

Edukasi gizi isi piringku dengan media powerpoint di SDN Banjaransari Cikijing

Ika Candra Destiyanti*

*Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Islam Al Ihya Kuningan, Jawa Barat, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Article History:

Submission: 16-09-2023

Revised: 30-09-2023

Accepted: 18-10-2023

* Korespondensi:

Ika Candra Destiyanti

ikacandradestiyanti@gmail.com

ABSTRAK

Pengenalan gizi seimbang melalui konsep isi piringku menjadi literasi yang diminati untuk anak sekolah dasar terutama di desa banjaransari. Alasan tersebut berdasarkan respon partisipan usia 7 hingga 10 tahun yang antusias terhadap pemaparan materi gizi seimbang selama 2 hari, Tayangan visual yang menarik melalui 10 slide powerpoint dan tayangan video saat acara berlangsung menambah literasi mereka tentang gizi seimbang, malnutrisi dan kandungan gizi dalam piringku. Isi piringku secara semiotik bermakna kandungan gizi dalam konsumsi makanannya. Tujuan dari kegiatan ini memperkenalkan dan mengedukasi anak sekolah dasar tentang gizi seimbang di dalam setiap makanannya sehingga mereka melek gizi sejak dini. Selain itu dengan edukasi gizi seimbang di sekolah mereka dapat dengan bijak memilih jajanan sehat selama jam istirahat berlangsung. Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab dengan menggunakan media powerpoint. Kemudian untuk praktek menyusun isi piringku siswa siswi diberikan pilihan slide jenis makanan mana yang lebih disukai ada di dalam isi piring dan melalui implementasinya dengan kegiatan jumat berbagi dengan menu makanan gizi seimbang. Hasil kegiatan dapat menambah edukasi siswa dan siswi sekolah dasar dalam memilih dan menentukan jenis makanan yang tersaji di isi piring mereka. Dapat disimpulkan media powerpoint akan meningkatkan literasi anak tingkat sekolah dasar dalam konsumsi gizi seimbang sehari hari.

Kata kunci: Edukasi gizi; powerpoint; gizi seimbang; teori perkembangan

Nutrition education on the contents of my plate using powerpoint media at SDN Banjaransari Cikijing

ABSTRACT

The introduction of balanced nutrition through the concept of the contents of my plate has become popular for elementary school children, especially in Banjaransari village. This reason is based on the enthusiastic response of participants aged 7 to 10 years to the presentation of balanced nutrition material for 2 days. Attractive visual displays through 10 PowerPoint slides and video shows during the event increased their literacy about balanced nutrition, malnutrition and the nutritional content in my plate. The contents of my plate semiotically mean the nutritional content of the food consumed. The aim of this activity is to introduce and educate elementary school children about balanced nutrition in every meal so that they become nutritionally literate from an early age. Apart from that, with balanced nutrition education at school, they can wisely choose healthy



snacks during recess. The activity was carried out using the lecture method and question and answer discussion using PowerPoint media. Then, to practice arranging the contents of my plate, the students were given a choice on a slide of which type of food they would prefer to have on the contents of their plate and through its implementation with the Friday sharing activity with a balanced nutritional food menu. The results of the activity can add to the education of elementary school students and students in choosing and determining the type of food served on their plates. It can be concluded that PowerPoint media will increase the literacy of elementary school level children in consuming balanced nutrition every day.

Keywords: Nutrition education; powerpoint; balanced nutrition. developmental theory.

1. PENDAHULUAN

Konsep isi piringku mulai diperkenalkan oleh kementerian kesehatan Republik Indonesia sejak tahun 2022. Bermula dari konsep 4 sehat 5 sempurna yang tertuang dalam dan berkembang dengan konsep isi piringku [1]. Hal ini dilatarbelakangi karena tingkat prevalensi penduduk Indonesia yang menderita stunting dan diabetes cukup tinggi maka dipandang perlu untuk mengadaptasi konsep isi piringku.

Kelebihan konsep ini berbeda dengan konsep 4 sehat 5 sempurna [2]. Perbedaan yang menonjol terletak pada isi komposisi isi piringku. Bermula hanya di edukasi setiap anak untuk mengonsumsi karbohidrat, protein, sayur, buah dan susu namun dalam perkembangannya cara tersebut kurang efektif mempercepat penghambatan stunting dan diabetes pada anak. Pada konsep isi piringku, setiap makanan yang dikonsumsi harus sesuai dengan takaran setiap porsi. Selain itu konsep isi piringku lebih memperhatikan perilaku ketika makan mulai dari membiasakan makan makanan beragam, menjaga pola hidup bersih, tetap rajin berolahraga, dan menjaga berat badan tetap ideal.

Beberapa riset yang berkembang di Indonesia antara tahun 2022-2023 terkait isi piringku untuk anak Sekolah dasar diantaranya [3],[4],[5],[6]. Mempublikasikan riset terkait isi piringku dengan lokasi penelitian di SD dan MI. beberapa periset menggunakan media pembelajaran dalam menyampaikan penyuluhan mulai dari menggunakan quartet card (kartu bergambar), Video edukasi, media poster maupun games. Pesan yang disampaikan melalui media pembelajaran tersebut terbukti membuat siswa dan siswi antusias memahami materi materi yang diberikan dalam penyuluhan mulai dari gizi seimbang, malnutrisi, komposisi gizi dalam sarapan hingga bagaimana menerapkan gaya hidup sehat di zaman modern.

Metode powerpoint karena materi yang disampaikan akan cocok dengan anak yang memiliki gaya belajar auditori, visual maupun kinestetik karena dengan memahami gaya belajar anak maka kita lebih mudah mengedukasi mereka dalam literasinya [7]. Dalam media power point anak tidak mendengarkan penerangan dalam ceramah, namun penayangan video bergambar dengan audio yang menarik akan meningkatkan peserta didik fokus terhadap materi yang disampaikan [8].

Dalam Media power point penulis menyajikan materi materi praktis terkait kebutuhan dasar dalam isi piringku yang terdiri dari protein, karbohidrat, vitamin, lemak dan mineral. isi gambar yang dipresentasikan sesuai dengan flyer publikasi kemenkes dimana satu piring dibagi menjadi 4 bagian yakni : makanan pokok, sayuran, lauk pauk dan buah buahan. Foto isi piringku ini juga menjadi rujukan beberapa periset diantaranya [9],[10],[11] dimana penyajian isi piringku dipresentasikan dalam bentuk konkret, gambar dan poster namun antusiasme penyajian gambar isi piringku lebih tinggi dalam penyajian bentuk konkret hal ini sesuai dengan perkembangan motorik anak usia sekolah dasar tingkat awal dimana menurut hasil analisis [12] pada anak usia dasar pada tingkat sekolah dasar, peserta didik mengalami tahap perkembangan kognitif dengan cara 2 tahap. Tahap pertama yaitu tahap operasional konkret dan tahap kedua adalah operasional formal sehingga penyajian gambar isi piringku yang disajikan secara konkret akan jauh dipahami peserta didik di tingkat sekolah dasar.

Isi Piringku diperkenalkan bukan hanya melalui edukasi saat kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat saja. Secara simultan pengenalan isi piring dan gizi seimbang terus di edukasi dengan pemberian makanan sehat di kegiatan jumat berbagi. Semakin konkretnya aksi nyata pengenalan isi



piring kepada siswa akan semakin dipahami lebih mendalam oleh siswa siswi tingkat sekolah dasar. Dalam riset ini penulis tertarik dalam kegiatan edukasi literasi di sekolah melalui edukasi gizi isi piringku untuk anak sekolah dasar dan kegiatan jumat berbagi dimana penyajian menu makanan sehat menjadi campaign langsung penerapan gizi seimbang diimplementasikan,

Metode penyampaian materi baik secara visual maupun secara konkret di kegiatan jumat berbagi menjadi penguatan untuk memahami pentingnya menyiapkan gizi seimbang yang ada di isi piringku sehingga isi perut menjadi lebih bergizi yang membantu proses perkembangan partisipan. Metode isi piringku sebelumnya telah diberikan baik dari pihak kesehatan, pendidik maupun akademisi namun mengubah perilaku seseorang untuk hidup sehat dan bersih memang harus terus menerus digaungkan di setiap kesempatan sehingga penyakit kesehatan tidak terjangkit pada masyarakat banjaran sari,

Situasi siswa dan siswi SDN yang ada di desa Banjarsari terutama dalam edukasi gizi selalu diberikan penguatan positif mulai dari peraturan sekolah yang tidak membolehkan jajan sembarangan, membatasi uang jajan hingga larangan pengelola kantin menjual jajanan tidak sehat namun secara geografis letak sekolah dasar yang berada di pinggir jalan provinsi dan desa Banjarsari yang termasuk kawasan pedagang kaki lima tidak memungkinkan membatasi/menyeleksi jualan pinggir jalan untuk anak siswa/siswi sekolah dasar. Edukasi secara reguler oleh pihak sekolah sejauh ini dalam batasan pemberian materi gizi pada anak sekolah sehingga perlu solusi bagaimana penerapan konkret literasi gizi pada anak sekolah dasar diberikan. Sehingga mereka dapat bijak memilah dan memilih dalam konsumsi isi piringnya

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berbarengan dengan kegiatan kuliah kerja nyata kelompok 2 dengan desa sasaran banjaransari. Dimana program kerja bidang kesehatan diantaranya mengedukasi siswa dan masyarakat desa banjaransari terhadap menu gizi seimbang. Pengenalan tersebut dilaksanakan secara kontinu mulai dari seminar gizi yang dilaksanakan di sd banjaransari dengan seluruh peserta kelas awal sekolah dasar dan kegiatan rutin jumat berbagi yang dilaksanakan selama 40 hari di masjid banjaransari. Kegiatan tersebut dimulai dari 3 agustus 2023 hingga 12 september 2023. Kegiatan edukasi gizi dilakukan melalui metode classical di kelas dan di aula sekolah dimana pemaparan materi isi piringku disaksikan oleh seluruh siswa kelas 1 hingga kelas 4 SDN Banjarsari. Jumlah keseluruhan peserta yang hadir berjumlah 200 siswa. Ilustrasi gambar isi piringku dituangkan dalam slide powerpoint dan pemaparan dari isi piringku disajikan dalam bentuk video edukasi. selanjutnya untuk refleksi siswa dan siswi SDN Banjarsari diberikan games edukasi dimana pertanyaannya seputar materi yang dipaparkan dalam kegiatan tersebut. Kegiatan Pelatihan edukasi Gizi isi piringku di SDN Banjarsari yang telah dilaksanakan melalui setiap tahap demi tahap.

- a. Pembukaan,kegiatan pelatihan ini dibuka oleh mc/ moderator mulai dari mempersiapkan acara pembukaan, inti dan penutup.
- b. Kegiatan inti terdiri dari penyampaian materi oleh mahasiswa KKN kelompok 2 terkait tema edukasi isi piringku dan pemateri kedua oleh dosen pembimbing lapangan kelompok 2 desa Banjarsari yakni implementasi gizi seimbang untuk anak sekolah dasar melalui 4 pilar. Resume materi pertama yakni terkait kombinasi sarapan anak, komposisi tepat gizi seimbang sarapan anak sekolah dasar dan bagaimana kandungan gizi makanan sehari hari,



Gambar 1. Penyampaian materi: Edukasi Isi piringku pada siswa dan siswi SDN desa banjaransari

Gambar 1 disampaikan melalui pelatihan bersama mahasiswa KKN Kelompok 2 Universitas Islam AL Ihya Kuningan di Desa Banjaransari melalui program kerja edukasi kesehatan siswa dan siswi sekolah dasar. Program ini diminati siswa dan siswi kelas 4,5 dan 6 dengan durasi kegiatan 3 jam.



Gambar 2. Penyampaian materi implementasi gizi seimbang anak sekolah dasar melalui 4 pilar

Gambar 2 program lanjutan edukasi gizi di desa Banjaransari bersama dosen pembimbing lapangan desa Banjaransari. Peserta sasaran lebih meluas ke siswa dan siswi yang berdomisili di desa Banjaransari, praktisi pendidikan dan masyarakat setempat. Selanjutnya setelah pemberian materi kepada siswa dan siswi SDN di Banjaransari maka dilanjutkan kegiatan ketiga yakni tanya jawab. Dialog interaktif siswa dan siswi SDN Banjaransari sangat aktif dengan 10 pertanyaan yang diberikan. Mayoritas pertanyaan terkait makanan pengganti sayuran yang dapat dikonsumsi dan di gemari anak-anak sekolah dasar. Penutup kegiatan penutup terdiri dari penayangan video edukasi gizi dan games edukatif.



Gambar 3. Penayangan video edukatif terkait gizi seimbang

Gambar 3 menjelaskan tentang penayangan video edukatif melalui materi yang sama dengan powerpoint yang disampaikan di sekolah dasar sehingga siswa dan siswi SDN Banjaransari tetap antusias mendengarkan dan mencermati materi edukasi gizi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan penyuluhan secara continue berupa pemberian materi terkait edukasi gizi isi piringku untuk anak sekolah dasar dan implementasi gizi seimbang untuk anak sekolah dasar maka dampak perubahan menuju hal positif mulai terlihat. Pemantauan pasca pelatihan dilakukan secara rutin oleh peserta KKN kelompok 2 desa banjaransari dimana melalui hasil observasi ke sdn desa banjaransari di temukan siswa dan siswi yang mulai merubah kebiasaan membawa bekal makanan dari rumah. Hal ini dilakukan agar mereka tidak tergoda untuk jajan di pinggir jalan atau jajan makanan yang tidak sehat. Perilaku positif anak usia 7 hingga 10 tahun tersebut sesuai dengan tahap perkembangan kognitifnya yakni dalam tahap operasional konkret sehingga sesuai analisis

pembahasan [13]. Karakteristik anak dengan perkembangan kognitif yang baik usia sekolah kelas bawah ditandai dengan pemikiran yang terorganisir dan rasional sehingga mereka cenderung memiliki pemikiran yang logis.



Gambar 4. Menunjukkan diskusi interaktif siswa dan siswi SDN banjarsari

Gambar 4 menunjukkan antusiasme siswa dan siswi desa banjarsari dalam mengikuti pelatihan gizi isi piringku cukup aktif bertanya mulai dari bagaimana mengganti jenis sayuran yang tidak disukai dengan pemilihan sayuran yang disukai, tips dan trik terhindar dari tawaran jajanan yang tidak sehat dan mensiasati agar tidak bosan dengan sarapan yang dibawa dari rumah.

Sedangkan secara Perkembangan Moral siswa dan siswi SDN banjarsari setelah diberikan pelatihan ini cukup baik terlihat dengan karakteristik anak menerima otoritas orang dewasa dengan membawa bekal dari rumah. Sesuai dengan analisa bahwa anak laki laki dan perempuan dalam perkembangan moralnya memiliki perkembangan nalar laki laki lebih kuat dibandingkan perkembangan nalar perempuan karena laki laki lebih menekankan keadilan sedangkan perempuan lebih menekankan kepedulian [14]. Sehingga jika dilihat dari interaksi dan karakter pertanyaan yang diutarakan laki laki yang jauh lebih logis dari jenis pertanyaannya yang jauh lebih tegas. Contoh pertanyaannya adalah: Saya dari kecil tidak menyukai bayam adakah pengganti bayam untuk memenuhi gizi saya? Sedangkan jenis pertanyaan yang diutarakan siswa berjenis kelamin perempuan adalah lebih kepada saran dan pendapat misalnya bagaimana untuk mengkomunikasikan kepada orangtua agar tidak memberikan jenis sarapan yang sama terus menerus [15].

Materi kedua terkait implementasi isi piringku melalui games edukasi dengan menyebutkan jenis makanan yang mengandung vitamin a, Vitamin B, Vitamin c Vitamin D dan Vitamin e. proses games ini dilakukan dengan cara berdiskusi didampingi oleh rekan mahasiswa KKN.



Gambar 5. Games edukasi menyebutkan secara lengkap jenis vitamin yang terkandung di olahan masakan

Gambar 5 menjelaskan aktivitas kegiatan lanjutan materi edukasi gizi dimana pesertanya dibagi menjadi 2 regu. Regu pertama adalah siswa berjenis kelamin laki laki dan regu kedua adalah siswi berjenis kelamin perempuan.

Pada tahap games edukasi ini dengan perintah menyebutkan jenis vitamin yang ada di olahan makanan sehari hari. Petunjuknya tuliskan sebanyaknya berapa banyak jenis makanan yang mengandung vitamin A, B, C, D dan E. Kelompok dibagi menjadi 2 kelompok besar yakni kelompok laki laki dan kelompok perempuan. Kelompok perempuan lebih cepat menuliskan jenis makanan dibandingkan dengan kelompok laki laki hal ini sesuai dengan analisis yang dikemukakan [15] dimana anak laki laki jauh lebih sulit diajarkan mengenai aturan sehingga mereka secara moral yang kurang sabar menulis nama jenis makanan cenderung cepat menyerah dibandingkan siswa laki laki. siswa perempuan cenderung bertanggung jawab terhadap aturan permainan yang diberikan panitia

4. SIMPULAN

Rangkaian Kegiatan dalam penyuluhan gizi isi piringku untuk anak SDN desa Banjaransari yang digabungkan dengan program kerja bidang kesehatan KKN Kelompok 2 Desa Banjaransari ini berjalan lancar. Edukasi kepada anak Sekolah Dasar Desa banjaransari terkhusus kelas 1 hingga kelas 4 dapat mengedukasi mereka terutama dalam memilih makanan sehat, memilih jajanan sehat dan mengkombinasikan isi piring dalam menu harian mereka, media powerpoint yang berjumlah 10 slide berisi literasi gizi hingga video gizi seimbang membuat mereka lebih antusias terhadap jenis jenis olahan sayur, daging dan makanan yang terbuat dari buah buahan sehingga mereka dapat mengubah perilaku dari gaya hidup dengan jajanan sembarangan dengan gaya hidup membawa bekal dari rumah Kegiatan ini hanya berdurasi 2 jam sehingga masih terbatas memberikan pemahaman kepada peserta didik kelas 1 hingga 4. Disarankan untuk kegiatan berikutnya ada keberlanjutan kegiatan terutama dalam bentuk implementasi membuat olahan sarapan sehat untuk anak sekolah dasar. Dan pesertanya tidak hanya siswa dan siswi sdn desa banjaransari namun orangtua siswa dan guru di sekolah sehingga anak dapat semakin termotivasi untuk makan makanan yang sehat dan bergizi tinggi.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa dan mahasiswi Kelompok 2 KKN Unisa Kuningan yang ikut terlibat dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. Utari, N. Rohmani, and A. Prabasiwi, "Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah dengan Metode Isi Piringku," *Pekodimas J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 19–28, 2022, [Online]. Available: <http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/Pekomas>
- [2] F. S. Yelvita, "EDUKASI ISI PIRINGKU UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA SISWA KELAS 4, 5, DAN 6 MADRASAH IBTIDAIYAH NURUSSALAM MANTINGAN NGAWI להגדר העינייה," *J-AbdiJurnal Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 3989–3994, 2022.
- [3] M. Sididi, A. Nurlinda, V. Syahrani, and E. Kurnaesih, "Penyuluhan Kesehatan Tentang Pedoman Gizi Seimbang dan Isi Piringku di SD Inpres Tello Baru," *Idea Pengabd. Masy.*, vol. 3, no. 03, pp. 101–105, 2023, [Online]. Available: <https://ideapengabdianmasyarakat.ideajournal.id/index.php/ipm/article/view/212>
- [4] S. D. Maharani, Y. A. Majid, and P. S. Rini, "Pengaruh Edukasi Quartet Card Terhadap Pengetahuan Anak Sekolah Tentang Isi Piringku," *Citra Delima Sci. J. Citra Int. Inst.*, vol. 6, no. 2, pp. 132–137, 2022, doi: 10.33862/citradelima.v6i2.297.
- [5] Setiana dan Ika Candra Destiyanti, "Perbedaan Multiple Intelligence Untuk Pencapaian Prestasi Belajar," *Angew. Chemie Int. Ed. 6(11)*, 951–952., vol. 4, no. Mi, pp. 5–24, 1967.
- [6] Ika Candra Destiyanti, "TES GAYA BELAJAR MAHASISWA UNTUK MENENTUKAN STRATEGI PEMBELAJARAN TERHADAP MAHASISWA PENDIDIKAN GURU ANAK USIA DINI," *Syntax Lit. Jurnalllmiah Indones.*, vol. 3, no. 3, pp. 74–83, 2018, [Online].

- Available: <https://www.jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/352/490>
- [7] H. Atasasih, "Sosialisasi 'Isi Piringku' Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting," *Din. J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 6, no. 1, pp. 116–121, 2022, doi: 10.31849/dinamisia.v6i1.4685.
- [8] H. A. Rahmy, N. Prativa, R. Andrianus, and M. P. Shalma, "Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman," *Bul. Ilm. Nagari Membangun*, vol. 3, no. 2, pp. 162–172, 2020, doi: 10.25077/bina.v3i2.208.
- [9] Nazilatul Mifroh, "Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget dan Implementasinya Dalam Pembelajaran di SD/MI," *J. Pendidik. Temat.*, vol. 1, no. 3, pp. 253–263, 2020, [Online]. Available: <https://siducat.org/index.php/jpt/article/view/144>
- [10] N. Nuryati and D. Darsinah, "Implementasi Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget dalam Pembelajaran Matematika di Sekolah Dasar," *J. Papeda J. Publ. Pendidik. Dasar*, vol. 3, no. 2, pp. 153–162, 2021, doi: 10.36232/jurnalpendidikdasar.v3i2.1186.
- [11] A. Hasanah, "Perbedaan perkembangan moral anak laki-laki dan anak perempuan pada usia Sekolah Dasar (analisis psikologi perkembangan)," *Yinyang J. Stud. Islam. Gend. dan Anak*, vol. 15, no. 1, pp. 41–57, 2020, doi: 10.24090/yinyang.v14i2.2019.pp.
- [12] A. D. N. Yadika, K. N. Berawi, and S. H. Nasution, "Pengaruh stunting terhadap perkembangan kognitif dan prestasi belajar," *J. Major.*, vol. 8, no. 2, pp. 273–282, 2019.
- [13] H. H. Handika, T. Zubaidah, and R. Witarsa, "Analisis Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget dan Implikasinya dalam Pembelajaran Matematika di Sekolah Dasar," *Didakt. J. Pendidik. dan Ilmu Pengetah.*, vol. 22, no. 2, p. 124, 2022, doi: 10.30651/didaktis.v22i2.11685.
- [14] M. A. Prawira Negara, "Keadilan Gender dan Hak-Hak Perempuan dalam Islam," *Az-Zahra J. Gend. Fam. Stud.*, vol. 2, no. 2, pp. 74–88, 2022, doi: 10.15575/azzahra.v2i2.15840.
- [15] F. N. Rohmah and Siti Arifah, "OPTIMALISASI PERAN KADER KESEHATAN DALAM DETEKSI DINI STUNTING," *BEMAS J. Bermasyarakat*, vol. 1, no. 2, 2021, doi: 10.37373/bemas.v1i2.88.