

EDUKASI GIZI SEIMBANG BERBASIS LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK DIGITAL INTERAKTIF SEBAGAI MEDIA PENGENALAN KONSEP ISI PIRINGKU DI SEKOLAH DASAR

Atun Wigati^{1,*}, Purbowati², Maya Eka Mutiara³, Fatimah Nur Aulia⁴, Sherina Bella Marshanda⁵, Maysita Anggie Nurhaliza⁶, Ria Febrianti⁷, Eva Aulia Ramadhani⁸, Sefulloh Fajar Nobriantoro⁹, Wiro Patabi¹⁰, Ayo Dhiya Ekanathan¹¹

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammdiyah Kudus

Fakultas Ekonomi, Pendidikan, & Hukum Universitas Muhammdiyah Kudus

Fakultas Farmasi Universitas Muhammdiyah Kudus

Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Muhammdiyah Kudus

Jl. Ganesha Raya No.1 Purwosari, Kec. Kota Kudus, Kab. Kudus, Jawa Tengah, 59316.

*Corresponding author: atunwigati@umkudus.ac.id

Info Artikel	Abstrak
DOI : https://doi.org/10.26751/jai.v7i2.3239	Anak usia sekolah berisiko mengalami permasalahan gizi, termasuk stunting, gizi kurang, dan obesitas. Faktor utama penyebabnya adalah rendahnya pemahaman akan pentingnya mengonsumsi makanan beragam dan bergizi seimbang bagi perkembangan fisik, mental, dan kecerdasan. Sebuah kegiatan edukasi gizi interaktif dilaksanakan di SD 2 Kaliwungu tanggal 17 Desember 2025, dengan sasaran siswa berusia 8–12 tahun. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman tentang prinsip gizi seimbang melalui panduan "Isi Piringku" dengan metode yang menarik dan menyenangkan, menggunakan video, lembar balik, diskusi, serta lembar kerja. Metode Pemahaman peserta diukur melalui pre-test dan post-test. Lokasi di SD 2 Kaliwungu, dengan jumlah peserta 36 siswa, dengan karakteristik usia 9-10 tahun, instrument yang digunakan menggunakan LKPD untuk mengukur pemahaman siswa tentang gizi. Detail kegiatan, durasi pelaksanaan kegiatan 60 menit, frekuensi 15-20 menit, Media utama yang digunakan adalah lembar balik bergambar berpedoman "Isi Piringku", didukung dengan alat peraga seperti gambar atau mainan makanan. Metode penyampaian meliputi ceramah interaktif, tanya jawab, dan simulasi penyusunan piring makan. Hasil analisis menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, dari rata-rata 40,56 menjadi 72,22, atau naik sebesar 78%. Hal ini membuktikan keefektifan edukasi gizi berbasis "Isi Piringku". Untuk menjaga keberlanjutan, disarankan agar program serupa diperluas cakupannya dengan melibatkan peran aktif guru dan orang tua. Dengan demikian, pemahaman yang diperoleh dapat diimplementasikan ke dalam perilaku konsumsi gizi sehari-hari yang lebih baik.
Article history: Received 2026-01-09 Revised 2026-02-07 Accepted 2026-02-28	
Kata Kunci: Anak Sekolah, Edukasi Kesehatan, Gizi Seimbang, Isi Piringku Keywords: <i>Balanced Nutrition, Health Education, My Plate, School Children</i>	

Abstract

School-aged children are at risk of nutritional problems, including stunting, malnutrition, and obesity. The main contributing factor is a low understanding of the importance of consuming diverse and balanced nutritious foods for physical, mental, and intellectual development. An interactive nutrition education activity was held at SD 2 Kaliwungu on December 17, 2025, targeting students aged 8–12 years. This activity aims to improve understanding of the principles of balanced nutrition through the "Isi Piringku" guide with an interesting and fun method, using videos, flipcharts, discussions, and worksheets. Methods Participant understanding was measured through a pre-test

and post-test. The location at SD 2 Kaliwungu, with a total of 36 participants, with age characteristics of 9-10 years, the instrument used was LKPD to measure student understanding of nutrition. Details of the activity, the duration of the activity was 60 minutes, the frequency of 15-20 minutes, the main media used was a flipchart with pictures guided by "Isi Piringku", supported by props such as pictures or food toys. The delivery method included interactive lectures, Q&A sessions, and plate-setting simulations. The analysis showed a significant increase in knowledge, from an average of 40.56 to 72.22, a 78% increase. This demonstrates the effectiveness of the "Isi Piringku"-based nutrition education program. To ensure sustainability, it is recommended that similar programs be expanded to include the active participation of teachers and parents. This way, the knowledge gained can be translated into improved daily nutritional behavior.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.

I. PENDAHULUAN

Anak usia sekolah, terutama mereka yang berusia 8 hingga 12 tahun, sedang mengalami periode transisi krusial dari masa kanak-kanak menuju remaja, yang dicirikan oleh perubahan dalam kebutuhan gizi serta pola konsumsi makanan. (Wigati et al., 2022) Pada kelompok usia ini, yaitu anak-anak Sekolah Dasar (SD), mereka memiliki risiko tinggi mengalami penyakit akibat kekurangan gizi, yang dipicu oleh berbagai faktor seperti keterbatasan ekonomi keluarga dan kurangnya asupan makanan bernutrisi. (Neli et al., 2024)

Kondisi tersebut berdampak merugikan pada perkembangan anak, seperti fisik, mental maupun kapasitas intelektual anak. Pada masa ini, anak usia sekolah dasar merupakan salah satu aset yang menentukan kelangsungan hidup suatu Negara. (Nurliana et al., 2023)

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi masalah gizi pada anak usia 5-12 tahun mencakup stunting sebesar 30,7%, gizi kurang sebesar 11,2%, serta obesitas sebesar 18,8%. Pengetahuan seseorang terkait gizi juga berperan dalam membentuk sikap dan perilakunya dalam memilih asupan makanan. Selain itu, peran orang tua juga memegang peran krusial dalam membentuk pola makan anak agar dapat menerapkan kebiasaan makan yang baik dan teratur. (Nisak & Wigati, 2018)

Gizi seimbang merupakan pola konsumsi harian yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh secara proporsional sesuai dengan kebutuhan fisiologis. Dalam satu hari, anak dianjurkan untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan yang berperan sebagai sumber energi, pembentuk jaringan tubuh, serta pengatur proses metabolisme. Prinsip dasar dari gizi seimbang meliputi beberapa komponen, yaitu mengonsumsi beragam jenis makanan, menjalankan pola hidup bersih dan sehat, beraktivitas fisik secara teratur, serta mempertahankan berat badan agar tetap ideal. Penerapan prinsip tersebut merupakan salah satu bentuk upaya promotif dalam meningkatkan kesehatan anak usia sekolah. (Simanjuntak & Siregar, 2020)

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memperkenalkan pedoman "Isi Piringku" sebagai pengganti konsep 4 Sehat 5 Sempurna dengan pendekatan gizi seimbang. Pedoman ini dikembangkan agar lebih sesuai dengan kondisi saat ini serta mudah dipahami oleh seluruh kalangan masyarakat, termasuk anak-anak. Namun demikian, hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa masih banyak anak usia sekolah yang menghadapi permasalahan gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kondisi tersebut adalah rendahnya pemahaman anak mengenai pentingnya mengonsumsi makanan yang beragam dan seimbang setiap hari. (Iswara et al., 2025)

Di sekolah, guru telah berupaya memperkenalkan pola hidup sehat, termasuk memberikan edukasi mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi. Namun, keterbatasan media pembelajaran masih menjadi hambatan tersendiri. Metode pembelajaran yang paling sering diterapkan adalah ceramah sederhana, yang cenderung kurang efektif bagi anak usia dini. (Ismawati et al., 2021)

Anak-anak cenderung mudah merasa jenuh, kurang mampu berkonsentrasi, dan menjadi pasif ketika materi disampaikan melalui metode tersebut. Hasil observasi awal juga menunjukkan bahwa sebagian besar anak belum memahami konsep dasar gizi seimbang berdasarkan pedoman “Isi Piringku”. Bahkan, beberapa di antaranya belum dapat menyebutkan dengan tepat jenis makanan sehat yang seharusnya dikonsumsi. (Balqis et al., 2025)

Sebagai langkah untuk menjawab tantangan tersebut, program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di SD 2 Kaliwungu menerapkan pendekatan edukasi gizi seimbang dengan memanfaatkan media interaktif yang menarik (Chairani et al., 2024)

Program ini disusun dengan mengintegrasikan beberapa metode pembelajaran, antara lain pemutaran video edukatif mengenai pedoman “Isi Piringku” serta kegiatan praktik langsung melalui pengerjaan LKPD interaktif, yaitu menempelkan berbagai gambar bahan makanan dan mengelompokkannya ke dalam kategori pangan seperti karbohidrat, protein, sayuran, dan buah-buahan sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Melalui pendekatan ini, anak-anak tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teoretis, tetapi juga belajar melalui pengalaman langsung yang menyenangkan. Kegiatan interaktif tersebut terbukti mampu meningkatkan fokus perhatian, menumbuhkan antusiasme, serta membantu anak memahami proporsi makanan sehat dengan lebih mudah. (Burhan et al., 2025)

Manfaat pelaksanaan program ini tidak hanya dirasakan oleh anak-anak, tetapi juga oleh guru dan orang tua. Anak-anak

memperoleh pemahaman baru mengenai pentingnya penerapan pola makan bergizi seimbang sejak usia dini. Guru mendapatkan referensi serta alternatif metode pembelajaran kesehatan yang lebih menarik dan efektif. Sementara itu, orang tua diharapkan turut mendorong untuk menerapkan pola makan sehat di lingkungan rumah, sehingga tercipta kebiasaan positif yang konsisten antara sekolah dan keluarga. (F. K. Sari et al., 2022)

Dengan demikian, pelaksanaan program KKN di SD 2 Kaliwungu memiliki tingkat relevansi yang tinggi dalam menjawab permasalahan mitra. Program ini tidak hanya berperan dalam meningkatkan kualitas edukasi gizi di sekolah, tetapi juga memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan pemahaman anak usia dini mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi salah satu langkah sederhana namun bermakna dalam mendukung upaya pencegahan permasalahan gizi pada anak sekolah serta menjadi sumber inspirasi bagi lembaga pendidikan lain untuk mengembangkan pendekatan pembelajaran yang lebih kreatif dan efektif. Dengan demikian, program KKN ini tidak hanya relevan dalam menjawab permasalahan mitra, tetapi juga memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas tumbuh kembang anak. Tujuan Kegiatan adalah meningkatkan pemahaman tentang prinsip gizi seimbang melalui panduan “Isi Piringku” dengan metode yang menarik dan menyenangkan, menggunakan video, lembar balik, diskusi, serta lembar kerja (F. Y. K. Sari et al., 2023)

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini berbentuk penyuluhan atau pendidikan kesehatan dengan fokus pada materi gizi seimbang. Pendekatan yang digunakan bersifat edukatif, partisipatif, dan interaktif, yang dirancang khusus untuk menarik minat dan mudah dipahami oleh anak usia dini. Lokasi pelaksanaan adalah SDN 2 Kaliwungu, dengan waktu pelaksanaan mengikuti jadwal program KKN. Sasaran kegiatan adalah siswa sekolah dasar

di SD 2 Kaliwungu dengan jumlah 36 siswa. Aspek utama yang diukur adalah tingkat pengetahuan siswa mengenai konsep gizi seimbang berdasarkan pedoman "Isi Piringku".

Pengukuran dilakukan menggunakan instrument kuesioner pengetahuan yang kemungkinan dikembangkan khusus untuk kegiatan ini. Instrumen yang digunakan berjudul Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang "Isi Piringku" untuk Anak Usia Dini. Hasil uji validitas isi melalui expert review menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan dinyatakan valid, dengan nilai indeks validitas (Aiken's V) berada pada rentang 0,82–0,95, sehingga instrumen dinilai layak digunakan. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menggunakan koefisien Alpha Cronbach menunjukkan nilai 0,87, yang menandakan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi. Prosedur kegiatan berlangsung dalam satu sesi utama berdurasi sekitar 60–90 menit.

Media utama yang digunakan adalah lembar balik bergambar berpedoman "Isi Piringku", didukung dengan alat peraga seperti gambar atau mainan makanan. Metode penyampaian meliputi ceramah interaktif, tanya jawab, dan simulasi penyusunan piring makan. Secara berurutan, tahapannya dimulai dengan pemberian pre-test, dilanjutkan dengan sesi penyuluhan interaktif menggunakan media, dan diakhiri dengan post-test menggunakan kuesioner yang sama. Analisis data dilakukan secara kuantitatif deskriptif (menghitung rata-rata dan persentase) serta menggunakan uji statistik *paired t-test* untuk membandingkan dan menguji signifikansi peningkatan skor antara pre-test dan post-test, guna mengevaluasi efektivitas penyuluhan.

Pelaksanaan kegiatan ini terbagi dalam beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Berikut diagram tahapan proses kegiatan :



1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan dengan mendatangi pihak sekolah terlebih dahulu untuk memohon persetujuan mengadakan edukasi kepada anak kelas 3 melalui video dan media LKPD interaktif berbasis digital. Setelah mendapat persetujuan dilanjut mempersiapkan materi, yakni video edukasi mengenai "Isi Piringku" dan media LKPD interaktif berbasis digital.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dalam kegiatan edukasi ini terbagi dalam beberapa tahap, antara lain:

a. Pembukaan dan Ice Breaking

Kegiatan diawali dengan pemberian sambutan serta pengenalan kepada anak-anak. Sebelum materi edukasi disampaikan, dilakukan kegiatan ice breaking sederhana, seperti tepuk tangan dan bernyanyi, dengan tujuan menciptakan suasana yang lebih santai dan menyenangkan. Setelah kondisi kelas menjadi kondusif, siswa diarahkan untuk memusatkan perhatian pada materi edukasi yang akan diberikan. Sebagai langkah awal, pretest terlebih dahulu dilaksanakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa, yang kemudian dapat dibandingkan dengan hasil setelah materi edukasi disampaikan.

b. Pelaksanaan Pre-Test

Pelaksanaan pretest bertujuan untuk mengukur pemahaman awal siswa terkait gizi seimbang sebelum penyampaian materi edukasi.

c. Penyampaian Materi Edukasi

Penyampaian materi edukasi dilakukan melalui video animasi yang telah dibuat dan dapat diakses dengan memindai barcode tautan yang tersedia pada LKPD interaktif berbasis digital.

d. Tanya Jawab

Setelah siswa menyimak video animasi yang terdapat dalam LKPD, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab mengenai materi yang telah disampaikan dalam tayangan tersebut.

e. Penyampaian Media LKPD Interaktif Berbasis Digital “Isi Piringku”

Setelah siswa menonton tayangan video animasi dan mengikuti sesi tanya jawab, kegiatan dilanjutkan dengan pengerjaan LKPD interaktif, yaitu memotong dan menempelkan berbagai gambar bahan makanan serta mengelompokkannya ke dalam kategori pangan seperti karbohidrat, protein, sayuran, dan buah-buahan sesuai dengan prinsip gizi seimbang.

f. Pelaksanaan Post-Test

Setelah siswa menyelesaikan pengerjaan LKPD, kegiatan dilanjutkan dengan pelaksanaan posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa setelah materi edukasi disampaikan.

3. Penutupan dan Dokumentasi

Kegiatan diakhiri dengan sesi dokumentasi berupa foto bersama tim KKN dan guru. Sebelum kegiatan berakhir, tim KKN menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak sekolah atas kerja sama dan dukungan yang telah diberikan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat pengetahuan siswa kelas III sebelum pelaksanaan penyuluhan gizi disajikan pada Tabel 2 dan 3. Jumlah sasaran sebanyak 36 siswa yang mengikuti kegiatan edukasi diminta untuk menjawab 10 butir soal pilihan ganda mengenai gizi seimbang, baik sebelum maupun setelah sesi diskusi berlangsung. Pertanyaan yang diajukan mencakup pemahaman tentang konsep gizi seimbang, pengertian menu seimbang, jenis-jenis menu makanan seimbang, sumber

utama energi yang berasal dari karbohidrat, protein, dan manfaat sarapan serta aktivitas olahraga. (Sukma et al., 2025)

Skor total penilaian diperoleh melalui pembagian jumlah pertanyaan yang dijawab dengan benar terhadap keseluruhan jumlah pertanyaan, kemudian hasilnya diubah menjadi persentase. Adapun klasifikasi penilaian pengetahuan berdasarkan persentase tersebut dikategorikan sebagai berikut: kategori Baik untuk persentase 75-100%, kategori Cukup untuk persentase 56-74%, serta kategori Kurang untuk persentase di bawah 56%. (Indrasari et al., 2025)

Tabel 1. Karakteristik Data Siswa

Karakteristik Data Siswa				
Variabel	Kategori	Usia	Presentase	Jumlah
Jenis	Laki-laki	9-10	55,6%	20
Kelamin	Perempuan	9-10	44,4%	16
n				

Berdasarkan informasi yang tercantum dalam Tabel 1, mayoritas siswa adalah siswa laki-laki, yaitu sebanyak 20 orang (55,6%) dengan usia antara 9 sampai 10 tahun. Sementara itu, jumlah siswa perempuan mencapai 16 orang (44,4%) dengan rentang usia 9 hingga 10 tahun.

Tabel 2. Hasil Pre-test

Kategori	Jumlah	Presentase
Baik	1	2,8%
Cukup	8	22,2%
Kurang	27	75%
Total	36	100%

Tabel 3. Hasil Post-test

Kategori	Jumlah	Presentase
Baik	17	47,2%
Cukup	13	36,1%
Kurang	6	16,7%
Total	36	100%

Setelah dilaksanakan penyuluhan terkait pedoman Isi Piringku, diperoleh hasil bahwa mayoritas peserta menunjukkan tingkat pengetahuan yang lebih baik. Dari total 36 peserta, sebanyak 17 orang (47,2%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik, 13 orang (36,1%) dalam kategori cukup, dan 6 orang (16,7%) dalam kategori kurang. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan

pengetahuan peserta sebagai hasil dari proses edukasi yang diberikan.



Gambar 1. Penayangan Video Edukasi pada LKPD Digital Interaktif

Berdasarkan grafik hasil pengetahuan siswa, terlihat adanya peningkatan tingkat pengetahuan siswa setelah pelaksanaan penyuluhan. Pada tahap pre-test, nilai minimum, maksimum, dan rata-rata pengetahuan siswa masih berada pada tingkat yang relatif lebih rendah dibandingkan dengan hasil post-test. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, pemahaman siswa mengenai materi yang disampaikan belum optimal.

Setelah dilakukan penyuluhan, grafik post-test memperlihatkan peningkatan yang jelas pada seluruh indikator penilaian. Nilai minimum mengalami kenaikan, yang menunjukkan berkurangnya jumlah siswa dengan tingkat pengetahuan rendah. Selain itu, nilai maksimum pada post-test mencapai tingkat yang lebih tinggi dibandingkan pre-test, menandakan adanya siswa yang mampu memahami materi dengan sangat baik. Rata-rata nilai pengetahuan juga mengalami peningkatan yang signifikan, mencerminkan perbaikan pemahaman secara keseluruhan pada sebagian besar siswa. (Burhan et al., 2025)

Peningkatan pada ketiga indikator tersebut mengindikasikan bahwa kegiatan penyuluhan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa. Penggunaan metode penyampaian yang tepat dan media pembelajaran yang mendukung diduga

berperan dalam membantu siswa memahami materi secara lebih baik setelah intervensi edukasi dilakukan. (Chairani et al., 2024)

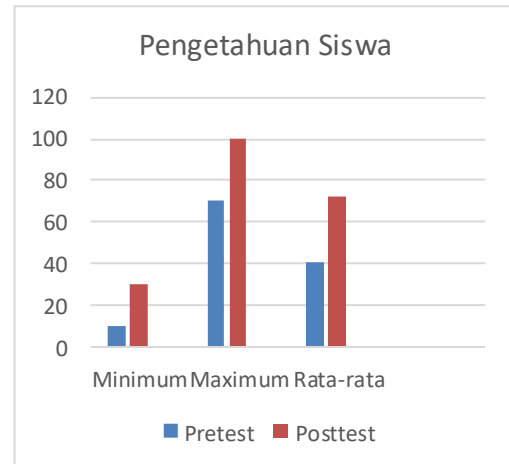


Diagram 1. Diagram Hasil Pengetahuan Siswa

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan SPSS pada Gambar 1, diketahui bahwa jumlah siswa yang dianalisis sebanyak 36 siswa, baik pada pre-test maupun post-test, tanpa adanya data yang hilang (missing). Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan nilai pengetahuan siswa setelah diberikan penyuluhan.

Nilai rata-rata (mean) pengetahuan siswa pada saat pre-test sebesar 40,56, kemudian meningkat menjadi 72,22 pada post-test. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan pemahaman siswa yang cukup signifikan setelah dilakukan intervensi edukasi. Nilai median juga mengalami kenaikan dari 40,00 pada pre-test menjadi 70,00 pada post-test, yang menandakan bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan tingkat pengetahuan. (Simanjuntak & Siregar, 2020)

Selain itu, nilai minimum pada pre-test sebesar 10 meningkat menjadi 30 pada post-test, menunjukkan berkurangnya siswa dengan tingkat pengetahuan sangat rendah. Sementara itu, nilai maksimum meningkat dari 70 pada pre-test menjadi 100 pada post-test, yang mengindikasikan bahwa setelah penyuluhan terdapat siswa yang mampu mencapai pemahaman materi secara optimal. Standar deviasi pada pre-test dan post-test masing-masing sebesar 16,552 dan 17,906, yang menunjukkan variasi nilai antarsiswa masih cukup beragam, namun tetap disertai

peningkatan nilai secara keseluruhan.(Balqis et al., 2025)

Tabel 4. Hasil Data Analisis SPSS

		Pretest	Posttest
N	Valid	36	36
	Missing	0	0
Mean		40.56	72.22
Std. Error of Mean		2.759	2.984
Median		40.00	70.00
Std. Deviation		16.552	17.906
Minimum		0	30
Maximum		70	100

Pada kegiatan LKPD “Isi Piringku”, siswa diajak untuk mengenal konsep gizi seimbang melalui pembagian porsi makanan dalam satu piring. Piring dibagi menjadi tiga bagian yang sama besar, yaitu 33% karbohidrat, 33% protein, serta 33% sayur dan buah. Pembagian ini bertujuan agar tubuh memperoleh zat gizi yang cukup dan seimbang dalam satu kali makan.(Neli et al., 2024)

Siswa diminta untuk memilih, menggantung, dan menempelkan gambar makanan sesuai dengan kelompoknya masing-masing. Kegiatan ini bertujuan untuk mengukur pemahaman siswa dalam mengelompokkan jenis makanan berdasarkan kandungan gizinya, seperti nasi dan roti sebagai sumber karbohidrat, lauk pauk seperti telur dan ikan sebagai sumber protein, serta sayur dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral.(Iswara et al., 2025)

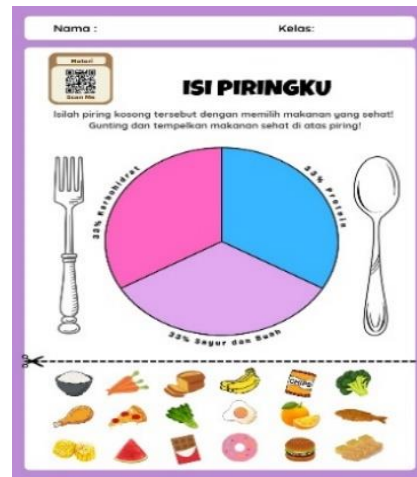


Gambar 2. Kegiatan Pengerjaan LKPD Digital Interaktif

Melalui aktivitas ini, siswa juga dapat mengetahui bahwa tidak semua jenis makanan baik untuk dikonsumsi setiap hari. Makanan seperti keripik, permen, donat, dan burger termasuk makanan yang perlu dibatasi

konsumsinya karena mengandung gula, garam, dan lemak yang tinggi.

Secara keseluruhan, LKPD “Isi Piringku” membantu siswa memahami pentingnya pola makan gizi seimbang dengan memilih makanan yang beragam dan sesuai porsi. Hasil kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa dalam memilih makanan sehat dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 3. LKPD Digital Interaktif

Kegiatan edukasi Isi Piringku berbantuan LKPD berbasis digital pada siswa kelas III Sekolah Dasar diakhiri dengan kegiatan foto bersama. Selama pelaksanaan, siswa menunjukkan keterlibatan yang baik melalui keaktifan dalam mengerjakan LKPD. Pemanfaatan LKPD berbasis digital mendukung penyampaian materi gizi seimbang secara sistematis dan mudah dipahami, khususnya terkait pengenalan komposisi serta porsi makanan sesuai konsep Isi Piringku. Dengan demikian, media pembelajaran digital ini dapat dinilai efektif sebagai sarana pendukung edukasi gizi pada anak usia sekolah dasar.(Burhan et al., 2025)



Gambar 4. Foto Bersama

Keterbatasan kegiatan ini meliputi jangka waktu implementasi yang singkat sehingga perubahan perilaku jangka panjang belum teramati, sampel terbatas pada satu sekolah dasar sehingga hasilnya belum tentu dapat digeneralisasikan, serta pengukuran keberhasilan yang hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan (kognitif) tanpa mengevaluasi perubahan sikap atau praktik nyata dalam pola makan sehari-hari. Selain itu, metode berbasis digital bergantung pada ketersediaan perangkat dan akses teknologi, sementara faktor eksternal seperti pengaruh keluarga dan lingkungan di luar sekolah belum diintervensi, sehingga penerapan konsep "Isi Piringku" dalam kehidupan siswa mungkin masih terbatas.

IV. KESIMPULAN

Kesimpulan berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa tujuan umum untuk meningkatkan pengetahuan siswa Sekolah Dasar tentang gizi seimbang telah tercapai. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan yang signifikan pada variabel pengetahuan yang diukur, dimana nilai rata-rata (mean) siswa naik dari 40,56 pada pretest menjadi 72,22 pada posttest. Peningkatan sebesar 78% ini menunjukkan keefektifan intervensi yang dilakukan.

Implikasi edukasi berbasis LKPD Digital Interaktif terbukti efektif sebagai media untuk memperkenalkan konsep "Isi Piringku", khususnya dalam membantu siswa memahami pembagian porsi makan ideal (33% karbohidrat, 33% protein, dan 33% sayur dan buah) serta mengelompokkan makanan berdasarkan kandungan gizinya. Media ini berhasil menjadi sarana pembelajaran yang menarik dan mendukung pemahaman siswa mengenai pentingnya pola makan gizi seimbang.

Rekomendasi untuk perluasan dan keberlanjutan, disarankan agar sekolah mengintegrasikan media serupa ke dalam kurikulum pembelajaran. Selain itu, untuk kegiatan serupa di masa depan, disarankan menambah variabel pengukuran seperti praktik atau sikap untuk melihat dampak

yang lebih komprehensif, serta mereplikasi program ini ke cakupan yang lebih luas.

V. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat atas dukungan pendanaan dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Kaliwungu, Kabupaten Kudus & SDN 2 Kaliwungu yang telah membantu dan mendukung kelancaran kegiatan. Apresiasi diberikan kepada seluruh siswa dan guru atas kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Balqis, U. M., Kurdi, F., & Susumaningrum, L. A. (2025). Program Edukasi Sarapan Sehat: Meningkatkan Kesadaran Gizi pada Anak TK Berdikari Desa Karangpring (Healthy Breakfast Education Program: Enhancing Nutritional Awareness Among Children at TK Berdikari, Karangpring Village). *DEDIKASI SAINTEK: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 183–193.
- Burhan, D. S., Nusantara, E., Solang, M., Kumaji, S. S., & Yusuf, F. M. (2025). PENGEMBANGAN E-LKPD BERBASIS P5 CEGAH ANEMIA DENGAN PANGAN SEHAT SEBAGAI UPAYA DUKUNG CEGAH STUNTING. *Biogenerasi Jurnal Pendidikan Biologi*, 10(2), 1387–1395.
- Chairani, A., Hadiwiardjo, Y. H., Kristanti, M., Ramadhani, I., Prabarini, S., Kedokteran, F., & Handphone, N. (2024). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang dan Pengenalan Isi Piringku pada Siswa Remaja SMA Islam. *SEGARA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 60–64. <https://doi.org/10.33533/segara.v1i2>
- Indrasari, F., Akbar, N. D., Giovani, K., Leki, B., Shifa, A. A., & Setiawan, D. (2025). Sosialisasi Pembuatan Cookies dari

- Ekstrak Daun Kelor (*Moringa oleifera* L .) untuk Membantu Pencegahan Stunting Highlight : *JAGRI (Jurnal Abmas Negeri)*, 6(2), 373–382.
- Ismawati, V., Kurniati, F. D., Suryati, S., & Oktavianto, E. (2021). Kejadian Stunting Pada Balita Dipengaruhi Oleh Riwayat Kurang Energi Kronik Pada Ibu Hamil. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(2), 126–138. <https://doi.org/10.32502/sm.v11i2.2806>
- Iswara, M. P., Nadiyahuzzahra, Q., Ramaddan, M. H., & Anugerah, R. (2025). Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Interaktif Sebagai Upaya Pengenalan Konsep Isi Piringku Sejak Dini Pada Anak RA Aisyiyah. *Prosiding Seminar Nasional LPPM UMJ, UMJ*(22 Oktober 2025), 1–9.
- Neli, H., Pagiu, H. W., Suramas, L. Y., & Dwiyantri, F. (2024). Edukasi Kesehatan Isi Piringku pada Anak Usia Sekolah di SDN 01 Sangalla Utara Kabupaten Tana Toraja Health Education on the Contents of My Plate for School Age Children at SDN 01 Sangalla Utara , Tana Toraja Regency STIKES Lakipadada , Indonesia. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 2(4), 121–129.
- Nisak, A. Z., & Wigati, A. (2018). PERAN SERTA MASYARAKAT SEBAGAI KADER GIZI UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN ANAK TERBEBAS DARI STUNTING. *ABDIMAS*, 1(1), 1–4.
- Nurliana, G. F., Mufidah, A. S., Swadasi, H., Fadilatul Rifqoh, M., Athoilla, M. I., Rahmayani, I., Solihah, D. A., Aulia, A. F. N., Syafina, S. N. S. B., Purwono, S., & Hikmawati, R. (2023). SOSIALISASI PENCEGAHAN STUNTING DAN GIZI BURUK DENGAN INOVASI. *Prosiding Kampelmas*, 2(2), 1393–1407.
- Sari, F. K., Nabawiyah, H., Fathimah, Kharisma, K., Rahmatul, M., & Alifitria, S. (2022). EDUKASI ISI PIRINGKU UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA SISWA KELAS 4, 5, DAN 6 MADRASAH IBTIDAIYAH NURUSSALAM MANTINGAN NGAWI. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 3989–3994.
- Sari, F. Y. K., Septiani, Aisya, R. W., & Wigati, A. (2023). Menu Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Stunting Pada Balita di Desa Kabupaten Kudus. *ABDIMAS*, 5(1), 21–27.
- Simanjuntak, F. M., & Siregar, R. (2020). HUBUNGAN PENERAPAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI BALITA USIA 36-60 BULAN DI PUSKESMAS KARANG KITRI BEKASI 2018 Farida. *Jurnal Ayurveda Medistra*, 2(1), 30–37.
- Sukma, M., Akram, H., Altin, Y., Suriani, H., Hartono, M., & Silvini, Y. (2025). Edukasi Pencegahan Stunting Melalui Pendidikan Keluarga di Desa Kuning II Kabupaten Aceh Tenggara. *Marsipature Hutanabe : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(01), 1–5.
- Wigati, A., Sari, F. Y. K., & Suwanto, T. (2022). PENTINGNYA EDUKASI GIZI SEIMBANG UNTUK PENCEGAHAN STUNTING PADA BALITA. *ABDIMAS*, 4(2), 155–162.