

## Edukasi “Isi Piringku” untuk Perilaku Hidup Sehat Anak SD Negeri 01 Karangturi Gondangrejo, Karanganyar

### ***My Plate Education to Improve Children's Healthy Lifestyles at Karangturi Elementary School, Gondangrejo, Karanganyar***

Liss Dyah Dewi Arini<sup>1\*</sup>, Saryadi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>D3 Rekam Medis dan Informasi Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta

<sup>2</sup>S1 Administrasi Rumah Sakit, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta

Jl. KH. Samanhudi No. 93, Sondakan, Laweyan, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

\*Penulis korespondensi: liss\_dyah@udb.ac.id

**Abstrak:** Usia anak-anak Sekolah Dasar merupakan waktu yang tepat untuk memulai perilaku hidup sehat. Pada usia ini, anak-anak lebih suka bermain dan lebih aktif dalam melakukan sesuatu. Oleh karena itu diperlukan pola hidup sehat serta makanan sehat yang mendukung untuk meningkatkan kesehatan pada anak-anak. Meningkatkan kesehatan perlu adanya pemilihan makanan yang tepat dan pola hidup sehat. Pengetahuan mengenai gizi seimbang melalui Isi Piringku pada anak-anak SD Negeri 01 Karangturi, Gondangrejo, Karanganyar masih terbatas, karena banyak di antara mereka yang berasal dari keluarga kurang mampu dimana orang tua mereka rata-rata bekerja sebagai petani, buruh, wiraswasta maupun pedagang sehingga pengetahuan dasar dari keluarga belum maksimal atau kurang diperhatikan. Dari latar belakang tersebut sangat memungkinkan untuk anak-anak kurang mampu tersebut terkena penyakit diare dikarenakan lingkungan yang tidak bersih. Kegiatan pengabdian dimaksudkan agar anak-anak SD dapat meningkatkan perilaku hidup sehat. Melalui edukasi interaktif dalam program isi piringku, anak-anak yang sebagian didampingi orang tuanya yang ikut datang, dilatih dalam simulasi mencuci tangan terlebih dahulu menggunakan sabun. Penyuluhan dengan menggunakan gambar Isi Piringku, diawali dengan adanya *pre-test* dan diakhiri dengan *post-test* yang dilakukan secara lisan. Hasil *post-test* dari kegiatan diketahui anak-anak lebih meningkat pengetahuannya berkaitan perilaku hidup sehat.

**Kata kunci:** Cuci Tangan dengan Sabun, Edukasi Interaktif, Isi Piringku, Perilaku Hidup Sehat, SDN 01 Karangturi

**Abstract:** Elementary school age is the right time to start a healthy lifestyle. At this age, children prefer to play and are more active in doing things. Therefore, a healthy lifestyle and healthy food are needed to improve children's health. Improving health requires choosing the right food and a healthy lifestyle. Knowledge about balanced nutrition through the four healthy five perfect in children of Karangturi Elementary School, Gondangrejo, Karanganyar is still limited, because many of them come from underprivileged families where their parents generally work as farmers, laborers, entrepreneurs or traders so that basic knowledge from the family is not optimal or less attention. From this background, it is very possible for underprivileged children to get diarrhea due to an unclean environment. The activity is intended for elementary school children to improve healthy lifestyle behaviors. Through interactive education in the My Plate program, children wash their hands first using soap. The results of the activity are known to increase children's knowledge related to healthy lifestyle behaviors. The children enthusiastically participated in this community service activity, and the principal and teachers expressed their gratitude for the community service activity, which has brought many benefits to the students of Karangturi Elementary School, Gondangrejo, Karanganyar, in promoting healthy lifestyles.

**Keywords:** Handwashing with Soap, Interactive Education, My Plate, Healthy Lifestyle, Karangturi Elementary School

#### PENDAHULUAN

Makanan dan minuman menjadi sumber kebutuhan manusia paling penting yang dalam

kehidupan, tumbuh dan berpikir. Makanan berpengaruh dalam perkembangan fisik dan pikiran. Apabila makanan yang dikonsumsi adalah kotor dan tidak sehat, maka kondisi

tubuh dapat memburuk dan dapat berakibat jatuh sakit. Terlalu banyak seseorang makan makanan yang cepat saji, sebagaimana makanan berpengawet, dapat berakibat rusaknya otak, kelambatan berpikir, konsentrasi terhambat, dan lemah dalam mencerna informasi yang diberikan (Rani Devayanti, 2018).

Di usia anak-anak Sekolah Dasar merupakan waktu yang tepat untuk memulai perilaku hidup sehat. Pada usia ini anak-anak lebih suka bermain dan serta lebih aktif dalam melakukan suatu hal. Dari hal tersebut maka diperlukan pola hidup sehat serta makanan sehat yang mendukung untuk meningkatkan kesehatan pada anak-anak. Meningkatkan kesehatan tersebut perlu adanya pemilihan makanan yang tepat dan pola hidup sehat. Penelitian (Silvia & Fajar, 2023) menunjukkan adanya sosialisasi makanan 4 sehat 5 sempurna berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak-anak akan pentingnya mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna.

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran. PHBS dipraktikkan atas dasar kesadaran individu untuk mencegah permasalahan kesehatan. Perilaku hidup bersih sehat (PHBS) adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku melalui pendekatan pimpinan (*advocacy*), bina suasana (*social support*) dan pemberdayaan masyarakat (*empowerment*) (Nelwan, Musa, & Sumampouw, 2023).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) perlu dibiasakan sebagai kegiatan sehari-hari dalam kehidupan. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga yang dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya. (Sirajuddin, Masni, & Najamuddin, 2019).

Banyak hal yang dapat dilakukan untuk pola hidup sehat salah satunya adalah mencuci

tangan yang benar. Mencuci tangan dengan benar merupakan langkah awal sebagai tindakan pencegahan atas berbagai penyakit. Dengan adanya pencegahan berupa hal tersebut diperlukan juga makanan yang sehat sebagai kebutuhan pokok bagi anak-anak (Risnawaty, 2017). Edukasi makanan 4 sehat 5 sempurna sangat penting dilakukan pada anak usia dini atau pada tingkat sekolah dasar (Hajiyanti Makatita, 2021).

Makanan yang sehat tersebut berasal dari gizi yang seimbang seperti Isi Piringku dengan porsi yang sesuai dengan konsep gizi seimbang (Jannah & Kusumaningrum, 2019). Adanya Isi Piringku dengan porsi yang tepat akan menjadikan anak-anak tumbuh dan sehat. Dengan adanya tubuh yang sehat akan meningkatkan kualitas anak-anak.

SDN 01 Karangturi yang terletak di Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar, merupakan sekolah dasar negeri yang mayoritas siswanya berasal dari keluarga dengan latar belakang ekonomi menengah ke bawah. Berdasarkan observasi awal, ditemukan bahwa pemahaman siswa terhadap pola makan sehat dan kebersihan diri masih rendah. Minimnya edukasi gizi dari lingkungan keluarga serta terbatasnya materi pembelajaran terkait kesehatan di sekolah menyebabkan anak-anak rentan terhadap masalah gizi tidak seimbang dan penyakit yang dapat dicegah melalui perilaku hidup bersih dan sehat. Kondisi ini menjadi latar belakang perlunya intervensi edukatif yang sederhana, menyenangkan, dan mudah dipahami oleh anak-anak usia sekolah dasar.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa SDN 01 Karangturi mengenai pentingnya pola makan sehat dan perilaku hidup bersih melalui pendekatan edukatif berbasis program "Isi Piringku". Program ini dirancang untuk mengenalkan komposisi makanan seimbang sesuai pedoman gizi dari Kementerian Kesehatan, serta membiasakan praktik kebersihan dasar seperti mencuci tangan dengan sabun sebelum makan.

Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan ini meliputi edukasi interaktif mengenai prinsip "Isi Piringku", simulasi langsung cara mencuci tangan yang benar, permainan edukatif yang

mengintegrasikan materi gizi dan kebersihan, serta penyusunan modul visual sederhana yang dapat digunakan oleh guru sebagai bahan ajar lanjutan. Kegiatan ini juga melibatkan guru sebagai mitra dalam mendampingi siswa agar edukasi yang diberikan dapat berkelanjutan dan terintegrasi dalam pembelajaran sehari-hari.

Target luaran dari kegiatan ini mencakup peningkatan skor pengetahuan siswa yang diukur melalui *pre-test* dan *post-test*, tersusunnya modul edukasi visual “*Isi Piringku*” yang dapat digunakan secara mandiri oleh sekolah, laporan kegiatan PkM sebagai bentuk pertanggungjawaban akademik, serta publikasi dokumentasi kegiatan melalui media sosial sekolah sebagai bentuk diseminasi dan promosi program kepada masyarakat luas.

## **METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan di SD Negeri 01 Karangturi, Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar. Kegiatan ini melibatkan 33 siswa-siswi kelas 1 (satu) hingga kelas 5 (lima) sebagai partisipan utama, yang terdiri dari 20 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan dengan dukungan aktif dari kepala sekolah dan empat guru pendamping sebagai mitra pelaksana. Tim pengabdian terdiri dari dua orang dosen dan 2 (dua) mahasiswa dari perguruan tinggi yang bertindak sebagai fasilitator kegiatan. Lokasi dipilih berdasarkan hasil observasi awal yang menunjukkan rendahnya pemahaman siswa terhadap pola makan sehat dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), sehingga diperlukan intervensi edukatif yang tepat sasaran.

Bahan dan alat yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi modul edukasi bergambar tentang “*Isi Piringku*” dan konsep *Isi Piringku*, poster visual, alat peraga makanan sehat, sabun cuci tangan, serta lembar *pre-test* dan *post-test* untuk evaluasi. Metode pendekatan yang digunakan adalah penyuluhan berbasis ceramah interaktif yang dipadukan dengan simulasi langsung dan praktik cuci tangan. Pendekatan ini dipilih untuk memberikan pemahaman yang komprehensif sekaligus menyenangkan bagi anak-anak, sehingga mereka dapat menyerap informasi dengan lebih

baik dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan dimulai dari tahap persiapan, yaitu koordinasi dengan pihak sekolah, penentuan peserta, penyusunan materi, dan persiapan logistik. Tahap pelaksanaan dilakukan dalam satu hari, dimulai dengan pengarahan dan pembukaan oleh kepala sekolah, dilanjutkan dengan penyuluhan mengenai gizi seimbang dan PHBS, serta praktik langsung mencuci tangan dengan sabun. Setelah kegiatan inti, dilakukan evaluasi melalui pemberian *pre-test* dan *post-test* kepada siswa untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Tahap akhir adalah monitoring dan tindak lanjut, di mana tim pengabdian berdiskusi dengan guru pendamping untuk merancang integrasi materi ke dalam pembelajaran tematik dan ekstrakurikuler.

Kontribusi mitra sekolah sangat signifikan, mulai dari penyediaan tempat, pengorganisasian peserta, pendampingan selama kegiatan, hingga komitmen untuk melanjutkan edukasi secara berkelanjutan. Metode pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, dokumentasi kegiatan, serta analisis hasil *pre-test* dan *post-test*. Data yang terkumpul diolah secara deskriptif kuantitatif untuk menilai efektivitas metode penyuluhan dan dampak kegiatan terhadap peningkatan pengetahuan siswa. Hasil pengolahan data digunakan sebagai dasar penyusunan laporan kegiatan dan rekomendasi tindak lanjut bagi sekolah dan mitra terkait.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan tahap persiapan yaitu koordinasi dengan pihak sekolah untuk memahami kondisi siswa dan kesiapan pelaksanaan. Modul edukatif disusun secara visual dan komunikatif, dengan mempertimbangkan keterbatasan literasi dan latar belakang sosial ekonomi siswa.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama 1 (satu) hari penuh dengan 3 (tiga) sesi, antara lain 1) Sesi 1: edukasi “*Isi Piringku*” melalui media gambar dan simulasi penyusunan menu sehat; 2) Sesi 2: praktik mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir; dan 3)

Sesi 3: permainan kelompok dan kuis interaktif untuk memperkuat pemahaman. Antusiasme siswa sangat tinggi, terlihat dari keterlibatan aktif dalam diskusi dan simulasi. Guru juga memberikan dukungan penuh dengan membantu menjelaskan materi secara kontekstual.

Masalah utama yang dihadapi oleh siswa SD Negeri 01 Karangturi, Gondangrejo, Karanganyar adalah kurangnya edukasi gizi yang mengakibatkan pada keterbatasan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang. Hal tersebut berdampak ke perilaku makan yang salah, kurang memperhatikan higiene dan sanitasi, kurangnya aktifitas fisik, serta kurangnya kemampuan memilih makanan/jajanan yang sehat. Oleh karena itu, kegiatan PKM ini memiliki target meningkatnya kesadaran siswa dan termotivasi melaksanakan 4 sehat 5 sempurna. Meningkatnya kesadaran siswa untuk melaksanakan pola makan 4 sehat 5 sempurna sangat penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat.

Salah satu upaya yang strategis untuk meningkatkan kualitas manusia adalah upaya pendidikan dan kesehatan. Upaya ini paling tepat dilakukan melalui institusi pendidikan. Sekolah sebagai tempat berlangsungnya proses belajar mengajar harus menjadi "*Health Promoting School*" artinya "Sekolah yang dapat meningkatkan derajat kesehatan warhga sekolahnya", mendapatkan pelayanan kesehatan yang optimal, terjamin berlangsungnya proses belajar mengajar dengan baik, dan terciptanya kondisi yang mendukung tercapainya kemampuan peserta didik untuk berperilaku hidup sehat. Tantangan dan masalah kesehatan anak usia sekolah sangat kompleks dan berbeda-beda untuk setiap tingkatannya (PAUD, TK, SD, SMP, SMA). PHBS di sekolah merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar mau melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah sehat. Manfaat PHBS di sekolah adalah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar dan para siswa, guru hingga masyarakat lingkungan sekolah menjadi sehat. Beberapa hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut:

1. Peningkatan pemahaman siswa tentang komposisi 4 sehat 5 sempurna dan gizi seimbang
2. Siswa mengetahui manfaat makanan sehat bagi tubuh
3. Peningkatan kesadaran dan motivasi siswa dalam implementasi 4 sehat 5 sempurna dan gizi seimbang
4. Siswa memahami cara mencuci tangan dengan benar

#### ***Edukasi "Isi Piringku"***

Adanya kemanfaatan makanan sehat untuk tubuh sangat penting dan beragam. Beberapa poin yang disampaikan kepada siswa tentang manfaat makanan sehat:

1. Meningkatkan kesehatan fisik: makanan sehat menyediakan nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk berfungsi dengan baik, mendukung pertumbuhan, dan menjaga kesehatan organ.
2. Meningkatkan daya tahan tubuh: konsumsi makanan yang kaya vitamin dan mineral, seperti sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian, dapat membantu memperkuat sistem imun, sehingga tubuh lebih tahan terhadap penyakit.
3. Mendukung fungsi otak: nutrisi yang baik, terutama asam lemak omega-3 yang ada pada ikan, serta antioksidan dari buah dan sayur, berkontribusi pada kesehatan otak dan meningkatkan fungsi kognitif.
4. Menjaga berat badan ideal: makan makanan sehat membantu mengontrol berat badan, karena biasanya rendah kalori dan tinggi serat, yang membuat perut merasa kenyang lebih lama.
5. Mencegah penyakit: pola makan yang sehat dapat mengurangi risiko terkena berbagai penyakit, termasuk diabetes, penyakit jantung, dan kanker.
6. Meningkatkan kesejahteraan mental: nutrisi yang tepat dapat berpengaruh positif terhadap suasana hati dan kesehatan mental. Makanan sehat dapat membantu mengurangi risiko depresi dan meningkatkan konsentrasi.
7. Memberikan energi: makanan sehat menjadi sumber energi yang berkualitas, yang diperlukan untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih baik.

Selama proses edukasi, siswa diajak berdiskusi dan berbagi pengalaman mengenai makanan sehat yang mereka konsumsi, sehingga mereka lebih termotivasi untuk menerapkan pola makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat dengan Sosialisasi Program Gizi Seimbang dan Cara Pemberian Makan Istimewa di SD Negeri 01 Karangturi Gondangrejo, Karanganyar, diharapkan dapat mengatasi masalah agar siswa lebih peduli terhadap pola hidupnya, dan agar mengurangi berbagai penyakit yang mungkin saja dapat ditimbulkan akibat pola hidup dan pola makan yang tidak sehat. Khususnya mengenai masalah pola makan dan porsi yang tidak sesuai dengan gizi seimbang sehingga menjadikan pola hidup sehat bagi siswa. Selain itu diharapkan dengan adanya hal tersebut dapat dijadikan suatu hal sebagai suatu pembelajaran untuk pola hidup (Gambar 1 & 2).



Gambar 1. Materi "Isi Piringku"



Gambar 2. Edukasi "Isi Piringku"

Edukasi melalui kegiatan interaktif sebagai salah satu metode penyuluhan menu-menu "isi piringku" agar siswa secara aktif terlibat dalam kegiatan, melalui permainan, kuis atau presentasi. Aktifitas ini membuat siswa dapat belajar tentang gizi dengan cara yang menyenangkan. Hal ini didukung dengan adanya poster materi yang menampilkan manfaat makanan 4 sehat 5 sempurna dengan desain menarik, dan mudah dipajang di kelas atau area sekolah untuk mengingatkan siswa setiap melihatnya. Dengan demikian, siswa dapat selalu termotivasi, secara sadar dan berkelanjutan melaksanakan "isi piringku" dengan makanan 4 sehat 5 sempurna dan gizi seimbang.

#### Cara Cuci Tangan dengan Benar

Mencuci tangan adalah kegiatan membersihkan bagian telapak, punggung tangan, jari dan kuku jari, tujuannya agar bersih dari kotoran dan membunuh kuman penyebab penyakit dapat yang merugikan kesehatan (Priyono, 2015). Selain itu Kemenkes Republik Indonesia (2014:3) menjelaskan bahwa mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun oleh manusia untuk menjadi bersih dan memutuskan mata rantai kuman.



Gambar 3. Praktik Cuci Tangan

Namun, kebiasaan mencuci tangan dengan sabun yang baik itu tidak disadari oleh sebagian anak-anak. Anak-anak memandang sabun hanya bermanfaat untuk menghilangkan kotor dan bau. Untuk melakukan program mencuci tangan cuci tangan dengan sabun, ketersedian air dan sabun untuk mencuci

tangan sebenarnya bukan masalah tapi menjadi hambatan adalah faktor kebiasaan anak-anak. Untuk itu diperlukan peran pengasuh/ pendidik anak usia dini untuk memberikan program yang bermanfaat kepada anak, yaitu membiasakan mencuci tangan dengan sabun setelah selesai melakukan kegiatan di sekolah.

### **Evaluasi Kegiatan Edukasi**

Kegiatan evaluasi pemahaman siswa dengan cara *pre-test* dan *post-test* secara lisan, dimana dilakukan secara interaktif di kelas atau ruang terbuka. Fasilitator mengajukan pertanyaan satu per satu kepada siswa, kemudian jawaban siswa dicatat oleh tim pengabdian masyarakat pada lembar observasi atau aplikasi sederhana. *Pre-test* berguna untuk mengukur pengetahuan awal siswa tentang gizi seimbang dan perilaku hidup sehat. Beberapa pertanyaan lisan yang disampaikan saat *pre-test* antara lain:

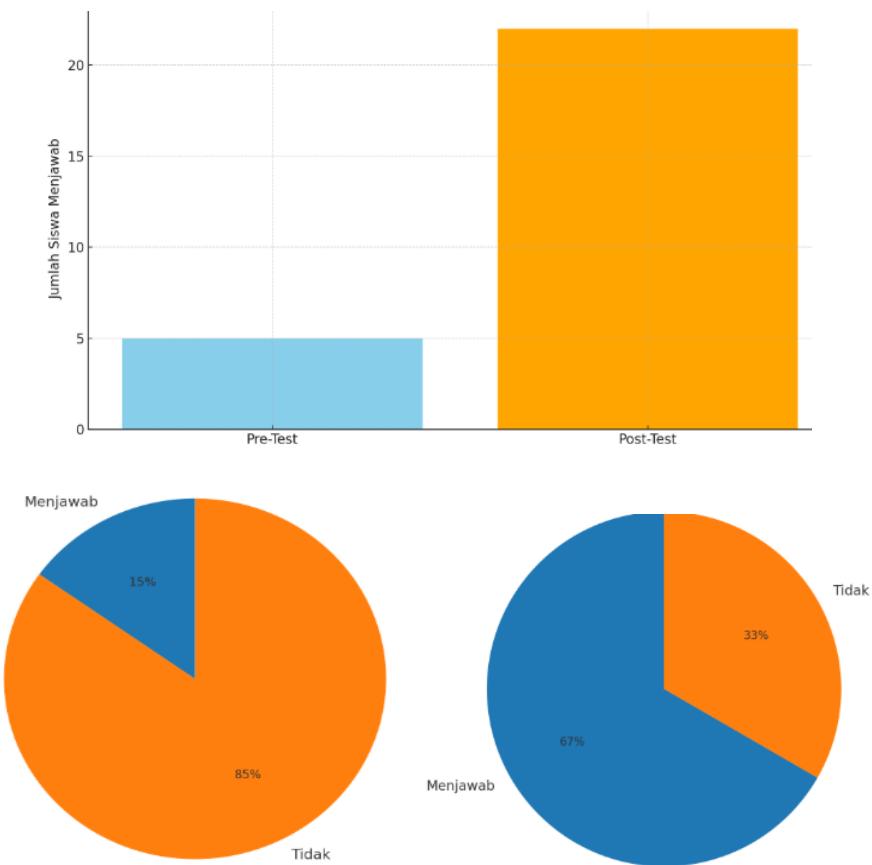
1. Apa saja makanan yang harus ada di piring saat makan?

2. Mengapa kita perlu makan buah setiap hari?
3. Apa manfaat minum air putih?
4. Apakah kamu tahu apa itu “Isi Piringku”?
5. Apa yang terjadi jika kita terlalu banyak makan makanan manis?

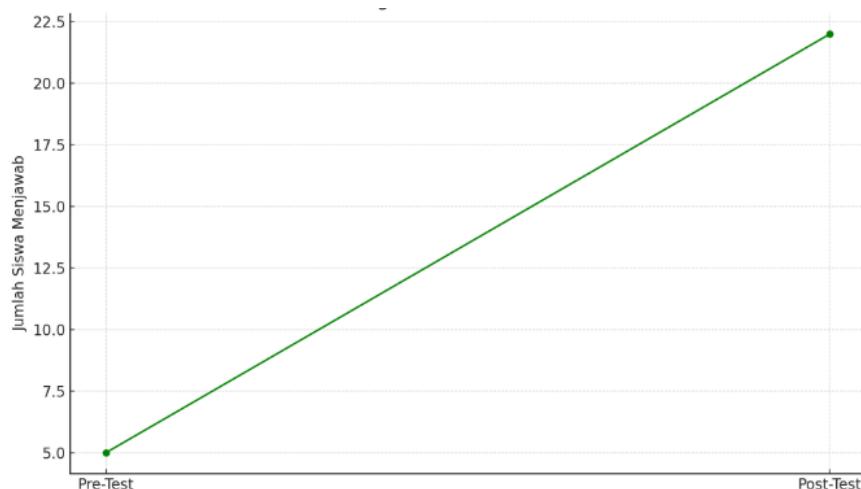
Adapun *post-test* bertujuan untuk menilai peningkatan pemahaman siswa setelah menerima edukasi. Pertanyaan lisan yang disampaikan saat *post-test* sebagai berikut:

1. Sebutkan isi piring sehat menurut program “Isi Piringku”.
2. Apa perbedaan antara makanan pokok dan lauk-pauk?
3. Mengapa sayur dan buah penting untuk tubuh kita?
4. Bagaimana cara makan sehat di rumah?

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi program “Isi Piringku” diperoleh hasil dengan pertanyaan lisan, yaitu dari *pre-test* hanya 15% siswa yang berani menjawab dan setelah *post-test* terdapat 22 siswa yang menjawab dari total 33 siswa (Gambar 4 dan 5).



**Gambar 4.** Perbandingan Distribusi *Pre-test* dan *Post-test* Siswa



Gambar 5. Perkembangan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Siswa

Berdasarkan gambar 4 menunjukkan bahwa hasil *pre-test* dan *post-test* yang disajikan melalui berbagai bentuk diagram memberikan gambaran yang jelas mengenai perubahan tingkat partisipasi siswa dalam menjawab pertanyaan. Pada tahap awal, yaitu *pre-test*, terlihat bahwa hanya sebagian kecil siswa yang berani memberikan jawaban, meskipun tidak semuanya benar. Data ini tercermin pada diagram batang maupun lingkaran, dimana jumlah siswa yang aktif masih sangat rendah. Pada diagram batang, terlihat perbandingan yang kontras antara *pre-test* dan *post-test*. Hanya ada 5 (lima) siswa yang berani menjawab pada saat *pre-test*, sementara setelah dilakukan *post-test* jumlahnya melonjak menjadi 22 siswa. Lonjakan ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam keaktifan siswa, yang mengindikasikan adanya pengaruh positif dari proses pembelajaran atau intervensi yang dilakukan.

Diagram lingkaran pada *pre-test* memberikan informasi lebih rinci mengenai distribusi keberanian siswa dalam menjawab. Hanya sekitar 15% siswa yang berpartisipasi, sementara mayoritas atau sekitar 85% masih memilih untuk diam. Kondisi ini dapat diartikan bahwa pada awalnya siswa belum memiliki rasa percaya diri yang cukup untuk mengungkapkan pendapatnya di depan kelas. Sebaliknya, diagram lingkaran pada *post-test* menunjukkan perubahan pola yang cukup mencolok. Sebanyak 67% siswa sudah berani menjawab, sementara hanya 33% yang masih

belum berpartisipasi. Perubahan distribusi ini menandakan bahwa lebih dari setengah jumlah siswa kini merasa percaya diri untuk mengungkapkan jawaban secara lisan.

Diagram garis pada gambar 5 memperkuat pemahaman mengenai tren peningkatan ini. Garis yang bergerak naik tajam dari angka 5 pada *pre-test* menuju angka 22 pada *post-test* memperlihatkan dengan jelas adanya lonjakan partisipasi. Visualisasi ini menegaskan bahwa pembelajaran yang diberikan berhasil mendorong siswa untuk lebih aktif.

Dari keseluruhan diagram, dapat dilihat bahwa intervensi pembelajaran tidak hanya menambah jumlah siswa yang berani menjawab, tetapi juga mengubah pola keberanian secara keseluruhan. Perbandingan antara kondisi awal dan akhir memperlihatkan adanya pergeseran yang besar dari kelompok siswa yang pasif menjadi kelompok yang aktif berpartisipasi.

Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran tidak sekadar memberikan pengetahuan, tetapi juga mampu membangun rasa percaya diri siswa. Keberanian siswa dalam menjawab pertanyaan adalah indikator penting dari keterlibatan mereka dalam proses belajar, sehingga peningkatan ini dapat dianggap sebagai keberhasilan metode yang digunakan.

Selain itu, hasil ini juga memperlihatkan bahwa siswa dapat berkembang apabila diberikan kesempatan, motivasi, serta lingkungan belajar yang mendukung. Pada *pre-test*, banyak siswa mungkin merasa takut salah

atau kurang yakin. Namun setelah melalui proses pembelajaran, mereka mampu menunjukkan keberanian yang lebih besar.

Jika dicermati lebih jauh, lonjakan dari 15% menjadi 67% bukan hanya sekadar peningkatan kuantitatif, tetapi juga menggambarkan perubahan kualitatif dalam sikap siswa terhadap pembelajaran. Rasa percaya diri, keberanian untuk mencoba, dan kesediaan untuk mengemukakan pendapat adalah modal penting bagi perkembangan mereka di masa depan.

Dengan demikian, keempat diagram tersebut bersama-sama menyajikan sebuah cerita yang utuh tentang bagaimana siswa bertransformasi dalam hal partisipasi. Dari kondisi awal yang didominasi oleh keraguan dan ketidakberanian, mereka beralih menuju kondisi yang lebih aktif dan percaya diri. Hasil ini menjadi bukti bahwa strategi pembelajaran yang tepat dapat membawa dampak yang signifikan terhadap keterlibatan siswa dalam proses belajar.

Capaian kegiatan pengabdian masyarakat yang diperoleh tidak lepas dari kendala-kendala yaitu beberapa siswa mengalami kesulitan membaca teks terutama siswa kelas 1 meskipun didampingi orang tuanya. Hal ini menjadikan pendekatan visual menjadi sangat penting. Lalu keterbatasan fasilitas cuci tangan di sekolah menjadi tantangan dalam praktik PHBS dan waktu pelaksanaan yang terbatas membuat beberapa sesi harus dipadatkan.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SDN 01 Karangturi, Gondangrejo dengan pendekatan edukasi “Isi Piringku” berhasil memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman siswa mengenai pola makan sehat dan perilaku hidup bersih. Melalui metode sosialisasi interaktif dan *pre-test* serta *post-test* lisan kepada 33 siswa, diperoleh hasil bahwa:

1. Terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa tentang komposisi makanan sehat, pentingnya konsumsi sayur dan buah, serta manfaat air putih.
2. Siswa menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti kegiatan, dan mampu menyebutkan komponen “Isi Piringku” dengan lebih tepat setelah edukasi.

3. Kegiatan ini juga mendorong keterlibatan guru dan orang tua dalam mendukung kebiasaan makan sehat di lingkungan sekolah dan rumah.

Dengan demikian, kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif yang sederhana namun kontekstual dapat meningkatkan kesadaran gizi sejak usia dini. Program ini layak untuk direplikasi di sekolah dasar lain sebagai bagian dari gerakan nasional hidup sehat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Kepala Sekolah SDN 01 Karangturi, Gondangrejo, Karanganyar, segenap guru serta seluruh siswa yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hajiyanti Makatita, Sitti. (2021). Upaya Pencegahan Covid-19 Melalui Edukasi PHBS Pada Masyarakat Desa Saliang. BAKTI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat), 1(1), 17–27. <https://doi.org/10.51135/baktivol1iss1pp17-27>
- Jannah, Miftahul, & Kusumaningrum, Indah. (2019). Edukasi Dan Demonstrasi Pedoman Gizi Seimbang Untuk Anak Sehat Dan Berprestasi. GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(2), 169. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v3i2.364>
- Nelwan, Jeini Ester, Musa, Ester Candrawati, & Sumampouw, Oksfriani Jufri. (2023). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Pada Siswa Sekolah Dasar Kartika Jaya XXI-1 Kota Manado. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 1(9), 2088–2099. <https://doi.org/10.59837/jpmab.v1i9.472>
- Priyono, Ega. (2015). Meningkatkan Kebiasaan Mencuci Tangan Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Penerapan Alat Bantu Media Audio Visual Dalam Kegiatan Pembelajaran Pendidikan Kesehatan (Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas Ii Sd Lab. Percontohan UPI).
- Rani Devayanti, Agus Triwinarto. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan

- Makanan 4 Sehat 5 Sempurna Dengan Sikap Anak Terhadap Jajanan Tidak Sehat Pada Anak Sekolah. *Jurnal Ilmiah Wijaya*, 10, 40–46.
- Risnawaty, Gracia. (2017). Faktor Determinan Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Pada Masyarakat Di Tanah Kalikedinding. *Jurnal PROMKES*, 4(1), 70. <https://doi.org/10.20473/jpk.v4.i1.2016.70-81>
- Silvia, Vivi, & Fajar, Muhammad. (2023). Sosialisasi Pentingnya Mengonsumsi Makanan 4 Sehat 5 Sempurna Kepada Anak Sekolah Dasar. *Publikasi Ilmiah Bidang Pengabdian Kepada Masyarakat (SIKEMAS)*, 1(4), 163–168.
- Sirajuddin, Saifuddin, Masni, Masni, & Najamuddin, Ulfa. (2019). Peningkatan praktik gizi seimbang dan PHBS Pada murid sekolah dasar. *Media Gizi Pangan*, 25(2), 13. <https://doi.org/10.32382/mgp.v25i2.988>