

PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PEMAHAMAN ISI PIRINGKU PADA SISWA MI 1 JELUN

THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION ON UNDERSTANDING OF THE ISI PIRINGKU IN STUDENTS OF MI 1 JELUN

Arsila Khabibi¹, Nazwa Aulia¹, Syarifada Gadis Venaprilla¹, Septa Indra Puspikawati¹
(Email/Hp: arсила.khabibi-2022@fikkia.unair.ac.id/ 087744267928)

¹Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Kedokteran dan Ilmu Alam,
Universitas Airlangga

ABSTRAK

Pendahuluan: Indonesia masih menghadapi masalah gizi yang kompleks, salah satunya disebabkan oleh rendahnya pemahaman masyarakat tentang gizi seimbang. Anak sekolah dasar, khususnya kelas 3 dan 4, merupakan kelompok rentan yang membutuhkan intervensi edukatif untuk membentuk perilaku makan sehat. Konsep "Isi Piringku" diperkenalkan sebagai pedoman gizi seimbang, namun pemahaman siswa terhadap konsep ini masih rendah, terutama di wilayah pedesaan. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah menilai pengaruh edukasi berbasis Social Cognitive Theory (SCT) dalam meningkatkan pemahaman konsep "Isi Piringku" pada siswa kelas 3 dan 4 MI 1 Jelun. **Bahan dan Metode:** Penelitian menggunakan desain *quasi-experimental* dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test* pada satu kelompok. Intervensi dilaksanakan dalam 1 kali pertemuan selama ± 3 jam melalui kegiatan "Si Piring Pintar dan Teman-Teman Gizi" yang memadukan media visual (*powerpoint*, miniatur makanan) dan permainan interaktif berbasis prinsip SCT. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh siswa kelas 3 dan 4 MI 1 Jelun sebanyak 24 siswa. Namun, pada hari pelaksanaan intervensi hanya 19 siswa yang masuk sekolah. Kemudian data dianalisis menggunakan uji t berpasangan setelah memastikan normalitas data dengan uji *Shapiro-Wilk*. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan peningkatan signifikan pemahaman siswa dengan nilai *p-value* 0,000 ($< 0,05$) dan selisih rata-rata skor *pre-test* dan *post-test* sebesar 26,32 (95% CI: 18,91–33,72). **Kesimpulan:** Intervensi edukatif berbasis SCT efektif meningkatkan pemahaman konsep Isi Piringku pada siswa kelas 3 dan 4 MI 1 Jelun. Oleh karena itu, disarankan untuk pihak MI 1 Jelun atau pihak sekolah lainnya untuk menerapkan pendekatan SCT dalam kegiatan pembelajaran secara berkelanjutan dan terintegrasi.

Kata kunci: Edukasi, Gizi seimbang, Isi Piringku, Sekolah dasar, *Social Cognitive Theory*

ABSTRACT

Introduction: Indonesia still faces complex nutritional problems, one of which is caused by the low public understanding of balanced nutrition. Elementary school children, especially grades 3 and 4, are a vulnerable group that requires educational interventions to shape healthy eating behaviors. The concept of "Isi Piringku" was introduced as a guideline for balanced nutrition, but students' understanding of this concept is still low, especially in rural areas. **Aim:** The objective of this study is to assess the effect of education based on Social Cognitive Theory (SCT) on improving the understanding of the "Isi Piringku" concept among third- and fourth-grade students at MI 1 Jelun. **Method:** The study used a quasi-experimental design with a *pre-test* and *post-test* approach in one group. The intervention was implemented in 1 meeting for ± 3 hours through the "Smart Plate and Nutritional Friends" activity which combined visual

*media (powerpoint, food miniatures) and interactive games based on SCT principles. The sampling technique used total sampling, namely all 24 students of grades 3 and 4 of MI 1 Jelun. However, on the day of the intervention, only 19 students attended school. Then the data were analyzed using a paired t-test after ensuring data normality with the Shapiro-Wilk test. **Results:** This study showed a significant increase in student understanding with a p-value of 0.000 (<0.05) and an average difference in pre-test and post-test scores of 26.32 (95% CI: 18.91–33.72). **Conclusion:** An educational intervention based on SCT effectively improved the understanding of the concept of "Isi Piringku" (My Plate Contents) in grades 3 and 4 of MI 1 Jelun. Therefore, it is recommended for MI 1 Jelun or other schools to implement the SCT approach in learning activities in a sustainable and integrated manner.*

Keywords: *Balanced Nutrition, Education, Elementary School, Isi Piringku, Social Cognitive Theory*

PENDAHULUAN

Indonesia masih menghadapi permasalahan gizi yang kompleks dan salah satu penyebabnya yaitu karena rendahnya pemahaman masyarakat terkait gizi. Anak sekolah merupakan salah satu kelompok masyarakat yang rentan terhadap masalah gizi. Anak-anak yang tidak mendapatkan asupan gizi seimbang akan memiliki risiko tertinggal dalam hal perkembangan fisik, mental, serta intelektual. Nantinya kekurangan dan kelebihan gizi yang dialami oleh anak akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan ekonomi negara.¹ Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi anak usia 5-12 tahun yang mengalami gizi kurang sebanyak 11% dan anak yang mengalami gizi lebih sebanyak 19,7%.²

Pendidikan gizi pada anak-anak sekolah merupakan salah satu upaya strategis untuk membantu pembentukan perilaku makan sehat sejak dini. Anak-anak sekolah dasar, khususnya saat kelas 3 dan kelas 4 yang merupakan periode kritis dimana anak-anak akan mengalami pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang pesat, sehingga asupan gizi seimbang sangat penting untuk mendukung potensi optimal mereka. Namun, di beberapa studi menunjukkan bahwa pemahaman anak sekolah terhadap konsep gizi seimbang masih rendah, yang dimana akan memiliki dampak pada tingginya prevalensi masalah gizi seperti stunting di Indonesia.^{3,4}

Kementerian Kesehatan RI memperkenalkan konsep "Isi Piringku" yang dapat menjadi pedoman makan sehat dengan menekankan pada proporsi makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah dalam setiap porsi makan. Tujuan dari konsep tersebut adalah untuk membantu mengatasi permasalahan gizi di Indonesia.^{4,5} Dengan pengimplementasian "Isi Piringku" baik melalui sosialisasi langsung ataupun melalui pendekatan edukatif berbasis sekolah telah terbukti dapat membantu meningkatkan pemahaman dan praktik gizi seimbang pada anak-anak. Selain itu, studi yang dilakukan di beberapa daerah menunjukkan bahwa intervensi edukatif mengenai "Isi Piringku" mampu meningkatkan pemahaman serta perilaku makan sehat pada siswa sekolah dasar.^{3,6}

Dalam pendidikan gizi, salah satu pendekatan yang efektif adalah menggunakan teori pembelajaran atau *Social Cognitive Theory* (SCT) yang dikembangkan oleh Albert Bandura. Pendekatan ini menekankan pada pentingnya interaksi antara individu, lingkungan, serta perilaku dalam proses pembelajaran. Selain itu, pendekatan ini juga menyoroti peran modeling,

self-efficacy, dan *reinforcement* dalam perubahan perilaku. Intervensi berbasis SCT sudah banyak digunakan dalam berbagai program edukasi kesehatan dan terbukti efektif dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan salah satunya dalam konteks gizi pada anak-anak.^{7,8,9} Pada penelitian terbaru menunjukkan bahwa intervensi edukatif berbasis SCT dapat meningkatkan pemahaman konsep gizi, mendorong perubahan perilaku makan, serta berkontribusi pada perubahan status gizi anak.^{10,11}

Meskipun beberapa penelitian telah membuktikan efektivitas dari intervensi edukatif berbasis SCT dan sosialisasi “Isi Piringku”, studi yang secara spesifik mengkaji pengaruh intervensi tersebut masih terbatas, khususnya pada pemahaman anak sekolah dasar tentang konsep “Isi Piringku” terutama sekolah dasar di wilayah pedesaan. Studi ini dilakukan di MI 1 Jelun karena sekolah tersebut berada di wilayah pedesaan, yaitu Desa Jelun, Kecamatan Licin, Kabupaten Banyuwangi, yang memiliki keterbatasan akses terhadap edukasi kesehatan dan gizi dibandingkan wilayah perkotaan.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan saat mengunjungi sekolah tersebut ditemukan adanya beberapa siswa yang mengalami berat badan kurang maupun kelebihan berat badan. Selain itu, masih banyak siswa yang memiliki kebiasaan jajan sembarangan di lingkungan sekolah dengan memilih makanan rendah zat gizi seperti makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta kurang mengonsumsi buah dan sayur. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemahaman siswa terkait pola makan gizi seimbang masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intervensi edukatif berbasis *Social Cognitive Theory* terhadap pemahaman konsep “Isi Piringku” pada siswa siswi kelas 3 dan kelas 4 MI 1 Jelun, sebagai kontribusi ilmiah dalam pengembangan strategi pendidikan gizi yang lebih efektif dan berbasis bukti.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan edukasi gizi dengan nama “Si Piring Pintar dan Teman-Teman Gizi” dilakukan oleh kelompok 1 Pendidikan dan Penyuluhan Gizi, mahasiswa program studi Kesehatan Masyarakat FIKKIA Universitas Airlangga. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 24 Mei 2025 di MI 1 Jelun, Desa Jelun, Kecamatan Licin, Kabupaten Banyuwangi. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh siswa kelas 3 dan 4 MI Jelun sebanyak 24 siswa, dengan sasaran kegiatan adalah siswa kelas 3 dan 4 MI 1 Jelun sebanyak 24 siswa. Namun, pada hari pelaksanaan, terdapat 5 siswa yang izin tidak masuk sekolah, sehingga jumlah sampel akhir yang mengikuti seluruh rangkaian penelitian sebanyak 19 siswa. Intervensi dilakukan sebanyak 1 kali pertemuan dengan durasi waktu ± 3 jam.

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental*, dan untuk variabel dependen dalam penelitian ini adalah pemahaman siswa. Definisi pemahaman secara operasional yaitu kemampuan siswa dalam mengenali komponen makanan dalam konsep Isi Piringku, memahami proporsi makanan yang dianjurkan, serta mampu mengidentifikasi contoh menu sehat sesuai prinsip gizi seimbang. Untuk mengukur pemahaman siswa menggunakan instrumen berupa *pre-test* dan *post-test* yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan pedoman Isi Piringku dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kuesioner terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda sederhana yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa sekolah dasar kelas 3 dan 4. Pertanyaan mencakup materi mengenai jenis makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah, proporsi makanan dalam satu piring, serta kebiasaan makan sehat.

Tujuan dari desain ini untuk menguji hubungan sebab akibat antara variabel independen dan dependen. Jadi desain ini dapat digunakan untuk mengukur perubahan pemahaman siswa kelas 3 dan 4 MI 1 Jelun terkait konsep “Isi Piringku” sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukatif dengan pendekatan SCT.^{15,16}

Kegiatan ini dirancang dengan mengacu pada prinsip SCT, yang dimana pada proses pembelajaran dilakukan melalui observasi, pengalaman langsung, serta interaksi sosial. Pada tahap observasi, materi akan disampaikan dengan metode ceramah dan media yang digunakan yaitu berupa powerpoint yang di desain semenarik mungkin. Media ini dipilih karena dapat menyajikan informasi secara visual dan audio yang mudah diserap oleh para siswa. Untuk bahan intervensi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *powerpoint*, permainan memasang makanan pada gabus yang berbentuk Isi Piringku, dan permainan menyusun menu sehat sesuai pedoman Isi Piringku dikembangkan sendiri bersama tim berdasarkan pedoman gizi seimbang pada Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengenai konsep Isi Piringku serta mengacu pada komponen SCT, khususnya *observational learning, behavioral capability, reinforcement, dan self-efficacy*.

Kegiatan ini juga menggunakan media visual berupa miniatur isi piringku dan miniatur menu bekal sehat yang digunakan untuk mengukur pemahaman siswa terkait materi isi piringku yang sudah disampaikan. Media ini dapat memberikan pengalaman langsung dan berinteraksi secara langsung para siswa melalui sesi bermain. Pada kegiatan ini siswa akan diminta untuk menyusun beberapa bahan makanan yang sudah tersedia pada miniatur berbentuk piring sesuai dengan konsep “Isi Piringku” yang terdiri dari makanan pokok, sayuran, lauk-pauk, dan buah-buahan.

Para siswa akan membentuk kelompok sebanyak 4 kelompok untuk menyusun menu bekal sehat pada miniatur yang sudah disediakan sesuai dengan konsep “Isi Piringku”. Media ini dapat memudahkan siswa dalam mengenal jenis dan porsi makanan yang tepat dengan cara yang menyenangkan dan interaktif.¹⁴ Penggunaan media visual dan audio-visual dapat efektif untuk membantu meningkatkan pemahaman terkait gizi seimbang pada siswa kelas 3 dan 4 MI 1 Jelun, karena media ini memanfaatkan stimulasi indra penglihatan dan pendengaran sehingga lebih para siswa dapat lebih mudah memahami materi yang telah disampaikan.⁵

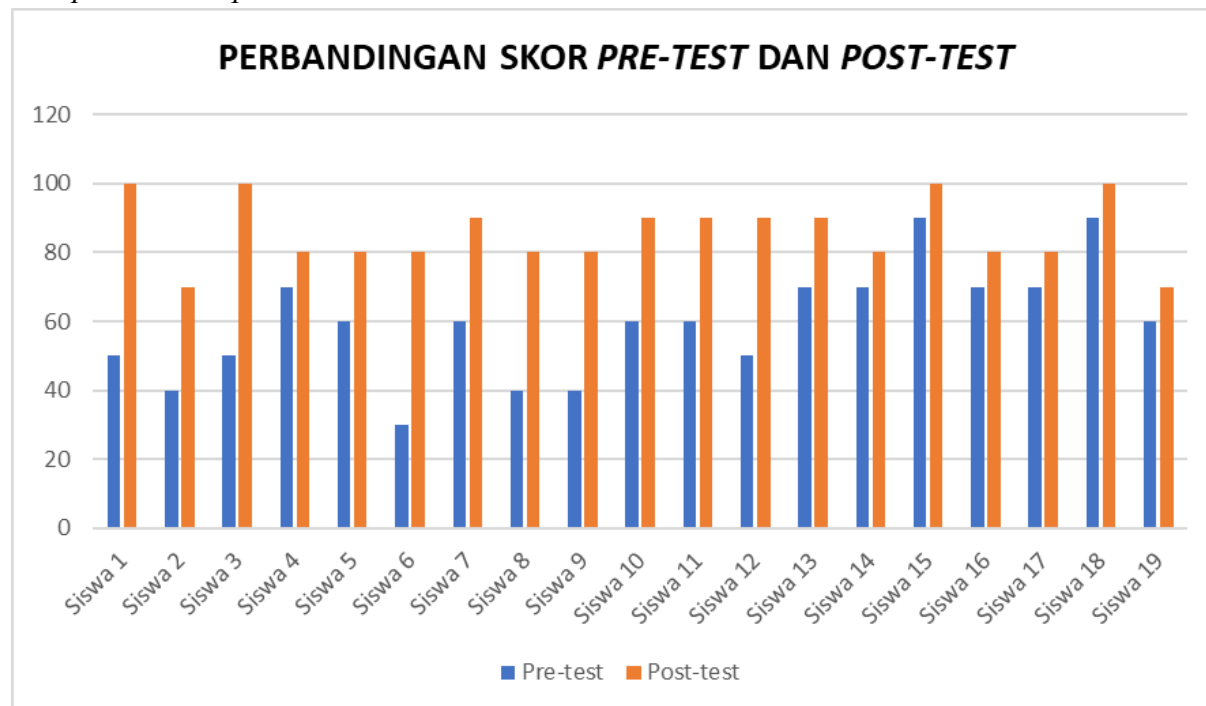
Data yang diperoleh kemudian akan dianalisis menggunakan uji t berpasangan untuk mengetahui perbedaan rata-rata *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Langkah pertama yang harus dilakukan yaitu pemeriksaan uji normalitas terlebih dahulu dengan menggunakan uji *shapiro-wilk*, kemudian dapat dilakukan uji t berpasangan. Analisis data akan dilakukan menggunakan *software* R Studio. Hasil uji meliputi nilai statistik (t), derajat kebebasan (df), nilai *p-value*, dan interval kepercayaan 95% untuk selisih rata-rata.¹⁷⁻¹⁹

HASIL

Berdasarkan karakteristik responden, dari total 19 siswa yang mengikuti penelitian, sebagian besar berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 11 siswa (57,9%), sedangkan siswa perempuan sebanyak 8 siswa (42,1%). Berdasarkan tingkat kelas, mayoritas responden berasal dari kelas 4 yaitu sebanyak 13 siswa (68,4%), sedangkan sisanya berasal dari kelas 3 yaitu sebanyak 6 siswa (31,6%). Berdasarkan usia, sebagian besar responden berusia 10 tahun yaitu sebanyak 13 siswa (68,4%) dan siswa dengan usia 9 tahun sebanyak 6 siswa (31,6%).

Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa responden berada pada kelompok usia sekolah dasar yang sedang mengalami perkembangan kognitif sehingga intervensi edukasi menggunakan media visual dan permainan interaktif dinilai sesuai untuk meningkatkan pemahaman mengenai konsep Isi Piringku.

Berdasarkan hasil pengukuran pemahaman siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi gizi terkait konsep “Isi Piringku”, diperoleh data dari 19 responden melalui skor *pre-test* dan *post-test*.



Gambar 1. Skor *Pre-test* dan *Pos-test* Siswa Kelas 3 dan 4 MI Jelun

Sumber : Data Primer, 2025

Pada gambar 1 diketahui bahwa skor *pre-test* yang diperoleh siswa berkisar antara 30 hingga 90, sedangkan untuk skor *post-test* berada pada rentang 70 hingga 100. Berdasarkan perbandingan antara skor *pre-test* dan *post-test*, seluruh responden mengalami peningkatan skor sesudah diberikan intervensi. Besarnya peningkatan skor cukup bervariasi, yaitu antara 10 hingga 50 poin. Peningkatan skor tertinggi sebesar 50 poin, sedangkan peningkatan terendah sebesar 10 poin. Dari hasil skor *pre-test* dan *post-test* tersebut, dilakukan uji normalitas menggunakan uji *shapiro-wilk* dan diperoleh hasil 0,0542 ($0,0542 > 0,05$), sehingga dapat dilakukan uji t berpasangan.

Tabel 2. Hasil Perhitungan Statistik Uji T Berpasangan

	n	Nilai t	df	p-value	Selisih rata-rata (95% CI)
<i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	19	7,472	18	0,000*	26,32 (18,91 - 33,72)

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 2, didapatkan nilai t-hitung sebesar 7,472 dan hasil *p-value* sebesar 0,000 ($0,000 < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan intervensi. Selain itu, pada hasil analisis tersebut selisih rata-rata skor *pre-test* dan *post-test* sebesar 26,32 poin dengan interval kepercayaan 95%

sebesar 18,91 hingga 33,72. Nilai selisih rata-rata yang positif menunjukkan bahwa skor *post-test* lebih tinggi dibandingkan dengan skor *pre-test*.

PEMBAHASAN

Intervensi edukatif gizi berbasis SCT yang telah diterapkan pada kegiatan ini dengan sasaran siswa kelas 3 dan 4 MI 1 Jelun berhasil menunjukkan hasil yang efektif dan memberikan dampak positif terhadap pemahaman konsep Isi Piringku. Terdapat 19 siswa kelas 3 dan 4 MI 1 Jelun yang mengikuti kegiatan “Si Piring Pintar dan Teman-Teman Gizi”. Hal tersebut dapat dilihat dari adanya peningkatan skor sebelum dan sesudah diberikan intervensi.



Gambar 2. Pemberian materi gizi seimbang

Hasil tersebut relevan dengan penelitian lain seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Sukmandari yang dimana berhasil meningkatkan pengetahuan siswa kelas 3 SD Negeri 1 Sibang terkait gizi seimbang dengan menggunakan media powerpoint, dan rata-rata nilai pengetahuan siswa meningkat dari 60 menjadi 85.²⁰ Selain itu terdapat penelitian lain oleh Devwiyanti terkait “Isi Piringku” yang berhasil meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah dilakukan intervensi menggunakan media *powerpoint* dengan nilai *p-value* sebesar 0,008 ($0,008 < 0,05$).²¹

Peningkatan pemahaman tidak hanya tercermin pada aspek kognitif saja, tetapi juga pada keterampilan para siswa. Melalui sesi permainan, siswa mampu menggolongkan beberapa makanan sesuai dengan konsep isi piringku yang terdiri dari makanan pokok, sayuran, lauk-pauk, dan buah-buahan. Serta melalui simulasi kelompok, siswa juga mampu menyusun menu bekal sehat menggunakan miniatur berupa kertas yang bergambar tempat bekal dan beberapa jenis makanan sesuai dengan konsep isi piringku. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman yang dikombinasikan dengan observasi sosial dapat memperkuat pemahaman dan penerapan konsep gizi dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 3. Game isi piringku



Gambar 4. Menyusun menu bekal sehat

Hasil tersebut relevan dengan beberapa penelitian seperti pada penelitian oleh Utari, yang dimana pada saat permainan puzzle isi piringku sebanyak 8 kelompok menunjukkan pemahaman yang baik yaitu sebesar 57,14%, sebanyak, sebanyak 4 kelompok menunjukkan pemahaman yang cukup yaitu sebesar 28,57%, dan sebanyak 2 kelompok menunjukan pemahaman yang kurang yaitu sebesar 14,28%.²² Pada penelitian Nurfaidah, penggunaan media permainan dan pendekatan interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan hasil pembelajaran yang dimana rata-rata nilai siswa meningkat dari 46,7% menjadi 82%.²³ Serta pada penelitian yang dilakukan Dinalar, penggunaan media permainan “Makan Sehat Yuk!” terbukti efektif dalam meningkatkan hasil pembelajaran kepada siswa sekolah dasar. Hasilnya yaitu berupa peningkatan pengetahuan siswa yang rata-rata nilainya meningkat dari 66,10 menjadi 94,9, dan skor keaktifan siswa mencapai 88%. Hal ini dapat menunjukkan bahwa penggunaan media permainan tidak hanya membuat pembelajaran lebih menyenangkan, tetapi juga efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar terkait gizi seimbang.²⁴

Penyuluhan yang menggunakan pendekatan *Social Cognitive Theory* memanfaatkan berbagai komponen kognitif, seperti pengetahuan, sikap, dan keyakinan seseorang. Komponen-komponen ini memainkan peran krusial dalam mengarahkan perubahan perilaku, khususnya dalam mengadopsi kebiasaan gizi yang lebih baik. Pengetahuan tentang gizi yang

memadai dapat membentuk pemahaman yang mendalam mengenai dampak positif dari pola makan sehat, sehingga mendorong seseorang untuk mengambil tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari.²⁵ Dengan menggabungkan pendekatan kognitif dan sosial, *Social Cognitive Theory* memberikan kerangka yang komprehensif untuk memahami bagaimana interaksi antara pengetahuan, lingkungan, dan keyakinan pribadi dapat membentuk perilaku khususnya pada siswa sekolah dasar sehingga dapat lebih memahami pentingnya gizi seimbang bagi tubuh.

Penerapan SCT dalam kegiatan ini dilakukan secara konkret melalui beberapa komponen utama, yaitu *observational learning*, *behavioral capability*, *reinforcement*, dan interaksi sosial. Pada komponen *observational learning* diterapkan melalui penyampaian materi menggunakan media *powerpoint*, dimana siswa mengamati informasi mengenai konsep Isi Piringku, jenis makanan, serta proporsi makanan yang dianjurkan. Untuk komponen *behavioral capability* diterapkan melalui penggunaan media miniatur makanan yang memungkinkan siswa mempraktikkan secara langsung penyusunan makanan sesuai konsep Isi Piringku. Serta yang terakhir pada komponen *reinforcement* diterapkan melalui apresiasi verbal, umpan balik langsung, dan suasana pembelajaran yang menyenangkan selama permainan berlangsung sehingga meningkatkan motivasi siswa untuk berpartisipasi aktif.

Dari aspek personal, intervensi ini dapat membantu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang serta membangun kepercayaan diri siswa dalam memilih makanan yang lebih sehat. Setelah diberikan edukasi, siswa diharapkan lebih mampu mengidentifikasi jenis makanan sehat dan memahami proporsi makanan yang sesuai dalam satu piring. Peningkatan pengetahuan ini merupakan faktor penting dalam pembentukan perilaku makan sehat pada anak usia sekolah. Kemudian dari aspek sosial, kegiatan permainan kelompok dan diskusi selama intervensi menciptakan lingkungan belajar yang mendukung proses pembelajaran sosial. Interaksi antar teman sebaya memungkinkan siswa saling mengamati, berdiskusi, dan mencontoh perilaku positif terkait pemilihan makanan sehat.

Berdasarkan konsep *reciprocal determinism* dalam SCT, perubahan perilaku gizi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh lingkungan sosial yang mendukung. Oleh karena itu, kombinasi aspek personal dan sosial dalam intervensi ini berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman siswa mengenai gizi seimbang serta berpotensi mendorong penerapan perilaku makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini memiliki beberapa kelebihan. Pertama, intervensi edukasi gizi dilakukan dengan pendekatan SCT, jadi tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan saja, tetapi juga melibatkan pengalaman langsung, observasi, serta interaksi sosial melalui penggunaan media visual dan permainan interaktif yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Kedua, penelitian ini mengkombinasikan evaluasi aspek kognitif melalui *pre-test* dan *post-test* serta pengamatan keterampilan siswa dalam mengaplikasikan konsep Isi Piringku secara langsung. Ketiga, penelitian ini dilakukan pada sekolah dasar di wilayah pedesaan yang masih jarang menjadi fokus penelitian edukasi gizi, sehingga dapat memberikan gambaran kontekstual mengenai pentingnya intervensi gizi di daerah tersebut.

Namun, masih terdapat beberapa kekurangan pada penelitian ini yaitu masih menggunakan desain *one group pre-test post-test* tanpa kelompok kontrol sehingga belum dapat membandingkan efektivitas intervensi dengan metode lain. Jumlah sampel penelitian masih relatif kecil karena hanya melibatkan 19 siswa dari satu sekolah, sehingga generalisasi

hasil penelitian masih terbatas. Selain itu, intervensi hanya dilakukan dalam satu kali pertemuan sehingga belum dapat mengevaluasi perubahan perilaku makan siswa dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta melakukan tindak lanjut jangka panjang untuk menilai perubahan perilaku konsumsi makanan siswa secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa intervensi edukatif berbasis SCT efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa kelas 3 dan 4 MI 1 Jelun mengenai konsep Isi Piringku. Hal ini ditunjukkan adanya peningkatan signifikan skor *pre-test* dan *post-test* dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Pendekatan SCT yang memadukan observasi, pengalaman langsung, serta interaksi sosial melalui media visual dan permainan interaktif terbukti membantu siswa lebih memahami konsep gizi seimbang dan menerapkannya dalam kegiatan seperti menyusun menu bekal sehat dan mengelompokkan makanan sesuai konsep Isi Piringku. Peneliti menyarankan kepada pihak sekolah untuk melaksanakan edukasi gizi mengenai konsep Isi Piringku secara rutin melalui kegiatan pembelajaran, program UKS, maupun kegiatan praktik seperti membawa bekal sehat agar pemahaman siswa dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

1. Jihan OA, Tyas AP. EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA ANAK-ANAK DI DESA BAWURAN, KECAMATAN PLERET, KABUPATEN BANTUL. *Jurnal Pasopati*. 2022;1(2):28–33.
2. SKI. SURVEI KESEHATAN INDONESIA (SKI) DALAM ANGKA. 2023;1–68.
3. Anes K, Anggraeni H, Khatimah H, Supratno S. Pengenalan Vocabulary Bahasa Inggris Isi Piringku di Desa. *ABDINE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2023;3(2):216–23.
4. Sani F, Annisa A. Sosialisasi “Isi Piringku” Sebagai Pencegahan Stunting Di Raudlatul Athfal Tanwirut Tulab Payung Makmur Lampung Tengah. *Ejoin : Jurnal pengabdian Masyarakat*. 2023;27(2):635–7.
5. Wahyuning S, Sari CK, Santoso S. Pemberdayaan Organisasi Ekstrakurikuler PMR dalam Upaya Peningkatan Pola Makan Gizi Seimbang dengan Media ‘ Isi Piringku .’ *Pengabdian Masyarakat*. 2025;2(2):20–6.
6. Arum DP, Wulandari NNR, Darmawan MAV, Purwatitisari N. Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Siswa Kelas 3 Sdn 1 Kedungpeluk Sidoarjo. *Journal of Community Service (JCOS)*. 2024;2(4):143–51. doi:10.56855/jcos.v2i4.1148
7. 'Arifah DF, Baliwati YF, Khomsan A. The effect of social cognitive theory-based nutrition education via whatsapp on increasing knowledge and behavioral determinants of mothers in Kediri: A quasi-experimental study. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*. 2025;10(2):406. doi:10.30867/action.v10i2.2449
8. Wan Ghazali WS, Minhat HS, Mohd Sidik S, Mohd Nazan IN. Effectiveness of a Social Cognitive Theory-based health education intervention on depression (SCODESS) among mothers of children with cancer in Klang Valley, Selangor, Malaysia—A quasi-experimental study. *PLoS ONE*. 2025;20(2 February):1–20. doi:10.1371/journal.pone.0318104 PubMed PMID: 39908282.
9. de la Fuente J, Martínez-Vicente JM, Santos FH, Sander P, Fadda S, Karagiannopoulou A, et al. Advances on Self-Regulation Models: A New Research Agenda Through the

- SR vs ER Behavior Theory in Different Psychology Contexts. *Frontiers in Psychology*. 2022;13(July). doi:10.3389/fpsyg.2022.861493
10. Kendel Jovanović G, Janković S, Pavičić ŽeŽelj S. The effect of nutritional and lifestyle education intervention program on nutrition knowledge, diet quality, lifestyle, and nutritional status of Croatian school children. *Frontiers in Sustainable Food Systems*. 2023;7. doi:10.3389/fsufs.2023.1019849
 11. Menor-Rodriguez MJ, Cortés-Martín J, Rodríguez-Blanke R, Tovar-Gálvez MI, Aguilar-Cordero MJ, Sánchez-García JC. Influence of an Educational Intervention on Eating Habits in School-Aged Children. *Children*. 2022;9(4):1–15. doi:10.3390/children9040574 PubMed PMID: 35455618.
 12. Cahyani AR, Sartika RS, Muafiah S. Efektivitas Penyuluhan Terhadap Anak Usia Sekolah Tentang Gizi Seimbang Melalui Metode Ceramah Dan Permainan Di Wilayah Kerja Puskesmas Singandaru Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. 2025;2(2):162–70. doi:10.53823/jpgkm.v2i2.123
 13. Emylisa DA, Suryani N, Fathullah DM, Yudistira S. Edukasi Gizi Seimbang dan Kesehatan Reproduksi Melalui Media Whatsapp terhadap Pengetahuan Remaja dalam Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*. 2023;2(4):293–300. doi:10.25182/jigd.2023.2.4.293-300
 14. Natalina SL. Edukasi gizi isi piringku dengan media permainan puzzle di TK Tri Insani Permata Pekanbaru. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2023;4(2):4680–6.
 15. Widodo A, Astuti B. Critical Analysis of Social Cognitive Learning Theory and Its Implementation in Elementary Schools. *MANDALIKA : Journal of Social Science*. 2024;2(1):6–12. doi:10.56566/mandalika.v2i1.148
 16. Capili B, Anastasi JK. An Introduction to the Quasi-Experimental Design (Nonrandomized Design). Vol. 124. 2025;124(11):50–2. doi:10.1097/01.NAJ.0001081740.74815.20.An
 17. Ayu Rahmani D, Fikri Hamdani M. Uji T-Student Dua Sampel Saling Berpasangan/Dependend (Paired Sample t-Test). *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*. 2025;4:568 – 576.
 18. Handayani S, Iskandar S, Caturiasari J. PENGARUH MODEL COOPERATIVE LEARNING TIPE JIGSAW BERBANTUAN MEDIA LAPBOOK TERHADAP PEMAHAMAN KONSEP KEARIFAN LOKAL. Vol. 10. 2025;10:536–52.
 19. Tarumasely Y. Perbedaan Hasil Belajar Pemahaman Konsep Melalui Penerapan Strategi Pembelajaran Berbasis Self Regulated Learning. *Jurnal Pendidikan Dan Kewirausahaan*. 2020;8(1):54–65. doi:10.47668/pkwu.v8i1.67
 20. Sukmandari NMA, Triana KY, Sukriyanti PA, Ariyanti KS. Edukasi Penerapan Pola Makan Bergizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar. *Genitri: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*. 2024;3(2):8–14.
 21. Devwiyanti W, Rahmawati A, Suratini. Pendidikan Kesehatan “Isi Piringku” Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta*. 2024;2(September):1588–94.
 22. Utari D, Rohmani N, Prabasiwi A. Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah dengan Metode Isi Piringku. Vol. 05. 2022;05(01):53–64.
 23. Nurfaidah N, Alam N, Putra GA, Alimuddin H, Asikin AM, Wahyuni V, et al. Penerapan Pola Makan Seimbang Isi Piringku di SDN 145 Inpres Bayowa, Kecamatan Galesong Kabupaten Takalar, Sulawesi Selatan. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*. 2025;5(3):1091–8. doi:10.54082/jamsi.1911

24. Dinalar RW, Sulandjari S, Purwidiani N, Bahar A, Boga PT, Surabaya UN, et al. Jurnal Tata Boga Pengembangan Media Permainan Makan Sehat Yuk! Sebagai Pengenalan Slogan Isi Piringku Pada Siswa Usia Sekolah Dasar. *Jtb.* 2020;9(2):784–94.
25. Sholeha RK, Puspikawati SI, Indrianti M, Nurul Kurniawati A. EDUKASI GIZI MAMASUKA BERBASIS SOCIAL COGNITIVE THEORY UNTUK MENINGKATKAN KONSUMSI SAYUR ANAK DI TK BHAKTI BANGSA. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat.* 2025;3(4):373–9.