

EDUKASI INTERAKTIF ISI PITA MELALUI MEDIA POWERPOINT DAN PUZZLE DI SMPN 28 JAKARTA

Sada Rasmada^{1*}, Mateus Bagas Nugroho Jati², Paramitha Wirdani Ningsih Marlina³,
Agnes Maharani Puji Wulandari⁴, Aloysius Prima Cahya Miensugandhi⁵,
Damelya Patriksia Dampang⁶

^{1,3,4,5,6}Program Studi Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus

²Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Minat Gizi dan kesehatan, Fakultas
Kedokteran Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada

email: sada.8121986@gmail.com

Abstract: This community service program aimed to improve adolescents' knowledge of balanced nutrition guidelines through an interactive educational program at SMPN 28 Jakarta. The identified problem was the low level of students' knowledge regarding the "Isi Piringku" concept, which may affect nutritional status and eating habits among adolescents. The method was conducted through three stages: preparation, implementation, and evaluation. The intervention consisted of nutrition education delivered using PowerPoint media, followed by a practical activity involving the arrangement of the Isi Piringku puzzle. The evaluation employed a pre-test and post-test design involving 30 seventh-grade students to assess changes in knowledge before and after intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon test, which showed a significant difference between pre-test and post-test scores ($p=0.003$). The proportion of students with good knowledge increased from 6,7% to 26,7% after the intervention. Monitoring conducted three days after the education session indicated that some students had begun applying the "Isi Piringku" concept, although food availability at home remained a challenge. This study concludes that education using visual media and interactive practices is effective in improving adolescents' nutritional knowledge; however, support from families and schools is necessary to optimize sustainable behavioral changes.

Keyword: adolescent knowledge; balanced nutrition education; community service

Abstrak: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pedoman gizi seimbang melalui program edukasi interaktif. Permasalahan yang dihadapi adalah masih rendahnya tingkat pengetahuan siswa tentang konsep Isi Piringku, yang berpotensi memengaruhi status gizi dan kebiasaan makan remaja. Metode kegiatan dilakukan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Intervensi berupa edukasi gizi menggunakan media PowerPoint dan praktik penyusunan puzzle Isi Piringku. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test pada 30 siswa kelas VII. Analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test ($p=0,003$). Persentase pengetahuan kategori baik meningkat dari 6,7% menjadi 26,7% setelah intervensi. Monitoring tiga hari pascaedukasi menunjukkan sebagian siswa mulai menerapkan konsep isi piringku, meskipun masih terdapat hambatan pada ketersediaan pangan di rumah. Kegiatan ini menyimpulkan bahwa edukasi menggunakan media visual dan praktik interaktif efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi remaja, namun diperlukan dukungan keluarga dan sekolah untuk optimalisasi perubahan perilaku

Kata kunci: edukasi gizi; isi piringku; pengabdian masyarakat

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan pesat sehingga memerlukan asupan gizi yang seimbang untuk mendukung fungsi fisik maupun kognitif secara optimal. Ketidakseimbangan asupan zat gizi pada masa ini dapat berdampak pada munculnya masalah gizi yaitu gizi kurang maupun gizi lebih (Rachmi et al., 2019). Pengetahuan gizi menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi pola konsumsi dan status gizi remaja. Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki pola makan yang lebih sehat dan status gizi yang lebih optimal dibandingkan dengan remaja yang memiliki pengetahuan rendah (Jati & Rasmada, 2023). Selain itu, rendahnya pemahaman tentang gizi juga berhubungan dengan kejadian masalah gizi pada siswa sekolah menengah (Hartanti et al., 2024).

Hasil assesmen kebutuhan yang dilakukan melalui wawancara dengan guru dan pihak sekolah menunjukkan bahwa materi gizi belum menjadi fokus dalam kegiatan pembelajaran maupun penyuluhan kesehatan. Guru menyemapaikan bahwa siswa masih kesulitan mengetahui proposi Isi Piringku secara benar. Kondisi ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara kebijakan pedoman gizi seimbang dan implementasinya di tingkat sekolah. Beberapa studi di wilayah jabodetabek menunjukkan bahwa edukasi gizi di sekolah mampu meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang. Sebagai contoh kegiatan pengabdian masyarakat melalui *peer educator* di SMP Muhammadiyah 36 jakarta

menunjukkan peningkatan skor pengetahuan gizi setelah intervensi Gizi (Awaliah et al., 2025). Program Geulis Pisan yang dilakukan di SMP 88 Jakarta juga menunjukkan bahwa media edukatif seperti video dan booklet efektif untuk meningkatkan kesadaran gizi pada siswi (Gita et al., 2023). Di wilayah Jabodetabek lainnya, edukasi gizi menggunakan video dan leaflet juga terbukti meningkatkan pengetahuan siswa SMP (Zares & Simanungkalit, 2021).

Sebagai upaya preventif, pemerintah menggaungkan pedoman gizi seimbang melalui konsep “Isi Piringku”, yang disusun oleh Kementerian Kesehatan republik indonesia. Sebagai panduan kebutuhan gizi harian dan pola makan seimbang. Konsep ini menekankan pembagian porsi makanan dalam satu kali makan yaitu makanan pokok, lauk pauk buah dan sayur, sekaligus mengintegrasikan ajakan perilaku hidup sehat seperti konsumsi air putih cukup, aktivitas fisik, serta kebiasaan cuci tangan untuk mencapai status gizi yang optimal (Kemenkes, 2024). Program edukasi gizi seimbang terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik gizi remaja apabila dilakukan secara terstruktur dan interaktif (Munir et al., 2024). Kegiatan pengabdian masyarakat yang mengangkat tema “Isi Piringku” juga menunjukkan adanya peningkatan kesadaran dan pemahaman siswa setelah diberikan intervensi edukatif (Nurrahmah., 2024). Sosialisasi menggunakan media visual seperti powerpoint menunjukkan efektifitas dalam meningkatkan pemahaman konsep gizi pada siswa SMP (Bahar et al., 2025). Sebagian besar intervensi masih berfokus pada metode ceramah, leaflet atau pemutaran video yang

bersifat satu arah. Pendekatan tersebut terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dalam jangka pendek namun belum sepenuhnya menjamin pemahaman konseptual yang mendalam maupun keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran. Kegiatan pengabdian masyarakat kali ini menggunakan praktik penyusunan puzzle interaktif Isi Piringku sebagai media pembelajaran partisipatif.

Meskipun berbagai intervensi telah dilakukan, masih terdapat kesenjangan antara peningkatan dan penerapan perilaku makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hasil observasi di SMPN 28 Jakarta menunjukkan sebagian siswa belum memahami mengenai konsep Isi Piringku. Hasil observasi awal di SMPN 28 Jakarta menunjukkan bahwa sebagian siswa belum memahami konsep Isi Piringku. Informasi dari guru sekolah juga menunjukkan bahwa kegiatan edukasi gizi masih jarang dilakukan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat “Ayo Sehat dengan SI PITA: Isi Piring Kita” dilaksanakan sebagai bentuk edukasi gizi menggunakan media PowerPoint dan praktik penyusunan puzzle interaktif guna meningkatkan skor pengetahuan tetapi juga menjadi langkah awal dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada remaja sekolah menengah pertama.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode pendidikan masyarakat berupa penyuluhan dan pelatihan interaktif untuk meningkatkan pengetahuan gizi

remaja tentang pedoman gizi seimbang melalui konsep “Isi Piringku”. Metode ini dipilih karena efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran kesehatan melalui proses edukasi langsung kepada remaja.

Kegiatan dilaksanakan di SMPN 2 Jakarta dengan sasaran siswa kelas VII sebanyak 30 orang. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa tahapan, yaitu: (1) tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi edukasi gizi seimbang berdasarkan konsep Isi Piringku; (2) tahap pelaksanaan berupa penyuluhan gizi seimbang menggunakan media visual PowerPoint yang menjelaskan prinsip, komponen, dan proporsi Isi Piringku, setelah itu dilanjutkan dengan metode pelatihan melalui praktik penyusunan puzzle Isi Piringku secara berkelompok; dan (3) tahap evaluasi berupa pengukuran tingkat pengetahuan siswa menggunakan kuesioner yang sama digunakan saat edukasi.

Analisis dilakukan dengan membandingkan skor pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi menggunakan uji Wilcoxon. Selain evaluasi kuantitatif, dilakukan monitoring tiga hari setelah kegiatan untuk mengidentifikasi penerapan konsep Isi Piringku dalam kehidupan sehari-hari siswa melalui observasi dan tanya jawab singkat.

Melalui kombinasi metode penyuluhan dan pelatihan interaktif, kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan namun juga mendorong keterampilan praktis siswa dalam menyusun menu makan sesuai Isi Piringku.



Gambar 1. Bagan Alur Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

PEMBAHASAN

Kegiatan dilakukan didalam salah satu kelas yang telah disiapkan oleh pihak sekolah dengan diawali perkenalan tim kepada siswa siswi. Responden berjumlah 30 orang yang merupakan siswa siswi kelas VII di SMPN 28 Jakarta dengan karakteristik responden sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Perempuan	11	36,7
	Laki-Laki	19	63,3
Usia	13 tahun	8	26,7
	14 tahun	18	60
	15 tahun	4	13,3
Total		30	100

Setelah perkenalan, siswa-siswi diminta untuk mengerjakan dan melakukan pre-test terlebih dahulu dengan menjawab pertanyaan terkait Isi Piringku (Individu) kemudian menyusun puzzle Isi Piringku sesuai dengan yang diketahui (kelompok). Responden dibagi menjadi 6 kelompok yang berisi 5 orang. Hal ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman

responden sebelum diberikan edukasi. Penyuluhan diawali dengan materi konsep gizi seimbang, pengaplikasian gizi seimbang dalam Isi Piringku, penjelasan prinsip isi dan proporsi dari Isi Piringku, penerapan dalam menu sehari-hari sesuai dengan Isi Piringku. Siswa-siswi sangat menyimak dan berinteraksi dengan positif sehingga kegiatan penyuluhan dapat berlangsung secara dua arah.



Gambar 2. Kegiatan edukasi interaktif

Setelah mendengarkan penyuluhan, siswa-siswi diberikan latihan berupa praktik menyusun puzzle bahan makanan menyesuaikan dengan isi Isi Piringku meliputi jenis bahan makanan dan proporsi yang sesuai. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman responden setelah diberikan edukasi. Kegiatan ini berjalan lancar, siswa-siswi aktif untuk melakukan kegiatan tersebut. Hampir semua kelompok menjawab benar namun yang paling cepat dan tepat menyusun menjadi pemenang yaitu group "The Boys" pemenangnya kemudian diberikan hadiah. Setelah itu semua peserta yang telah mengikuti kegiatan edukasi diberikan souvenir berupa notebook.

Berdasarkan jawaban yang diberikan siswa siswi terkait Isi Piringku, berikut merupakan tabel Sebaran pengetahuan responden saat pre-test dan juga post-test:

Tabel 2. Sebaran Pengetahuan Responden Berdasarkan Pre-test dan Post-test

Kategori Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Kurang(<60%)	13	43.3	7	23.3
Cukup (60-79%)	15	50	15	50
Baik(\geq 80%)	2	6.7	8	26.7
Total	30	100	30	100

Tabel 3. Rata-rata Skor Pengetahuan Responden

Variabel	Mean \pm SD	p-value
Pre-test	5,77 (1,91)	0.003
Post-test	6,80 (2,20)	

Hasil pada tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi gizi sebelumnya yaitu sebanyak 6.7% tergolong ke dalam kategori baik dan setelah diberikan peininyuluhan menjadi 26.7% responden dengan kategori baik. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media visual menggunakan powerpoint dan praktik interaktif berupa puzzle efektif dala meningkatkan pemahaman siswa-siswi mengenai Isi Piringku.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan

powerpoint dapat meningkatkan pengetahuan responden. Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan kepada siswa-siswi meningkat pada kategori baik dari 25% menjadi 65,6% (Cahaya & Jati, 2023). Tingkat pengetahuan pada remaja ini dapat mempengaruhi sikap dan juga perilaku dalam menentukan porsi dan proporsi makanan yang akan dikonsumsi

Kemudian penggunaan puzzle Isi Piringku juga mampu meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa media puzzle gizi efektif meningkatkan pemahaman siswa dari nilai rata-rata yang sebelumnya 8,60 menjadi 17,65. Hal ini karena media puzzle yang digunakan bersifat visual, konkret dan melibatkan partisipasi aktif dalam proses belajar (Rakhman et al., 2024). Media pembelajaran interaktif seperti puzzle dan permanan edukatif memungkinkan siswa belaar melalui pengalaman langsungsehingga retensi pengetahuan lebih baik dibandingkan metode ceramah konsensial (Dianah & Mutia, 2025)

Peningkatan pengetahuan siswa setelah penggunaan media puzzle dalam edukasi gizi bisa dijelaskan melalui teori pembelajaran konstruktivistik yang menyatakan bahwa pengetahuan terbentuk secara aktif melalui pengalaman langsung dan interaksi dengan objek belajar (Schunk, 2020). Media manipulatif seperti puzzle memungkinkan siswa menyusun dan mengorganisasi informasi secara avisual sehingga konsep menjadi lebih konkret dan mudah dipahami oleh siswa sekolah menengah pertama yang berada pada tahap perkembangan operasional konkret menuju formal (Mayer, 2021)

Konsep Isi Piringku merupakan panduan visual yang menampilkan komposisi makanan dalam satu piring yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah dengan proporsi tertentu sehingga memudahkan untuk memahami gizi seimbang dalam satu kali makan. Edukasi berbasis konsep visual terbukti mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai jenis dan proporsi makanan sehat. Penelitian pada siswa SMP menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan signifikan setelah edukasi Isi Piringku melalui media visual dan praktik dengan kenaikan skor rata-rata pengetahuan sebesar 15,5% (Alina, 2025) Temuan serupa juga dilaporkan pada kegiatan edukasi Isi Piringku di sekolah dasar yang menunjukkan peningkatan pemahaman siswa terhadap komponen makanan dalam satu piring dari 38,4% menjadi 100% setelah intervensi edukatif (Aulia et al., 2025).

Tabel 4. Distribusi Total Skor Pengetahuan Terkait Isi Piringku

Perlakuan	n	p-value
Total Skor Post-Test < Pre-Test	5	
Total Skor Post-Test > Pre-Test	20	0.003
Total Skor Post-Test = Pre-Test	5	
Total	30	

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan perbandingan skor pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi. Hasil analisis uji wilcoxon menunjukkan bahwa sebanyak 20 siswa (66,7%) mengalami peningkatan skor

pengetahuan, 5 siswa (16,7%) mengalami penurunan dan 5 siswa (16,7%) memiliki skor tetap. Secara statistik diperoleh nilai p-value sebesar 0,003 ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian edukasi gizi menggunakan media visual berupa powerpoint dan puzzle interaktif terbukti efektif meningkatkan pengetahuan siswa mengenai Isi Piringku. Temuan ini sejalan dengan kegiatan edukasi gizi di sekolah yang melaporkan peningkatan pengetahuan signifikan setelah intervensi berbasis permainan dan konsep Isi Piringku dengan p-value 0,000 memiliki kesamaan hasil yang memperkuat bahwa edukasi gizi berbasis media interaktif dan konsep Isi Piringku meningkatkan pengetahuan siswa sekolah (Munir et al., 2024)

SIMPULAN

Kegiatan edukasi gizi melalui program “Ayo Sehat dengan SI PITA: Isi Piring kita” terbukti dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai komponen dan proporsi Isi Piringku yang tunjukan oleh adanya peningkatan skor dan presentase kategori pengetahuan dari pre-test dan post-test. Penggunaan media PowerPoint yang dikombinasikan dengan puzzle interaktif mampu menciptakan suasana kelas yang lebih aktif dan partisipatif. Edukasi gizi berbasis media visual dan praktik efektif sebagai upaya promotif di lingkungan sekolah dalam meningkatkan pemahaman gizi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alina, A. D. N. (2025). Peran Pendidikan Kesehatan Dalam Kesadaran Gizi Seimbang Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 3642–3649. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.4366>
- Aulia, S. N., Sunartono, S., & Monalisa, D. (2025). Edukasi Isi Piringku untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Siswa Kelas II SDN 021 Sungai Kunjang Kota Samarinda. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(5), 2436–2441. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v3i5.2604>
- Awaliah, A., Rita, E., Idriani, I., Widhi, A. S., Widiastuti, E., Zuryati, M., & Setiyono, E. (2025). Pemberdayaan Remaja Melalui Peer educator Gizi Seimbang dalam Meningkatkan Pengetahuan Siswa di SMP Muhammadiyah 36 Jakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(1), 8–15. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i1.33>
- Bahar, H., Yusran, S., Effendy, D. S., Muchtar, F., & ... (2025). Peyuluhan Isi Piringku Pada Remaja Di SMP Negeri 4 Kota Kendari, Sulawesi Tenggara. *Jurnal Cendekia* 3, 122–129.
- Cahya, A. P., & Jati, M. B. N. (2023). Gemar Konsumsi Makanan Sumber Serat (GEMAS) Pada Remaja di SMA Santo Bellarminus, Bekasi. *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal*, 6(4), 518–523. <https://doi.org/10.33330/jurdimas.v6i4.2266>
- Dianah, R., & Mutia, J. (2025). Pengembangan Media Edukasi NutriGo Board Game. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9, 7708–7719.
- Gita, A., Khoirunnisa, A., Fadhila Haerudin, F., Millea Kusumaputri, G., Setya Widayanti, I., Naufal Putra Abadi, M., Fatikha Kusumaningtyas, R., Luthfia Aila, S., & Ratna Noer, E. (2023). Program “Geulis Pisan” untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Memperbaiki Persepsi Citra Tubuh Remaja Putri SMPN 88 Jakarta. *Jurnal Proactive*, 2(1), 1–8.
- Hartanti, A., Harwati, R., & Arswinda, A. (2024). Hubungan Pengetahuan Tentang Nutrisi Dengan Status Gizi. *Jurnal Cakrawala Keperawatan*, 01(02), 134–145.
- Jati, M. B. N., & Rasmada, S. (2023). KORELASI PENGGUNAAN PESAN ANTAR MAKANAN ONLINE, PENGETAHUAN KONSUMSI GULA GARAM DAN LEMAK DENGAN FREKUENSI JAJAN DI SMA JAKARTA UTARA. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 7(2), 148. <https://doi.org/10.20884/1.jgipas.2023.7.2.8583>
- Kemenkes. (2024). *Isi Piringku, Panduan Kebutuhan Gizi Seimbang Harian*. 1–8.
- Kemenkes RI. (2014). PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 41 TAHUN 2014 TENTANG PEDOMAN GIZI SEIMBANG. *Tetrahedron Letters*, 55, 3909.
- Mayer, R. E. (2021). *Multimedia learning* (3rd ed.). Cambridge University Press
- MUNIR, Z., Adirawan, A. S., Faruq, U.,

- Mu'adam, M., & Ramadana, M. F. (2024). Efektivitas Program Edukasi Gizi Seimbang Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 12(2), 109–119.
- Rachmi, C. N., Wulandari, E., Kurniawan, H., Wiradnyani, L. A. A., Ridwan, R., & Akib, T. C. (2019). Buku Panduan Siswa AKSI BERGIZI. In *Kemenkes RI*.
- Rakhman, A., Huljannah, M., Nadila, D., Aiman, U., Hijrah, Nurulfuadi, Fitriyah, S. I., & Ariani. (2024). Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas Pengaruh Media Puzzle Isi Piringku Terhadap Peningkatan Pengetahuan ., *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 5(2), 202–214.
- Schunk, D. H. (2020). *Learning theories: An educational perspective* (8th ed.). Pearson.
- Zares, N. M., & Simanungkalit, S. F. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Media Video dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa SMPN 14 Kota Bekasi. *Indonesian Journal of Nutritional Science*, 1(1), 8–15.