



## Implementasi Metode Pictorial Representation untuk Mengurangi Konsumsi Gula, Garam dan Lemak sebagai Upaya Mewujudkan Generasi Sehat Indonesia Unggul

Meinarisa\*, Riska Amalya Nasution, Indah Mawarti, Yuliana,  
RTS Netisa Martawinarti

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,  
Universitas Jambi, Indonesia.

\*Corresponding Author. Email: [meinarisa@unja.ac.id](mailto:meinarisa@unja.ac.id)

**Abstract:** This community service aims to help elementary school children to know and measure the amount of sugar, salt, and fat (GGL) consumption through the implementation of the Pictorial Representation method as an effort to create a healthy generation and a superior Indonesia. Community service activities were carried out at the elementary school level because elementary school-aged children are in a period of growth that requires sufficient nutritional intake. The method of implementing this service used counseling and demonstration. Participants involved in this activity amounted to 50 people from grades 3, 4, and 5 of SDN 61 Talang Babat, Jambi Province. Evaluation of activities was carried out using a questionnaire and analyzed descriptively. The results of this community service showed that there was an increase in knowledge in students and they were able to measure GGL and healthy food consumption every day. In addition, students could understand well about the types of food and food groups. The implications of this activity are expected to be continued by teachers, especially those on duty in the UKS.

**Abstrak:** Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah membantu anak sekolah dasar untuk mengetahui dan mengukur jumlah konsumsi gula, garam dan lemak (GGL) melalui implementasi metode Pictorial Representation sebagai upaya mewujudkan generasi sehat dan Indonesia unggul. Kegiatan pengabdian dilakukan di Tingkat sekolah dasar karena anak usia sekolah dasar merupakan masa pertumbuhan yang membutuhkan asupan gizi yang cukup. Metode pelaksanaan pengabdian ini menggunakan penyuluhan dan demonstrasi. Peserta yang terlibat dalam kegiatan ini berjumlah 50 orang dari kelas 3, 4 dan 5 siswa SDN 61 Talang Babat, Provinsi Jambi. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara deskriptif. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada siswa dan mampu untuk mengukur konsumsi GGL dan makanan sehat setiap harinya. Disamping itu, siswa dapat memahami dengan baik tentang jenis makanan dan kelompok makan. Implikasi kegiatan ini diharapkan dapat dilanjutkan oleh guru terutama yang bertugas di UKS.

### Article History:

Received: 11-11-2024  
Reviewed: 18-12-2024  
Accepted: 09-01-2025  
Published: 18-02-2025

### Key Words:

Pictorial  
Representation;  
Healthy Generation;  
Elementary School;  
Salt; Sugar; Fat.

### Sejarah Artikel:

Diterima: 11-11-2024  
Direview: 18-12-2024  
Disetujui: 09-01-2025  
Diterbitkan: 18-02-2025

### Kata Kunci:

Pictorial Representation;  
Generasi Sehat; Sekolah  
Dasar; Gula, Garam,  
Lemak.

**How to Cite:** Meinarisa, M., Nasution, R., Mawarti, I., Yuliana, Y., Martawinarti, R., & Martawinarti, R. (2025). Implementasi Metode Pictorial Representation untuk Mengurangi Konsumsi Gula, Garam dan Lemak sebagai Upaya Mewujudkan Generasi Sehat Indonesia Unggul. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 6(1), 139-144. doi:<https://doi.org/10.33394/jpu.v6i1.13503>



<https://doi.org/10.33394/jpu.v6i1.13503>

This is an open-access article under the [CC-BY-SA License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



## Pendahuluan

Makanan berkualitas merupakan landasan penting bagi anak untuk tumbuh dan menghindari terjadinya stunting (Dwyer, 2017). Pengajaran makanan sehat sejak dini merupakan cara terbaik untuk anak memahami bahwa makanan sehat akan membangun tubuh



yang kuat. Jajanan anak yang dapat dikonsumsi anak sekolah dasar di sekolah dengan promosi yang menarik sering mengandung makanan cepat saji, camilan asin, minuman ringan atau permen dan minuman yang tinggi lemak jenuh. Sehingga promosi makanan tersebut berkontribusi besar pada konsumsi gula garam dan lemak yang tinggi, berbanding terbalik dengan konsumsi makanan sebat seperti sayur, buah dan protein (De Amicis et al., 2022).

Makan makanan tinggi gula, garam dan lemak (GGL) dapat menyebabkan anak mengalami malnutrisi (Fariqy & Graharti, 2024). Ketidak seimbangan pada asupan protein, vitamin dan mineral penting bagi tubuh. Berat badan anak cukup tetapi asupan serat, vitamin dan mineral harian tidak tercukupi, karena rasa kenyang dari makanan yang tinggi GGL. Dampak yang muncul pada anak adalah daya tahan tubuh anak dapat menurun sehingga anak lebih rentan terserang penyakit dan infeksi saluran pencernaan. Selain itu, anak juga bisa mengalami gangguan tumbuh kembang (Amerzadeh et al., 2022).

Anak dalam masa tumbuh kembang, harus diperkenalkan dengan banyak makanan sehat dan mereka sendiri juga diajarkan untuk menakar makanan mereka untuk membangun kesadaran makan sehat (Dwyer, 2017). Salah satu cara memudahkan anak untuk memahami konsep makan sehat serta menakarnya adalah dengan menggunakan *pictorial representation* (PR). PR dalam proses menakar makan adalah metode penyederhanaan takaran makanan yang harus di timbang atau di ukur menggunakan takaran sederhana atau pengandaian (Sándor et al., 2020). Contohnya, dalam satu teh kemasan 200ml terdapat kandungan gula 15gr, itu setara dengan 2 sendok makan gula, dan jika itu terkandung didalam pisang ambon matang setara dengan 2 buah pisang. Namun jika mengkonsumsi pisang, anak akan mendapatkan manfaat lebih berupa kandungan vitamin, mineral dan serat yang baik untuk saluran pencernaan. Sehingga pengabdian ini menggunakan PR sebagai metode untuk mengukur konsumsi makanan terutama GGL. Adapun tujuan pengabdian masyarakat ini adalah membantu anak sekolah dasar untuk mengetahui dan mengukur jumlah konsumsi GGL melalui implementasi metode Pictorial Representation sebagai upaya mewujudkan generasi sehat dan Indonesia unggul.

### Metode Pengabdian

Pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan menggunakan metode penyuluhan dan demonstrasi dengan praktik mengajak anak untuk melakukan penakaran makan secara mandiri. Kegiatan ini juga menyampaikan makan sehat sesuai “isi piringku” dari Departemen Kesehatan RI. Tempat pengabdian Masyarakat dilakukan di SDN 61 Talang Babat Sabak Barat, Tanjung Jabung timur, Provinsi Jambi. Dari data Dinas Kesehatan Provinsi Jambi daerah tersebut merupakan data stunting tertinggi ke 2 di provinsi Jambi.



**Gambar 1. Metode Pelaksanaan PPM**



Pengumpulan data awal menyangkut jumlah siswa terbanyak di sekolah dasar kabupaten Tanjung Jabung Timur. Selanjutnya menghubungi mitra dan melakukan kontrak kerjasama kegiatan. Tim pelaksana Pengabdian pada Masyarakat (PPM) juga mempersiapkan alat peraga, materi dan kegiatan yang akan dilakukan. Tim pelaksana juga mempersiapkan kuesioner untuk melakukan pre dan posttest. Sebelum dilakukan penyuluhan, peragaan porsi makan, serta jenis makanan dan pengelompokkan “isi piringku”. Responden dalam kegiatan ini adalah anak sekolah dasar dari kelas 3 sampai 5 berjumlah 50 orang. Evaluasi kegiatan menggunakan kuesioner pengetahuan siswa mengenai konsumsi GGL dan selanjutnya dianalisis secara deskriptif.

### Hasil Pengabdian dan Pembahasan

Praktik makan sehat pada masa kanak-kanak akan membawa kebiasaan tersebut disepanjang hidup anak, tidak hanya bertahan di saat anak-anak saja. Selama fase pertumbuhan anak, anak akan mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan psikomotor, dan kognitif, sehingga nutrisi sangat berpengaruh pada masa ini. Makanan sehat sebaiknya dikenalkan kepada anak Tingkat sekolah dasar, sehingga mereka dapat memilih makanan sehat dan jajanan sehat yang sesuai dengan usia.



**Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian**

Kegiatan didahului dengan Tretest menggunakan kuesioner untuk menilai pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai GGL, selanjutnya dilanjutkan dengan penyuluhan menggunakan metode *pictorial representation* mengenai GGL dan dilanjutkan dengan praktik langsung menakar konsumsi GGL. Materi yang diberikan adalah konsumsi sehat menggunakan takaran “isi piringku” dan dilanjutkan dengan penggunaan metode *pictorial representation* mengenai GGL. Narasumber adalah dosen keperawatan dari Universitas Jambi.

Pihak sekolah menyambut baik kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini, mengingat siswa sekolah dasar membutuhkan informasi mengenai konsumis makanan sehat. Melalui metode *pictorial representation* mengenai GGL siswa semakin memahami makan sehat dengan kandungan gizi yang baik, tidak sekedar jajanan yang tinggi gula saja. Adapun hasil dari penyebaran kuesioner pre dan posttest disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 1. Hasil penyebaran kuesioner pre-posttest (n=50)**

kategori	Mengerti	Tidak mengerti
pretest	15	35
posttest	45	5



Tabel diatas menjabarkan bahwa dari hasil pengisian kuesioner pada tahap pretest didapatkan 35 responden yang tidak mengerti mengenai makan sehat dan cara menaekannya. Sedangkan pada tahapan posttest didapatkan hampir keseluruhan responden (45) mengerti mengenai makan sehat dan mengerti cara menaekar makan.

Minuman dan makanan manis, terlalu tinggi garam dan tinggi lemak sebaiknya dibatasi. Diharapkan anak selalu mengingat “G4 G1 L5” yaitu 4 sendok makan gula, 1 sendok teh garam dan 5 sendok makan lemak, merupakan anjuran yang diinformasikan oleh Kementerian Kesehatan sebagai bagian kampanye makan sehat (Pratama & Paradissa, 2023). Namun untuk anak-anak takaran ini susah untuk dipahami dan menaekar, terlebih lagi jika makanan tersebut sudah berupa makanan kemasan seperti makanan ringan yang banyak di jual di kantin sekolah.

Metode *pictorial representation* merupakan metode penyederhanaan takaran. Awalnya digunakan untuk pembelajaran pengandaian agar anak mudah memahami. Sedangkan dalam menaekar makan dapat dilakukan pengandaian agar memudahkan anak untuk menaekar GGL (A. Sartika et al., 2021). Dalam PPM yang dilakukan, disampaikan proses membaca kemasan makanan ringan dan kandungannya. Peringatan kepada anak-anak akan bahaya konsumsi gula garam berlebihan (Sándor et al., 2020).

Pola jajanan anak SD di Indonesia, umumnya merupakan makanan olahan padat kalori yang tinggi lemak, natrium dan gula sederhana (von Philipsborn et al., 2019). Sedangkan rekomendasi konsumsi gula sebaiknya dikurangi 10% perhari. Dianjurkan untuk mengkonsumsi protein yang rendah lemak, produk susu, buah-buahan dan sayuran. Hal ini sangat dianjurkan pada anak dengan masa pertumbuhan (A. N. Sartika et al., 2021). Membantu anak dengan memperkenalkan jumlah makanan yang dikonsumsi harian, menggunakan PR (Carlos et al., 2018). Menggunakan symbol dan icon akan mempermudah anak memahami dan menaekar. Penggunaan mudahnya, dimisalkan dengan konsumsi protein pada anak usia 10 tahun adalah seberat 56gr sekali makan, maka anak akan kesulitan jika harus menimbang makanan (Kemenkes RI, 2014). Sehingga dapat menggunakan PR dengan menggunakan telapak tangan tanpa jari anak sendiri, sekali makan dapat mengkonsumsi setelapak tangan anak setiap kali makan, dan satu hari makan sebanyak 3 kali makan. Tentu takaran ini menjadi lebih mudah bagi anak. Konsumsi jus buah 100% setiap hari harus dibatasi hingga 4 ons antara usia satu dan tiga tahun dan 4 hingga 6 ons antara usia enam sampai delapan tahun. Jus harus diberikan hanya dalam cangkir terbuka, bukan botol atau cangkir. Minuman yang dimaniskan dengan gula (misalnya, minuman buah, air minum kemasan yang dimaniskan, minuman olahraga, soda) dikaitkan dengan obesitas dan karies gigi, dan harus dihindari sepenuhnya. Air adalah pilihan terbaik bagi anak di antara waktu makan untuk hidrasi tanpa kalori tambahan (Bleiweiss-Sande et al., 2019).

Melalui kegiatan ini, anak juga memahami mengenai makan sehat dan mampu menaekar GGL yang mereka konsumsi sehari-hari. Selain itu, anak mengetahui cara membaca tabel pada kemasan jajanan yang mereka konsumsi, juga memahami dan mengerti Batasan konsumsi GGL setiap harinya (Gamboa-gamboa et al., 2019). Hal ini juga membantu dalam pencegahan stunting, karena mengkonsumsi makan yang lebih berkualitas (Cohen et al., 2021). Sejalan dengan PPM yang telah dilakukan bahwa penyuluhan dapat memberi manfaat dalam pencegahan stunting (Zangirolami-Raimundo et al., 2023).

Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan keberdayaan mitra dan dalam kegiatan juga dilakukan uji petik terhadap peserta, dan berhasil melakukan penakaran secara mandiri. Melalui praktik langsung yang dilakukan. Selain itu, tergambar juga dalam tabel



diatas, terjadi peningkatan 70% pengetahuan dari mitra. Implikasi kegiatan ini diharapkan dapat dilanjutkan oleh guru terutama yang bertugas di UKS.

### **Kesimpulan**

Kesimpulan yang didapat dari hasil kegiatan ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan pada siswa dan mampu untuk mengukur konsumsi GGL dan makanan sehat setiap harinya. Disamping itu, siswa dapat memahami dengan baik tentang jenis makanan dan kelompok makan. Implikasi kegiatan ini diharapkan dapat dilanjutkan oleh guru terutama yang bertugas di UKS.

### **Saran**

Disarankan bagi pihak sekolah untuk dapat meneruskan penyuluhan menggunakan PI untuk membantu anak didik memahami jumlah makanan yang dikonsumsi. Demikian pula dengan orang tua siswa agar dapat lebih memperhatikan konsumsi jajanan siswa baik di rumah maupun di sekolah.

### **Ucapan Terima Kasih**

Terimakasih kami ucapkan kepada LPPM Universitas Jambi yang sudah mendanai kegiatan kami serta SDN 61/X Talang babat yang telah menjadi mitra kegiatan.

### **Daftar Pustaka**

- Amerzadeh, M., Takian, A., Pouraram, H., Sari, A. A., & Ostovar, A. (2022). Policy analysis of socio-cultural determinants of salt, sugar and fat consumption in Iran. *BMC Nutrition*, 8(1), 26. <https://doi.org/10.1186/s40795-022-00518-7>
- Bleiweiss-Sande, R., Chui, K., Wright, C., Amin, S., Anzman-Frasca, S., & Satchek, J. M. (2019). Associations between Food Group Intake, Cognition, and Academic Achievement in Elementary Schoolchildren. *Nutrients*, 11(11). <https://doi.org/10.3390/nu11112722>
- Carlos, S., De La Fuente-Arrillaga, C., Bes-Rastrollo, M., Razquin, C., Rico-Campà, A., Martínez-González, M. A., & Ruiz-Canela, M. (2018). Mediterranean Diet and Health Outcomes in the SUN Cohort. *Nutrients*, 10(4). <https://doi.org/10.3390/nu10040439>
- Cohen, J. F. W., Richardson, S., Roberto, C. A., & Rimm, E. B. (2021). Availability of Lower-Sodium School Lunches and the Association with Selection and Consumption among Elementary and Middle School Students. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 121(1), 105-111.e2. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2020.07.023>
- De Amicis, R., Mambrini, S. P., Pellizzari, M., Foppiani, A., Bertoli, S., Battezzati, A., & Leone, A. (2022). Ultra-processed foods and obesity and adiposity parameters among children and adolescents: a systematic review. *European Journal of Nutrition*, 61(5), 2297–2311. <https://doi.org/10.1007/s00394-022-02873-4>
- Dwyer, J. T. (2017). Good nutrition in toddlers. *Nutrition Today*, 52(2), S1–S2. <https://doi.org/10.1097/NT.0000000000000202>
- Fariqy, M. I., & Graharti, R. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Malnutrisi. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 14(2), 301–305.
- Gamboa-gamboa, T., Blanco-metzler, A., Vandevijvere, S., Ramirez-zea, M., & Krokerlobos, M. F. (2019). *Nutritional Content According to the Presence of Front of Package Marketing Strategies : The Case of Ultra-Processed Snack Food Products Purchased in*. 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu11112738>



- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Gizi Seimbang.* (2014). 1–203.
- Pratama, R. A. N., & Paradissa, L. V. (2023). Peran Dinas Kesehatan Dalam Pembatasan Gula, Garam, Lemak, Pada Pangan Siap Saji. *Jurnal Hukum Kesehatan Indonesia*, 3(02), 91–102. <https://doi.org/10.53337/jhki.v3i02.100>
- Sándor, Z., Látos, M., Pócza-Véger, P., Havancsák, R., & Csabai, M. (2020). The drawing version of the pictorial representation of illness and self measure. *Psychology & Health*, 35(9), 1033–1048. <https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1707825>
- Sartika, A. N., Khoirunnisa, M., Meiyetriani, E., Ermayani, E., Pramesthi, I. L., & Nur Ananda, A. J. (2021). Prenatal and postnatal determinants of stunting at age 0–11 months: A cross-sectional study in Indonesia. *PLoS ONE*, 16(7 July), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254662>
- Sartika, A., Oktarianita, O., Padila, P., Andri, J., & Anrianto, M. B. (2021). EDUCATION ON THE KNOWLEDGE OF YOUTH ABOUT YOUTH CARE HEALTH SERVICES (PKPR). *Josing: Journal of Nursing and Health*, 2, 22.
- von Philipsborn, P., Stratil, J. M., Burns, J., Busert, L. K., Pfadenhauer, L. M., Polus, S., Holzappel, C., Hauner, H., & Rehfues, E. (2019). Environmental interventions to reduce the consumption of sugar-sweetened beverages and their effects on health. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 6(6), CD012292. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012292.pub2>
- Zangirolami-Raimundo, J., Sorpreso, I. C. E., de Paula Rebouças, C. M., de Lima Bezerra, P. C., de Paula Rebouças da Costa, L. M., Baracat, E. C., Soares, J. M., & Raimundo, R. D. (2023). Depression in women in climacteric period: a brief review. *Revista Da Associacao Medica Brasileira*, 69(7), 5–8. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.20230385>