

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN PENGETAHUAN SISWA TERHADAP KONSEP
“ISI PIRINGKU” DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
(SMK) GRAHA HUSADA PARE
KABUPATEN KEDIRI

(PENELITIAN DESKRIPTIF)



Oleh :
NAJWA SHANINNABILA
NPM: 2325050013

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2025

**GAMBARAN PENGETAHUAN SISWA TERHADAP KONSEP
“ISI PIRINGKU” DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
(SMK) GRAHA HUSADA PARE
KABUPATEN KEDIRI**

Diajukan Untuk Penulisan Tugas Akhir Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md. Kep.)
Pada Jurusan Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri



Oleh :

NAJWA SHANINNABILA

NPM: 2325050013

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir oleh:

NAJWA SHANINNABILA

NPM: 2325050013

Judul:

GAMBARAN PENGETAHUAN SISWA TERHADAP KONSEP

“ISI PIRINGKU” DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN

(SMK) GRAHA HUSADA PARE

KABUPATEN KEDIRI

Telah Disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Tugas Akhir Progam
Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 18 Juni 2026

Pembimbing I



Endah Tri Wijayanti, M.Kep., Ns
NIDN. 0715088404

Pembimbing II



Muhammad Mudzakkir, S.Kep, M.Kep
NIDN. 0704037207

Tugas Akhir oleh:

NAJWA SHANINNABILA

NPM: 2325050013

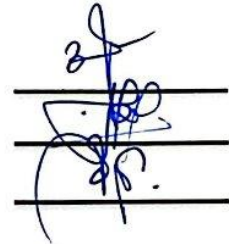
Judul:

**GAMBARAN PENGETAHUAN SISWA TERHADAP KONSEP
"ISI PIRINGKU" DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
(SMK) GRAHA HUSADA PARE
KABUPATEN KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Tugas Akhir Jurusan Progam
Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri
Tanggal: 24 Juni 2026

Panitia Penguji

- | | | |
|---|------------|--|
| 1 | Ketua | Endah Tri Wijayanti, S.Kep., Ns., M.Kep. |
| 2 | Penguji I | Norma Risnasari, S.Kep., Ns., M.Kes. |
| 3 | Penguji II | Muhammad Mudzakkir, S.Kep., M.Kep. |



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN: 0703098802

KATA PENGANTAR

Puji syukur Kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan proposal ini dapat diselesaikan.

Penyusunan proposal ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan tugas akhir sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya keperawatan pada Jurusan Keperawatan. Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M. Pd selaku rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dukungan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains UN PGRI Kediri
3. Endah Tri Wijayanti, S. Kep.,Ns., M.Kep. selaku Kepala Program Studi D3 Keperawatan dan Pembimbing 1 yang selalu memberi motivasi kepada mahasiswanya.
4. Muhammad Mudzakkir, S. Kep.,Ns., M.Kep. selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan motivasi dan saran dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
5. Umar Al Ikmal, M.Pd. Selaku Kepala Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Graha Husada yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses penelitian berlangsung.
6. Kedua Orang tua saya Bapak Subani Asgaf dan Ibu Kariati, yang senantiasa memberi kasih sayang, motivasi, serta seluruh dukungannya baik secara moral maupun finansial.
7. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan proposal ini.

Disadari bahwa proposal ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan agar sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 1 Mei 2026

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Setetes keringat orang tuaku dan kakak-kakakku yang keluar, adalah seribu langkah untukku maju”

PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah saya panjatkan kehadiran Allah SWT., karena hanya atas ridho-Nya Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Saya Persembahkan Terimakasih pada penulisan Karya Tulis Ilmiah ini untuk :

1. Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, Maha Sempurna dan Maha Bijaksana yang telah melimpahkan Rahmat serta hidayah-Nya sehingga saya bisa sampai pada titik ini.
2. Teruntuk kedua orang tuaku tercinta. Ayah dan Ibu, terimakasih tiada terhingga penulis sampaikan atas segala cinta kasih, arahan, dukungan dan apapun yang telah diberikan. Terimakasih atas segala doa dan ridho yang selalu mengiringi langkah penulis dalam mewujudkan mimpi. Teruntuk laki-laki hebat sekaligus panutan ku dalam menjalani hidup ini, terimakasih atas segala usaha, keringat dan selalu menjadi tempat diskusi terbaik ketika penulis kesusahan dalam membaca peta kehidupan. Teruntuk wanita mulia ku, terimakasih atas doa mu yang selalu engkau panjatkan, sehingga selama proses hidup ini berlangsung penulis selalu diiringi hal-hal baik. MasyaAllah, banyak orang diluar sana yang begitu bangga atas diriku, dan sering kali menjadikan role model terlebih didalam keluarga besar, namun ketahuilah bukan aku yang hebat, melainkan didikan dan doa Ayah dan Ibu yang mampu membentuk diri ini menjadi sebaik-baiknya manusia. Terimakasih untuk semua hal apapun itu kasih sayang dan doanya senantiasa hidup dan mengiringi setiap langkah penulis.
3. Seluruh keluarga besar yang telah menaruh harapan besar terhadap penulis, dan selalu mendukung setiap langkah penulis.

4. Seseorang yang selalu menemani penulis yang belum bisa disebutkan namanya yang telah menjadi sumber semangat, dan inspirasi selama proses penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Seluruh teman baik, penulis ucapkan terima kasih karena telah banyak membantu penulis dan telah banyak meluangkan waktu untuk mendengar keluh kesah serta banyak memberikan motivasi bagi penulis.

ABSTRAK

Najwa Shaninnabila, Gambaran Pengetahuan Siswa Terhadap Konsep "Isi Piringku" Di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Graha Husada Pare Kabupaten Kediri. Tugas Akhir, Prodi DIII Keperawatan, FIKS UN PGRI, 2026.

Pengetahuan mengenai gizi seimbang merupakan faktor penting dalam pembentukan perilaku makan sehat pada remaja, namun pemahaman terhadap konsep "Isi Piringku" masih menjadi tantangan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan siswa terhadap konsep "Isi Piringku" di SMK Graha Husada Pare, Kabupaten Kediri, serta didukung oleh data status gizi responden. Penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif ini melibatkan seluruh siswa kelas X, XI, dan XII jurusan Layanan Kesehatan dan Caregiver sebanyak 78 siswa yang diambil menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan "Isi Piringku" (15 pertanyaan), serta pengukuran status gizi melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Lingkar Lengan Atas (LILA). Analisis data menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang, yaitu 66 siswa (85%), kategori cukup 7 siswa (9%), dan kategori baik 5 siswa (6%). Berdasarkan IMT, sebagian besar responden memiliki status gizi normal (69,2%), diikuti kurus (16,7%), gemuk (12,8%), dan obesitas (1,3%). Namun, berdasarkan pengukuran LILA, seluruh responden (100%) memiliki ukuran <23,5 cm yang termasuk kategori berisiko Kekurangan Energi Kronis (KEK). Kesimpulan dari penelitian ini adalah mayoritas siswa memiliki pengetahuan yang kurang mengenai konsep "Isi Piringku", dan meskipun sebagian besar IMT siswa tergolong normal, hasil LILA menunjukkan bahwa seluruh responden berisiko mengalami KEK. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan edukasi gizi seimbang secara berkelanjutan di sekolah untuk meningkatkan pengetahuan siswa serta mencegah risiko masalah gizi pada remaja.

Kata Kunci: Pengetahuan, Isi Piringku, remaja, IMT, LILA

ABSTRACT

Najwa Shaninnabila. *A Description of Students' Knowledge of the "Isi Piringku" (My Plate) Concept at Graha Husada Vocational High School (SMK) Pare, Kediri Regency. Final Project, Diploma III Nursing Study Program, FIKS UN PGRI, 2026.*

Knowledge of balanced nutrition is an important factor in shaping healthy eating behaviors among adolescents; however, understanding of the "Isi Piringku" (My Plate) concept remains a challenge. This study aims to describe the level of students' knowledge regarding the "Isi Piringku" concept at SMK Graha Husada Pare, Kediri Regency, supported by data on the nutritional status of respondents. This quantitative study with a descriptive design involved all students in grades X, XI, and XII of the Health Services and Caregiver departments, totaling 78 students, selected using total sampling technique. Data were collected using a "Isi Piringku" knowledge questionnaire (15 items), as well as measurements of nutritional status through Body Mass Index (BMI) and Mid-Upper Arm Circumference (MUAC). Data analysis used frequency distribution and percentages. The results showed that the majority of respondents had a poor level of knowledge, with 66 students (85%) in the poor category, 7 students (9%) in the moderate category, and 5 students (6%) in the good category. Based on BMI, most respondents had normal nutritional status (69.2%), followed by underweight (16.7%), overweight (12.8%), and obesity (1.3%). However, based on MUAC measurements, all respondents (100%) had a measurement of <23.5 cm, which falls into the category at risk of Chronic Energy Deficiency (CED). The conclusion of this study is that the majority of students have poor knowledge regarding the "Isi Piringku" concept, and although most students' BMI is classified as normal, the MUAC results indicate that all respondents are at risk of CED. Therefore, continuous balanced nutrition education in schools is needed to improve students' knowledge and prevent the risk of nutritional problems among adolescents

Keywords: *Knowledge, Isi Piringku, My Plate, adolescents, BMI, MUAC*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
SURAT PERNYATAAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	17
A. Latar Belakang.....	17
B. Rumusan Masalah	18
C. Tujuan Penelitian	18
1. Tujuan Umum	18
2. Tujuan Khusus	18
D. Manfaat Penelitian.....	19
1. Manfaat Teoritis	19
2. Manfaat Praktis	19
BAB II TINJAUAN TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Pengetahuan	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Pengetahuan	Error! Bookmark not defined.
2. Tingkat Pengetahuan	Error! Bookmark not defined.
3. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep Remaja	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Remaja	Error! Bookmark not defined.
2. Klasifikasi Remaja.....	Error! Bookmark not defined.

3. Perilaku Remaja dalam Konteks Gizi	Error! Bookmark not defined.
C. Konsep “Isi Piringku”	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi	Error! Bookmark not defined.
2. Komponen “Isi Piringku”	Error! Bookmark not defined.
3. Tujuan dan Manfaat “Isi Piringku”	Error! Bookmark not defined.
D. Konsep Status Gizi	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Status Gizi	Error! Bookmark not defined.
2. Klasifikasi Status Gizi	Error! Bookmark not defined.
3. Kategori Status Gizi	Error! Bookmark not defined.
4. Penilaian Status Gizi	Error! Bookmark not defined.
5. Dampak Status Gizi pada Remaja	Error! Bookmark not defined.
E. Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
C. Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Tempat dan Jadwal Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Populasi Dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
F. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	Error! Bookmark not defined.
1. Kriteria Inklusi	Error! Bookmark not defined.
2. Kriteria Eksklusi	Error! Bookmark not defined.
G. Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
H. Teknik Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
1. Perhitungan skor pengetahuan	Error! Bookmark not defined.
2. Kategori Tingkat Pengetahuan	Error! Bookmark not defined.
3. Perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dan LILA	Error! Bookmark not defined.
4. Kategori Status Gizi	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.

1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
2. Gambaran Subjek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3. Fokus Studi.....	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
1. Bagi SMK Graha Husada Pare	Error! Bookmark not defined.
2. Bagi Siswa-Siswi.....	Error! Bookmark not defined.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Pengelompokan Remaja Berdasarkan Sumber (BKKBN).....	Error!
Bookmark not defined.	
Tabel 2.2 Karakteristik Indeks Masa Tubuh (IMT).	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2.3 Karakteristik Lingkar Lengan Atas (LILA)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.4 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.5 Kategori Tingkat Pengetahuan berdasarkan Taksonomi Bloom....	Error!
Bookmark not defined.	
Tabel 3.6 Karakteristik Indeks Masa Tubuh (IMT).	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.7 Karakteristik Lingkar Lengan Atas (LILA)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.8 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.9 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.10 Karakteristik Responden berdasarkan usia	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.11 Tingkat Pengetahuan Responden Tentang Konsep “Isi Piringku”	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.12 Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).....	Error!
Bookmark not defined.	
Tabel 4.13 Status Gizi Lingkar Lengan Atas (LILA) Responden	Error!
Bookmark not defined.	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	40
Lampiran 2. Lembar Infomerd Consent.....	41
Lampiran 3. Lembar Kuisisioner Responden	42
Lampiran 4. Permohonan Penelitian di SMK Graha Husada	44
Lampiran 5. Surat balasan perizinan penelitian	45
Lampiran 6. Permohonan Data di Puskesmas Puhjarak.....	46
Lampiran 7. Surat Balasan Permohonan Data	47
Lampiran 8. Lembar Sertifikat Uji Etik	48
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	49
Lampiran 10. Tabel Tabulasi Data.....	50

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Najwa Shaninnabila

Jenis kelamin : Perempuan

Tempat, tanggal lahir : Kediri, 09-02-2005

NPM : 2325050013

Fak/Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains /
Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma di institusi lain, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis mengacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 1 Mei 2025

A handwritten signature in black ink is written over a yellow and red revenue stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '10000' and 'METERAI TEMPEL'.

Najwa Shaninnabila
NPM. 2325050013

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pemenuhan gizi seimbang merupakan faktor krusial dalam menyokong kesehatan serta tumbuh kembang remaja secara protektif. Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) berada pada fase perkembangan yang membutuhkan kecukupan nutrisi demi menunjang performa akademis, pertumbuhan biologis, dan kapasitas berpikir. Ketidakseimbangan pola makan pada periode ini berisiko memicu problem kesehatan serius, mulai dari kurang darah (anemia), kekerdilan (stunting), kegemukan (obesitas), hingga kerentanan terhadap penyakit kronis di masa depan. (Oleh et al., 2021.)

Pemerintah Indonesia, melalui Kementerian Kesehatan telah memperkenalkan program "Isi Piringku" sebagai panduan gizi seimbang yang mudah dimengerti dan diaplikasikan oleh masyarakat luas. Konsep ini menekankan pentingnya proporsi yang tepat antara makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah dalam setiap kali makan. Namun, pemahaman dan penerapan konsep ini di kalangan remaja masih menjadi tantangan. Pengetahuan yang kurang tentang gizi seimbang seringkali berujung pada pilihan makanan yang tidak tepat, yang dipengaruhi oleh preferensi pribadi, kebiasaan keluarga, godaan iklan makanan cepat saji, serta minimnya edukasi yang menarik dan mudah diakses (Intan et al., 2024)

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Jawa Timur dan laporan media lokal, diketahui bahwa sekitar 28% remaja putri di Jawa Timur mengalami anemia umumnya dipicu oleh asupan gizi yang kurang memadai. Selain anemia, masalah status gizi juga menjadi perhatian di masa sekarang. Berdasarkan data Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi gizi kurang (kurus) pada anak usia >18 tahun di Jawa Timur mencapai 6,4-7,2%, sementara prevalensi gizi lebih (gemuk/obesitas) mencapai 31,6-33,1%. (SKI, 2023)

Berdasarkan hasil pengambilan data awal terhadap 10 siswa di SMK Graha Husada Pare Kabupaten Kediri, Diperoleh hasil bahwa masih terdapat sebagian siswa dengan tingkat pengetahuan yang belum memadai terkait

konsep Isi Piringku. Dari 10 responden, hanya 3 siswa (30%) yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik, sementara 1 siswa (10%) berada pada kategori cukup, dan 6 siswa (60%) bahkan termasuk kategori kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa (50%) masih memiliki pengetahuan yang belum optimal mengenai Isi Piringku. Rendahnya pemahaman ini dikhawatirkan berdampak pada kebiasaan makan yang kurang seimbang, sehingga berpotensi menimbulkan masalah gizi dan Kesehatan pada remaja.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Graha Husada yang bertempat di Pare Kabupaten Kediri, sebagai institusi pendidikan yang fokus pada pengembangan keterampilan siswa, memiliki peran besar dalam membentuk perilaku hidup sehat. Siswa-siswi di SMK Graha Husada, yang sebagian besar adalah remaja, sangat rentan terhadap dampak Kesehatan yang buruk akibat kurangnya pengetahuan terutama dikalangan serba digital dan praktis (cepat saji) yang menjadi salah satu factor penyebab meningkatkan penyakit dikalangan remaja seperti *PCOS (Polycytic Ovary Syndrome)*, *Gastritis*, *Endometriosis* hingga Obesitas. Oleh karena itu, pemahaman gizi yang efektif sangat diperhatikan dalam menjaga kesehatan remaja.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengukur tingkat pengetahuan lebih jauh tentang pemahaman siswa terhadap konsep "Isi Piringku" di SMK Graha Husada.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, pertanyaan inti dalam penelitian ini adalah: "Sejauh mana pengetahuan siswa terhadap konsep Isi Piringku di SMK Graha Husada?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pengetahuan siswa terhadap konsep "Isi Piringku" di SMK Graha Husada

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan siswa tentang komponen konsep “Isi Piringku”
- b. Mengidentifikasi karakteristik responden.
- c. Mengidentifikasi status gizi pada siswa SMK Graha Husada.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi pada perkembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang promosi kesehatan dan gizi. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi landasan bagi studi selanjutnya yang berkaitan dengan efektivitas media edukasi gizi pada populasi remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi SMK Graha Husada Pare

Hasil penelitian yang diperoleh diharapkan bisa menjadi masukan bagi SMK Graha Husada dalam memberikan pengetahuan baru yang lebih prima terkait dengan masalah kesehatan terutama yang berhubungan dengan gizi pada siswa-siswi.

b. Bagi Siswa-Siswi

Membantu meningkatkan pengetahuan siswa tentang konsep "Isi Piringku" sehingga mereka dapat menerapkan pola makan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan dasar awal bagi penelitian lanjutan dengan topik serupa atau pengembangan lebih lanjut terkait pemahaman siswa-siswi mengenai pentingnya gizi dalam perkembangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina Saputri Khairul Anam, N., Nur Suci Ayu, R., Ambar Wati, D., Rica Pratiwi, A., Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu Korespondensi, P., Yani, J. A., Gadingrejo, K., & Pringsewu, K. (2021). *HUBUNGAN MAKANAN SIAP SAJI (FAST FOOD) DENGAN KEJADIAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMP NEGERI 1 GADING REJO TAHUN 2021*.
- Alinengsih Wahyuni. (2026). *EDUKASI POLA MAKAN "ISI PIRINGKU" BERBASIS BAHAN PANGAN LOKAL ORGANIK UNTUK MENINGKATKAN STATUS GIZI DAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA*.
- Amalia Salsabila Nur Idzhni, O. Y. C. , M. T. , I. I. F. (2023). *Hubungan Pola Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Remaja di DKI Jakarta*.
- Anggra Trisna Anjani. (2023). Pendidikan Kesehatan terhadap Perilaku Pencarian Informasi Kesehatan pada Remaja di Sekolah. *Journal on Education*, 06(01).
- Chairani, A., Hadiwardjo, Y. H., Kristanti, M., Ramadhani, I., Prabarini, S., Kedokteran, F., Pembangunan, U., Veteran, N. ", Jakarta, ", Kelompok, D., & Remaja, G. (2024). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang dan Pengenalan Isi Piringku pada Siswa Remaja SMA Islam Kata Kunci. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2). <https://doi.org/10.33533/segara.v1i2>
- DON NUTBEAM. (2000). *Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century*.
- Dwi Alfian, J., Ilmiah Bidang Keperawatan dan Kesehatan, J., Kesehatan PHBS pada Keluarga Riwayat Hipertensi sebagai Upaya Meningkatkan Pemelihara Kesehatan Tidak Efektif Jeanagil Dwi Alfian, E., & Kunci, K. (2023). Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR). In *Indonesian Journal of Nursing Research* (Vol. 6, Number 2). <http://jurnal.unw.ac.id/ijnr>
- Dwiasiti Irianto, I., Aisyah, S., & Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, P. (n.d.). *Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia Dengan Isi Piringku*.
- Dwiasiti Irianto, I., Aisyah, S., & Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, P. (2023). *Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia Dengan Isi Piringku*.
- Faesar, M., Rahmah, D., 2*, P., Doriza, S., Pendidikan,), Keluarga, K., Kunci, K., Hidup, G., Konsumtif, P., Perempuan, R., & Shop, T. (2024). Gaya Hidup dan Perilaku Konsumtif di Era Social Commerce: Studi pada Pengguna TikTok Shop Remaja Perempuan. *Journal of Education Research*, 6(4).

- Fauzia, F. R., Wahyuntari, E., Shafriani, N. R., & Retnaningdiah, D. (2023). Edukasi isi piringku dan pelatihan penyusunan menu gizi seimbang dalam peningkatan konsumsi sayur buah. *Hayina*, 2(2). <https://doi.org/10.31101/hayina.2895>
- Ghanesia Istiani, H., & Rokhmiati, E. (2021). *Pengetahuan dan Hubungannya dengan Perilaku Genital Hygiene dan SADARI pada Remaja Putri*.
- Harriet Torlesse, V. M. E. F. V. T. E. M. D. S. S. J. C. H. N. D. and V. Aguayo. (2023). *Undernourished and overlooked A GLOBAL NUTRITION CRISIS IN ADOLESCENT GIRLS AND WOMEN*. www.unicef.org/nutrition;
- Hijratun Wahana. (2020). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG KERACUNAN MAKANAN DI KECAMATAN ALUH-ALUH*.
- Intan, A., Putri, S., Rachman, M. Z., Departemen, J. J., Kesehatan, P., Kesehatan, P., & Malang, K. (2024). Pengaruh edukasi isi piringku dengan menggunakan media lembar balik terhadap tingkat pengetahuan gizi seimbang. *Journal of Health Research Science*, 4, 153–159. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v4i02.1196>
- Kasmawati, K., Gobel, S. Y. V., Astaty, A., & Harikedua, V. T. (2022). Media Kartu Isi Piringku Meningkatkan Pengetahuan Anak Usia Sekolah tentang Gizi Seimbang: Penelitian Kuasi Eksperimen. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 14(2), 261–270. <https://doi.org/10.36990/hijp.v14i2.762>
- Kemenkes RI. (2014). *PEDOMAN GIZI SEIMBANG Bhakti Husada*.
- Kemenkes RI. (2020). *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA*.
- Kolb, D. A. . (2015). *Experiential learning : experience as the source of learning and development*. Pearson Education, Inc.
- Mafluha, R. (2024). *HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, PERILAKU MAKAN, DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI SMK KESEHATAN BANTEN KOTA TANGERANG TAHUN 2024*.
- Mardhiah Afrini Kasman Arifin, I., Asmawati, Mk., Kansia Anastasia Terok, Mk., Agus Salim, Mk., Rina Marlina, M., dr Kinik Darsono, M., Ed Radiansyah Hadi Chandra, Mm., Solihin, Ms., Yuyun Tafwidhah, Mk., Ronald, Mk., Andi Sri Rahayu Kasma, Mk., Nurfadilah, S. H., & Armiatin, M. (2023). *PENGANTAR ILMU KESEHATAN MASYARAKAT PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA*.
- Mudzakkir, R. (2022). *PERSEPSI MAHASISWA TERHADAP KETERAMPILAN BERKOMUNIKASI DOSEN DALAM KEGIATAN PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19*.

- Nafiati, D. A. (2021). Revisi taksonomi Bloom: Kognitif, afektif, dan psikomotorik. *Humanika*, 21(2), 151–172. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i2.29252>
- Norhasanah, N., & Salman, Y. (2021). Penyuluhan Gizi Online dengan Media Video Audio Visual “Tetap Fit Saat Puasa dan Pasca Puasa dengan Gizi Seimbang.” *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 33. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i1.147>
- Oleh, G., Lance, U. /, Langsung, C., & Bab, K. (21 C.E.). (World Health Organization) *Laporan Gizi Global 2021*. <https://globalnutritionreport.org/reports/2021-global-nutrition-report/>
- Sains, J., dan Kesehatan, T., Wulandari, W., Iqbal Sutisna, M., Pitono, A. J., & Kesehatan Rajawali, I. (2025). *EFEKTIVITAS EDUKASI ISI PIRINGKU MELALUI MEDIA LEAFLET TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI DALAM MENCEGAH ANEMIA DI MTS CICANGKANG HILIR TAHUN 2024*. 2(1), 187–194. <https://doi.org/10.62335>
- Siswanto, S., Zhi-Hong, Z., & Bilanová, M. (2023). The effect of applying the blended learning model with the Moodle application on student cognitive improvement. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 10(2), 133–139. <https://doi.org/10.21831/jitp.v10i2.55506>
- SKI, M. P. (2023). *SURVEI KESEHATAN INDONESIA (SKI) DALAM ANGKA*.
- Suryawati, A., Kisnawaty, S. W., & Setiyaningrum, Z. (2024). Hubungan Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang terhadap Status Gizi Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Gatak. *R2J*, 7(1). <https://doi.org/10.38035/rj>
- Wahyuni, Y., Fitriani, A., Iswani, R., Mawarni, S., Savina, S., Akla, N., & Friscila, I. (2024). *PENYULUHAN GIZI DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING BAGI IBU BALITA DI PUSKESMAS SYAMTALIRA BAYU*. <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jai>
- Widianingsih, D., Titin Widyaningtiis, N., Umi Melinda, R., & Setya Hermawan, J. (2024). *Efektivitas Video Animasi terhadap Pemahaman Konsep Matematis Peserta Didik Sekolah Dasar*. <http://jiip.stkipyapisdampu.ac.id>
- Wijayanti, E. T. (2021). *STRATEGI KOPING MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH*.