

Efektivitas Edukasi Gizi melalui Media Display Isi Piringku terhadap Pengetahuan Gizi Anak Sekolah Dasar Pangeran 3 Banjarmasin

The Effectiveness of Nutrition Education Through The Media Display The Contents of My Plate On The Nutritional Knowledge of Primary School Children Prince 3 Banjarmasin

Annida Mawaddah¹, Siti Fatimah¹, Muhammad Bayu Rezki²,
Dewi Setya Paramitha², Suci Fitri Rahayu²

Correspondensi e-mail: mawaddahannida@gmail.com

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Banjarmasin, Indonesia

²Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Banjarmasin, Indonesia

ABSTRAK

Pemahaman anak-anak sekolah tentang gizi masih agak terbatas; mereka membutuhkan materi pembelajaran yang menarik dan mudah dipahami; media tampilan isi piringku berfungsi sebagai alat untuk membantu siswa memahami konsep gizi seimbang dengan cara yang lebih jelas dan efisien. Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai seberapa baik program pendidikan gizi isi piringku menggunakan media tampilan untuk mengajarkan gizi kepada siswa sekolah dasar. Dengan menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan model pre-test post-test satu kelompok, metodologi pengumpulan data dilakukan pada 30 siswa kelas empat dan lima yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi menggunakan metode pengambilan sampel bertujuan. Ukuran sampel ditentukan menggunakan rumus uji Wilcoxon. Metode pengumpulan data digunakan untuk membandingkan pengetahuan dan perilaku sebelum dan sesudah intervensi menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji Wilcoxon. Dalam analisis univariat dan bivariat variabel pengetahuan, penelitian menunjukkan temuan uji Wilcoxon memiliki nilai p sebesar 0,317 (0,05), sedangkan nilai perilaku memiliki nilai p sebesar 0,003 (0,05). Temuan penelitian menunjukkan bahwa perilaku siswa berubah secara signifikan ke arah yang lebih baik setelah mereka mendapatkan pendidikan gizi seimbang melalui media tampilan "isi piringku," meskipun variabel pengetahuan tidak menunjukkan peningkatan yang nyata.

INFO ARTIKEL

ORIGINAL RESEARCH

Submitted: 06 11 2025

Accepted: 12 12 2025

Kata Kunci:

Edukasi, Menampilkan, Media, Pengetahuan, Anak-anak

Copyright (c) 2025 Authors.

Akses artikel ini secara online



Quick Response Code

ABSTRACT

School kids' nutritional understanding is still rather limited; they need engaging and straightforward learning materials; the display media isi piringku serves as a tool to help students grasp the notion of balanced nutrition in a more clear and efficient manner. The goal of this research is to assess how well the isi piringku nutrition education program uses the display media to teach elementary school students about nutrition. Using a quasi-experimental design with a one-group pre-test post-test model, the methodology collected data from 30 students in the fourth and fifth grades who satisfied the inclusion and exclusion criteria using a purposive sampling method. The sample size was determined using the Wilcoxon test formula. Data collection methods were used to compare knowledge and behavior before and after the intervention using univariate and bivariate analysis with the Wilcoxon test. In univariate and bivariate analysis of the knowledge variable, the study showed the findings of the Wilcoxon test to have a p value of 0.317 (0.05), while the behavioral value had a p value of 0.003 (0.05). The

study's findings indicated that students' behavior changed significantly in a more favorable way after they got balanced nutrition education through the display media "isi piringku," even though the knowledge variable did not show a notable improvement.

Keywords: *Education, Display, Media, Knowledge, Children*

PENDAHULUAN

Stunting (pertumbuhan terhambat) diperkirakan akan memengaruhi 150,2 juta anak balita di seluruh dunia pada tahun 2024. Kondisi ini merupakan indikasi masalah gizi jangka panjang yang memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Kondisi malnutrisi akut dengan risiko kematian anak yang tinggi, yaitu wasting, memengaruhi 42,8 juta anak balita di seluruh dunia pada tahun yang sama, atau sekitar 6,6% dari seluruh anak (WHO, 2020).

Angka stunting di Indonesia turun dari 21,5% pada tahun 2023 menjadi 19,8% pada tahun 2024, seperti yang dilaporkan oleh survei nasional yang menjadi acuan utama upaya pengurangan stunting. Kemajuan ini mencerminkan upaya pemerintah dan berbagai kelompok untuk menurunkan angka stunting di seluruh Indonesia (Kementerian Kesehatan, 2025). Statistik tahun 2023 dari Kota Banjarmasin menunjukkan bahwa 640 anak mengalami kekurangan gizi akut (wasting), sedangkan 1.262 anak mengalami stunting. Berdasarkan data ini, inisiatif yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat di Kota Banjarmasin tetap berpusat pada peningkatan gizi anak (Kartika, 2024).

Anak-anak usia 6 hingga 12 tahun sangat rentan terhadap berbagai masalah gizi (Salsabila dan Werdiharini, 2024). Mereka yang mengalami kekurangan gizi seringkali menunjukkan potensi yang lebih rendah untuk berpartisipasi dalam pertumbuhan ekonomi. Pola makan yang tidak seimbang dapat menghambat pertumbuhan kognitif, emosional, dan fisik mereka (Aulia dkk, 2025). Asupan karbohidrat, protein, dan lemak yang tidak mencukupi dapat menyebabkan malnutrisi; masalah ini sering terjadi bersamaan dengan kurangnya mikronutrien penting seperti vitamin dan mineral, yang dapat meningkatkan kerentanan mereka terhadap berbagai penyakit menular (Sugirah Nour Rahman dkk., 2024).

Untuk meningkatkan kesadaran gizi dan mendorong kebiasaan makan yang lebih baik di kalangan siswa sekolah dasar, intervensi sangat penting untuk mengatasi tantangan gizi ini (Wulandari dkk., 2024). Salah satu masalah signifikan yang dihadapi anak-anak sekolah adalah pemahaman mereka yang terbatas tentang manfaat dan fungsi nutrisi dalam makanan (Mar'atul Islam dkk., 2024). Kekurangan pengetahuan gizi ini dapat mengakibatkan anak-anak mengalami malnutrisi atau kelebihan gizi karena ketidaksesuaian antara kebutuhan energi dan konsumsi nutrisi mereka (Devy Maharani dkk., 2023).

Kementerian Kesehatan Indonesia meluncurkan konsep "Isi Piringku" pada tahun 2022 sebagai panduan pola makan masyarakat untuk pola makan seimbang dan sehat (Ika Candra Destiyanti, 2024). Konsep "Isi Piringku" menunjukkan susunan makanan di atas piring secara grafis (Safii et al., 2024). Menggambarkan porsi makan yang seimbang, di mana setengah bagian piring diisi dengan buah dan sayur, sedangkan setengah bagian lainnya terdiri atas sumber karbohidrat dan protein untuk memenuhi kebutuhan gizi harian secara optimal (Isasih et al., 2025). Dalam upaya mengatasi permasalahan status gizi, pemerintah menginisiasi kampanye mengenai Isi Piringku. Melalui kegiatan edukasi gizi tersebut, diharapkan terjadi peningkatan sikap dan perilaku anak sekolah dasar ke arah yang lebih positif, sehingga dapat berkontribusi pada perbaikan tingkat kesehatan, khususnya status gizi mereka (Rakhman et al., 2024). Pertumbuhan anak dapat berlangsung secara maksimal apabila didukung oleh asupan gizi yang memadai dan seimbang (Rarastiti & Hidayat, 2025).

Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah SDN Pangeran 3, diketahui bahwa siswa sangat antusias dan senang mengikuti program Makan Bergizi (MBG) dari pemerintah yang telah berjalan sekitar tujuh bulan. Program ini dilaksanakan setiap hari Senin hingga Jumat, Menu makanan bervariasi setiap hari agar siswa tidak bosan, seperti ayam goreng, telur, dan oseng tahu. Makanan diantar ke sekolah pukul 08.00 pagi dan sebelum dibagikan, guru memeriksa aroma serta membuka satu per satu kotak makan untuk memastikan kelayakan.

Pembagian makanan dilakukan saat istirahat pertama, dan sisa makanan akan diambil kembali oleh penyedia pada pukul 11.00 siang. Siswa diperbolehkan membawa pulang makanan jika tidak habis, Sekitar 1 dari 10 siswa kurang menyukai sayur atau makanan yang terlalu berbumbu, hal ini juga terjadi di sekolah lain. Kegiatan program MBG didokumentasikan melalui foto dan diunggah ke media sosial sekolah. SDN Pangeran 3 juga sering menerima kunjungan dari Dinas Pendidikan, pengawas sekolah, dan Kementerian Pendidikan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program Makanan Bergizi Gratis (MBG) membantu meningkatkan kesehatan siswa setiap hari. Dengan memeriksa pemeriksaan kesehatan sekolah dan

meninjau dokumen kesehatan siswa, ditemukan bahwa stunting dan kurangnya nutrisi yang tepat terkait dengan kinerja yang lebih buruk di sekolah-sekolah yang telah menjalankan program MBG selama lebih dari lima tahun (Rif'iy dkk., 2025).

Penelitian terkait secara khusus menggunakan media display isi piringku dilingkungan siswa sekolah dasar masih sangat terbatas beberapa penelitian telah menilai efektivitas edukasi gizi berbasis konsep isi piringku melalui berbagai jenis media, terutama dalam penilaian dampak terhadap pengetahuan dan perilaku gizi siswa. Pada teori edukasi visual anak cenderung memahami informasi lebih cepat ketika disajikan melalui elemen visual seperti gambar, warna, bentuk, media visual mampu mempercepat proses pemahaman sekaligus meningkatkan daya ingat, karena informasi grafis lebih mudah diproses dan disimpan dalam memori anak. Dengan demikian display isi piringku yang menampilkan proporsi dan jenis makanan dalam bentuk gambar dapat membantu siswa sekolah dasar memahami konsep gizi seimbang secara lebih efektif. Paparan visual berulang juga berpotensi memperkuat ingatan jangka panjang serta mendukung pembentukan pemahaman yang konsisten (Noordyanto & Ramadhani, 2023).

Cognitiv learning theory pembelajaran berlangsung ketika anak mengaktifkan proses kognitif seperti memperhatikan, mengelompokan, menyandi, hingga menyimpan informasi baru kedalam ingatan. Visualisasi porsi makanan sehat membantu anak menyusun informasi gizi kedalam skema mental yang lebih teratur sehingga lebih mudah diingat, paparan yang berulang terhadap media display isi piringku dilingkungan kelas juga memperkuat memori jangka panjang. Penelitian edukasi gizi yang memanfaatkan media visual seperti poster, animasi, maupun puzzel telah menunjukkan peningkatan pengetahuan dan retensi sehingga mendukung mekanisme belajar kognitif tersebut (Sagita et al., 2022).

Penelitian berjudul "Pengaruh Pendidikan 'Illustrator of My Plate' Menggunakan Media Flip-Flip terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang di Politeknik Kesehatan Malang" hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tanpa mengevaluasi perubahan perilaku. Skenario ini menunjukkan perlunya penelitian tambahan menggunakan alat visual "Illustrator of My Plate" untuk siswa sekolah dasar dan sekaligus menilai pergeseran pengetahuan dan perilaku gizi (Intan dkk., 2024).

Pameran "Illustrator of My Plate" dalam penelitian ini berfungsi sebagai sumber daya yang bermanfaat untuk pendidikan gizi, yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mengenai kesehatan gizi dan konsumsi makanan anak. Dengan demikian, para peneliti bermaksud untuk mengeksplorasi bagaimana penggunaan tampilan "Illustrator of My Plate" berdampak pada pengetahuan gizi dan asupan energi siswa kelas empat dan lima di SD Pangeran 3. Kesimpulan ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang memperluas hasil studi sebelumnya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi seberapa baik pendidikan gizi, menggunakan materi visual "Illustrator of My Plate", meningkatkan pengetahuan gizi siswa di SD Pangeran 3 di Banjarmasin.

METODE

Dengan pendekatan penelitian kuantitatif kuasi-eksperimental, studi ini menggunakan model pre-test dan post-test satu kelompok dengan 30 partisipan dari kelas 4 dan 5, berusia 9 hingga 11 tahun. Media tampilan "isi piringku" menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi dalam proses pemilihan sampel. Pada bulan November, penelitian ini dilakukan di Kota Banjarmasin di SDN Pengeran 3. Kegiatan penelitian dimulai dengan pemberian lembar kuesioner pre-test kepada siswa untuk menilai pemahaman mereka tentang nutrisi. Setelah itu, intervensi pendidikan nutrisi dilakukan menggunakan materi presentasi PowerPoint "isi piringku". Dengan menggunakan media tampilan "isi piringku" sebagai alat pembelajaran interaktif dan menyenangkan, siswa kemudian didorong untuk terlibat dalam permainan instruksional. Setelah kegiatan selesai, siswa mengisi lembar kuesioner post-test untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman dan perilaku mereka sebagai hasil dari keterlibatan dalam kegiatan pendidikan. Metode permainan menampilkan isi piring saya untuk menilai seberapa baik metode ini mengajarkan anak-anak tentang nutrisi. Permainan ini memberikan informasi tentang klasifikasi makanan utama seperti karbohidrat, sayuran, buah-buahan, dan lauk pauk, sehingga siswa dapat memahaminya dengan lebih mudah. Dengan mengaitkan jenis klasifikasi makanan sesuai kategorinya, siswa juga bermain dengan membedakan pembagian jenis makanan. Dengan uji Wilcoxon, analisis univariat dan bivariat digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini.

KODE ETIK KESEHATAN

Penelitian ini memperoleh sertifikat Laik No. 435/UMB/KE/VI/2025 Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

HASIL

Temuan penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk menilai proporsi ciri-ciri partisipan menurut usia, jenis kelamin, tingkat pengetahuan, dan sikap responden. Analisis bivariat digunakan untuk mengevaluasi seberapa efektif pendidikan tersebut dalam meningkatkan pengetahuan dan memodifikasi perilaku responden.

Tabel 1. Hasil Analisis Karakteristik Berdasarkan Usia Responden

| Usia | Frekuensi | % |
|-------------|------------------|----------|
| 9 | 5 | 16,67 |
| 10 | 13 | 43,33 |
| 11 | 12 | 40,00 |
| Total | 30 | 100,00 |

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar peserta penelitian adalah siswa sekolah dasar berusia 10 tahun, yaitu sebanyak 43,33% dari total peserta.

Tabel 2. Hasil Analisis Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Frekuensi | % |
|----------------------|------------------|----------|
| Laki-Laki | 14 | 46,67 |
| Perempuan | 6 | 53,33 |
| Total | 30 | 100,00 |

Berdasarkan Tabel 2, Memperlihatkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini merupakan siswa sekolah dasar berejenis kelamin perempuan (53,33).

Tabel 3. Hasil Analisis Karakteristik Berdasarkan Pengetahuan dan Perilaku

| Karakteristik | Sebelum | | Sesudah | |
|----------------------|----------------|----------|----------------|----------|
| | N | % | N | % |
| Pengetahuan | | | | |
| Baik | 29 | 96,7 | 30 | 100,0 |
| Cukup | 1 | 3,3 | 0 | 0 |
| Total | 30 | 100,0 | 30 | 100,0 |
| Perilaku | | | | |
| Sangat Positif | 9 | 30,0 | 19 | 63,3 |
| Cukup Positif | 18 | 60,0 | 11 | 36,7 |
| Kurang Positif | 3 | 10,0 | 1 | 0 |
| Total | 30 | 100,0 | 30 | 100,0 |

Menurut Tabel 3, 18 responden (60,0%) memiliki perilaku yang dinilai sangat positif sebelum intervensi, dan 29 responden (96,7%) memiliki pengetahuan yang baik. Penayangan media tentang item-item di piring saya memberikan intervensi nutrisi, yang menghasilkan peningkatan pengetahuan seluruh responden, termasuk 30 (100,0%), dan perilaku 19 (63,3%) responden, yang dianggap sangat positif.

Tabel 4. Hasil Analisis Pengetahuan dan Perilaku

| | P-Value |
|------------------------------------|----------------|
| Pengetahuan Pre-Test dan Post-Test | 0,317 |
| Perilaku Pre-Test dan Post-Test | 0,003 |

*Uji Wilcoxon

Menurut Tabel 4, nilai tidak signifikan yang terkait dengan variabel pengetahuan adalah $0,317 > 0,05$ (nilai $p > 0,05$), sehingga H_0 diterima dengan kesimpulan "tidak ada perbedaan antara pengetahuan sebelum dan pengetahuan sesudah". Nilai signifikansi perilaku, di sisi lain, adalah 0,003, yang kurang dari 0,005 (nilai p kurang dari 0,005), sehingga H_0 ditolak dengan kesimpulan bahwa "ada perbedaan antara perilaku sebelum dan sesudah".

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk menilai seberapa banyak siswa sekolah dasar mengetahui tentang makan makanan sehat melalui alat bantu visual "isi piringku". Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan dan perubahan kebiasaan makan setelah intervensi dengan media "isi piringku", meskipun peningkatan tersebut tidak signifikan secara statistik. Hasil ini menunjukkan bahwa alat bantu visual memiliki efek yang bermanfaat tetapi belum sepenuhnya mencapai tujuan untuk menghasilkan perubahan yang nyata pada siswa. Penelitian ini dilakukan di SDN Pangeran 3 Banjarmasin, yang mendapat dukungan makanan bergizi gratis dari pemerintah.

Media display isi piringku salah satu media sederhana yang menampilkan contoh nyata penyusunan porsi makan sehat, media ini dibuat dengan warna menarik dan gambar makanan yang familiar bagi anak-anak, agar mereka dapat mengidentifikasi dan mengelompokkan jenis makanan sesuai dengan zat gizinya. Media ini mampu memperluas pengalaman belajar siswa. Selain itu media visual memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah antara peserta didik dengan lingkungan di sekitarnya. Dengan demikian media visual dapat mengembangkan pemahaman siswa terhadap konsep-konsep dasar yang bersifat aktual dan realistik. Penggunaan media visual juga dapat menghasilkan perubahan yang efektif pada kemampuan berpikir dan keterampilan fisik, sekaligus meningkatkan daya tarik serta konsentrasi siswa selama proses pembelajaran.(Sari et al., 2025).

Melalui pendekatan visual, siswa berpartisipasi dalam proses pembelajaran efektif dan psikomotorik selain pembelajaran kognitif, digabung Melalui kegiatan interaktif anak-anak dapat berpartisipasi seperti menempelkan display gambar makanan ke kategori yang tepat. Kemampuan untuk mengenali dan membedakan warna bukan hanya berkaitan dengan keterampilan persepsi visual, tetapi juga memiliki hubungan yang kuat dengan perkembangan daya ingat, konsentrasi, serta keterampilan komunikasi pada anak (Fauziana, 2021).

Program dalam penelitian ini menggunakan materi pendidikan yang disebut Isi Piringku (Piringku), yang membantu siswa mempelajari lebih lanjut tentang pentingnya pola makan seimbang dan sehat. Berbagai jenis materi iklan dapat membantu siswa dengan cepat menerima informasi baru, terutama tentang kesehatan. Banyak penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media yang berfokus pada kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa sekaligus memberi mereka pemahaman yang lebih baik tentang penyakit (Setiyowati dkk., 2023).

Penelitian ini melibatkan 30 partisipan, terdiri dari 14 laki-laki (46,7%) dan 16 perempuan (53,3%), berusia 9 hingga 11 tahun. Sebelum pra-tes, 29 siswa (96,7%) memiliki pengetahuan yang baik, dan setelah program, semua 30 siswa (100,0%) menunjukkan peningkatan. Meskipun terdapat peningkatan pengetahuan yang nyata, hal itu tidak signifikan secara statistik karena siswa memulai dengan tingkat pemahaman yang tinggi, sehingga peluang untuk peningkatan lebih lanjut menjadi lebih kecil. Ini berarti tidak ada hubungan yang kuat antara penggunaan materi pendidikan Isi Piringku dan pembelajaran tambahan tentang makanan seimbang dan bergizi, yang menunjukkan bahwa metode pendidikan ini dimaksudkan untuk meningkatkan pengetahuan, mendorong sikap positif tentang nutrisi, dan mengubah kebiasaan makan pribadi (Valling Valentin, 2024).

Penelitian (Aulia dkk., 2025) di SDN 021 Sungai Kunjang di Kota Samarinda menemukan bahwa hanya 38,4% siswa yang mengetahui arti "Isi Piringku" (Piringku) sebelum pelajaran, tetapi setelahnya, angka ini meningkat menjadi 100%. Ini menunjukkan betapa efektifnya alat bantu visual seperti "Isi Piringku" (Piringku) dapat meningkatkan pemahaman anak-anak tentang nutrisi.

Analisis penelitian mengungkapkan bahwa media display Isi Piringku berpotensi meningkatkan pengetahuan siswa tentang makanan bergizi seimbang, meskipun peningkatan tersebut tidak menunjukkan signifikansi secara statistik. Secara deskriptif, jumlah siswa dengan pengetahuan baik meningkat dari 29 siswa (96,7%) pada saat pre-test menjadi 30 siswa (100%) setelah intervensi. Kondisi ini menunjukkan bahwa media visual tersebut mampu menambah pemahaman serta menguatkan pengetahuan yang sudah dimiliki peserta didik.

Meskipun demikian, uji Wilcoxon memperlihatkan bahwa peningkatan tersebut tidak memiliki hubungan yang signifikan, sehingga efektivitas media perlu dipahami dari dua aspek, yaitu peningkatan pengetahuan secara praktis dan signifikansi secara statistik. Sejumlah faktor, seperti pengetahuan awal siswa yang tinggi, periode intervensi yang singkat, atau instrumen pertanyaan yang kurang sensitif dalam menangkap perubahan pengetahuan secara lebih rinci, mungkin menjadi penyebab ketidakberartian ini.

Menurut temuan penelitian, diamati bahwa sikap siswa terhadap konsumsi makanan bergizi meningkat secara signifikan. Secara khusus, 9 responden (30,0%) menunjukkan respons yang sangat positif setelah menerima pendidikan gizi melalui media tampilan "Isi Piringku". Hasil penelitian lebih lanjut menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam perubahan perilaku positif, dengan jumlah responden meningkat menjadi 18 (63,3%). Studi ini menunjukkan bahwa terjadi pergeseran ke arah

perilaku yang lebih positif setelah pemberian pendidikan gizi seimbang menggunakan media tampilan "Isi Piringku". Dapat disimpulkan bahwa inisiatif pendidikan menggunakan alat bantu visual "Isi Piringku" berhasil meningkatkan sikap siswa terhadap gizi seimbang dan kebiasaan makan sehat. Menurut hasil pengamatan, individu dalam kelompok intervensi menunjukkan modifikasi dalam kebiasaan makan mereka ke arah pilihan yang lebih sehat, yang sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Windari dan Huda (2024).

Memperoleh lebih banyak pengetahuan tentang gizi dapat mendorong kebiasaan dan perilaku makan yang lebih baik berdasarkan kebutuhan tubuh, seperti mengonsumsi lebih banyak jenis makanan. Meningkatkan literasi gizi membantu anak sekolah lebih memahami pentingnya memilih makanan yang seimbang dan sehat, yang merupakan langkah awal yang krusial dalam mencegah masalah gizi pada anak usia sekolah (Aisah & Havis, 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan gizi menggunakan media tampilan "isi piringku" (My Plate) dapat meningkatkan pengetahuan gizi siswa sekolah dasar melalui teori kognitif sosial, di mana media visual bertindak sebagai model lingkungan yang mendorong pembelajaran observasional dan perubahan perilaku, seperti memudahkan anak-anak untuk meniru pola makan seimbang. Studi sebelumnya di sekolah-sekolah Indonesia yang menggunakan flipchart dan teka-teki sebagai bukti empiris menunjukkan peningkatan pengetahuan (Intan dkk., 2024).

Perspektif *theory of planned behavior*, media ini membantu membentuk sikap positif dan memberi anak rasa kontrol terhadap pilihan makan mereka (*perceived behavioral control*). Dengan demikian niat untuk makan sehat meningkat sejalan dengan hasil dimana pemahaman dan penerimaan terhadap gizi seimbang meningkat secara signifikan (Marbun et al., 2025).

Health belief model menjelaskan bagaimana media isi piringku berfungsi sebagai *cue to action*, memunculkan kesadaran terhadap manfaat makan sehat serta meperkuat kepercayaan diri anak untuk mengonsumsi makanan seimbang (*self-efficacy*). Penelitian edukasi diberbagai sekolah menunjukkan bahwa media visual efektif meningkatkan pemahaman gizi, yang merupakan prasyarat penting untuk perubahan sikap dan perilaku jangka panjang (Aulia et al., 2025).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan di berbagai negara berpenghasilan rendah dan menengah menunjukkan bahwa makanan yang disediakan di sekolah sangat berkontribusi dalam meningkatkan gizi anak-anak. Banyak anak usia sekolah di daerah-daerah ini mengikuti kelas dalam kondisi kekurangan gizi, dan bagi sebagian dari mereka, makanan yang ditawarkan di sekolah merupakan satu-satunya sumber makanan sehat yang dapat diandalkan setiap hari (Wang dkk., 2021).

Pendekatan Isi Piringku telah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai gizi seimbang. Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa strategi penerapan ini berkontribusi pada peningkatan status gizi balita. Dengan menetapkan komposisi dan proporsi makanan yang tepat dan memenuhi kebutuhan tubuh, ide ini bertujuan untuk membantu mengendalikan pola makan anak (Ayuningtiyas et al., 2023).

Penelitian menunjukkan bahwa setelah diajarkan menggunakan tampilan Isi Piringku, orang-orang mulai lebih sering mengonsumsi makanan yang lebih sehat. Awalnya, hanya 9 dari 30 orang (30,0%) yang menunjukkan kebiasaan makan yang sangat baik, tetapi setelah tampilan edukatif digunakan, angka ini meningkat menjadi 18 orang (63,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa alat pengajaran visual seperti Isi Piringku dapat secara efektif meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan siswa mengenai pilihan makanan. Dengan gambar dan informasi yang jelas, alat ini membantu siswa memahami seperti apa makanan yang seimbang, mendorong mereka untuk mengadopsi praktik makan yang lebih sehat.

Penelitian ini memiliki beberapa kekurangan yang perlu dicatat. Pertama, kelompok yang diteliti cukup kecil (hanya 30 orang), dan tidak ada kelompok terpisah yang tidak menerima tampilan edukatif untuk membandingkan hasilnya. Studi ini hanya mengukur satu kelompok sebelum dan sesudah mereka diajarkan, yang membuat sulit untuk mengetahui apakah perubahan positif tersebut benar-benar karena tampilan Isi Piringku atau apakah faktor lain, seperti usia, waktu, atau peristiwa eksternal, berperan.

KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi seberapa baik pendidikan gizi, dengan menggunakan media tampilan Isi Piringku, meningkatkan pemahaman gizi siswa sekolah dasar. Menurut temuan analisis data, penyampaian pendidikan melalui media tampilan Isi Piringku tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan setelah intervensi. Situasi ini dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan awal siswa yang tinggi, yang membatasi potensi kemajuan lebih lanjut. Meskipun demikian, perubahan perilaku menunjukkan peningkatan yang signifikan secara lebih positif setelah

intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa penyajian media secara efektif memengaruhi cara siswa menerapkan pengetahuan gizi mereka dalam kehidupan sehari-hari. Hasil ini menunjukkan bahwa media tampilan Isi Piringku dapat berfungsi sebagai sumber pendidikan visual yang efektif untuk mendorong pengembangan kebiasaan makan bergizi seimbang di kalangan siswa sekolah dasar. Akibatnya, media ini dapat berkontribusi pada pendidikan gizi yang mudah dipahami, diakses, dan menyenangkan untuk meningkatkan kebiasaan makan sehat sejak sekolah dasar.

SUMBER DANA PENELITIAN: Penelitian ini tidak menerima pendanaan eksternal.

UCAPAN TERIMA KASIH: Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada para pengajar program studi kebidanan dan keperawatan S1 di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, serta kepala sekolah dan para pengajar SDN Pangeran 3 Banjarmasin, yang telah memberikan saran, dan para siswa kelas empat dan lima, yang dengan baik hati meluangkan waktu mereka untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

KONFLIK KEPENTINGAN: Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisah, A., & Havis, A. (2023). Edukasi Pedoman Gizi Seimbang dan Implementasi Isi Piring Makanku pada Siswa SMP Negeri 5 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 111. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.456>
- Aulia, S. N., Sunartono, S., & Monalisa, D. (2025). Edukasi Isi Piringku untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Siswa Kelas II SDN 021 Sungai Kunjang Kota Samarinda. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(5), 2436–2441. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v3i5.2604>
- 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>
- Devy Maharani, S., Majid, Y. A., & Rini, P. S. (2023). CITRA DELIMA : Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung Pengaruh Edukasi Quartet Card Terhadap Pengetahuan Anak Sekolah Tentang Isi Piringku. *Urnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 6(2), 132–137. <http://jurnalilmiah.stikescitradelima.ac.id/index.php/>
- Fauziana, D. (2021). *PENGEMBANGAN MEDIA EDUFOLD BOOK PENGENALAN WARNA PADA ANAK TUNAGRAHITA DI SLB HARMONI SIDOARJO*. 167–186.
- Ika Candra Destiyanti. (2024). Edukasi gizi isi piringku dengan media powerpoint di SDN Banjaransari Cikijing. *BEMAS: Jurnal Bermasyarakat*, 4(2), 314–320. <https://doi.org/10.37373/bemas.v4i2.809>
- Intan, A., Putri, S., & Rachman, M. Z. (2024). Pengaruh edukasi isi piringku dengan menggunakan media lembar balik terhadap tingkat pengetahuan gizi seimbang. *Journal of Health Research Science*, 4(2), 153–159. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v4i2>
- Isasih, W. D., Fajriani, L. N., Made, N., Sukanty, W., & Anggriani, N. (2025). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi dan Isi Piringku pada tingkat Pengetahuan dan Sikap Siswa Kelas 6 SD. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(7), 4185–4190. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i7.7874>
- Kartika, W. (2024). *Buku Statistik Sektoral Kota Banjarmasin*. 1–350.
- Kemenkes RI. (2025). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024 dalam Angka*.
- Mar'atul Islam et al. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet dan Video Kementerian Kesehatan terhadap Pengetahuan tentang Isi Piringku pada Anak Usia Sekolah di SDN 21 Sanggalea Kabupaten Maros. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan Volume*, 8(1), 113–117.
- Marbun, R. M., Nareswara, A. R., & Puspitaningtyas, R. (2025). *Edukasi Gizi Isi Piringku Anak Sekolah SD 07 Kramat Pela Jakarta Selatan*. 4(6), 421–428.
- Noordyanto, N., & Ramadhani, N. (2023). *Poster Edukasi Gizi Seimbang : Sarapan " Isi Piringku Sekali Makan " Pada Anak Usia Sekolah di Madura*. XVI(1), 100–115.
- Rakhman, A., Huljannah, M., Nadila, D., Aiman, U., Hijrah, Nurulfuadi, Fitrasyah, S. I., & Ariani. (2024). The Influence of My Plate Contents Puzzle Media on Increasing Knowledge, Energy Intake, and Nutritional Status in Grade 4 and 5 Students of SDN 21 Banawa Selatan. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 5(2), 202–214.
- Rarastiti, C. N., & Hidayat, U. (2025). Hubungan Frekuensi Pembelian Makanan Online, Pengetahuan Gizi, dan Asupan Energi terhadap Status Gizi Remaja Siswa SMP Negeri 8 Kota Semarang. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan Volume*, 9(1), 72–78.

- Rif'iy, Q., Suratni, Lestari, W., & Muhammad, S. (2025). *DAMPAK JANGKA PANJANG PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS TERHADAP KESEHATAN DAN KEBERLANJUTAN PENDIDIKAN*. 5(2), 130–137.
- Safii, A., Sahriani, H., & Siregar, F. (2024). Edukasi Isi Piringku Dengan Gizi Seimbang Pada SiswaSiswi Kelas 3,4,5,6 Di Sdn 101234 Kilang Papan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aupa (JPMA)*, 6(6), 1–5.
- Sagita, A., Kurniasari, R., Sefrina, L. R., & Karawang, U. S. (2022). *JGK-Vol.14, No.1 Januari 2022*. 14(1), 81–87.
- Salsabila, N., & Werdiharini, A. (2024). Pengembangan Media Permainan Ular Tangga Isi Piringku Sebagai Media Edukasi Gizi Untuk Anak Sekolah di SDN Jember Lor 1. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan*, 5(2), 74–83.
- Sari, F. N., Ikhwan, H. K., Alwi, N. A., & Syam, S. S. (2025). Penerapan Media Visual terhadap Proses Belajar Mengajar di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT)*, 04(03), 59–70.
- Setiyowati, M. A., Caesar, D. L., Studi, P., Masyarakat, K., & Info, A. (2023). *Efektivitas isi piringku sebagai upaya meningkatkan pengetahuan gizi pada anak*. 09(2), 173–180.
- Sugirah Nour Rahman, Nurfaidah, Ishak Bachtiar, Nur Alam, & Abdul Malik Asikin. (2024). Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 90 Kampung Beru Takalar. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 7(1), 65–70. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v7i1.15320>
- Tanggur, Femberianus Sunario et al. (2022). Jurnal pendidikan ips. *Kompleksitas Konflik Ukraina-Rusia*, Vol. 12, N(Konflik Ukraina-Rusia), 39–48. <https://doi.org/10.37630/jpi.v12i1.617>
- Valling Valentin, T. M. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Sarapan Bergizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar. *Universitas Pahlawan*, 5, 1–6. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.28647>
- Wang, D., Shinde, S., Young, T., & Fawzi, W. W. (2021). Impacts of school feeding on educational and health outcomes of school-age children and adolescents in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Global Health*, 11, 1–27. <https://doi.org/10.7189/jogh.11.04051>
- WHO. (2020). Levels and Trends in Child Malnutrition 2020 Edition. *World Health Organization*, 1–15.
- Windari, F., & Huda, K. K. (2024). Edukasi ISI PIRINGKU Menggunakan Booklet Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kabupaten Lampung Selatan. *SEHATI: Jurnal Kesehatan*, 4(2), 57–60. <https://doi.org/10.52364/sehati.v4i2.61>
- Wulandari, K., Kurniasari, R., Adriani, E., Gizi, M., Kesehatan, F. I., Singaperbangsa, U., Gizi, D., Kesehatan, F. I., Karawang, U. S., Seimbang, G., Gizi, M., & Dasar, A. S. (2024). *Pengaruh Media Promosi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang Siswa SDN Sukaluyu IV Karawang*. 16(2), 152–161.