

DOI :

"PENYULUHAN ISI PIRINGKU "MAKANAN SEIMBANG" DI KAMPUNG TUA TELUK MATA IKAN NONGSA"

Andy Ipaljri Saputra¹, Yanuarman², Erlan Jaya³, Bob Sumadi⁴

¹Fakultas Kedokteran, Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Batam, andiipaljri@univbatam.ac.id

²Fakultas Kedokteran, Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Batam, yanuarman@univbatam.ac.id

³Fakultas Kedokteran, Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Batam, erlanjaya@univbatam.ac.id

⁴Fakultas Kedokteran, Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Batam, bobsumadi@univbatam.ac.id

Keywords :

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

Kata Kunci :

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

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.

Abstrak, Literasi gizi masyarakat di Kampung Tua Teluk Mata Ikan, Batam masih rendah, khususnya terkait gizi seimbang dan panduan "Isi Piringku", sehingga berisiko meningkatkan malnutrisi dan penyakit tidak menular. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi gizi melalui edukasi partisipatif berbasis komunitas. Sebanyak 35 warga dewasa terlibat dalam penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, dan pembentukan kader gizi. Evaluasi dengan pre-post test menunjukkan peningkatan pengetahuan signifikan sebesar $31,9 \pm 8,7\%$ ($p = 0,000$). Program juga menghasilkan lima kader gizi lokal serta komitmen masyarakat dalam menerapkan "Isi Piringku" dalam kehidupan sehari-hari. Hasil ini membuktikan bahwa edukasi gizi berbasis komunitas efektif meningkatkan literasi sekaligus memberdayakan masyarakat, serta berpotensi direplikasi di wilayah lain dengan adaptasi lokal.

1. PENDAHULUAN

Masalah gizi di Indonesia masih menjadi tantangan serius dalam pembangunan kesehatan masyarakat. Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan prevalensi stunting

pada balita masih cukup tinggi, yaitu 21,6%, sementara angka obesitas pada orang dewasa terus meningkat hingga mencapai 36,7%. Kondisi ini menggambarkan adanya beban ganda malnutrisi, yaitu kekurangan gizi di satu sisi dan kelebihan gizi di sisi lain, yang berimplikasi pada meningkatnya risiko penyakit tidak menular. Oleh karena itu, upaya peningkatan literasi gizi masyarakat menjadi sangat penting sebagai strategi pencegahan. Kementerian Kesehatan RI melalui Permenkes No. 41 Tahun 2014 telah meluncurkan panduan gizi seimbang dalam bentuk visual sederhana, yaitu "Isi Piringku". Panduan ini menekankan proporsi konsumsi harian dengan komposisi 1/2 piring sayur dan buah, 1/4 piring makanan pokok, serta 1/4 piring lauk-pauk. Meskipun demikian, penerapan panduan ini di tingkat akar rumput masih belum optimal karena keterbatasan pemahaman dan minimnya pendampingan di masyarakat. Kondisi serupa ditemukan di Kampung Tua Teluk Mata Ikan, Kecamatan Nongsa, Batam. Hasil observasi awal menunjukkan rendahnya pemahaman masyarakat mengenai konsep gizi seimbang, pola konsumsi yang belum sesuai anjuran, rendahnya asupan sayur dan buah, serta belum adanya kader gizi di tingkat komunitas. Hal ini menegaskan perlunya intervensi edukasi gizi yang terstruktur dan partisipatif. Berbagai penelitian mendukung efektivitas edukasi gizi berbasis komunitas. Kajian systematic review menunjukkan intervensi tersebut mampu meningkatkan status gizi anak di negara berkembang secara signifikan. Demikian pula studi eksperimental membuktikan bahwa edukasi gizi dapat memperbaiki pengetahuan nutrisi dan perilaku makan sehat, terutama pada kelompok remaja. Selain itu, pendekatan partisipatif dinilai lebih efektif dalam menciptakan perubahan perilaku berkelanjutan dibandingkan model top-down. Berdasarkan latar belakang tersebut, program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan literasi gizi melalui edukasi "Isi Piringku" secara partisipatif dan berkelanjutan, membentuk kader gizi lokal, serta menumbuhkan komitmen masyarakat dalam menerapkan pola makan seimbang pada 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 Tabel

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%

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

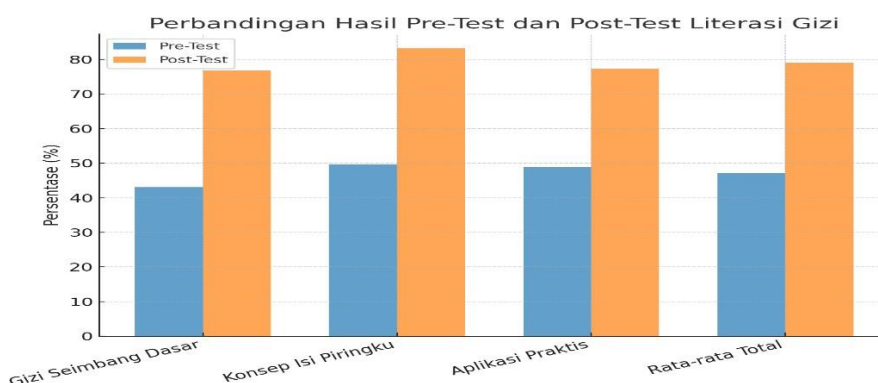
Untuk menguji signifikansi perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi edukasi, dilakukan uji paired sample t-test dengan hasil pada table di bawah ini.

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.

3.2 Grafik



Grafik 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan "isi piringku"

3.3 Gambar dan Foto



Gambar 1. Leaflet Isi Piringku "Makanan Seimbang Masyarakat



Gambar 2. Dokumentasi bersama Masyarakat

3.4 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.

3.5 Pembahasan

Keberhasilan program edukasi "Isi Piringku" diperkuat oleh hasil uji **paired sample t-test ($p < 0,001$)**

yang menunjukkan efektivitas intervensi. Terdapat tiga faktor kunci utama.

Pertama, penerapan pendekatan bottom-up yang melibatkan masyarakat sejak tahap perencanaan meningkatkan sense of ownership. Rasa memiliki ini mendorong motivasi warga untuk menjaga keberlanjutan program, mengoptimalkan manfaatnya, serta lebih sigap menghadapi kendala pelaksanaan.

Kedua, penggunaan materi edukasi berbasis bukti (evidence-based) yang dipadukan dengan teknik penyampaian interaktif seperti storytelling dan studi kasus. Pendekatan ini menjadikan konsep abstrak lebih mudah dipahami, meningkatkan retensi informasi, serta mendorong peserta mampu mengaplikasikan pengetahuan sesuai konteks lokal.

Ketiga, dukungan tokoh masyarakat memperkuat legitimasi dan kredibilitas program. Kehadiran mereka sebagai figur berpengaruh berfungsi sebagai validasi sosial, mempermudah penerimaan masyarakat, sekaligus menjadi jembatan komunikasi antara penyelenggara dan warga.

Model community-based participatory yang diterapkan selaras dengan prinsip pemberdayaan masyarakat, yakni partisipasi aktif, capacity building, dan keberlanjutan. Pembentukan kader gizi lokal menjadi pilar penting agar program terus berjalan tanpa ketergantungan pada pihak eksternal. Tantangan seperti perbedaan latar belakang pendidikan dan skeptisisme awal diatasi melalui variasi metode, pendekatan personal yang hangat, serta fleksibilitas dalam menyesuaikan kebutuhan peserta.

4. KESIMPULAN

Program edukasi "Isi Piringku" berhasil meningkatkan literasi gizi masyarakat dengan capaian peningkatan pengetahuan sebesar 67,6% serta terbentuknya lima kader gizi komunitas. Strategi pemberdayaan yang digunakan telah disesuaikan dengan kondisi, kebutuhan, dan tantangan masyarakat setempat. Pendekatan partisipatif, sensitif terhadap budaya lokal, serta penguatan kapasitas komunitas berhasil menumbuhkan rasa memiliki (ownership) masyarakat terhadap program.

Manfaat yang dihasilkan tidak hanya berupa peningkatan pengetahuan gizi, tetapi juga lahirnya gerakan sosial di bidang gizi serta terbentuknya sistem pendukung berkelanjutan melalui keberadaan kader gizi lokal. Model ini berpotensi direplikasi di wilayah lain dengan penyesuaian terhadap konteks lokal. Untuk pengembangan lebih lanjut, direkomendasikan agar program diperpanjang durasinya, diintegrasikan dengan program pemerintah yang sudah ada, serta memanfaatkan media edukasi digital guna menjangkau audiens yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada masyarakat 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 seluruh tim yang terlibat dan berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa mereka tidak memiliki konflik kepentingan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. 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>
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014, Juni 30). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan RI.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
4. 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>
5. 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>
6. 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>
7. Theresia, A., Andini, K. S., Nugraha, P. G. P., & Mardikanto, T. (2014). Pembangunan berbasis masyarakat. Alfabeta.
8. UNICEF Indonesia. (2024). State of Children in Indonesia 2024: Nutrition in the spotlight. UNICEF Indonesia Country Office.
9. 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>