



---

**PENINGKATAN PENGETAHUAN SISWA MENGGUNAKAN APLIKASI “ISI PIRING AMBO” SEBAGAI UPAYA PENERAPAN GIZI SEIMBANG**

**Betty Yosephin Simanjuntak** ✉, **Anang Wahyudi**<sup>2</sup>

✉patricknmom@yahoo.co.id

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Indonesia

**Genesis Naskah:**

*Diterima 12 Desember 2019; Disetujui 1 Januari 2020; Di Publikasi 1 Mei 2020*

**Abstrak**

Remaja adalah anak yang berusia 10-19 tahun. Pada masa ini individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. Perubahan tersebut mempengaruhi kebutuhan gizi dan makanan terhadap masing-masing individu. Isi piringku menggambarkan tentang makanan SEHAT dengan pedoman gizi seimbang. Perkembangan media teknologi informasi dan komunikasi pada era sekarang ini menunjukkan betapa semakin banyak media komunikasi yang beredar dalam masyarakat. Oleh karena itu edukasi ini dilakukan melalui *smartphone* dengan menggunakan aplikasi. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat adalah pelaksanaan edukasi dengan ceramah, diskusi, dan Tanya jawab. Hasil dari kegiatan pengabmas ini adalah pengukuran pretest dan posttest menunjukkan peningkatan rerata skor pengetahuan siswa/siswi yang dilanjutkan dengan memonitoring perkembangan transfer pengetahuan dari siswa/siswi yang telah mendapat pendidikan gizi kepada siswa sebaya mengenai pengetahuan gizi seimbang isi piringku dengan aplikasi *smartphone*. Kesimpulan dari kegiatan ini menunjukkan siswa/siswi mengalami peningkatan pengetahuan mengenai isi piringku dengan aplikasi “*Isi Piring Ambo*”.

**Kata Kunci :** Pengetahuan, Aplikasi “*Isi Piring Ambo*”

**IMPROVEMENT KNOWLEDGE OF STUDENTS USING THE "ISI PIRING AMBO" APPLICATION AS A EFFORTS FOR APPLYING BALANCED NUTRITION**

**Abstract**

Teenagers are children aged 10-19 years. During this time individuals experience psychological development and identification patterns from children to adulthood. These changes affect the nutritional and food needs of each individual. The contents of my plate depict about HEALTHY foods with balanced nutrition guidelines. The development of information and communication technology media in this era shows how more and more communication media are circulating in the community. Therefore this education is done through a *smartphone* using the application.

The method used in community service is the implementation of education with lectures, discussions, and questions and answers. The results of this community service activity were the pretest and posttest measurements showed an increase in the mean score of students' knowledge, followed by monitoring the development of knowledge transfer from students who had received nutrition education to their peers about balanced nutritional knowledge of my plate contents with a smartphone application. The conclusion of this activity shows students have increased knowledge about the contents of my plate with the application "*Isi Piring Ambo*".

**Keyword : Knowledge, Application "*Isi Piring Ambo*".**

## **Pendahuluan**

Remaja adalah aset untuk terciptanya generasi mendatang yang baik. Masa remaja adalah fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial yang berlangsung pada dekade kedua masa kehidupan.(Pardede,2008) Perubahan tersebut mempengaruhi kebutuhan gizi dan makanan terhadap masing-masing individu (Adriani,2013)

Makanan atau hidangan yang dikonsumsi sehari-hari sangat berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien atau dengan gizi yang seimbang, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin (Lusa,2009) Kekurangan

dan kelebihan konsumsi makanan, baik secara kualitatif maupun kuantitatif, akan menyebabkan metabolisme tubuh terganggu (Almaitser,2001)

Isi piringku menggambarkan tentang makanan SEHAT dan SEIMBANG, berawal dari 4 sehat 5 sempurna yang tidak bisa cukup sehingga dilengkapi atau ditransformasikan dengan pedoman gizi seimbang dengan 10 pesan dasar. Pedoman gizi seimbang saat ini difokuskan pada empat hal yaitu makanan beraneka ragam, minum air putih minimal 8 gelas sehari, aktivitas fisik juga menimbang tinggi dan berat badan, serta dilengkapi dengan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS). Isi piringku mengacu pada *one plate* terbagi menjadi dua, 50 persen piring buah dan sayur, 50 persen lainnya terdiri dari 1/3 lauk dan 2/3 karbohidrat.

Revolusi Industri 4.0 atau *The Fourth Industrial Revolution* (4IR) merupakan konsep pengembangan pendidikan, gender, kerja, dan mental melalui pemanfaatan

perkembangan teknologi. Bersama berjalannya waktu telepon genggam yang sering digunakan sudah berinovasi menjadi telephone pintar “*smartphone*”.

Penggunaan aplikasi juga pernah dilakukan oleh I.G Pratiwi Penerapan Aplikasi Berbasis Android" Status Gizi Balita" terhadap Pengetahuan Ibu dalam Pemantauan Status Gizi Anak Usia 12-24 Tahun penelitian tersebut menggunakan aplikasi android untuk meningkatkan pengetahuan ibu, dari hasil penelitian tersebut aplikasi android terbukti mampu meningkatkan pengetahuan ibu (I.G Pratiwi, 2017)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebagai upaya yang mendorong para siswita untuk meningkatkan pengetahuan mereka mengenai isi piringku melalui aplikasi menggunakan *smartphone*.

## Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan oleh dosen yang dibantu oleh mahasiswa di Jurusan Gizi, melibatkan sasaran yaitu siswa/siswi SMPN 13 Kota Bengkulu Tahun 2019.

Sesuai dengan analisis situasi, alternatif pemecahan masalah yang dapat dilaksanakan diantaranya :

1. Persiapan
  - a. Membuat aplikasi *Isi Piring Ambo* kerjasama dengan pihak IT.
  - b. Konsolidasi ke pihak SMPN 13 Kota Bengkulu untuk menginformasikan tentang rencana kegiatan pengabdian masyarakat.
  - c. Konsolidasi dengan pihak SMPN 13 Kota Bengkulu terkait data siswa/i yang akan ikut.

## 2. Pelaksanaan

Tahap 1: memberikan edukasi gizi melalui aplikasi “*Isi Piring Ambo*” kepada 3 orang siswa/siswi perwakilan kelas VII SMPN 13, sehingga terkumpul 30 orang siswa kelas VII.

Tahap 2: 30 orang siswa/siswi yang telah diberikan edukasi gizi *Isi Piring Ambo* diminta untuk mentransfer materi yang telah diperoleh ke siswa/siswi lain di SMPN 13 dengan menggunakan aplikasi. Kemudian dilakukannya monitoring dengan cara masing masing siswa menscreenshoot aplikasi yang sudah dibaca oleh siswa lain.

## Hasil dan Pembahasan

Pemahaman yang diberikan kepada siswa/siswi diharapkan dapat memberikan edukasi gizi kepada teman sebayanya untuk meningkatkan pengetahuan tentang *Isi Piring Ambo* melalui aplikasi. Pemberikan

edukasi ini dilakukan di kelas dengan metode ceramah dan tanya jawab. Selain itu dilakukan demonstrasi serta praktik menggunakan aplikasi. Pada saat dilakukan pemberian materi kepada siswa/siswi yang mewakili kelas, diawali dan diakhiri dengan pembagian kuesioner tentang pengetahuan mengenai *Isi Piring Ambo* melalui Aplikasi, dan diperoleh hasil sebagai berikut :

**Tabel 1 Pre test dan Post test Tingkat Pengetahuan tentang Optimalisasi Edukasi *Isi Piring Ambo* Melalui Aplikasi.**

No	Nama Siswa	Pre Score	Post Score	Peningkatan Score
1	IW	66,66	58,33	-8,33
2	IK	50	75	25
3	IM	66,66	75	8,34
4	CA	66,66	58,33	-8,33
5	MR	25	25	0
6	MI	33,3	66,66	33,33
7	WS	33,3	41,66	8,36
8	IN	33,3	41,66	8,36
9	IB	41,67	50	8,33
10	AZ	41,67	50	8,33
11	AR	41,67	25	-8,33
12	JA	41,67	58,33	16,66
13	RA	41,67	50	8,33
14	DD	41,67	66,66	24,99
15	DN	41,67	83,33	41,66
16	Y	41,67	91,66	49,99
17	DE	41,67	66,66	24,99

18	MA	50	66,66	16,66
19	AM	50	75	25
20	TS	50	91,66	41,66
21	FF	16,67	41,66	24,99
22	AT	16,67	33,33	16,66
23	KP	25	58,33	33,33
24	ND	25	16,66	-8,34
25	MS	25	25	0
26	NM	25	25	0
27	SF	25	66,66	41,66
28	RA	25	41,66	16,66
29	IQ	16,67	33,33	16,66
30	AF	25	50	25
		<b>1125,</b>	<b>1598,</b>	
		<b>01</b>	<b>23</b>	
	<b>Rata-rata</b>	<b>37,50</b>	<b>53,27</b>	

Berdasarkan tabel 1 hasil pengukuran pretest dan posttest menunjukkan peningkatan rerata skor pengetahuan. Rerata pengetahuan dari siswa-siswi tersebut semua mengalami peningkatan yang dapat dilihat pada nilai rata-rata *pretest* yaitu 37,50 sedangkan *post test* 53,27. Kegiatan selanjutnya siswa mentransfer materi kepada minimal 3 orang teman sebayanya dan kemudian dilaporkan kepada anggota tim pengabdian masyarakat dengan mengirimkan bukti screenshot pengiriman aplikasi “Piring Ambo” melalui smartphone.

Berdasarkan hasil kegiatan, khalayak sasaran merespon dengan sangat baik dan berharap kegiatan serupa dapat berlanjut di kemudian hari karena selama ini mereka mengatakan belum pernah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai isi piringku dengan slogan Gizi Seimbang.

Siswa sebagai tutor teman sebaya lebih mahir ketika para siswa tersebut menjelaskan kepada temannya mengenai aplikasi ini. Selain itu siswa lain tidak merasa sungkan ketika mengajukan pertanyaan pada temannya (tutor). Aplikasi ini menjelaskan tentang sumber makanan karbohidrat, protein hewani/nabati, sayuran, buah-buahan serta daftar bahan penukar.

## **Kesimpulan**

Siswa SMPN 13 Kota Bengkulu yang telah mendapatkan materi optimalisasi edukasi *Isi Piring Ambo* melalui aplikasi dengan slogan Gizi Seimbang mengalami peningkatan skor berdasarkan hasil pretest dan posttest pengetahuan.

## **Daftar Pustaka**

Pardede, N. 2008. Masa Remaja. Buku Ajar: Tumbuh Kembang Anak dan Remaja. Jakarta: CV. Sagung Seto.

Adriani, M., & Wirjatmadi, B. 2013. Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.

Almatsier, S. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Lusa. 2009. Gizi Seimbang pada Remaja dan Dewasa. Jakarta: Salemba Medika.

I.G Pratiwi, D.A Restanty.2017. Penerapan Aplikasi Berbasis Android" Status Gizi Balita" terhadap Pengetahuan Ibu dalam Pemantauan Status Gizi Anak Usia 12-24 Tahun: Jurnal Kebidanan Akademi Kebidanan Jember. 2(1) PP 8-14