Jurnal Pengabdian Masyarakat WENANG
https://ejournal-pub-med-yaren.com/ojs/index.php/jpmw/index

Peningkatan Pengetahuan Ibu melalui Edukasi Gizi Seimbang dengan Media Alat Peraga "Isi Piringku"

Dewi Losoh[1], Lois Ilata[2], Angelie Jacobus[3], Karnia Paat[4], Marsia Tumilaar[5], Della Paendong[6], Andarillah Rattu[7], Yesi Singal[8], Septriani Renteng[9*], Susi R Simanjuntak[9]

[1,2,3,4,5,6,7,8,9] *Program Studi Ilmu Keperawatan, Sam Ratulangi, Manado, Indonesia email: septrianirenteng@unsrat.ac.id*

**Koresponden penulis*

Info Artikel

Keywords:
Balanced Nutrition, Health Education, Teaching Aids, Isi Piringku, Knowledge

Kata Kunci:
Gizi seimbang, Edukasi Kesehatan, Alat Peraga, Isi Piringku, Pengetahuan

Check for updates

Lisensi*: cc-by-sa*

Copyright © 2025 penulis

Abstract

Balanced nutrition plays a crucial role in supporting optimal growth and development in children and maintaining the overall health of family members. This community service program aimed to improve maternal knowledge through balanced nutrition education using the "Isi Piringku" (My Plate) teaching aid. The activity was conducted in July 2025 in Jaga 5 and 6, Wori Village, involving mothers of children under five years old as participants. A participatory approach was applied through three stages: preparation, implementation, and evaluation. Educational methods included interactive lectures and demonstrations supported by PowerPoint presentations, leaflets, and the "Isi Piringku" visual media. Knowledge was assessed using pre- and post-tests. The results showed a significant improvement in participants' knowledge, with the proportion of mothers in the good knowledge category increasing from 43.5% before the intervention to 82.6% after. This increase was supported by active participation in discussions and simulations, which facilitated the understanding and application of balanced nutrition concepts. The use of visual aids made abstract concepts more tangible and engaging for participants. In conclusion, balanced nutrition education using the "Isi Piringku" teaching aid proved effective in improving mothers' knowledge and can be integrated into community health programs to promote healthy eating behaviors and prevent nutritional problems at the family and community levels.

Abstrak

Gizi seimbang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak serta menjaga kesehatan keluarga. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu melalui edukasi gizi seimbang menggunakan alat peraga "Isi Piringku". Program dilaksanakan pada Juli 2025 di Jaga 5 dan 6 Desa Wori, dengan sasaran ibu yang memiliki anak balita. Pendekatan partisipatif digunakan dalam tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Metode edukasi meliputi ceramah interaktif dan demonstrasi dengan dukungan media PowerPoint, leaflet, dan alat peraga "Isi Piringku". Pengetahuan peserta diukur melalui pretest dan posttest. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan peserta, di mana kategori pengetahuan baik meningkat dari 43,5% sebelum intervensi menjadi 82,6% setelah intervensi. Peningkatan ini didukung oleh partisipasi aktif peserta dalam diskusi dan simulasi yang memudahkan pemahaman dan penerapan konsep gizi seimbang. Penggunaan media visual menjadikan materi lebih konkret dan menarik sehingga meningkatkan keterlibatan peserta. Kesimpulannya, edukasi dengan alat peraga "Isi Piringku" efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu dan dapat diintegrasikan ke dalam program kesehatan masyarakat untuk mendorong perilaku makan sehat dan mencegah masalah gizi pada keluarga.

Is Licensed Under a
Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Gizi seimbang adalah salah satu faktor utama yang sangat penting dalam mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal serta menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga. Pola konsumsi makanan yang seimbang memenuhi kebutuhan nutrisi makro dan mikro, sehingga mampu menunjang daya tahan tubuh, perkembangan kognitif, dan mencegah berbagai penyakit akibat kekurangan atau kelebihan gizi. Namun, masih terdapat tantangan yang signifikan dalam pemahaman dan penerapan pola makan seimbang di masyarakat, terutama di kalangan ibu sebagai pengelola pangan utama dalam rumah tangga. Rendahnya pengetahuan gizi sering kali berdampak pada ketidakseimbangan asupan gizi pada anggota keluarga, yang dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan seperti stunting, obesitas, anemia, serta defisiensi zat gizi mikro (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, sebagian besar masalah gizi yang dialami anak-anak di Indonesia berkaitan erat dengan rendahnya literasi gizi keluarga dan praktik pengelolaan makanan yang kurang tepat. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang di tingkat rumah tangga menjadi salah satu kunci utama dalam upaya pencegahan masalah kekurangan dan kelebihan gizi sekaligus meningkatkan kualitas hidup masyarakat (Kemenkes RI, 2018). Status gizi anak tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga kemampuan belajar dan perkembangan kognitif yang kelak akan menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan. UNICEF (2021) melaporkan bahwa sekitar 30% anak balita di Indonesia mengalami stunting, suatu kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis yang berdampak negatif secara jangka panjang.

Stunting dan bentuk malnutrisi lain seperti wasting dan kurang energi kronis merupakan hasil dari ketidakseimbangan asupan nutrisi selama masa kritis pertumbuhan anak. Oleh sebab itu, perilaku makan yang tepat dari bayi dan balita sangatlah penting karena secara langsung mempengaruhi status gizi dan kesehatan anak. Namun, di lapangan banyak ibu masih memiliki pemahaman terbatas terkait pemberian makanan yang seimbang, termasuk dalam hal porsi, variasi jenis makanan, dan frekuensi pemberian makan sesuai usia dan kebutuhan anak.

Menanggapi permasalahan tersebut, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengembangkan dan memperkenalkan program edukasi "Isi Piringku" sebagai pedoman gizi seimbang sehari-hari yang menggantikan konsep lama “4 Sehat 5 Sempurna”. Pedoman ini menekankan pentingnya proporsi makanan yang tepat dalam satu piring, yakni 50% terdiri dari sayur dan buah serta 50% dari makanan pokok dan lauk-pauk yang kaya protein. Selain itu, pedoman ini juga menekankan pentingnya konsumsi air putih yang cukup, aktivitas fisik secara teratur, dan menjaga kebersihan diri sebagai bagian dari gaya hidup sehat (Kemenkes RI, 2014). Meskipun demikian,

implementasi program Isi Piringku di berbagai wilayah, khususnya di daerah pedesaan dan komunitas dengan tingkat pendidikan rendah, masih menghadapi kendala yang cukup berarti.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penyuluhan dan intervensi edukasi gizi yang disertai penggunaan media visual dan alat peraga dapat secara signifikan meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku ibu dalam memberikan asupan gizi yang tepat untuk anak-anak mereka (Rahmanindar & Harnawati, 2022; Mayun *et al.,* 2021; Siburian & Ritonga, 2025). Media edukatif seperti alat peraga Isi Piringku memberikan gambaran konkret mengenai proporsi ideal makanan sehari-hari, yang lebih mudah dipahami dan diingat dibandingkan penjelasan verbal semata. Pendekatan ini terbukti efektif dalam membangkitkan kesadaran dan keterlibatan aktif masyarakat dalam menjalankan pola hidup sehat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu melalui edukasi gizi seimbang menggunakan media alat peraga Isi Piringku. Diharapkan, melalui pendekatan ini, ibu-ibu dapat memahami dengan baik prinsip gizi seimbang, mampu mengaplikasikannya dalam pola makan keluarga, serta secara aktif mencegah masalah gizi pada anak di wilayah Jaga 5 dan Jaga 6 Desa Wori.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Jaga 5 dan 6, Desa Wori, pada bulan Juli 2025. Sasaran kegiatan adalah para ibu rumah tangga yang memiliki anak usia balita. Pemilihan lokasi dan sasaran didasarkan pada hasil koordinasi dengan perangkat desa dan kader kesehatan setempat yang menunjukkan masih rendahnya pengetahuan ibu mengenai penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif, yang bertujuan melibatkan peserta secara aktif dalam seluruh proses kegiatan. Pendekatan ini memungkinkan peserta untuk tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga berinteraksi, bertanya, dan berlatih secara langsung. Metode utama yang digunakan adalah ceramah interaktif dan demonstrasi, dengan dukungan berbagai media edukatif seperti PowerPoint, leaflet, dan alat peraga “Isi Piringku”.

Pelaksanaan kegiatan terdiri dari tiga tahapan, yaitu: Tahap Persiapan Tahapan ini mencakup koordinasi dengan perangkat desa, penentuan sasaran, penyusunan materi edukasi, serta persiapan media dan alat peraga. Selain itu, tim pelaksana menyiapkan instrumen pretest dan posttest untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Tahap Implementasi: Kegiatan dimulai dengan sesi perkenalan, penyampaian tujuan, kontrak waktu, dan pembagian pretest untuk mengetahui pengetahuan awal peserta. Materi tentang gizi seimbang dan konsep “Isi Piringku” kemudian disampaikan melalui ceramah interaktif dan media visual agar lebih mudah dipahami. Selanjutnya dilakukan simulasi peserta dibagi menjadi dua kelompok

dan diminta menyusun menu makan anak dengan menempelkan gambar makanan pada piring peraga sesuai kategori dan proporsi gizi seimbang. Fasilitator membimbing proses diskusi kelompok dan memberikan umpan balik secara langsung. Tahap Evaluasi: Setelah kegiatan edukasi dan simulasi selesai, peserta diberikan posttest untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan. Evaluasi juga dilakukan secara kualitatif melalui sesi tanya jawab dan refleksi bersama untuk mengetahui pemahaman serta respon peserta terhadap materi dan metode penyampaian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang setelah diberikan edukasi menggunakan media alat peraga “Isi Piringku”.

Tabel 1. Pengetahuan Orang Tua sebelum dan sesudah diberikan Edukasi Gizi Seimbang

Pangetahuan	Baik		Kurang	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Sebelum	13	43,5	10	56,5
Sesudah	19	82,6	4	17,4

Berdasarkan hasil pretest dan posttest, terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang setelah diberikan edukasi dan demonstrasi menggunakan media alat peraga “Isi Piringku”. Sebelum intervensi, pengetahuan peserta berada pada kategori baik sebanyak 13 orang (43,5%) dan kategori kurang sebanyak 10 orang (56,5%). Setelah kegiatan, kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 19 orang (82,6%), sedangkan kategori kurang menurun menjadi 4 orang (17,4%). Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi gizi yang dilakukan memiliki dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai konsep gizi seimbang.

Peningkatan pengetahuan ini tidak terlepas dari strategi pelaksanaan kegiatan yang dirancang secara partisipatif. Dalam kegiatan ini, peserta tidak hanya mendengarkan materi, tetapi juga dilibatkan secara aktif dalam proses pembelajaran. Ceramah interaktif memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah antara fasilitator dan peserta, sehingga setiap pertanyaan atau keraguan dapat dijawab secara langsung. Penggunaan media PowerPoint membantu menyajikan informasi secara sistematis, sementara leaflet menjadi bahan bacaan yang dapat dibawa pulang, sehingga pesan edukasi dapat terus diingat. Alat peraga “Isi Piringku” memberikan gambaran konkret tentang komposisi makanan ideal dalam satu kali makan — 50% buah dan sayur, serta 50% makanan pokok dan lauk pauk, disertai anjuran konsumsi air putih dan aktivitas fisik. Pendekatan visual ini sangat membantu peserta, terutama ibu rumah tangga di wilayah pedesaan, untuk lebih mudah memahami konsep gizi seimbang yang sering kali abstrak bila hanya disampaikan secara lisan.

Gambar 1. Edukasi Gizi Seimbang

Selain penyampaian materi, kegiatan ini juga menekankan aspek praktik melalui simulasi penyusunan menu seimbang. Peserta dibagi menjadi dua kelompok dan diminta menyusun menu makan anak dengan cara menempelkan gambar makanan pada alat peraga sesuai dengan kategori dan proporsi gizi seimbang. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan daya serap informasi, tetapi juga memberikan pengalaman belajar langsung yang menyenangkan. Simulasi kelompok mendorong diskusi antar peserta, memperkuat pemahaman melalui pembelajaran sosial (social learning), dan meningkatkan rasa kepemilikan terhadap pengetahuan yang baru diperoleh. Hal ini sejalan dengan pendekatan pendidikan kesehatan masyarakat yang menekankan peran aktif sasaran dalam proses pembelajaran agar terjadi perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan.

Gambar 2. simulasi penyusunan menu seimbang

Secara kuantitatif, kegiatan ini memperlihatkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan gizi ibu. Sebelum edukasi, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan rendah dan sedang, sedangkan setelah intervensi seluruh peserta mencapai kategori pengetahuan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa media alat peraga “Isi Piringku” sangat efektif dalam menyampaikan informasi gizi secara konkret dan mudah dipahami. Media visual membantu peserta membayangkan proporsi makanan dalam satu piring, sehingga konsep gizi seimbang tidak lagi bersifat abstrak. Metode ceramah interaktif dan simulasi terbukti mampu meningkatkan keterlibatan peserta dan memperkuat daya serap informasi.

Namun demikian, pelaksanaan kegiatan juga menghadapi beberapa kendala. Beberapa peserta datang tidak tepat waktu, sebagian ibu mengalami gangguan konsentrasi karena harus mengasuh anak selama kegiatan, serta kondisi cuaca siang hari yang cukup panas membuat fokus peserta sedikit berkurang. Faktor-faktor ini menjadi bahan evaluasi agar pelaksanaan kegiatan berikutnya dapat dijadwalkan pada waktu yang lebih kondusif serta dilengkapi

dengan fasilitas pendukung, misalnya tempat bermain anak atau ruang yang lebih nyaman. Meskipun demikian, dukungan antusiasme peserta dan ketersediaan media edukatif yang lengkap menjadi faktor pendukung utama keberhasilan kegiatan ini. Peralatan yang memadai membuat materi menjadi lebih menarik dan meningkatkan motivasi peserta untuk belajar dan menerapkan ilmu yang diperoleh.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Pusmaika *et al.* (2023) di Tangerang yang menunjukkan bahwa penggunaan media leaflet, poster, dan flip chart tentang "Isi Piringku" secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Siburian dan Ritonga (2025), yang menyatakan bahwa penggunaan alat peraga dalam edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita secara signifikan. Selain itu, Prasetyo *et al*. (2023) melalui ulasan sistematis menyimpulkan bahwa edukasi gizi kepada ibu memiliki pengaruh positif terhadap pengetahuan, sikap, dan keterampilan, yang pada akhirnya berdampak pada perbaikan status gizi anak.

Lebih lanjut, penelitian Mardani *et al.* (2024) menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis Health Belief Model (HBM) dengan metode demonstrasi dapat meningkatkan pengetahuan dan efikasi diri ibu dalam praktik pemberian makanan seimbang. Ikasari *et al.* (2023) juga melaporkan peningkatan signifikan pada pengetahuan ibu balita setelah edukasi "Isi Piringku" dengan media visual dan interaktif. Selain itu, Devriany & Wulandari (2022) menemukan adanya hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dengan status gizi anak, di mana ibu yang memiliki pengetahuan baik cenderung mampu menyediakan makanan dengan komposisi yang tepat.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini memperkuat bukti bahwa penggunaan media edukasi "Isi Piringku" merupakan strategi efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi masyarakat. Media visual menyederhanakan konsep yang kompleks dan menjadikannya lebih aplikatif, sementara metode partisipatif dan simulasi meningkatkan keterlibatan peserta. Keberhasilan kegiatan ini menegaskan pentingnya mengintegrasikan edukasi gizi dalam program kesehatan masyarakat secara berkesinambungan, misalnya melalui Posyandu dan kegiatan lintas sektor, agar dapat menjangkau lebih banyak keluarga dan memberikan dampak jangka panjang terhadap perbaikan status gizi masyarakat.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi gizi seimbang dengan alat peraga "Isi Piringku" terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai prinsip gizi seimbang, sebagaimana ditunjukkan oleh peningkatan kategori pengetahuan baik dari 43,5% menjadi 82,6%. Kombinasi metode ceramah interaktif, diskusi, simulasi, dan penggunaan media memberikan pendekatan pembelajaran yang lebih komprehensif dan sesuai dengan karakteristik sasaran. Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan pentingnya peran edukasi kesehatan berbasis masyarakat

dalam meningkatkan literasi gizi, yang dapat mendukung upaya pencegahan masalah gizi di tingkat keluarga dan masyarakat. Upaya edukasi serupa perlu dilaksanakan secara berkesinambungan dan terintegrasi dengan program kesehatan masyarakat, seperti Posyandu dan kegiatan lintas sektor, agar dampaknya lebih luas dan berkelanjutan dalam mendorong perubahan perilaku gizi keluarga serta pencegahan masalah gizi pada anak.

UCAPAN TERIMA KASIH (Jika diperlukan)

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Wori, Puskesmas setempat, para kader kesehatan, serta masyarakat Jaga 5 dan 6 atas dukungan dan partisipasi aktif dalam kegiatan edukasi gizi seimbang ini. Apresiasi juga diberikan kepada panitia, mahasiswa, dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan sehingga dapat berjalan dengan baik dan bermanfaat bagi masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

Ikasari, F. S., dkk. (2023). Increasing Mother's Knowledge Through "Isi Piringku" Education as an Effort to Prevent Stunting Among Toddlers in Sungai Tuan Ulu Village, Banjar Regency. *Community Empowerment Journal*, Universitas Muhammadiyah Magelang. https://journal.unimma.ac.id/index.php/ce/article/view/7899

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI. https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riskesdas-2018/

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Gizi Seimbang dan Pedoman Isi Piringku*. Direktorat Gizi Masyarakat. https://gizi.kemkes.go.id

Mardani, R. A., Azhar, S., Prameswari, N., & Andriyani, M. (2024). Effect of a nutritional education program on children's undernutrition knowledge, self-efficacy, and complementary feeding practices. *Journal of Pediatric Health Care*. https://www.jpedhc.org/article/S0891-5245(24)00047-6/abstract

Mayun, S. L., Susanti, N., & Mashar, H. M. (2021). Pengaruh Penggunaan Alat Peraga Isi Piringku Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Balita Tentang Pemberian Makan Anak di Desa Ipu Mea. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9(1), 45–52.

Palupi, E., Rahmawati, E., & Ramadhani, A. (2024). Pendidikan gizi menggunakan Emo-Demo pada ibu baduta. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Al-Azhar Indonesia*. https://jurnal.uai.ac.id/index.php/PSN/article/download/2534/1298

Prasetyo, D., Permatasari, H., & Susanti, N. (2023). The effect of mothers' nutritional education and knowledge on children's nutritional status: A systematic review. *International Journal of Child Care and Education*

Policy, 17(1). https://ijccep.springeropen.com/articles/10.1186/s40723-023-00114-7

Rahmadani, A., Pratiwi, D., & Aini, S. (2025). Effectiveness of nutrition education on stunting prevention among mothers. *Jurnal Kesehatan Junedik*, 4(1), 45–53. https://jurnal.edi.or.id/index.php/Junedik/article/download/68/70

Rahmanindar, N., & Harnawati, R. A. (2022). Pengaruh Penyuluhan Program Isi Piringku terhadap Peningkatan Sikap dan Perilaku Ibu dalam Menangani Balita Gizi Buruk. Jurnal Keperawatan, 10(2), 115–122.

Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Siburian, U. D., & Ritonga, P. (2025). Comparing Video Media and Teaching Aids to Improve Maternal Knowledge of the 'Fill My Plate'Nutrition Program: A Quasi-Experimental Study in Indonesia. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, *7*(1), 117-126.