

Upaya Peningkatan Status Gizi Masyarakat melalui Edukasi “Isi Piringku” di Desa Kerongkong Kabupaten Lombok Timur NTB

Nurul Auliya Kamila^{*1}, Irni Dwiastiti Irianto², Rabiyyatul Adawiyah³

¹Universitas Padjadjaran

^{2,3}Universitas Nahdlatul Wathan Mataram

*email penulis korespondensi, email: nurul14028@mail.unpad.ac.id

HP. 081703830022

Abstrak

Permasalahan gizi yang terjadi di tengah masyarakat Indonesia masih menjadi perhatian pemerintah mengingat dampaknya yang luas terhadap kesehatan dan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Berdasarkan hasil survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 Nusa Tenggara Barat (NTB) menjadi salah satu provinsi dengan prevalensi KEK (Kekurangan Energi Kronik) yang cukup tinggi sebesar 12,4 persen. Desa Kerongkong merupakan salah satu desa di Kabupaten Lombok Timur dimana sebagian besar penduduknya merupakan petani dengan hasil alam yang melimpah. Isi Piringku adalah salah satu pedoman makan sehat yang menekankan pemenuhan gizi seimbang dengan memperhatikan porsi dan variasi makanan, termasuk makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah-buahan. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat di Desa Kerongkong tentang pentingnya penerapan pedoman gizi seimbang dengan menyusun menu “Isi piringku” sebagai salah satu upaya untuk mencegah terjadinya masalah gizi di masyarakat desa. Kegiatan pengabdian merupakan kegiatan partisipatif dari anggota masyarakat yang terdiri dari penyuluhan, ceramah, tanya jawab bersama para anggota sasaran yang dilakukan pada tanggal 15 September 2025 pukul 09.30-11.30 WITA di Aula Balai Desa Kerongkong Kabupaten Lombok Timur. Kegiatan ini diikuti oleh 30 peserta yang terdiri dari 7 ibu hamil, 5 ibu menyusui, 11 masyarakat umum, 3 lanjut usia, dan 4 remaja. Hasil dari kegiatan ini adalah peserta sangat antusias selama kegiatan dan setelah dilakukan post-test menjelaskan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada responden yang sebelumnya sebagian besar berpengetahuan kurang (66,7%) menjadi seluruhnya berpengetahuan baik (100%), hasil observasi juga menunjukkan peserta mampu menjawab pertanyaan umpan balik yang diberikan. Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat Desa Kerongkong tentang pentingnya gizi seimbang dan bagaimana menyusun menu “isi piringku”. Diharapkan program ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan dari pemerintah dan tenaga kesehatan setempat untuk menciptakan pola hidup sehat dan peningkatan status gizi di masyarakat.

Kata kunci: Gizi Masyarakat; Isi Pringku; Edukasi

Abstract

Nutritional issues within Indonesian society remain a government concern given their far-reaching impact on the health and quality of future human resources. Based on the results of the 2022 Indonesian Nutritional Status Survey (SSGI), West Nusa Tenggara (NTB) is one of the provinces with a relatively high prevalence of Chronic Energy Deficiency (KEK) at 12.4 percent. Kerongkong Village is a village in East Lombok Regency where the majority of the population are farmers with abundant natural resources. "Isi Piringku" is a healthy eating guideline that emphasizes fulfilling balanced nutrition by paying attention to portion sizes and food variety, including staple foods, animal-based dishes, plant-based dishes, vegetables, and fruits. The purpose of this community service activity is to increase community knowledge and awareness in

Kerongkong Village about the importance of implementing balanced nutrition guidelines by developing the "Isi Piringku" menu as an effort to prevent nutritional problems in the village community. Community service activities are participatory activities from community members consisting of counseling, lectures, questions and answers with target members which were carried out on September 15, 2025 at 09.30-11.30 WITA in Kerongkong Village Hall, East Lombok Regency. This activity was attended by 30 participants consisting of 7 pregnant women, 5 breastfeeding mothers, 11 members of the general public, 3 elderly people, and 4 teenagers. The results of this activity that the participants were very enthusiastic during the activity and after the post-test explained that there was an increase in knowledge in respondents who previously had poor knowledge (66.7%) to all having good knowledge (100%), the results of observations also showed that participants were able to answer the feedback questions given. This community service activity succeeded in increasing the understanding of the Kerongkong Village community about the importance of balanced nutrition and how to prepare a "Isi Piringku" menu. It is hoped that this program can be carried out sustainably with the support of the government and local health workers to create a healthy lifestyle and improve nutritional status in the community.

Keyword: Community Nutrition; Isi Piringku; Education

DOI: <https://doi.org/10.52188/psnpm.v5i1.1578>

©2025 Authors by Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon



PENDAHULUAN

Kekurangan gizi tetap menjadi tantangan signifikan di Indonesia. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 bahwa angka stunting di Indonesia adalah 21,6% (Munira, 2023). Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) termasuk dalam wilayah di Indonesia yang masih menghadapi tantangan serius dalam bidang gizi, dengan prevalensi masalah gizi yang masih tinggi, sehingga membutuhkan perhatian khusus dalam upaya perbaikan status gizi masyarakat (Satu Data NTB, 2023). Hasil SSGI tahun 2022 menyatakan bahwa NTB menduduki peringkat ke-3 dari provinsi dengan jumlah stunting tertinggi dengan persentase 32,7% (Nasir, 2022). Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya.

Pedoman Gizi Seimbang merupakan prinsip *Nutrition Guide for Balanced Diet* yang disepakati pada konferensi pangan sedunia di Roma tahun 1992 yang diyakini mampu mengatasi permasalahan kekurangan maupun kelebihan gizi. Salah satu kampanye Pedoman Gizi Seimbang adalah dengan diperkenalkannya konsep “Isi Piringku” agar tercapainya gizi seimbang (Kemkes RI, 2025). Konsep Isi piringku menekankan pentingnya proporsi seimbang dalam satu kali makan. Secara umum, "Isi Piringku" menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring yang terdiri dari 50 persen buah dan sayur, dan 50 persen sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein. Kampanye "Isi Piringku" juga menekankan untuk membatasi gula, garam, dan lemak dalam konsumsi sehari-hari. Dalam perkembangan ilmu gizi yang baru, pedoman "4 Sehat 5 Sempurna" digantikan dengan pedoman gizi seimbang “Isi Piringku”. Bukan hanya mengatur jenis makanan dan minuman yang seharusnya dikonsumsi setiap kali makan, pedoman ini juga memberikan informasi terkait porsi yang sebaiknya dikonsumsi agar bisa memenuhi kebutuhan gizi dalam satu hari.

Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa penyuluhan program Isi Piringku berpengaruh terhadap skor pengetahuan siswa yang terlihat dari perbedaan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan “isi piringku” di SDN 06 Batang Anai (Rahmy et al., 2020). Kelompok masyarakat yang merupakan mayoritas perempuan memiliki peran strategis dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Sebagai pihak yang bersentuhan langsung dengan keluarga dan komunitas, mereka dapat menjadi agen perubahan yang efektif jika diberikan pembekalan pengetahuan dan keterampilan yang memadai. Oleh karena itu, pelibatan

komunitas menjadi salah satu pendekatan efektif untuk meningkatkan pemahaman dan penerapan gaya hidup sehat (WHO, 2022). Kegiatan promosi kesehatan dilakukan untuk memberikan pengetahuan tentang kesehatan yang harapannya dapat mencegah terjadinya masalah kesehatan. Salah satu kegiatan promosi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan agar dapat mengubah perilaku seseorang adalah dengan metode penyuluhan. Penyuluhan merupakan upaya perubahan perilaku manusia yang dilakukan melalui pendekatan edukatif (Sukandar dkk, 2015).

Desa Kerongkong merupakan salah satu Desa di Kecamatan Suralaga Kabupaten Lombok Timur NTB. Potensi alam di desa Kerongkong sangat subur dengan sawah dan perkebunan mendominasi wilayah ini, memungkinkan ketersediaan bahan pangan seperti padi dan palawija yang melimpah. Peternakan keluarga seperti ayam petelur, ayam kampung, kambing, sapi dan perikanan juga banyak. Sehingga sumber-sumber gizi yang dibutuhkan ibu hamil sudah tersedia dalam desa. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat di Desa Kerongkong tentang pentingnya penerapan pedoman gizi seimbang dengan menyusun menu “Isi piringku” sebagai salah satu upaya untuk mencegah terjadinya masalah gizi di masyarakat desa. Melalui kegiatan ini, diharapkan kualitas kesehatan masyarakat Desa Kerongkong dapat meningkat secara bertahap dan berkelanjutan.

METODE

Kegiatan pengabdian Upaya Peningkatan Status Gizi Masyarakat melalui Edukasi “Isi Piringku” ini dilaksanakan pada tanggal 15 September 2025 pukul 09.30-11.30 WITA di Aula Balai Desa Kerongkong Kabupaten Lombok Timur. Kegiatan ini diikuti oleh 30 peserta mayoritas perempuan terdiri dari ibu hamil, ibu menyusui, masyarakat umum, lanjut usia, dan remaja.

Persiapan kegiatan dimulai dengan pembuatan *leaflet*, menyiapkan materi presentasi, serta koordinasi dengan perangkat desa tentang proses kegiatan. Tahap pelaksanaan. kegiatan meliputi penyampaian materi yang diawali dengan mengajukan pertanyaan pembuka untuk melihat pemahaman peserta terkait materi sosialisasi. Sebelum penyampaian materi dilakukan *pre test* dan pemberian kuisisioner. Selanjutnya diberikan edukasi tentang pedoman gizi seimbang. Terakhir dilakukan *post test* untuk melihat peningkatan pengetahuan. Pengumpulan data pengetahuan menggunakan kuisisioner yang terdiri dari 10 pertanyaan tentang pedoman gizi seimbang dan isi piringku. Pada tahap terakhir yaitu tahap evaluasi, dilakukan melalui observasi keaktifan peserta selama kegiatan untuk melihat bagaimana pemahaman peserta setelah diberikan materi sosialisasi.

HASIL

Kegiatan Pengabdian Upaya Peningkatan Status Gizi Masyarakat Melalui Edukasi “Isi Piringku” ini dilaksanakan pada tanggal 15 September 2025 di Aula Balai Desa Kerongkong Kabupaten Lombok Timur NTB. Kegiatan disambut baik oleh perangkat Desa Kerongkong (Gambar 1).



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan pertama adalah pemaparan materi terkait dengan pedoman gizi seimbang “isi piringku”. Sebelum diberikan materi, pemateri memberikan pertanyaan umpan balik terlebih dahulu dan memberikan kuisisioner *pre test* untuk mengetahui pemahaman awal peserta tentang gizi seimbang (Gambar 2). Dari hal ini diketahui bahwa peserta sebagian besar belum memahami konsep menu gizi seimbang bahkan baru mendengar istilah “isi piringku”. Setelah sesi pembuka selesai, dilanjutkan dengan penyampaian materi secara mendalam tentang pedoman gizi seimbang “isi piringku”. Materi yang disampaikan meliputi apa yang dimaksud dengan gizi seimbang, bagaimana dampak kekurangan gizi terutama pada anak-anak, dan bagaimana menyusun menu “isi piringku”. Tahap penyampaian materi berjalan lancar.



Gambar 2. Pengisian Kuisisioner Pre Test





Gambar 3. Leaflet Isi Piringku

Untuk mempermudah pemahaman materi yang disampaikan, peserta diberikan *leaflet* (Gambar 3). Pemberian *leaflet* diharapkan meningkatkan pengetahuan dan membantu peserta untuk menyusun menu “isi piringku” ketika di rumah sehingga informasi yang diperoleh tidak terbatas saat kegiatan saja tetapi bisa diterapkan secara berkelanjutan di rumah masing-masing. Setelah dilakukan penyampaian materi dan pembagian *leaflet*, dilakukan diskusi tanya-jawab dengan peserta untuk memperjelas lagi materi yang telah disampaikan dan sebagai tahap terakhir dari kegiatan yaitu evaluasi melalui pembagian kuisioner *post test*. Penilaian dilakukan melalui observasi keaktifan peserta selama proses kegiatan. Peserta sosialisasi sangat aktif bertanya dan menjawab pada sesi tanya jawab tersebut. Peserta mampu menjawab umpan balik yang diberikan oleh penyaji.

Tabel 1. Hasil Pengetahuan

No	Pengetahuan	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1	Kurang	20	0
2	Sedang	7	0
3	Baik	3	30
	Jumlah	30	30

Tabel 1 diatas didapatkan hasil bahwa edukasi ini rata-rata responden masih banyak yang kurang paham tentang pemenuhan gizi seimbang dengan konsep Isi Piringku, setelah dilakukan *post test* menjelaskan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada responden yang sebelumnya sebagian besar berpengetahuan kurang (66,7%) menjadi seluruhnya berpengetahuan baik (100%) setelah *post test*.

Secara umum kegiatan edukasi berjalan lancar, dan keberhasilan kegiatan ditunjukkan dengan adanya peningkatan pengetahuan peserta terkait gizi seimbang yang ditunjukkan dengan hasil sebelum dan setelah edukasi melalui hasil kuisioner, aktifnya peserta menjawab pertanyaan dari penyaji dan antusias peserta pelatihan sangat tinggi diketahui dari aktifnya peserta saat diskusi setelah penyampaian materi.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian Upaya Peningkatan Status Gizi Masyarakat Melalui Edukasi “Isi Piringku” diawali dengan penilaian awal terhadap pemahaman peserta dengan *pre test* dan pemberian kuisioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta terhadap materi sosialisasi. Strategi ini terbukti efektif untuk mengidentifikasi kebutuhan peserta, sehingga

penyampaian materi dapat disesuaikan. Dari hal ini diketahui bahwa peserta sebagian besar belum memahami konsep menu gizi seimbang bahkan baru mendengar istilah “isi piringku”. Hal ini sejalan dengan temuan Atasasih dan Mulyani yang menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang pola makan gizi seimbang melalui isi piringku masih rendah, terlihat dari masih adanya responden yang memperoleh skor 40 (Atasasih, 2022). Ketidaktahuan ini mencerminkan pentingnya edukasi gizi yang sistematis dan menarik, terutama di kalangan masyarakat umum. Hal ini akan berdampak pada kualitas hidup masyarakat kedepannya. Sebagaimana dikemukakan oleh Pusmaika yang menyatakan bahwa pemahaman gizi yang memadai sangat menentukan kualitas pertumbuhan dan perkembangan generasi muda (Pusmaika et al., 2024).

Materi yang diberikan mencakup konsep dasar gizi seimbang, dampak kekurangan gizi, serta cara menyusun menu berdasarkan prinsip “Isi Piringku”. Untuk meningkatkan efektivitas penyampaian materi, media *leaflet* digunakan sebagai alat bantu visual. *Leaflet* ini diharapkan menjadi sarana pembelajaran yang dapat diakses peserta bahkan setelah kegiatan selesai. Menurut Notoatmodjo (2014), *leaflet* merupakan media informasi sederhana yang mampu menyampaikan pesan secara jelas dan ringkas. Efektivitas penggunaan *leaflet* juga dibuktikan dalam penelitian Wulandari yang menemukan bahwa edukasi “Isi Piringku” melalui media *leaflet* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri di MTs Cicangkang Hilir (Wulandari et al., 2025). Selain itu, Islam et al. juga menyatakan adanya pengaruh peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media *leaflet* dan video mengenai isi piringku di SDN 21 Sanggalea Kabupaten Maros (Islam et al., 2024). Penelitian lain juga mengemukakan bahwa adanya peningkatan pengetahuan ibu balita setelah diberikan edukasi melalui penyuluhan dan pemberian media *leaflet* yang ditandai dengan kemampuan menjawab pertanyaan evaluasi (Pusmaika, 2024).

Diskusi interaktif yang dilakukan setelah penyampaian materi dan pembagian *leaflet* memperlihatkan antusiasme tinggi dari peserta. Mereka aktif dalam sesi tanya-jawab dan mampu menjawab pertanyaan dari pemateri, menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap materi yang disampaikan. Keaktifan peserta dalam diskusi menjadi indikator positif dari keberhasilan metode penyampaian yang digunakan.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi ini berjalan dengan baik dan menunjukkan dampak yang positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang. Edukasi berbasis partisipatif dan penggunaan media yang tepat terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta terhadap pentingnya pola makan sehat. Hal ini sejalan dengan penelitian Atasasih (2022) yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh sosialisasi terhadap peningkatan pengetahuan santriwati yang ditunjukkan dengan hasil *post test* meningkat dari hasil *pre test*. Penelitian Arum et al. (2024) juga menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan dalam pemahaman siswa kelas 3 SDN 1 Kedungpeluk tentang pentingnya pola makan yang sehat.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Kerongkong tentang pentingnya gizi seimbang dan bagaimana menyusun menu “isi piringku” yang dibuktikan dengan hasil *post test* sebagian besar responden mempunyai pengetahuan baik setelah diberikan edukasi. Observasi kemampuan peserta menjawab pertanyaan umpan balik yang diberikan secara langsung juga sangat baik. Diharapkan program ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan dari pemerintah dan tenaga kesehatan setempat untuk menciptakan pola hidup sehat di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arum, D. P., Wulandari, N. N. R., Darmawan, M. A. V., & Purwatitisari, N. (2024). Sosialisasi “Isi Piringku” pada siswa kelas 3 SDN 1 Kedungpeluk Sidoarjo. *Journal of Community Service (JCOS)*, 2(4), 143–151. <https://doi.org/10.56855/jcos.v2i4.1148>
- Atasasih, H. (2022). Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116–121. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685>
- Dataset—Satu Data NTB. (n.d.). Retrieved October 13, 2025, from <https://data.ntbprov.go.id/dataset/9d274132-1480-48ea-aacf-14426b63c7d6/show>
- Islam, M., Mb, A. R., Yusuf, K., Masithah, S., & Syafruddin, S. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet dan Video Kementerian Kesehatan terhadap Pengetahuan tentang Isi Piringku pada Anak Usia Sekolah di SDN 21 Sanggalea Kabupaten Maros. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 8(1), 113–117. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i1.1142>
- Munira, S. L. (2023). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022.
- Nasir, M. (2022). 25.796 anak di NTB menderita gizi buruk, Lombok Timur terbanyak. Retrieved from <https://ntb.idntimes.com/>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan dan prilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Pusmaika, R., Novfrida, Y., & Nurbayani, R. (2024). Edukasi Pedoman Makan “Isi Piringku” untuk Gizi Seimbang pada Balita. *Jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 83–90. <https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol5.iss2.332>
- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(2). <https://doi.org/10.25077/bina.v3i2.208>
- Sukandar, D., Khomsan, A., Anwar, F., Riyadi, H., & Mudjajanto, E. S. (2015). Nutrition knowledge, attitude, and practice of mothers and children nutritional status improved after five months nutrition education intervention. *Int J Sci Basic Appl Res*, 23(2), 424–42.
- World Health Organization. (2022). Nutrition. Retrieved from <https://www.who.int/health-topics/nutrition>
- Wulandari, W., Sutisna, M. I., Istianah, I., & Pitono, A. J. (2025). Efektivitas Edukasi Isi Piringku melalui Media Leaflet terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri dalam Mencegah Anemia di MTs Cicangkang Hilir Tahun 2024. *Empiris: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 2(1), 187–194. <https://doi.org/10.62335/empiris.v2i1.1042>