

## PENGENALAN ISI PIRINGKU DENGAN METODE PENDEKATAN SENI GAMBAR DI SMP YARI PADANG

### *Introduction To The Contents Of My Plate Using The Drawing Art Approach Method At SMP Yari Padang*

Ade Teti Vani\*<sup>1</sup>, Irwan Triansyah<sup>2</sup>, Nadia Purnama Dewi<sup>3</sup>, Dessy Abdullah<sup>4</sup>, Aryaldi Zulkarnaini<sup>5</sup>

\*<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Baiturrahmah

Email: [adetativani@fk.unbrah.ac.id](mailto:adetativani@fk.unbrah.ac.id)

#### **Abstract**

*Motivation/Background: The contents of Isi Piringku determine the nutritional status of adolescents. The wrong type, and the amount of food will cause malnutrition problems in adolescents. Introduction to the method of drawing art is effective for teenagers because drawing art includes learning to play. This method makes it easier to accept the concept of Fill My Plate. The purpose of the service activity is to provide knowledge about the contents of my plate as the first step in implementing a nutrition-conscious attitude for YARI Padang Junior High School teenagers. Method: The method of service is in the form of counseling and workshops. Counseling is carried out at the beginning and end of service. Workshops in the form of drawing art are given as core activities. Results: The results of dedication were obtained by only 5% of students who just learned about the contents of Isi Piringku. During the workshop 100% of students can analyze the contents of Isi Piringku and at the end of the service, 100% of students can analyze the contents of Isi Piringku. Conclusions: The conclusion of this devotion is that the art of drawing effectively increases the knowledge of the contents of my plate. Furthermore, the devotion of Isi Piringku can be continued with a food workshop Isi Piringku.*

**Keywords:** *Isi Piringku; nutritional; nutritional status; malnutrition; adolescents; drawing art*

#### **Abstrak**

Motivasi/Latar Belakang: Isi Isi Piringku menentukan status gizi remaja. Jenis dan jumlah makanan yang salah akan menyebabkan masalah gizi buruk pada remaja. Pengenalan metode seni menggambar efektif bagi remaja karena seni menggambar mencakup pembelajaran bermain. Cara ini memudahkan penerimaan konsep Isi Piringku. Tujuan dari kegiatan pengabdian adalah untuk memberikan pengetahuan tentang isi piringku sebagai langkah awal penerapan sikap sadar gizi pada remaja SMP YARI Padang. Metode: Metode pengabdian berupa penyuluhan dan workshop. Konseling dilakukan pada awal dan akhir pelayanan. Workshop berupa seni gambar diberikan sebagai kegiatan inti. Hasil: Hasil pengabdian hanya diperoleh 5% siswa yang baru mempelajari isi Isi Piringku. Pada saat workshop 100% siswa dapat menganalisis isi Isi Piringku dan di akhir kebaktian 100% siswa dapat menganalisis isi Isi Piringku. Kesimpulan : Kesimpulan dari pengabdian kali ini adalah seni menggambar efektif menambah pengetahuan tentang isi piring saya. Selanjutnya pengabdian Isi Piringku dapat dilanjutkan dengan workshop makanan Isi Piringku.

**Kata Kunci:** Isi Piringku; nutrisi; status gizi; malnutrisi; remaja; seni menggambar

## **PENDAHULUAN**

Setelah masa pandemi COVID-19 permasalahan gizi pada remaja mencuat kembali. AKSI BERGIZI sebuah program yang digagas oleh UNICEF menjadi program nasional sadar gizi. AKSI BERGIZI terdiri dari tiga kegiatan utama, yaitu sarapan dan minum Tablet Tambah Darah (TTD) setiap minggu, edukasi gizi multi-sektoral tentang pola makanan bergizi dan aktivitas fisik dan perubahan perilaku yang relevan dan komprehensif. Sasaran AKSI BERGIZI yaitu anak-anak umur 12-18 tahun yang berada pada tahap pendidikan dasar tahap menengah dan atas(1,2).

Pengenalan Isi Piringku sebagai gaya hidup sehat oleh Kemenkes adalah langkah menuju gizi seimbang. Program Kemenkes sejalan dengan Kemendikbudristek yang menerbitkan program Pedoman Program Gizi Jenjang SMP. Program ini menjadi panduan sadar gizi remaja SMP serta perangkat sekolah lainnya. Satu diantara isi program sadar gizi yaitu gizi seimbang yang diperjelas dengan Isi Piringku.(1,3).

Perubahan perilaku dapat diperoleh melalui strategi promosi kesehatan advokasi, bina suasana dan pemberdayaan Masyarakat. Advokasi yaitu pemberian penyuluhan dan pemanfaatan media penyuluhan. Bina suasana adalah penciptaan situasi yang kondusif yang bertujauan mempercepat perubahan perilaku. Pemberdayaan Masyarakat adalah masyarakat memberikan kontribusi aktif dalam perubahan perilaku. Setelah perubahan perilaku tercapai, perlu diberikan terapi pemeliharaan perilaku. Pemeliharaan perilaku adalah prinsip dari perubahan perilaku, yang dapat dicapai dengan pemberian stimulus yang diberikan setelah perilaku yang diharapkan muncul agar perilaku tetap terpelihara dan meningkatkan frekuensinya(4,5).

Aktivitas menggambar adalah strategi pelatihan perubahan perilaku dan pemeliharaan perilaku. Menggambar adalah aktivitas kreatif imajinatif yang memanfaatkan berbagai alat, teknik, permukaan dan goresan sebagai ciri khas aktivitas menggambar. Menggambar adalah satu dari banyak seni yang memiliki manfaat terapi perubahan dan pemeliharaan perilaku. Terapi menggambar dapat dilakukan pada skala individu dan kelompok. Para ahli menyatakan proses menggambar memberi manfaat perangsangan kreativitas, meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, membantu pengambilan keputusan dan berpengaruh kuat pada fungsi kognitif(6,7).

Vani, et al, 2023 telah melaksanakan kegiatan edukasi penilaian status gizi pada siswa SMP YARI yang mendapatkan hasil bahwa siswa SMP YARI sebagian besar memiliki status gizi normal. Akan tetapi masih ditemukan kasus malnutrisi pada siswa SMP YARI. Berdasarkan data tersebut peneliti ingin melakukan tindak lanjut terhadap pengabdian Masyarakat terkait zat gizi pada sekolah swasta bertaraf internasional di kota Padang. Pelatihan Isi Piringku diharapkan nantinya akan dapat menjadi acuan pola makanan cukup gizi bagi siswa SMP YARI agar status gizi baik dapat dipertahankan dan malnutrisi tidak ditemukan lagi di sekolah ini A(3,8,9).

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberi pengetahuan Isi Piringku sebagai Langkah awal penerapan sikap sadar nutrisi bagi remaja SMP YARI Padang.

## **METODE**

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode total sampling yaitu seluruh populasi siswa SMP YARI Padang kelas 1 sampai kelas 3 menjadi

sampel. Kriteria inklusi pada program pengabdian ini siswa yang mengikuti kegiatan penuh dari awal sampai akhir meskipun siswa dengan spektrum autisme. Siswa dengan spektrum autisme didampingi oleh *shadow teacher* sehingga tetap dapat mengikuti kegiatan dengan baik. Kriteria eksklusi yaitu siswa yang izin atau sakit. Jumlah sampel yaitu 37 orang. Pengabdian dibagi dalam 2 metode, yaitu edukasi dan workshop. Metode edukasi dilakukan di awal dan di akhir kegiatan. Metode edukasi awal bertujuan untuk pengenalan topik workshop. Siswa diberikan pengetahuan tentang zat gizi yang berada pada Isi Piringku. metode edukasi akhir dilakukan setelah workshop yang bertujuan untuk menjelaskan tentang pembagian persentase zat gizi berdasarkan pembagian jenis makanan pada Isi Piringku. Metode workshop dilakukan pada sesi kedua kegiatan, yaitu siswa langsung menggambarkan jenis makanan yang ada pada isi piringku. Penilaian dilakukan pada sesi workshop dan pada sesi edukasi. Penilaian workshop mencakup kemampuan siswa untuk mengetahui persentase zat gizi Isi Piringku dengan benar. Penilaian workshop mencakup 2 poin, yaitu:

- Poin 100 apabila peserta dapat menggambarkan persentase zat gizi Isi Piringku dengan tepat dan benar
- Poin 0 apabila peserta tidak dapat menggambarkan persentase zat gizi Isi Piringku dengan tepat dan benar

Penilaian edukasi mencakup 3 poin yaitu:

- Poin 3 jika peserta dapat menyebutkan 4 jenis makanan Isi Piringku
- Poin 2 jika peserta dapat menyebutkan 2 jenis makanan Isi Piringku
- Poin 1 jika peserta tidak dapat menyebutkan jenis makanan Isi Piringku

## PEMBAHASAN

### Edukasi Status Gizi

Tahap edukasi diberikan pada sesi awal dan akhir pengabdian kepada Masyarakat. Pada sesi awal diberikan penilaian edukasi yang hasilnya dapat terlihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Poin penilaian edukasi gizi Siswa SMP YARI

Poin	N	Frekuensi(%)	Total
3	37	100	37
2	0	0	0
1	0	0	0

Siswa SMP YARI seluruhnya mengetahui jenis makanan Isi Piringku dengan tepat dan benar. Terdapat 4 jenis makanan pada Isi Piringku, yaitu makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan. Berdasarkan hasil pada sesi edukasi awal maka penilaian pada sesi edukasi akhir tidak dilakukan.

Banyak faktor yang mempengaruhi kecukupan nutrisi. Faktor lingkungan, ekonomi, sosial dan pandangan politik sangat mempengaruhi nutrisi yang merupakan kunci kecukupan gizi. Kasus malnutrisi semakin banyak ditemui di pelbagai negara khususnya negara yang terlibat konflik. Malnutrisi mencakup kekurangan gizi, wasting atau stunting, kekurangan vitamin dan mineral, kelebihan gizi dan obesitas(10).

Pada tahun 1952 konsep sadar gizi di Indonesia diperkenalkan oleh Prof. Poerwo Sudarmo dengan pola 4 sehat 5 sempurna. Jenis makanan yang sesuai dengan program ini adalah makanan pokok, sayur mayur, buah dan susu. Pada tahun 1992 konsep gizi semakin berkembang karena malnutrisi tidak hanya tentang

gizi kurang, namun terdapat gizi lebih dan kekurangan zat mikro pada kasus malnutrisi. Konsep gizi berubah dari *Basic Four* menjadi *Nutrition Guide for Balanced Diet*. Konsep inilah yang diadaptasi menjadi gizi seimbang.(1,11).

Jenis makanan dalam program Isi Piringku mencakup gizi makro dan mikro. Jenis makanan yang ada piringku menjelaskan keseimbangan zat gizi karena jumlah zat makanan diatur dengan perbandingan persentase zat makanan tersebut. Jenis makanan yang mesti ada dalam Isi Piringku yaitu 1/3 bagian isi piring berisi makanan pokok, 1/3 bagian isi piring berisi sayuran. Lauk pauk mengambil bagian 1/6 bagian isi piring dan 1/6 lainnya berupa buah-buahan. Isi piringku ditunjang oleh konsumsi air putih 8 gelas perhari dan aktivitas fisik selama 30 menit setiap harinya. Isi Piringku dapat terlihat pada gambar 1 dibawah ini.(3,12,13).



Gambar 1. Program Isi Piringku(12)

Pelaksanaan pengabdian masyarakat Isi Piringku sesuai dengan kegiatan gizi yang telah dilaksanakan pada siswa sekolah, yang dimulai di siswa sekolah dasar. Almira et al, 2022 menyatakan bahwa anak usia sekolah umur 10-12 tahun mengalami status gizi kurang sebanyak 28% dan gizi lebih sebanyak 24% dengan tingkat pengetahuan zat gizi kurang dari 50% mengenai gizi seimbang, protein hewani dan nabati.(14) Kurniasari dan Rahmatunnisa, 2019 menyatakan bahwa nutriedutainment diperlukan pada siswa sekolah dasar karena hanya 23,4% siswa yang memiliki pengetahuan gizi yang baik sebelum pemberian edukasi.(15)

### Workshop Isi Piringku

Workshop dilaksanakan dengan pendekatan seni gambar. Peserta diberikan kertas Isi Piringku. peserta telah melewati sesi edukasi sehingga peserta telah mengetahui jenis makanan pada Isi Piringku namun peserta harus membagi persentase jenis makanan pada Isi Piringku. Isi Piringku terbagi menjadi 4 bagian, dimana 2 bagian 1/3 Isi Piringku dan 2 daerah 1/6 bagian Isi Piringku. Hasil penilaian workshop dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Poin penilaian workshop Isi Piringku Siswa SMP YARI

Poin	Pre Perlakuan		Post Perlakuan	
	N	Frekuensi(%)	N	Frekuensi(%)
100	2	5,71	37	100
0	35	94,29	0	0

Kurniasari dan Rahmatunnisa, 2019 menyatakan bahwa pemberian edukasi gizi yang dapat meningkatkan pengetahuan 68,1 poin yaitu edukasi bersifat *entertain*. Peneliti melakukan pengabdian kepada Masyarakat berupa kartu kwartet gizi seimbang. Permainan kartu meliputi dongeng gizi dan tontonan video gizi. Pemberian workshop berupa permainan dan *entertaint* sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi.(15) Pendekatan pola bermain dan seni sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan, karena sesuai dengan sistem *fun learning*. Ermawati, 2023 menyatakan bahwa *art therapy* berupa seni gambar, dongeng,

mewarnai dan cerita bergambar sebagai komunikasi nonverbal imajinatif sehingga efektif meningkatkan pengetahuan peserta.(16).

Kegiatan menggambar meningkatkan area kognitif dengan mengaktivasi pengetahuan yang telah dipunyai oleh peserta, menerima informasi saat ini kemudian mengintegrasikan ke dalam memori jangka panjang. Peserta pembelajaran dapat lebih baik mengingat materi yang didapat melalui proses pembelajaran menggambar. Proses menggambar meningkatkan kemampuan metakognitif. Peserta pembelajaran memerlukan keterlibatan teks, konsep gambar, gambar, konsep warna dan garis, gambar yang muncuk serta tingkat pemahaman terhadap gambar yang dibuat. Proses ini melatih siswa untuk menerima informasi kompleks, mengolah dan meningkatkan pengetahuan.(17–19).

Pada kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini terlihat bahwa kegiatan menggambar memudahkan siswa SMP YARI menerima, mengolah dan mengimplementasikan informasi sehingga pengetahuan jenis makanan yang telah didapat sebelumnya dapat membantu kegiatan penentuan persentase jenis makanan kedalam Isi Piringku. Kegiatan berbasis seni gambar ini meningkatkan 94,29 poin pengetahuan tentang Isi Piringku.

#### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Siswa SMP YARI telah memiliki pengetahuan yang baik tentang jenis makanan dan dapat meningkatkan pengetahuan tentang pembagian persentase jenis makanan sesuai dengan program Isi Piringku. Program selanjutnya yaitu pemberian workshop pembuatan jenis olahan padat gizi sesuai aturan gizi seimbang pada siswa SMP YARI.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kepala Sekolah beserta Tim Guru SMP YARI Kota Padang.

#### **REFERENCES**

1. KEMENKES RI. Aksi Bergizi : Gerakan Sehat untuk Remaja Masa Kini. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2022;
2. Anggreiniboti T. Program Gizi Remaja Aksi Bergizi Upaya Mengatasi Anemia Pada Remaja Putri Di Indonesia. Pros Semin Kesehat Perintis. 2022;5(2).
3. Vani AT, Triansyah I, Dewi NP, Abdullah D, Annisa M. Edukasi dan pelatihan penilaian status gizi pada remaja di smp yari kota padang. Nusant Hasana J. 2023;2(8).
4. Oktavilantika DM, Suzana D, Damhuri TA, Kesehatan I, Gunadarma U. Literature Review : Promosi Kesehatan dan Model Teori Perubahan Perilaku Kesehatan. J Pendidik Tambusai. 2023;7(2018).
5. Diananda A. PSIKOLOGI REMAJA DAN PERMASALAHANNYA. ISTIGHNA J Pendidik dan Pemikir Islam [Internet]. 2019 Jan 28 [cited 2022 Jul 14];1(1):116–33. Available from: <https://e-journal.stit-islamic-village.ac.id/istighna/article/view/20>
6. Rosal ML. Cognitive-behavioral Art Therapy Revisited. In: The Wiley Handbook of Art Therapy. 2015.
7. Dini Pebrianty R, Pamungkas J. Menggambar sebagai Alternatif Pendekatan Konsepsi Pendidikan Seni Rupa Anak Usia Dini. J Obs J Pendidik Anak

- Usia Dini. 2023;7(1).
8. Wijaya OS. Berikut 12 SMP Terbaik Kota Padang Sumatera Barat Referensi PPDB 2022, Nomor 1 Nilai Rerata UN Capai 91,67 - Seputar Lampung - Halaman 3 [Internet]. 2022 [cited 2022 Dec 30]. Available from: <https://seputarlampung.pikiran-rakyat.com/pendidikan/pr-974391076/berikut-12-smp-terbaik-kota-padang-sumatera-barat-referensi-ppdb-2022-nomor-1-nilai-rerata-un-capai-9167?page=3>
  9. Katalog Sekolah. SMP YARI SCHOOL Kota Padang| Katalog Sekolah [Internet]. [cited 2022 Dec 29]. Available from: <https://katalogsekolah.com/blog/smp-yari-school-kota-padang>
  10. Rah JH, Melse-Boonstra A, Agustina R, van Zutphen KG, Kraemer K. The Triple Burden of Malnutrition Among Adolescents in Indonesia. <https://doi.org/10.1177/03795721211007114> [Internet]. 2021 Jul 20 [cited 2022 Nov 15];42(1\_suppl):S4–8. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/03795721211007114>
  11. Laswati DT. MASALAH GIZI DAN PERAN GIZI SEIMBANG. *AGROTECH J Ilm Teknol Pertan.* 2019;2(1).
  12. Direktorat P2PTM. Isi Piringku Sekali Makan [Internet]. 2018 [cited 2022 Dec 30]. Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/isi-piringku-sekali-makan>
  13. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Isi Piringku [Internet]. 2018 [cited 2022 Dec 30]. Available from: <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/062511-isi-piringku>
  14. Almira R, Melani V, Angkasa D, Dewanti LP. PENGARUH MEDIA NUTRITION BINGO TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP GIZI SEIMBANG SERTA KEANEKARAGAMAN PANGAN PADA ANAK USIA 10-12 TAHUN DI JAKARTA TIMUR. *J Nutr Coll.* 2022;11(4).
  15. Kurniasari R, Rahmatunisa R. SOSIALISASI PEDOMAN GIZI SEIMBANG DENGAN METODE NUTRIEDUTAINMENT DI SDN KARAWANG WETAN 1 DAN SDN PALUMBONSARI. *J ABDIMAS Kesehat TASIKMALAYA.* 2019;2(1).
  16. Ermawati T. Peningkatan Kesehatan Gigi dan Mulut dengan Pendekatan Art Therapy pada Siswa Taman Kanak-Kanak di Jember. *War Pengabdi.* 2023;17(1).
  17. Regev D. Documenting Art Therapy Clinical Knowledge Using Interviews. *Art Ther.* 2017;34(1).
  18. Kaiser DH. Needed: Art Therapy Knowledge and Practice Wisdom to Inform Research. Vol. 34, *Art Therapy.* 2017.
  19. Ainsworth SE, Scheiter K. Learning by Drawing Visual Representations: Potential, Purposes, and Practical Implications. *Curr Dir Psychol Sci.* 2021;30(1).