

## ***Campaign 'Fill My Plate' In Increasing Knowledge And Habituation Of Balanced Nutrition Patterns Among Students Of SIT An Nahl Percikan Iman Jambi***

### **Kampanye 'Isi Piringku' Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Pembiasaan Pola Gizi Seimbang Pada Siswa Sit An Nahl Percikan Iman Jambi**

Sofiyetti\* & Mesa Sukmadani Rusdi

*Jl. H. Agus Salim No. 23 Kota Baru Jambi, Poltekkes Kemenkes Jambi, Indonesia*

---

#### **Abstract**

This community service project is titled "Fill My Plate Campaign: Increasing Knowledge and Habituation of Balanced Nutrition Patterns Among Students of SIT An Nahl Percikan Iman Jambi." The activities involved the school, including class teachers and health teachers, targeting a total of 60 students. The implementation of this community service, following the PKM scheme, was conducted over four days, from preparation to evaluation. The results of this community service activity include an increase in students' knowledge and habituation of balanced nutrition patterns, as well as the successful delivery of education on balanced nutrition through the "Fill My Plate" campaign method. This involved several activities, including the installation of posters in classrooms and the health room, distribution of flyers about "Fill My Plate," a booklet containing "Fill My Plate" guidelines and a 10-day meal cycle, presentation of materials accompanied by video screenings and the use of plate-shaped media, as well as discussions held at SDIT An Nahl Percikan Iman Jambi.

---

#### **Abstrak**

Pengabdian kepada masyarakat ini berjudul kampanye 'isi piringku' dalam meningkatkan pengetahuan dan pembiasaan pola gizi seimbang pada siswa SIT An Nahl Percikan Iman Jambi. Kegiatan ini melibatkan pihak Sekolah yaitu Guru Kelas dan Guru UKS dan siswa siswi sebagai sasaran sebanyak 60 orang. Pelaksanaan pengabmas dengan skema PKM dilakukan selama 3 (empat) hari mulai dari persiapan hingga evaluasi. Hasil Kegiatan pengabmas ini adalah peningkatan pengetahuan pengetahuan dan dan pembiasaan pola gizi seimbang siswa serta terlaksananya edukasi tentang gizi seimbang dengan metode kampanye isi piringku dengan beberapa tahapan kegiatan antara lain pemasangan poster di kelas dan ruang UKS, pemberian flyer tentang isi piringku, Booklet tentang isi piringku dan menu siklus 10 hari, pemaparan materi disertai pemutaran video dan media wadah piring makanku, serta diskusi yang dilakukan di SDIT An Nahl Percikan Iman Jambi.

*Keywords:* Fill My Plate; Service; Knowledge; Students

---

#### **1. Pendahuluan**

Indonesia mengalami Tripple burden malnutrition hasil Riskesdas menunjukkan Balita Stunting 24,4%, Balita kurus 7,1 %, balita gizi gemuk 3,8% Dewasa lebih dari 15 tahun gemuk 31%, Bumil KEK 17,3%, Remaja putri KEK 36,3% dan anemia remaja 32% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Provinsi Jambi, 2018). Data tersebut menunjukkan bahwa perlu perhatian serius pada kelompok usia tersebut karena jika terjadi gangguan asupan zat gizi dapat mengganggu pertumbuhan (Ramlah, 2021).

---

\* Corresponding author:

*E-mail address:* sofiyetti037@gmail.com

Usia sekolah (usia 5 sampai 14 tahun), merupakan salah satu masa yang mengalami tumbuh kembang yang cepat. Pada usia ini aktifitas fisik terus meningkat seperti, bermain, berolah raga atau membantu orang tua dalam bekerja. Asupan gizi yang baik dari segi kuantitas maupun kualitas diperlukan agar tumbuh kembang anak dapat optimal (Afrinis et al., 2021). Pemberian gizi pada usia ini biasanya tidak berjalan secara sempurna, karena banyak faktor lingkungan sangat mempengaruhi perilaku makanannya (Rahmatiah, 2023; Sukmadi, 2023).

Masalah gizi yang sering ditemukan pada anak sekolah akan berdampak pada prestasi belajar dan pertumbuhan fisiknya. Permasalahan gizi yang sering ditemui yaitu Kurang Energi Protein, anemia gizi besi, kurang vitamin dan defisit iodium, kurang Vitamin A dan obesitas (Putu et al., 2019).

Salah satu faktor yang memengaruhi gizi seseorang adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi. Berkurangnya pengetahuan tersebut juga akan mengurangi kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang yaitu dengan cara memberikan pendidikan gizi sedini mungkin. Pendidikan gizi ini dapat diberikan melalui penyuluhan, pemberian poster, leaflet atau booklet pada anak sekolah (Alpin, 2021).

Pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang, dengan adanya peningkatan pengetahuan maka diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang lebih baik terhadap gizi dan kesehatan. Program pendidikan kesehatan dan gizi pada anak sekolah merupakan salah satu cara untuk menerapkan intervensi kesehatan global secara sederhana dan efektif untuk memperoleh pendidikan yang lebih luas (Handayani, 2017).

Pendidikan gizi akan meningkatkan pengetahuan gizi anak dan akan membantu sikap anak yang dapat mempengaruhi kebiasaan anak dalam memilih makanan dan snack yang menyehatkan. Pengaruh pendidikan gizi terhadap kesehatan mungkin akan lebih efektif jika targetnya adalah langsung pada anak usia sekolah (Salma et al., 2021). Edukasi gizi juga merupakan salah satu intervensi dalam 8000 HPK (Hari Pertama Kelahiran) pada fase anak dan remaja. Fase 10–14 tahun ketika tubuh mengalami percepatan pertumbuhan (Alifariki, 2020).

SIT An Nahl Percikan Iman Jambi adalah salah satu sekolah dasar Islam terpadu di kota Jambi terletak di 2 lokasi yaitu di Lorong Kaktus dan di Jl. Dr. Tazar. SIT An Nahl Percikan Iman Jambi menerapkan konsep pemberian makan di Sekolah untuk sarapan pagi dan makan siang. Berdasarkan survey awal pada saat makan siang di SDIT An Nahl Percikan Iman Jambi karena makannya bebas ambil sendiri ada kecenderungan anak yang pilih-pilih makanan akan mengambil makanan dalam porsi kecil dan sesuai kesukaannya saja. Anak-anak yang suka makan boleh menambah porsinya sampai puas atau sampai makanan yang tersedia memang sudah habis. Belum dilakukan analisa dan evaluasi status gizi siswa berdasarkan hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan yang dilakukan tiap 6 bulan.

Berdasarkan situasi ini maka kami Tim Dosen tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian Masyarakat dengan memberikan edukasi gizi. pada siswa SDIT An nahl Kota Jambi berupa Kampanye 'isi Piringku'. Kampanye yang dimaksudkan berupa penempelan poster, pembagian leaflet dan Booklet, penyampaian materi, pemutaran video dan contoh media piring makanku.

## **2. Metode**

Kegiatan Pengabmas ini dilakukan di SDIT An-Nahl Percikan Iman Jambi yang berlokasi di Kelurahan Buluran Kenali Kecamatan Telanai Pura Kota Jambi pada tanggal 26 Agustus 2024 dan Tanggal 4 September Tahun 2024

PKM ini dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat Jurusan Farmasi sebanyak 2 orang dan dibantu oleh enumerator sebanyak 3 orang. Enumerator ini adalah tiga orang mahasiswa. Mahasiswa dapat mengembangkan pembelajaran di kampus dan diterapkan di lapangan.

Sasaran atau mitra dalam kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini adalah Siswa-siswi SIT An Nahl Kota Jambi berjumlah 60 orang serta didampingi oleh penanggung jawab konsumsi dan penanggung jawab siswa/Pj UKS.

Metode yang digunakan dalam Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini adalah penyuluhan, demonstrasi dan pendampingan siswa SDIT An Nahl Kota Jambi dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang khususnya porsi satu kali makan atau 'isi piringku'.

Langkah-langkah Kegiatan PKM ini melalui tahapan sebagai berikut:

- 1) Pendekatan dan penjelasan kepada pihak sekolah tentang program kemitraan masyarakat dan tujuan yang ingin dicapai.

- 2) Melakukan edukasi gizi dengan Kampanye ‘Isi Piringku’ berupa penempelan poster, pembagian Flyer, Booklet, penyampaian materi dan pemutaran video media jumlah dan jenis atau porsi dalam satu kali makan (isi piringku)
- 3) Melakukan pendampingan sambil berdiskusi tentang materi penyuluhan dan demonstrasi, sehingga sasaran dapat menerapkan materi yang disampaikan untuk diri sendiri/ keluarga.
- 4) Evaluasi kegiatan dengan cara:
  - a. Pengetahuan dan keterampilan diwujudkan dalam perilaku pola konsumsi gizi seimbang.
  - b. Keberlanjutan kegiatan pola konsumsi gizi seimbang untuk individu dan keluarga
  - c. Kesesuaian menu yang berikan dari sekolah dengan konsep gizi seimbang.
  - d. Pengambilan porsi makan siswa apakah telah sesuai dengan porsi ‘Isi Piringku’ sesuai status gizi siswa tersebut.

Mitra yang terlibat adalah pihak sekolah, yaitu Wali Kelas 6, Penanggung Jawab UKS dan Siswa Siswi sebagai Responden. Proses perijinan melalui Tata Usaha dan Kepala Sekolah SDIT An-Nahl Percikan Iman Jambi.

### 3. Hasil dan Diskusi

Kegiatan dimulai dengan melakukan pendekatan dan penjelasan mengenai kegiatan Pengabdian Masyarakat Program Kemitraan Masyarakat serta tujuan yang ingin dicapai dilakukan di SDIT An-Nahl Percikan Iman Jambi melalui staf Tata usaha, Kepala Sekolah dan Guru Kelas. Kegiatan ini bertujuan agar diperoleh dukungan kebijakan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Pendekatan ini sudah dilakukan sebelum melakukan kegiatan pendidikan kesehatan keluarga yaitu pada tanggal 22 September 2024. Tim PkM menyampaikan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan diperkuat dengan surat izin dan rekomendasi dari Poltekkes Kemenkes Jambi. Kepala sekolah SDIT An-Nahl Percikan Iman Jambi menyambut dengan baik dan antusias setelah dilakukan koordinasi dengan Guru Kelas diberikan izin pelaksanaan kegiatan pada tanggal pada Tanggal 26 Agustus dan 4 September 2024, dapat dilihat pada Gambar 1 berikut:



**Gambar 1.** Koordinasi Tim Pengabmas dan Kepala Sekolah

Kegiatan Kampanye Isi Piringku dilaksanakan selama 2 hari pada tanggal 26 Agustus dan 4 September 2024. Peserta di beri pretest tentang pengetahuan gizi seimbang lalu diberikan flyer dan booklet. Setelah itu dilakukan pemaparan materi tentang gizi seimbang terutama isi piringku yang dilanjutkan dengan pemutaran video, diskusi dan tanya jawab. Setelah itu pemberian poster dan foto bersama untuk kegiatan hari pertama. Siswa juga diingatkan untuk memoerlihatkan juga booklet dan poster yang diberikan kepada keluarga di rumah dan disarankan membawa bekal sesuai menu yang ada di Booklet. Dapat dilihat pada gambar berikut:



**Gambar 2.** Pemberian Poster



**Gambar 3.** Foto bersama kegiatan hari pertama

Kegiatan hari kedua pada tanggal 4 September 2024 dimulai dengan sedikit refleksi apa-apa saja yang telah didapat pada hari pertama dan diskusi tentang pola konsumsinya dalam beberapa hari setelah kegiatan hari pertama. Dilanjutkan dengan pengisian kuesioner posttest dan foto bersama.



**Gambar 4.** Refleksi materi hari pertama



**Gambar 5.** Foto bersama hari kedua

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan dicapai tujuan pelaksanaan kegiatan yaitu terdapat peningkatan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang terutama isi piringku porsi satu kali makan. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1.** Distribusi Karakteristik Responden Edukasi Gizi dengan Kampanye Isi Piringku di SDIT An-Nahl Percikan Iman Jambi

Karakteristik Responden	f	%
<b>Umur</b>		
11 Tahun	58	96,1
12 Tahun	1	1,7
13 tahun	1	1,7
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	37	61,7
Perempuan	23	38,3
<b>Pengetahuan</b>		
Meningkat	60	100
Tetap	0	0
Menurun	0	0

Berdasarkan tabel di atas diketahui dari 60 sasaran, 58 orang berusia 11 tahun dan masing masing 1 orang usia 12 dan 13 tahun. Lebih banyak jumlah laki-laki yaitu 37 orang (61,7%) dibanding perempuan 23 orang (38,3%). Semua sasaran 100% berdasarkan hasil pre dan postestnya mengalami peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang khususnya isi piringku.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan dapat diatribusikan pada metode penyampaian informasi yang menarik dan interaktif, seperti kegiatan sosialisasi, penggunaan media visual, dan pelibatan siswa dalam praktik langsung. Pendekatan ini mampu membangun kesadaran yang lebih mendalam mengenai komponen gizi yang seimbang (Budiono et al., 2022).

Perubahan dalam pembiasaan pola gizi seimbang juga menunjukkan bahwa siswa mulai memahami pentingnya mengonsumsi makanan bergizi. Program yang melibatkan praktik langsung, seperti memasak dan menyusun piring makan sehat, memberikan pengalaman nyata yang memperkuat teori yang diajarkan.

Meskipun terdapat kemajuan, tantangan tetap ada, seperti pengaruh lingkungan dan kebiasaan keluarga yang sulit diubah. Banyak siswa masih terpapar pada makanan cepat saji dan camilan tidak sehat di luar jam sekolah. Oleh karena itu, penting untuk melibatkan orang tua dan komunitas dalam upaya ini.

Kampanye 'Isi Piringku' terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pembiasaan pola gizi seimbang pada siswa. Namun, untuk mencapai hasil yang lebih berkelanjutan, perlu ada kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan

pemerintah. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya termasuk evaluasi jangka panjang dan pengembangan program pelatihan bagi guru dan orang tua untuk mendukung penerapan pola gizi seimbang di rumah (Sokoy et al., 2024).

Dengan pendekatan yang holistik dan berkelanjutan, diharapkan generasi mendatang dapat lebih sadar akan pentingnya gizi yang seimbang, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kesehatan masyarakat secara keseluruhan (Septiani et al., 2021).

Kegiatan ini dilaksanakan selama dua hari dengan melibatkan Siswa. Kegiatan dilakukan dengan mengambil salah satu jam pelajaran sehingga waktu yang diberikan dirasa kurang karena kegiatan berupa Kampanye dengan banyak media yang digunakan.

Kesinambungan pembinaan pola konsumsi sesuai gizi seimbang terus dilakukan oleh semua pihak karena pola konsumsi yang sesuai akan mempengaruhi status gizi anak dan berdampak pada aktifitas dan kognitif anak sekolah. Poster tentang gizi seimbang dan isi piringku yang di pasang di dinding kelas karena sering terlihat diharapkan dapat sebagai referensi siswa saat mengambil porsi makan yang diberikan. Booklet isi piringku dapat digunakan sebagai rekomendasi pedoman penyediaan makan di sekolah.

#### 4. Kesimpulan

Siswa menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang melalui kegiatan edukasi, seperti penyuluhan dan diskusi interaktif. Siswa aktif berpartisipasi dalam kegiatan, menunjukkan minat dan antusiasme yang tinggi terhadap informasi yang disampaikan. Diharapkan program ini dapat diteruskan dan dikembangkan lebih lanjut, serta melibatkan lebih banyak pihak untuk meningkatkan kesadaran gizi di kalangan masyarakat luas.

#### Acknowledgements

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada para pihak yang telah berpartisipasi pada kegiatan ini antara lain Bapak Direktur Poltekkes Kemenkes Jambi dan pihak sekolah Sit An Nahl Percikan Iman Jambi.

#### References

- Afrinis, N., Indrawati, I., & Raudah, R. (2021). Hubungan. Pengetahuan. Ibu, Pola Makan dan Penyakit. Infeksi Anak dengan Status. Gizi Anak Prasekolah. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 4(3), 144–150.
- Alifariki. (2020). *Gizi Anak dan Stunting*. Penerbit LeutikaPrio.
- Alpin, A. (2021). Hubungan Karakteristik Ibu dengan Status Gizi Buruk Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Tawanga Kabupaten Konawe. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(2), 87–93.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Provinsi Jambi. (2018). *Laporan Risesdas Provinsi Jambi 2018*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Jambi. <http://anyflip.com/cjsr/qctv>
- Budiono, I., Putriningtyas, N. D., Indrawati, F., Kasman, K., & Kurniawan, F. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Melalui Edukasi dengan Media Permainan Ular Tangga pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (Pengmaskemas)*, 2(2).
- Handayani, R. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada anak balita. *Jurnal Endurance*, 2(2), 217–224.
- Putu, I. P. S., Rani, A., Nur, N., Widya, W. S., & Alifariki Riki, L. O. (2019). *Determinants of factors related to nutritional status in high school students*.
- Rahmatiah, M. (2023). Hubungan Pola Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dengan Status Gizi Anak Usia 6-24 Bulan. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 3(1), 21–28.
- Ramlah, U. (2021). Gangguan kesehatan pada anak usia dini akibat kekurangan gizi dan upaya pencegahannya. *Ana'Bulava: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 12–25.
- Salma, W. O., La Ode Muhammad Yasir Haya, S. T., Binekada, I. M. C., Repro, M., Onk, S. B. K., & La Ode Alifariki, S. K. (2021). *Buku Referensi Potret Masyarakat Pesisir Konsep Inovasi Gizi & Kesehatan*. Jakarta. Deepublish.

- Septiani, B. D. S., Nurmaningsih, N. S. H., & Nisa, S. H. (2021). Pengaruh edukasi gizi dengan metode emotional demonstration terhadap pengetahuan ibu dalam pemberian makan balita gizi kurang. *Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 9–16.
- Sokoy, F., Tammubua, M. H., Muhammad, R. N., Suratni, S., Sawir, M., Qomarrullah, R., & Tanggahma, B. (2024). Kampanye gizi seimbang dan pencegahan stunting pada anak balita. *Global abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 35–43.
- Sukmadi, A. (2023). Screening Status Nutrisi Pada Anak Sekolah Dasar di SDN 51 Kendari. *Jurnal Pengabdian Meambo*, 2(2), 84–88.