu tim. Strategi ini bertujuan agar siswa dapat saling berbagi pengetahuan dan bekerja sama untuk mencapai hasil terbaik. Suasana kompetisi yang sehat ini juga dirancang untuk membuat kegiatan menjadi lebih menarik dan melibatkan semua siswa secara aktif.

Hasil dari kuis menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan dibandingkan dengan *pre-test*. Sebagian besar siswa mampu menjawab pertanyaan dengan benar, termasuk pada topik-topik yang sebelumnya sulit mereka pahami. Sebagai contoh, pertanyaan tentang makanan sumber protein, yang pada *pre-test* hanya dijawab benar oleh 6 siswa (25%), kini dapat dijawab dengan tepat oleh hampir semua tim. Pertanyaan lainnya, seperti mengenai fungsi vitamin A dan pentingnya mencuci tangan sebelum makan, juga menunjukkan hasil yang lebih baik, dengan hampir seluruh tim memberikan jawaban yang benar. Hal ini mengindikasikan bahwa metode interaktif yang diterapkan selama kegiatan mampu menjembatani kesenjangan pemahaman siswa, serta memberikan dampak positif terhadap literasi gizi mereka.

Selain peningkatan pemahaman, dinamika selama kuis juga mencerminkan antusiasme siswa yang tinggi. Setiap tim berusaha untuk memberikan jawaban yang terbaik, sering kali dengan berdiskusi aktif sebelum menjawab. Suasana kelas menjadi hidup dengan semangat kompetitif yang tetap kondusif. Kesalahan dalam menjawab pertanyaan juga tidak menurunkan semangat siswa, melainkan memotivasi mereka untuk lebih mendengarkan dan memperhatikan penjelasan dari fasilitator. Dengan cara ini, kuis

tidak hanya menjadi alat evaluasi, tetapi juga sarana pembelajaran tambahan yang memperkuat pemahaman siswa terhadap materi.

Penggunaan kuis edukatif ini juga memberikan nilai tambah karena dapat mengidentifikasi area yang masih membutuhkan penekanan lebih lanjut. Misalnya, meskipun sebagian besar siswa telah memahami kategori makanan seperti sumber karbohidrat dan protein, beberapa tim masih keliru saat menjawab pertanyaan terkait perbedaan fungsi vitamin tertentu. Hal ini menjadi masukan penting untuk pengembangan materi di masa depan, terutama dalam menjelaskan topik-topik yang lebih spesifik dengan pendekatan yang lebih sederhana.

Di sisi lain, pemberian hadiah kepada tim pemenang juga menjadi salah satu daya tarik kegiatan ini. Hadiah yang diberikan bukan hanya sebagai bentuk apresiasi, tetapi juga sebagai motivasi tambahan bagi siswa untuk lebih serius dan fokus selama kegiatan berlangsung. Namun, yang lebih penting adalah semua siswa, tanpa memandang hasil akhir tim mereka, tetap merasa terlibat dan mendapatkan pengalaman belajar yang positif. Keseluruhan dinamika ini menunjukkan bahwa pendekatan interaktif seperti kuis edukatif sangat efektif dalam menciptakan suasana belajar yang aktif, menyenangkan, dan mendalam.



Gambar 15. Para Siswa yang Bersemangat Menjawab Pertanyaan Kuis

Kompetisi yang sehat di antara tim menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan memotivasi siswa untuk lebih aktif berpartisipasi. Tim dengan skor tertinggi diberikan hadiah sebagai bentuk apresiasi, sementara tim lainnya tetap diberikan semangat agar terus belajar. Selama kegiatan berlangsung, suasana kelas sangat hidup.

Siswa menunjukkan antusiasme tinggi, baik selama presentasi maupun saat kuis berlangsung. Mereka menyimak penjelasan dengan seksama, mencatat poin-poin penting, dan aktif berdiskusi dalam kelompok. Tingkat partisipasi siswa mencapai lebih dari dua pertiga dari jumlah siswa yang hadir, menciptakan suasana kelas yang dinamis dan interaktif.



Gambar 16. Permainan Tebak-tebakan

Antusiasme siswa juga terlihat dalam permainan tambahan berupa tebak-tebakan, yang tidak hanya memberikan hiburan tetapi juga memperkuat pemahaman mereka tentang materi. Dinamika ini menunjukkan bahwa pendekatan interaktif mampu membangun lingkungan belajar yang kondusif dan menyenangkan.

Hasil kegiatan ini mencerminkan pentingnya edukasi gizi berbasis sekolah sebagai langkah strategis untuk meningkatkan literasi gizi siswa. Peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa, dari hasil *pre-test* ke kuis edukatif, menunjukkan bahwa pendekatan visual dan interaktif efektif dalam menyampaikan konsep gizi seimbang. Sosialisasi ini juga memberikan dampak langsung terhadap kebiasaan siswa dalam memahami pentingnya pola makan sehat. Dengan mengenalkan konsep “Isi Piringku,” siswa tidak hanya belajar tentang kategori makanan, yang dapat diterapkan dalam

kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini sejalan dengan upaya pemerintah dalam mencapai target SDGs nomor 2, yaitu meningkatkan kualitas gizi masyarakat dan mengurangi prevalensi gizi buruk di Indonesia.

Selain itu, kegiatan ini memberikan kontribusi terhadap komunitas sekolah. Guru diharapkan dapat melanjutkan edukasi ini dalam kegiatan belajar mengajar, sementara siswa diharapkan menjadi agen perubahan di lingkungan rumah mereka. Pengalaman ini juga memberikan pelajaran penting tentang pentingnya kolaborasi antara sekolah, mahasiswa, dan masyarakat dalam meningkatkan literasi gizi. Kegiatan sosialisasi ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pemahaman siswa kelas 5B SD Negeri 13 Ampenan tentang konsep gizi seimbang. Dari hasil *pre-test* hingga evaluasi melalui kuis edukatif, terdapat peningkatan yang signifikan dalam pemahaman siswa

terhadap kategori makanan, manfaat vitamin, dan pentingnya pola makan sehat. Metode interaktif dengan media visual dan pendekatan kompetitif terbukti efektif dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan mendukung peningkatan literasi gizi siswa. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang dalam membentuk kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan dan mendukung kesehatan generasi muda.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan di SD Negeri 13 Ampenan telah berhasil mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan pemahaman siswa kelas 5B tentang pentingnya gizi seimbang melalui program “Isi Piringku.” Berdasarkan hasil *pre-test*, terlihat bahwa sebagian besar siswa masih memiliki pemahaman yang terbatas tentang kategori makanan, fungsi vitamin, dan perilaku hidup bersih. Namun, penyampaian materi secara interaktif dengan menggunakan media visual yang menarik, dikombinasikan dengan metode kuis edukatif, berhasil memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan pemahaman siswa. Hal ini tercermin dari hasil kuis edukatif, di mana mayoritas siswa mampu menjawab dengan benar, bahkan pada topik-topik yang sebelumnya sulit dipahami.

Pendekatan yang digunakan terbukti efektif dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, aktif, dan partisipatif. Dengan melibatkan siswa secara langsung dalam diskusi dan permainan edukatif, pemahaman mereka terhadap konsep gizi seimbang dapat diperkuat. Lebih jauh lagi, kegiatan ini memberikan dampak positif tidak hanya bagi siswa sebagai individu, tetapi juga bagi komunitas sekolah secara keseluruhan. Guru dan orang tua diharapkan dapat melanjutkan edukasi ini untuk mendorong perubahan pola makan yang lebih sehat di lingkungan rumah dan sekolah.

Dalam konteks yang lebih luas, kegiatan ini berkontribusi pada pencapaian target SDGs

nomor 2, yang berfokus pada penghapusan kelaparan dan peningkatan kualitas gizi masyarakat. Dengan strategi edukasi yang efektif, siswa tidak hanya memahami pentingnya gizi, tetapi juga memiliki potensi untuk menjadi agen perubahan yang membawa dampak positif dalam komunitas mereka.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada SD Negeri 13 Ampenan, khususnya Kepala Sekolah dan para guru yang telah memberikan izin dan dukungan penuh selama pelaksanaan kegiatan sosialisasi. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada siswa-siswi kelas 5B yang telah menunjukkan antusiasme tinggi dan partisipasi aktif dalam setiap tahapan kegiatan.

Selain itu, penghargaan setinggi-tingginya kami sampaikan kepada pihak universitas yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan kesempatan bagi kami untuk melaksanakan kegiatan ini sebagai bagian dari pengabdian masyarakat. Terakhir, terima kasih kepada seluruh anggota tim pelaksana yang telah bekerja sama dengan penuh dedikasi sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, L., & Sunarsih, T. (2024). Status Gizi dengan Perkembangan Balita Stunting. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(1), 29. <https://doi.org/10.35842/mr.v19i1.1063>
- Badri, I. E., Destika, O., Naylah, N., Rozita, Finolah, H., & Kurnia, A. (2024). Peran Makanan Bergizi dalam Mencegah Stunting di SDN 7 Mataram, Nusa Tenggara Barat: Proyek Pembelajaran pada Mata Kuliah Agama Islam. *Bhakti: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 68–79. <https://doi.org/https://doi.org/10.71024/bhakti.2024.v1i2.49>
- Damayanti, M. D. (2023). Hubungan Panjang Badan Lahir Dengan Tumbuh Kembang Bayi Usia 12 Bulan. *Jurnal Midwifery*

- Update (MU)*, 5(1), 77–85.
- Dwijayanti, I., Ningsih, F., Pramoedyo, A. R., Khabibah, B. A., Febrianti, R. N., & Azza, Z. D. (2022). Edukasi Pentingnya Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik pada Remaja Putri di Masa Pandemi COVID-19. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 286–292. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i2.886>
- Maritasari, D. Y., & Pratiwi Putri, D. U. (2021). Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) Pedoman Gizi Seimbang Dalam Mencegah Masalah Gizi Pada Balita. *Abdi Dosen: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2), 234. <https://doi.org/10.32832/abdidos.v5i2.871>
- Noviasty, R., & Susanti, R. (2020). Perubahan Kebiasaan Makan Mahasiswa Peminatan Gizi Selama Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman (JKMM)*, 2(2), 90. <https://doi.org/10.30872/jkmm.v2i2.5079>
- Nurhidayah. (2022). Hubungan Asupan Protein Hewani Dengan Status Gizi (TB/U) pada Anak Balita di Dusun Pondok Prasi Kelurahan Bintaro Ampenan Kota Mataram. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(2), 72–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.47506/qp eb3w91>
- Nurhidayah. (2023). Hubungan Asupan Protein Hewani Dengan Status Gizi (TB/U) pada Anak Balita di Dusun Pondok Prasi Kelurahan Bintaro Ampenan Kota Mataram. *Prima: Jurnal Ilmiah*, 8(2), 72–78. <https://jurnal.stikes-mataram.ac.id/index.php/jurnal/article/view/3>
- Paramita, A., Niswati, Z., & Karyati, Z. (2022). Microsoft Powerpoint sebagai Media Pembelajaran Audiovisual pada Taman Kanak-Kanak Fatahillah Lenteng Agung. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 255–260. <https://doi.org/10.30998/jurnalpkm.v5i3.7017>
- Puspita, S. D., Fitriana, W. D. N., Fitriyah, D., Ayu, D. P., Ratri, P. R., & Jannah, M. (2023). Optimalisasi Edukasi Gizi Balita melalui Kegiatan Kelompok Diskusi kepada Ibu Balita di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember. *PEKAT: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 21–26. <https://doi.org/10.37148/pekat.v2i1.21>
- Putra, N. S. (2023). Efektifitas Permainan Cerdas Cermat Terhadap Penguasaan Konsep Siswa Pada Materi Protein Synthesis. *Journal of Natural Science Learning*, 02(01), 15–21.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Riskesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. *Laporan Nasional 2013*, 471.
- Rohmatullayaly, E. N., & Irawan, B. (2022). Optimalisasi Fungsi Pekarangan Untuk Ketahanan Pangan Dan Pemenuhan Gizi Keluarga Pada Masa Pandemi Covid-19. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 373. <https://doi.org/10.24198/kumawula.v5i2.37352>
- Samarang, Nurjaya, M. A., & Nurjaya. (2023). Pakkandean To Kibatang: Menu Gizi Seimbang Ibu Hamil Etnis Pattae. In R. W. Hartiningsih (Ed.), *Badan Riset dan Inovasi Nasional*. Penerbit BRIN. <https://doi.org/10.55981/brin.615>
- Sulistiyorini, A., Rahmawati, W. C., Paramita, F., Leilina, A. N., Putriningdyah, Q., Nuradela, N., & Ayu, C. K. (2022). Perilaku hidup sehat di era pandemi covid-19 melalui latihan fisik low-impact dan asupan gizi seimbang pada siswa SMA. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 21–35. <https://doi.org/10.17977/um075v2i12022p21-35>
- Suyantri, E., Handayani, B. S., Lestari, T. A., Setiawan, H., Kurniawan, R., Hidayat, X. Z. A., Aprilia, S., Larasati, N., Manisa, S., Naunik, H., Agustini, P. L., Umami, L., Purnamawati, R., Pebrianti, H., & Dwi, D. (2024). Sosialisasi Pencegahan Stunting Dan Gizi Buruk Pada Masyarakat Pesisir Desa. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*.
- Wadhani, L. P. P., & Ratnaningsih, N. (2021). Application of the general message of balanced nutrition during the pandemic coronavirus disease 2019 (COVID-19) in Mataram City. *Jurnal Gizi Indonesia (The*

- Indonesian Journal of Nutrition*), 9(2), 151–158.
<https://doi.org/10.14710/jgi.9.2.151-158>
- Wasliah, I., & Syamdarniati. (2024). Edukasi Asupan Zat Besi dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin (Hb) pada Remaja Putri Sebagai Upaya Dini Pencegahan Stunting. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 10(1), 14–33.
- Yusran, R., Nanda, A., Amalda, A., Luthvia, R., & Fadlan, R. (2023). Upaya Pemenuhan Kesadaran Masyarakat dan Pemenuhan Gizi Seimbang untuk Mencegah Peningkatan Angka Stunting di Nagari Pariangan 2023. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 131–140.
<https://doi.org/10.54082/ijpm.138>
- Zulpan, Sahrul, Yusron, A., Hanida, R. S., & Marfu'ah, S. (2024). Validitas Tes Objektif Bentuk Pilihan Ganda. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(3), 10.
<https://doi.org/10.47134/ppm.v1i3.812>