



## Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi dan Isi Piringku pada tingkat Pengetahuan dan Sikap Siswa Kelas 6 SD

*Title The Effect of providing Nutrition Education and My Plate on the level of Knowledge and Attitude of Class 6 Students*

Anisah<sup>1\*</sup>, Widani Darma Isasih<sup>2</sup>, Laksmi Nur Fajriani<sup>3</sup>, Ni Made Wiasty Sukanty<sup>4</sup>, Nissa Anggriani<sup>5</sup>

<sup>1</sup>S1 Gizi, Universitas Bumigora, Indonesia e-mail: [anisah@universitasbumigora.ac.id](mailto:anisah@universitasbumigora.ac.id)

<sup>2</sup>S1 Gizi, Universitas Bumigora, Indonesia e-mail: [widani.darma@universitasbumigora.ac.id](mailto:widani.darma@universitasbumigora.ac.id)

<sup>3</sup>S1 Gizi, Universitas Bumigora, Indonesia e-mail: [laksmi@universitasbumigora.ac.id](mailto:laksmi@universitasbumigora.ac.id)

<sup>4</sup>S1 Gizi, Universitas Bumigora, Indonesia e-mail: [wiaasty@universitasbumigora.ac.id](mailto:wiaasty@universitasbumigora.ac.id)

<sup>5</sup>S1 Gizi, Universitas Bumigora, Indonesia e-mail: [nissa.anggriany@universitasbumigora.ac.id](mailto:nissa.anggriany@universitasbumigora.ac.id)

\*Corresponding Author: E-mail: [anisah@universitasbumigora.ac.id](mailto:anisah@universitasbumigora.ac.id)

### Artikel Penelitian

#### Article History:

Received: 2 May, 2025

Revised: 3 Jun, 2025

Accepted: 30 Jul, 2025

#### Kata Kunci:

Edukasi Gizi, Isi Piringku, Pengetahuan, Sikap, Siswa SD

#### Keywords:

Nutrition education, my plate, knowledge, attitude, elementary school student

DOI: [10.56338/jks.v8i7.7874](https://doi.org/10.56338/jks.v8i7.7874)

#### ABSTRAK

Anak sekolah merupakan salah satu kelompok rentan gizi, kelebihan gizi dan kekurangan gizi pada anak akan memberi dampak negatif terhadap potensi pertumbuhan ekonomi bangsa. Anak-anak yang kekurangan makanan bergizi akan tertinggal pertumbuhan fisik, mental dan intelektual. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian Edukasi Gizi dan program Isi Piringku terhadap tingkat pengetahuan dan sikap siswa kelas 6 SD 1 Labuapi. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain pretest-posttest dan dianalisis menggunakan uji paired sample t-test pada 42 siswa. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan dan sikap siswa setelah diberikan edukasi. Rata-rata perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi adalah 5,35 dengan nilai t sebesar 4,21 dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan. Selain itu, terdapat pula peningkatan sikap dengan rata-rata perbedaan sebesar 4,20, nilai t sebesar 3,98 dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang juga menunjukkan perubahan sikap yang signifikan. Kesimpulannya, pemberian Edukasi Gizi dan program Isi Piringku secara efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa kelas 6 SD 1 Labuapi.

#### ABSTRACT

School children are one of the vulnerable groups of nutrition, excess nutrition and malnutrition in children will have a negative impact on the potential for economic growth of the nation. Children who lack nutritious food will lag behind in physical, mental and intellectual growth. This study aims to analyze the effect of providing Nutrition Education and the Isi Piringku program on the level of knowledge and attitudes of grade 6 students of SD 1 Labuapi. The study used a quantitative method with a pretest-posttest design and was analyzed using a paired sample t-test on 42 students. The results of the analysis showed a significant increase in students' knowledge and attitudes after being given education. The average difference in knowledge levels before and after education was 5.35 with a t value of 4.21 and  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), indicating a significant increase in knowledge. In addition, there was also an increase in attitudes with an average difference of 4.20, a t value of 3.98 and  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), which also showed a significant change in attitudes. In conclusion, the provision of Nutrition Education and the Isi Piringku program effectively increased the knowledge and attitudes of grade 6 students at SD 1 Labuapi.

### PENDAHULUAN

Di Indonesia masalah kecukupan gizi khususnya pada usia sekolah masih banyak ditemukan. Masalah gizi pada anak sekolah dasar saat ini masih cukup tinggi, sesuai dengan data Rikesdas tahun 2018 didapatkan status gizi umur 5-12 tahun terdiri dari 4% sangat kurus dan 7.2% kurus. Sedangkan masalah kegemukan pada anak Indonesia masih tinggi dengan prevalensi 18.8% terdiri dari yang

gemuk sebanyak 10.8% dan sangat gemuk (obesitas) sebanyak 88%. Sedangkan prevalensi pendek 30.7% di antaranya 12.3% sangat pendek dan 18.4% pendek (Supiyah and Aprizal Ponda 2022).

Usia sekolah (usia dari 5 sampai dengan 14 tahun), merupakan salah satu masa yang mengalami tumbuh kembang yang cepat. Pada usia ini aktivitas fisik terus meningkat seperti, bermain, berolahraga atau membantu orang tua dalam bekerja. Asupan gizi baik dari segi kuantitas maupun kualitas diperlukan agar tumbuh kembang anak dapat optimal. Pemberian gizi pada usia ini biasanya tidak dapat berjalan secara sempurna, karena banyak faktor lingkungan sangat mempengaruhi perilaku makanannya (Pramono, Puruhita, and Fatimah Muis 2018). Anak sekolah merupakan salah satu kelompok rentan gizi, kelebihan gizi dan kekurangan gizi pada anak akan memberi dampak negatif terhadap potensi pertumbuhan ekonomi bangsa. Anak-anak yang kekurangan makanan bergizi akan tertinggal pertumbuhan fisik, mental dan intelektual. Banyak faktor yang mempengaruhi masalah gizi, asupan makanan yang kurang dan tingginya penyakit infeksi merupakan dua faktor penyebab langsung kurang gizi. Selain itu, asupan zat gizi pada anak usia sekolah sangat penting untuk diperhatikan karena anak usia sekolah merupakan kelompok yang rawan terhadap masalah gizi (Selomo 2023). Pemenuhan zat gizi merupakan faktor yang mendukung perkembangan manusia dan erat kaitannya dengan tingkat kecerdasan, keterampilan serta pertumbuhan. Zat gizi harus dikonsumsi dengan tepat dan sesuai kebutuhan agar dapat berfungsi dalam tubuh. Fungsi zat gizi dari makanan yang dikonsumsi adalah sumber energi, sebagai zat pembangun dan pemeliharaan sel dan jaringan tubuh (Selomo 2023).

Asupan makanan yang mengandung energi dan zat-zat gizi jika dikonsumsi dengan tepat dan sesuai kebutuhan maka akan mencapai status gizi yang baik (Yulianti, 2022). Kelebihan asupan dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih dan kekurangan asupan makanan menyebabkan kekurangan gizi yang berdampak pada tubuh yang nampak kurus dan berisiko terhadap penyakit (Amalia & Putri, 2022). itu faktor lainnya yang ikut berperan dalam masalah gizi seperti pengetahuan individu dan orang tua yang kurang, pola asuh yang salah, sanitasi dan higienis perorangan yang buruk, dan pelayanan kesehatan. Hal lain yang tak kalah penting adalah faktor budaya, ekonomi, pendidikan, politik dan gaya hidup yang juga mempunyai peran besar dalam terjadinya masalah gizi (Rahmy et al., 2020).

Pengetahuan gizi yang tidak diimbangi dengan pendidikan yang tepat dapat berdampak negatif pada kualitas hidup anak sekolah. Menambah pengetahuan gizi dapat mencegah masalah kesehatan dengan membantu anak memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Kurangnya pengetahuan gizi berkontribusi pada masalah gizi kurang. Pendidikan kesehatan dan edukasi gizi penting untuk mempengaruhi pemilihan makanan dan mendukung tumbuh kembang anak (Devwiyanti and Rahmawati 2024). Pendidikan kesehatan diberikan pada semua usia dari anak-anak hingga lansia lalu pada individu sampai kelompok masyarakat. Dalam pendidikan kesehatan dapat menambah pengetahuan yang menguntungkan dengan mengubah kebiasaan sikap seseorang. Memberikan pendidikan dapat meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengendalikan determinan kesehatan sehingga dapat meningkatkan derajat pengetahuan dan akan berpengaruh pada jangka menengah.

Memberikan pengetahuan tentang gizi seimbang kepada masyarakat dan anak-anak, serta mengajarkan pemilihan makanan sehat, sangat penting untuk pemenuhan gizi. Peraturan menteri kesehatan nomor 41 tahun 2014 dan program pemerintah seperti “isi piringku” bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan gizi seimbang, terutama untuk mengatasi masalah seperti stunting dan obesitas pada anak. Isi piringku berisikan porsi makanan yang terdiri dari 50% buah dan sayur, serta 50% karbohidrat dan protein. Program ini juga mencakup kebiasaan cuci tangan, aktivitas fisik, konsumsi air putih, dan pemantauan berat badan. Penerapan “isi piringku” di sekolah-sekolah diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang (Kemenkes RI 2024).

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kesenjangan antara pentingnya edukasi gizi sejak dini dengan masih rendahnya Tingkat pengetahuan dan sikap gizi pada anak sekolah dasar, terutama di daerah yang belum maksimal mendapatkan intervensi gizi berbasis kurikulum seperti di SD 1 Labuapi (Kemenkes RI, 2020). Meskipun program isi piringku telah diperkenalkan oleh pemerintah sebagai pengganti 4 sehat 5 sempurna sejak 2017, implementasi dan evaluasinya di lingkungan sekolah dasar masih terbatas dan belum banyak diteliti secara kuantitatif (Kemenkes RI, 2018). Kebaharuan dari penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan *pretest-posttest* dengan intervensi edukasi

berbasis isi piringku yang disampaikan langsung kepada siswa kelas 6, serta pengukuran dampaknya secara statistic terhadap pengetahuan dan sikap siswa. Manfaat dari penelitian ini adalah memberikan bukti ilmiah bahwa edukasi sederhana yang relevan dengan konteks anak usia sekolah mampu meningkatkan literasi gizi dan membentuk sikap positif terhadap pola makan sehat, yang sangat penting dalam mencegah masalah gizi ganda seperti stunting maupun obesitas (UNICEF, 2019). Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisis secara ilmiah pengaruh pemberian edukasi gizi dan program isi piringku terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap siswa kelas 6 SD 1 Labuapi, serta menjadi acuan untuk pengembangan program gizi berbasis sekolah yang lebih luas.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pretest-posttest untuk mengevaluasi dampak edukasi gizi dan program Isi Piringku terhadap peningkatan pengetahuan serta sikap siswa kelas 6 SD 1 Labuapi. Sampel penelitian melibatkan 42 siswa yang dipilih secara purposive. Sebelum intervensi, siswa menjalani pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap mereka mengenai gizi. Setelah diberikan edukasi gizi serta program Isi Piringku, tingkat pemahaman mereka kembali diukur melalui posttest. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik paired sample t-test guna mengetahui perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest, dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ . Dalam penelitian ini, variabel independennya adalah edukasi gizi dan program Isi Piringku, sedangkan variabel dependen mencakup tingkat pengetahuan dan sikap siswa mengenai gizi. Hasil penelitian diharapkan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan sikap siswa setelah mendapatkan intervensi edukasi gizi dan program Isi Piringku.

## HASIL

### Hasil Uji Univariat Karakteristik Responden

Tabel 1. Jumlah siswa SDN 1 Labuapi

| Jenis kelamin | Jumlah (N) | Persentase (%) |
|---------------|------------|----------------|
| Laki-laki     | 15         | 35.71%         |
| Perempuan     | 27         | 64.29%         |
| Total         | 42         | 100            |

Berdasarkan hasil analisis data Univariat tentang jumlah siswa SDN 1 Labuapi terdapat jumlah siswa laki-laki sebanyak 15 orang dengan persentase 35.71% dan jumlah siswa perempuan sebanyak 27 orang dengan persentase 64.29%.

Tabel 2. usia siswa SDN 1 Labuapi

| Usia Siswa      | Jumlah (N) | Persentase (%) |
|-----------------|------------|----------------|
| <b>11 Tahun</b> | 10 orang   | 23.81%         |
| <b>12 Tahun</b> | 23 orang   | 54.76%         |
| <b>13 Tahun</b> | 9 orang    | 21.43%         |
| <b>Total</b>    | 42         | 100%           |

Berdasarkan hasil analisis data univariat usia siswa didapatkan hasil bahwa siswa usia 11 tahun sebanyak 11 tahun dengan persentase 23.81%, siswa usia 12 tahun sebanyak 23 orang dengan persentase 54.76%, dan siswa usia 13 tahun sebanyak 9 orang dengan persentase 21.43%.

## Hasil Uji Bivariate

Tabel 3. Hasil uji t berpasangan (*paired sample t-test*)

|                               | Mean difference | Std. deviation | Std. Error mean | t-value | df | Sig. (2-tailed) |
|-------------------------------|-----------------|----------------|-----------------|---------|----|-----------------|
| Pengetahuan (Sebelum-Sesudah) | 5.35            | 3.21           | 0.50            | 4.21    | 1  | 4 0.000         |
| Sikap (sebelum-sesudah)       | 4.20            | 2.89           | 0.44            | 3.98    | 1  | 4 0.000         |

Hasil uji t berpasangan yang dilakukan pada 42 siswa kelas 6 SD 1 Labuapi menunjukkan bahwa pemberian Edukasi Gizi dan Isi Piringku berpengaruh signifikan terhadap perubahan pengetahuan dan sikap siswa. Rata-rata perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi adalah 5,35 dengan penyimpangan standar 3,21 dan nilai t sebesar 4,21, yang menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan ( $p = 0,000$ ). Selain itu, rata-rata perbedaan sikap adalah 4,20 dengan penyimpangan standar 2,89 dan nilai t sebesar 3,98, yang juga menunjukkan perubahan sikap yang signifikan ( $p = 0,000$ ). Kedua nilai p yang lebih kecil dari 0,05 menandakan bahwa perbedaan antara kondisi sebelum dan sesudah edukasi adalah signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian Edukasi Gizi dan program Isi Piringku berhasil meningkatkan pengetahuan dan sikap

Berdasarkan data yang diperoleh, terdapat peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi gizi. Rata-rata skor pengetahuan sebelum intervensi adalah 45,29, yang meningkat menjadi 78,82 setelah intervensi. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi dengan pendekatan siswa secara signifikan.

## DISKUSI

Pemberian edukasi gizi seimbang dan isi Piringku efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang gizi seimbang. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya bahwa pengetahuan responden meningkat dengan hasil yang cukup signifikan setelah diberikan edukasi mengenai isi piringku dengan menggunakan media cetak lembar balik, dengan uji hipotesis menggunakan *uji wilcoxon* (Intan et al. 2024).

Berdasarkan penelitian lain bahwa terdapat pengaruh edukasi mengenai isi piringku menggunakan media poster, video dan *podcast* terhadap pengetahuan dan sikap responden, berdasarkan hasil nilai *p-value* (0,001) (Agustin, Kurniasari, and Perihatini 2023). Penelitian lain menunjukkan bahwa adanya pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan responden dengan hasil uji statistik untuk nilai pengetahuan responden diperoleh nilai *p-value*= 0.000 <0.05 (Nuheriana et al. 2022).

Permasalahan gizi pada anak masih menjadi masalah di Indonesia. Masalah gizi pada anak umumnya kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Anak usia sekolah membutuhkan zat gizi baik zat gizi makro maupun zat gizi mikro untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan, untuk mendapatkan energi, berpikir, melakukan berbagai kegiatan fisik serta untuk mempertahankan imunitas tubuh. Terdapat perbedaan kebutuhan energi dimana anak usia 10-12 tahun membutuhkan lebih banyak energi dibandingkan anak usia 7-9 tahun (Selomo 2023).

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat mempengaruhi konsumsi makanan yang baik, sehingga dapat menuju status gizi yang baik. Pengetahuan gizi mempunyai peranan sangat penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang. Sehingga penyuluhan kesehatan yang diberikan dapat mempengaruhi perilaku siswa tentang gizi seimbang menjadi lebih baik (Nuheriana et al. 2022).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi gizi berbasis panduan isi piringku berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap siswa kelas 6 SD 1 Labiapi. Edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya gizi seimbang serta membentuk sikap yang lebih positif terhadap penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi visual yang interaktif dan sesuai dengan Tingkat pemahaman anak usia sekolah dasar dapat menjadi strategi efektif dalam Upaya pencegahan masalah gizi sejak dini. Oleh karena itu, edukasi gizi melalui media isi piringku direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah dengan dukungan guru dan orang tua.

## IMPLIKASI

### Implikasi teoritis

Hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa pengetahuan dan sikap gizi pada anak usia sekolah dapat ditingkatkan melalui pendekatan edukatif yang sesuai dengan tahap perkembangan kognitif mereka. Media edukasi visual seperti isi piringku mampu menjembatani konsep gizi seimbang yang kompleks menjadi lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh siswa sekolah dasar. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran kognitif yang menekankan pentingnya penyajian informasi secara konkret untuk meningkatkan pemahaman dan internalisasi pengetahuan (Piaget dalam Woolfolk, 2006)

### Implikasi Praktis

Secara praktis, penelitian ini memberikan dasar bagi sekolah dan tenaga pendidik untuk mengintegrasikan edukasi gizi ke dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari. Guru dapat memanfaatkan media isi piringku sebagai alat bantu dalam penyuluhan gizi yang menarik dan mudah dipahami anak. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi pertimbangan bagi dinas pendidikan dan kesehatan untuk Menyusun program edukasi gizi berkelanjutan di sekolah dasar, serta mendorong keterlibatan orang tua dalam mendukung pola makan sehat anak di rumah. Dengan demikian, Upaya pencegahan gizi kurang dan gizi lebih dapat dimulai sejak dini melalui jalur pendidikan (Kemenkes RI, 2018; Yulianti & Wahyuni, 2020)

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Sakhwa, Ratih Kurniasari, and Titin Perihatini. 2023. "Pengaruh Media Poster, Video, Dan Podcast Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Isi Piringku Pada Mahasiswa Non Kesehatan." SELAPARANG : Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan 7(4): 2518–24.
- Devwiyanti, Wilujeng, and Agustina Rahmawati. 2024. "Pendidikan k Esehatan ' Isi Piringku ' Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar Health Education ' Isi Piringku ' Improves Balanced Nutrition Knowledge of Elementary School Students." 2(September): 1588–94.
- Intan, Adinda, Sueno Putri, Moh Zainol Rachman, and Jupriyono Jupriyono. 2024. "Pengaruh Edukasi Isi Piringku Dengan Menggunakan Media Lembar Balik Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang." 4(2): 153–59.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman Gizi Seimbang dan Isi Piringku. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kemenkes RI. 2024. "Isi Piringku, Panduan Kebutuhan Gizi Seimbang Harian." Ayo Sehat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-kebutuhan-gizi-harian-seimbang>.
- Nuheriana, Andi et al. 2022. "Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Tindakan Ibu Anak Yang Stunting." Gizido 14(1): 42–53.
- Pramono, Adriyan, Niken Puruhita, and Siti Fatimah Muis. 2018. "Pengaruh Pendidikan Gizi

- Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Anak Sekolah Dasar.” *Jurnal GIzi Indonesia* 3(1): 1858–4942.
- Rahmawati, T., Hidayati, R., & Lestari, D. (2021). Efektivitas Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Perilaku Makan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(1), 15–22.
- Selomo, Prita Aulia M. 2023. “Status Gizi.” *Pekan : Jurnal Pengabdian Kesehatan* 2(1): 7–11.
- Supiyah, Darmayanti, and Aprizal Ponda. 2022. “Pengaruh Pendidikan Media Buku Saku ‘Isi Piringku’ Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Ibu Siswa Sekolah Dasar.” *Prosiding ...*: 118–28.
- Woolfolk, A. (2016). *Educational Psychology* (13th ed.). Boston: Pearson.
- Yulianti, E., & Wahyuni, S. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Media Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Media Gizi dan Kesehatan*, 9(2), 135–142.