

DOI : <https://doi.org/10.37776/pend.v3i3.2216>

PENINGKATAN LITERASI GIZI MELALUI EDUKASI "ISI PIRINGKU" DI KAMPUNG TUA TELUK MATA IKAN, BATAM

Andi Asda Astiah¹, Indriasari², Junita Henriette³, Liza Amelia⁴, Surya Marthia⁵

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Batam

Program Studi Pendidikan Dokter

Email: andiasda@univbatam.ac.id

Keywords :

nutrition education, balanced nutrition, community-based participatory, nutrition literacy

Abstract, Nutritional literacy in Kampung Tua Teluk Mata Ikan, Batam, remains low, reflected by minimal knowledge about balanced nutrition and "Isi Piringku" guidelines. This condition potentially increases malnutrition and non-communicable disease risks in the community. This community service program aimed to improve nutritional literacy through participatory and sustainable "Isi Piringku" education. The program used a community-based participatory approach involving 35 adult residents. Activities included interactive counseling, group discussions, and nutrition cadre formation. Evaluation was conducted through pre-post knowledge tests and community participation assessment. Results showed a significant increase in knowledge of $31,9 \pm 8,7$ % (p value = 0,000). Five local nutrition cadres were formed with strong community commitment to implement "Isi Piringku" in daily life. The community-based "Isi Piringku" education program successfully improved nutritional literacy and empowered the community. This model can be replicated in other communities with local adaptations.

Kata Kunci :

edukasi gizi, gizi seimbang, partisipatif berbasis komunitas, literasi gizi

Abstrak, Literasi gizi masyarakat di Kampung Tua Teluk Mata Ikan, Batam masih rendah yang tercermin dari minimnya pengetahuan tentang gizi seimbang dan panduan "Isi Piringku". Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko malnutrisi dan penyakit tidak menular di komunitas. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi gizi melalui edukasi "Isi Piringku" yang partisipatif dan berkelanjutan. Program menggunakan pendekatan community-based participatory dengan melibatkan 35 warga dewasa. Kegiatan meliputi penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, dan pembentukan kader gizi. Evaluasi dilakukan melalui pre-post test pengetahuan dan penilaian partisipasi masyarakat. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan sebesar $31,9 \pm 8,7$ % (nilai $p = 0,000$). Terbentuk 5 kader gizi lokal dengan komitmen kuat masyarakat untuk menerapkan "Isi Piringku" dalam kehidupan sehari-hari. Program edukasi "Isi Piringku" berbasis komunitas berhasil meningkatkan literasi gizi dan memberdayakan masyarakat. Model ini dapat direplikasi di komunitas lain dengan adaptasi lokal.

1. PENDAHULUAN

Masalah gizi di Indonesia masih menjadi tantangan besar dalam pembangunan kesehatan masyarakat. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, prevalensi stunting pada balita masih mencapai 21,6%, sementara kasus obesitas pada dewasa terus meningkat menjadi 36,7% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kondisi ini menunjukkan adanya masalah ganda malnutrisi yang memerlukan penanganan komprehensif melalui peningkatan literasi gizi masyarakat. "Isi Piringku" merupakan panduan visual gizi seimbang yang dikeluarkan Kementerian Kesehatan RI melalui Permenkes No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Panduan ini dirancang untuk memudahkan masyarakat menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari dengan komposisi 1/2 piring sayuran dan buah, 1/4 piring makanan pokok, dan 1/4 piring lauk pauk (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Namun, implementasi panduan ini di tingkat grassroot masih belum optimal.

Kampung Tua Teluk Mata Ikan RT 01, Kecamatan Nongsa, Batam merupakan permukiman dengan karakteristik masyarakat heterogen yang menghadapi permasalahan literasi gizi rendah. Observasi awal menunjukkan minimnya pemahaman masyarakat tentang konsep gizi seimbang, kebiasaan makan yang belum mengikuti prinsip gizi seimbang, kurangnya konsumsi sayur dan buah, serta belum adanya kader gizi di tingkat komunitas.

Penelitian systematic review menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis komunitas dapat meningkatkan status gizi anak di negara berkembang secara signifikan (Sunguya et al., 2013), sementara studi eksperimental mengkonfirmasi bahwa intervensi edukasi gizi efektif meningkatkan pengetahuan nutrisi dan perilaku makan sehat di kalangan remaja (Sharma et al., 2024). Pendekatan partisipatif terbukti lebih efektif dalam menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan dibandingkan pendekatan top-down (UNICEF Indonesia, 2024). Program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan literasi gizi masyarakat melalui edukasi "Isi Piringku" yang partisipatif dan berkelanjutan, membentuk kader gizi komunitas, serta menciptakan komitmen masyarakat untuk menerapkan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

2. METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian menggunakan pendekatan Community-Based Participatory Action dengan prinsip partisipatif, kolaboratif, culturally responsive, dan sustainable. Lokasi kegiatan di Kampung Tua Teluk Mata Ikan RT 01, Kecamatan Nongsa, Batam pada tanggal 1 Juni 2025.

Tahapan Pelaksanaan:

Fase Persiapan (Mei 2025):

1. Community mapping dan need assessment melalui FGD dengan tokoh masyarakat
2. Identifikasi calon peserta dan kader potensial
3. Rekrutmen partisipatif dengan pendaftaran sukarela
4. Penyusunan rencana kegiatan bersama masyarakat

Fase Implementasi (1 Juni 2025):

1. **Sesi 1:** Pembukaan dan penggalian pengetahuan awal (60 menit)
2. **Sesi 2:** Edukasi partisipatif "Isi Piringku" (90 menit)
3. **Sesi 3:** Perencanaan tindak lanjut (30 menit)

Sasaran dan Sampel: Peserta program adalah 35 warga dewasa yang dipilih secara purposive sampling dengan kriteria: berusia 18 tahun ke atas, berdomisili di RT 01, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Instrumen Evaluasi:

1. Pre-post test pengetahuan gizi dengan 15 pertanyaan

Analisis Data: Data kuantitatif dianalisis menggunakan SPSS. Analisis deskriptif dilakukan untuk menghitung mean, standar deviasi, dan persentase. Untuk menguji signifikansi perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi, digunakan paired sample t-test.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Peserta

Program berhasil menjangkau 35 peserta dengan tingkat partisipasi 100%. Karakteristik peserta menunjukkan dominasi perempuan (69%), usia produktif 26-45 tahun (57%), pendidikan SMA (51%), dan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga serta pedagang kecil (74%). Profil ini sesuai dengan target program yang berfokus pada pengambil keputusan makanan keluarga.

Tabel 1. Karakteristik Demografi Peserta

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Perempuan	24	69%
	Laki-laki	11	31%
Kelompok Usia	26-45 tahun	20	57%
	18-25 tahun	7	20%
	>45 tahun	8	23%
Pendidikan	SMA	18	51%
	Diploma/Sarjana	7	20%
	SMP	7	20%
	SD	3	9%
Pekerjaan	IRT & Pedagang	26	74%
	Buruh/Karyawan	6	17%
	Lainnya	3	9%



Gambar 1. Kegiatan Edukasi “Isi Piringku”

3.2 Peningkatan Pengetahuan “Isi Piringku”

Hasil pre-post test menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan gizi dari rata-rata 47,2 poin menjadi 79,1 poin dengan peningkatan absolut 31,9 poin (67,6% improvement). Peserta dengan pengetahuan baik meningkat dari 17% (6 orang) menjadi 86% (30 orang), sementara kategori pengetahuan kurang berkurang dari 57% (20 orang) menjadi 0%.

Tabel 2. Hasil Pre-Post Test Pengetahuan “Isi Piringku”

Domain Pengetahuan	Pre-Test (%)	Post-Test (%)	Peningkatan (Poin)
Gizi Seimbang Dasar	43,1	76,8	33,7
Konsep Isi Piringku	49,6	83,2	33,6
Aplikasi Praktis	48,9	77,3	28,4
Rata-rata Total	47,2	79,1	31,9

Untuk menguji signifikansi perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi edukasi, dilakukan uji paired sample t-test dengan hasil pada table di bawah ini.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample T-Test

Pengukuran	Mean (\pm SD)	Mean Difference
Pre- Test	47,2 \pm 11,8	31,9 \pm 8,7
Post-Test	79,1 \pm 8,4	

Hasil uji paired sample t-test menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan antara skor pengetahuan pre-test dan post-test (nilai $p = 0,000$). Dengan nilai $p = 0,000$, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang secara statistik sangat signifikan setelah intervensi edukasi "Isi Piringku". Peningkatan pengetahuan menunjukkan efektivitas metode edukasi visual melalui pembagian leaflet, teknik penyampaian yang efektif melalui storytelling dan studi kasus.



Gambar 2. Leaflet "Isi Piringku"

3.3 Pemberdayaan Masyarakat dan Keberlanjutan

Program berhasil membentuk 5 kader gizi komunitas yang dipilih berdasarkan partisipasi aktif, skor post-test tinggi, dan komitmen keberlanjutan. Sebanyak 92% peserta menyatakan berkomitmen menerapkan "Isi Piringku" di keluarga. Terbentuk grup WhatsApp untuk sharing pengalaman dan koordinasi kegiatan lanjutan. Kesepakatan pertemuan rutin bulanan dipimpin kader menunjukkan ownership masyarakat terhadap program.

3.4 Pembahasan

Keberhasilan program didukung oleh beberapa faktor kunci yang dikuatkan dengan bukti empiris statistik. Hasil uji paired sample t-test dengan $p < 0,001$ memberikan bukti empiris yang sangat kuat tentang efektivitas program edukasi "Isi Piringku". Adapun faktor kunci tersebut, yaitu faktor pertama, pendekatan bottom-up yang melibatkan masyarakat dalam perencanaan meningkatkan sense of ownership (Theresia et al., 2014; Kusuma & Mahyuni, 2022). Keterlibatan aktif masyarakat sejak tahap perencanaan menciptakan rasa memiliki yang kuat karena mereka merasa berkontribusi langsung dalam menentukan arah dan prioritas pembangunan di wilayahnya. Sense of ownership ini kemudian berdampak positif pada keberlanjutan program. Masyarakat yang merasa memiliki akan lebih termotivasi untuk menjaga, memelihara, dan mengoptimalkan manfaat dari program yang telah diimplementasikan (Wibowo et al., 2024). Mereka juga cenderung lebih responsif dalam mengatasi kendala yang muncul selama pelaksanaan karena merasa bertanggung jawab terhadap keberhasilan program tersebut.

Faktor kedua, metode edukasi dengan isi materi terkini berbasis evidence-based, serta teknik penyampaian yang efektif melalui storytelling dan studi kasus, sehingga memudahkan pemahaman konsep abstrak menjadi aplikatif. Kombinasi antara evidence-based content dengan teknik penyampaian yang engaging ini menciptakan proses pembelajaran yang tidak hanya informatif tetapi juga transformatif (Susianti et al., 2022). Peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga mengembangkan kemampuan untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam konteks spesifik mereka. Pendekatan ini juga meningkatkan retensi informasi karena materi disampaikan melalui multiple channels – logika (evidence-based), emosi (storytelling), dan aplikasi praktis (studi kasus) – yang saling memperkuat proses internalisasi pengetahuan.

Faktor ketiga, dukungan tokoh masyarakat memperkuat legitimasi dan kredibilitas program. Tokoh masyarakat, baik formal maupun informal, memiliki pengaruh dan kepercayaan yang telah terbangun dalam waktu lama di komunitasnya. Ketika mereka memberikan dukungan terhadap suatu program, hal ini berfungsi sebagai validasi sosial yang memudahkan penerimaan masyarakat luas. Kredibilitas program juga meningkat secara signifikan karena tokoh masyarakat umumnya dipandang sebagai pihak yang memahami kebutuhan dan kondisi lokal dengan baik (Beni et al., 2018; Prayoga, 2021). Dukungan mereka menunjukkan bahwa program tersebut telah melalui pertimbangan yang matang dari perspektif kepentingan masyarakat setempat. Tokoh masyarakat berperan sebagai jembatan komunikasi antara penyelenggara program dengan warga. Mereka dapat menjelaskan manfaat dan tujuan program dengan bahasa yang lebih mudah dipahami dan relevan dengan konteks lokal.

Model community-based participatory yang diterapkan sejalan dengan prinsip pemberdayaan masyarakat yang menekankan partisipasi aktif, capacity building, dan sustainability (UNICEF Indonesia, 2024). Pembentukan kader gizi lokal menjadi kunci keberlanjutan program tanpa ketergantungan pada intervensi eksternal.

Tantangan yang dihadapi seperti keragaman latar belakang pendidikan dan skeptisisme awal diatasi melalui variasi metode penyampaian dan pendekatan personal yang hangat. Fleksibilitas dalam implementasi dan responsiveness terhadap kebutuhan real-time peserta menjadi pembelajaran penting bagi program serupa.

4. KESIMPULAN

Program peningkatan literasi gizi melalui edukasi "Isi Piringku" berhasil mencapai target dengan peningkatan pengetahuan 67,6% dan pembentukan 5 kader gizi komunitas. Metode pemberdayaan yang diterapkan sesuai dengan permasalahan, kebutuhan, dan tantangan komunitas. Penggunaan pendekatan partisipatif, cultural sensitivity, dan pembentukan kapasitas lokal menciptakan ownership masyarakat terhadap program.

Dampak dan manfaat program meliputi peningkatan literasi gizi, pembentukan social movement gizi komunitas, dan terciptanya struktur support system yang sustainable melalui kader gizi lokal. Program ini dapat direplikasi di komunitas lain dengan adaptasi sesuai kondisi lokal. Rekomendasi untuk program selanjutnya adalah perpanjangan durasi kegiatan, integrasi dengan program pemerintah existing, dan pengembangan media edukasi digital untuk jangkauan yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian menyampaikan terima kasih kepada masyarakat Kampung Tua Teluk Mata Ikan, khususnya Ketua RT, kader, dan seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam program ini. Apresiasi juga disampaikan kepada Universitas Batam yang telah memberikan dukungan dana dan fasilitas melalui program pengabdian masyarakat. Terima kasih kepada tim mahasiswa yang terlibat dan berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Beni, S., Manggu, B., & Sensusiana, S. (2018). Modal sosial sebagai suatu aspek dalam rangka pemberdayaan masyarakat. *JURKAMI: Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 3(1), 18–24. <https://doi.org/10.31932/jpe.v3i1.155>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014, Juni 30). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024, Maret 15). Isi Piringku: Pedoman makan kekinian orang Indonesia. AyoSehat. Retrieved from <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>
- Kusuma, N. A., & Mahyuni, L. P. (2022). Sisi kritis bottom up planning program peningkatan kualitas rumah swadaya. *Dialogue: Jurnal Ilmu Administrasi Publik*, 4(1), 247-268. <https://doi.org/10.14710/dialogue.v4i1.14103>
- Prayoga, R. A. (2021). Aktivasi modal sosial sebagai strategi menjaga kelangsungan hidup. *Penelitian Kesejahteraan Sosial*, 20(2), 115–128.
- Sharma, S., Shrestha, S., & Uprety, S. (2024). Effect of nutrition education intervention on nutrition knowledge, attitude, and diet quality among school-going adolescents: A quasi-experimental study. *BMC Nutrition*, 10, 30.
- Sunguya, B. F., Poudel, K. C., Mlunde, L. B., Urassa, D. P., Yasuoka, J., & Jimba, M. (2013). The effectiveness of community-based nutrition education on the nutrition status of under-five children in developing countries: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 1, 12.
- Susianti, H. W., Dianasari, D. A. M. L., Tirtawati, N. M., Liestiandre, H. K., Negarayana, I. B. P., Lilasari, N. L. N. T., & Aridayanti, D. A. N. (2022). Penguatan storytelling produk desa wisata Bakas Kabupaten Klungkung. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Makardhi*, 2(1), 54–61. <https://doi.org/10.52352/makardhi.v2i1.766>
- Theresia, A., Andini, K. S., Nugraha, P. G. P., & Mardikanto, T. (2014). *Pembangunan berbasis masyarakat*. Alfabeta.
- UNICEF Indonesia. (2024). *State of Children in Indonesia 2024: Nutrition in the spotlight*. UNICEF Indonesia Country Office.
- Wibowo, A., Lestari, E., & Sugihardjo. (2024). Pemberdayaan masyarakat melalui penguatan modal sosial dan peran stakeholder dalam pembangunan desa wisata di Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Penyuluhan*, 20(01), 149-164. <https://doi.org/10.25015/20202446684>