



Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang (*Isi Piringku*) di Kelurahan 13 Ulu Kecamatan Seberang Ulu II Kota Palembang

Mardalena¹, Monicha Ramadaniah², Handrian Mahendra³, Nurbaiti⁴, Gevin Ariska Apiolita⁵, Evi Nuraini⁶, Kriskayanti⁷, Annissa Usa'diyah⁸, Nur Amanah Ika Putri⁹, Nurisah Fadilah¹⁰, Nurul Aini¹¹

¹Institut Ilmu Kesehatan dan Tekonologi Muhammadiyah Palembang,
Jl. A.Yani 13 Ulu Palembang

Email: mardalena_akbar@yahoo.co.id

Abstrak

Gizi mempunyai peranan yang penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan tubuh manusia. Gizi juga dipandang sebagai faktor penentu yang penting dalam upaya mempertahankan kesehatan dan mencegah penyakit. Pengetahuan merupakan tahap awal dalam perubahan sikap dan perilaku. Kurangnya pengetahuan mengenai gizi akan berdampak pada timbulnya masalah gizi yaitu kekurangan zat gizi atau bahkan kelebihan zat gizi. Implementasi yang dilakukan berupa penyuluhan kesehatan tentang isi piringku. Isi piringku merupakan program bagi masyarakat dalam memahami bagaimana porsi makan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan gizi. Tujuan kegiatan ini untuk menambah pengetahuan Masyarakat tentang isi piringku. Penyuluhan ini dilakukan dengan memanfaatkan media leaflet dengan metode ceramah dan tanya jawab di kelurahan 13 Ulu kecamatan Seberang Ulu II kota Palembang. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu pengetahuan masyarakat terutama ibu-ibu, mengenai gizi seimbang meningkat. Edukasi kesehatan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan yang akhirnya akan mempengaruhi sikap dan tindakan anak-anak untuk memperbaiki kebiasaan hidup sesuai dengan anjuran gizi seimbang dan mengetahui porsi makanan apa saja yang ada di isi piringku.

Kata kunci: Pendidikan Kesehatan, Gizi Seimbang, Isi piringku

Health Education about Balanced Nutrition (Fill My Plate) in 13 Ulu Village, Seberang Ulu II District, Palembang City

Abstract

Gizi mempunyai peranan yang penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan tubuh manusia. Gizi juga dipandang sebagai faktor penentu yang penting dalam upaya mempertahankan kesehatan dan mencegah penyakit. Pengetahuan merupakan tahap awal dalam perubahan sikap dan perilaku. Kurangnya pengetahuan mengenai gizi akan berdampak pada timbulnya masalah gizi yaitu kekurangan zat gizi atau bahkan kelebihan zat gizi. Implementasi yang dilakukan berupa penyuluhan kesehatan tentang isi piringku. Isi piringku merupakan program bagi masyarakat dalam memahami bagaimana porsi makan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan gizi. Tujuan kegiatan ini untuk menambah pengetahuan Masyarakat tentang isi piringku. Penyuluhan ini dilakukan dengan memanfaatkan media leaflet dengan metode ceramah dan tanya jawab di kelurahan 13 Ulu kecamatan Seberang Ulu II kota Palembang. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu pengetahuan masyarakat terutama ibu-ibu, mengenai gizi seimbang meningkat. Edukasi kesehatan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan yang akhirnya akan mempengaruhi sikap dan tindakan anak-anak untuk memperbaiki kebiasaan hidup sesuai dengan anjuran gizi seimbang dan mengetahui porsi makanan apa saja yang ada di isi piringku.

Keywords: *Health Education, Balanced Nutrition, Fill my plate*



PENDAHULUAN

Gizi merupakan kebutuhan dasar manusia yang amat penting, gizi dibutuhkan untuk mempertahankan kelangsungan hidup dan memberikan bahan bakar bagi berbagai proses tubuh dalam mencapai kualitas hidup. Gizi juga dipandang sebagai faktor penentu yang penting dalam upaya mempertahankan kesehatan dan mencegah penyakit. Setiap orang harus makan-makanan yang beranekaragam dan memenuhi syarat gizi. Menurut panduan umum gizi seimbang (PUGS) susunan hidangan harus terdiri dari nasi, lauk, sayur dan buah-buahan yang secara alamiah sangat tinggi nilainya yaitu makanan pokok sebagai sumber energi, lauk sebagai sumber protein dan lemak, sayuran dan buah sebagai sumber mineral dan vitamin (Sada & Matto, 2022).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 23 Tahun 2020, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Masa ini merupakan tahap tumbuh kembang yang luar biasa secara fisiologis, psikologis, dan sosial. Usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab antara lain terjadi perubahan gaya hidup termasuk pola konsumsi karena dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya agar dapat diterima dalam sebuah kelompok. Remaja saat ini kebanyakan memilih jenis-jenis makanan siap santap (*fastfood*) yang berasal dari negara barat seperti *hot dog*, *pizza*, *hamburger*, *fried chicken* dan *french fries* sering dianggap sebagai lambang kehidupan modern oleh para remaja dibandingkan mengonsumsi sayur dan buah. Pentingnya konsumsi sayur dan buah masih kurang disadari oleh penduduk Indonesia khususnya pada remaja. Padahal, konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang (Kemenkes, 2020).

Pengetahuan merupakan tahap awal dalam perubahan sikap dan perilaku. Kurangnya pengetahuan mengenai gizi akan berdampak pada timbulnya masalah gizi yaitu kekurangan zat gizi atau bahkan kelebihan zat gizi. Pendidikan kesehatan merupakan intervensi terhadap perilaku sebagai determinan kesehatan atau kesehatan masyarakat. Secara umum, pendidikan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan perilaku individu, kelompok atau masyarakat agar mereka berperilaku hidup sehat (Rahmanindar et al., 2020).

Edukasi tentang gizi seimbang yang terdiri dari empat prinsip yakni variasi makanan, pola hidup bersih, aktivitas fisik, dan pengendalian berat badan secara teratur adalah salah satu usaha yang dicoba buat mencegah gangguan gizi pada anak sekolah. Isi piring yang terdiri dari 1/3 berisi masakan pokok, 1/3 piring sayuran, 1/3 lauk pauk, dan



1/3 berisi buah-buahan, membantu menggambarkan variasi makanan setiap kali makan (Sididi et al., 2023).

Penggunaan Leaflet sebagai media edukasi agar memudahkan orang tua untuk dapat memahami penjelasan penyuluh dan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman orang tua terkait materi yang diberikan. Leaflet ini nantinya dapat di jadikan acuan dalam menentukan takaran menu seimbang (Munthe, Juliana., 2021). Leaflet merupakan media cetak yang berbentuk selebaran dan memiliki fungsi untuk menyampaikan informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Isi informasi tersebut dapat dalam kalimat maupun gambar, atau kombinasi. Leaflet umumnya digunakan sebagai media promosi, berupa barang atau jasa. Penggunaan leaflet sebagai media dalam pemberian Pendidikan kesehatan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap (Sabarudin et al., 2020).

Pada saat pendataan di RT 01 dan Rt 23 yang berjumlah 93/kepala keluarga terdapat 24 (25,8%) responden yang belum mengonsumsi makanan yang seimbang dan terdapat 7 (7,5%) responden yang tidak mengetahui pentingnya makanan yang seimbang atau belum optimalnya masyarakat dalam mengonsumsi gizi yang seimbang.

Sebagai salah satu upaya untuk mengatasi gizi tidak seimbang yaitu dengan memberikan penyuluhan tentang isi piringku. Gizi seimbang dengan komposisi isi piringku merupakan acuan bagi masyarakat dalam mengonsumsi makanan dan minuman dengan seimbang. Selain memberikan edukasi dan sosialisasi secara tatap muka, akan dilakukan juga bentuk edukasi dan sosialisasi dengan media leaflet dan penyuluhan tentang gizi seimbang dengan content yang menarik dengan platform digitalisasi. Dalam mengatasi masalah kurangnya pengetahuan gizi seimbang perlu dilakukan edukasi dan sosialisasi bagi masyarakat agar memahami permasalahan tentang gizi seimbang (Sari et al., 2022).

MASALAH

Dari hasil pengkajian yang telah dilakukan di RT 01 dan RT 23 di kelurahan 13 ulu kecamatan Seberang ulu dua didapatkan prioritas masalah yaitu belum optimalnya konsumsi gizi seimbang. Perbaikan status gizi penting berupaya untuk meningkatkan kesehatan, menurunkan angka kematian, meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak, keterampilan fisik, mental dan sosial, produktivitas kerja dan prestasi sekolah. Salah satu penyebab permasalahan status gizi dan kurangnya sikap gizi yang baik dari anak adalah karena rendahnya pengetahuan. (Sididi et al., 2023).



METODE PELAKSANAAN

Tujuan kegiatan dilakukan adalah untuk memberikan edukasi terhadap permasalahan sampah di RT 01 dan RT 23 kelurahan 13 ulu Palembang. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan sasaran kelompok masyarakat di RT 01 dan RT 23 dalam bentuk sebagai berikut:

1. Pembuatan media sosialisasi dan edukasi berupa Leaflet, dan poster tentang gizi seimbang (isi piringku)
2. Memberikan edukasi kepada masyarakat tentang gizi seimbang (isi piringku). Kegiatan ini menggunakan media leaflet. Tugas pokok tim adalah memfasilitasi, mendampingi, dan membimbing (mengarahkan) khalayak sasaran untuk merealisasikan rencana kegiatan yang telah menjadi kesepakatan bersama.

Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Tahap perencanaan kegiatan:
 - a. Diskusi awal seluruh anggota
 - b. Membuat komitmen dan kesepakatan bersama antara tim kelompok dengan khalayak sasaran dengan Musyawarah Masyarakat desa.
 - c. Merumuskan permasalahan.
2. Tahap pelaksanaan:
 - a. Pembuatan brosur dan poster mengenai pengolahan sampah.
 - b. Penyuluhan dengan media yang telah di siapkan
3. Tahap evaluasi menilai pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang dengan cara tanya jawab

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diadakan pada tanggal 3 Februari 2024 dimulai dengan mempersiapkan materi yang berkaitan dengan gizi seimbang seperti menyiapkan SAP dan media leaflet tentang gizi seimbang (isi piringku). Leaflet berisi tentang apa itu gizi seimbang, gambaran isi piringku, 4 pilar gizi seimbang, manfaat gizi seimbang, pola hidup yang harus dihindari. Kegiatan ini dimulai dengan membagikan leaflet kepada masyarakat RT 01 dan RT 23 lalu dilanjutkan dengan memberikan materi tentang isi piringku selama kurang lebih 30 menit dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.



Grafik 1. Gizi seimbang (isi piringku) di Kecamatan Seberang Ulu II Kelurahan 13 Ulu RT.01 dan RT.23 di Kota Palembang

Menurut Puspitasari & Indrianingrum (2021), pengetahuan adalah merupakan hasil tahu dari orang yang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap objek melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Dimana sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Perubahan tingkat pengetahuan ibu hamil dapat dipengaruhi oleh karakteristik tiap responden. Keberhasilan pendidikan kesehatan ditunjang oleh beberapa faktor diantaranya metode yang digunakan, media dan cara penyampaian. Kegiatan ini menggunakan metode ceramah dan diskusi tanya jawab, media yang digunakan leaflet. keberhasilan metode ini dipengaruhi oleh kemampuan pembicara dengan menguasai materi dan mampu menyampaikan sesuai dengan sasaran. Selain itu juga di dukung dengan media yang dipergunakan.

Penyuluhan kesehatan dilakukan dengan tujuan untuk menciptakan persepsi dan pemahaman yang sama pada individu ataupun masyarakat tentang Gizi Seimbang pada balita sehingga masyarakat dapat secara aktif berperan dalam menciptakan kesehatan yang optimal baik dalam lingkup keluarga maupun secara luas dalam masyarakat. Penyuluhan secara signifikan memberikan manfaat dalam menurunkan prevalensi stunting dan praktik pemberian makan anak yang diterapkan oleh orang tua akan lebih optimal (Dwiantini et al., 2023).

Penyuluhan gizi merupakan suatu metode serta upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku makan sehingga terciptanya status gizi optimal. Edukasi gizi adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap. Semakin tinggi pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makanan. Edukasi bisa dilakukan melalui beberapa media dan metode. Edukasi yang dilaksanakan dengan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas audiens dalam menerima dan

memahami materi yang disampaikan. Selain itu, media juga dapat membantu edukator dalam menyampaikan materi (Hasriani et al., 2023).

Secara visual piring makanku atau isi piringku ini adalah dalam 1 kali makan, piring kita hendaknya terisi atas 50% sayur dan buah dan 50% makanan pokok dan lauk pauk. Selain itu, dalam visual isi piringku ini juga dijelaskan bahwa konsumsi sayur harus lebih besar dari pada buah dan konsumsi makanan pokok harus lebih besar dari konsumsi lauk pauk. Lebih lanjut juga dijelaskan bahwa dalam setiap kali makan harus disertai dengan minum air putih. Tidak ada waktu yang ditentukan untuk minum air saat makan, artinya dapat sebelum, ketika ataupun setelah makan (Utari, D., Rohmani, N., & Prabasiwi, A., 2022).



Gambar 1. Leaflet tentang gizi seimbang



Gambar 2. Penyuluhan tentang gizi seimbang (isi piringku)

Berdasarkan hasil penyuluhan gizi seimbang kepada masyarakat didapatkan bahwa masyarakat sudah paham akan hal yang dilakukan dalam perilaku kehidupan sehari-hari.



Hal ini dapat dilihat dari kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan setelah dilakukan penyuluhan. Dari penilaian tersebut dapat di ketahui bahwa dari hasil penyuluhan kesehatan yang di sampaikan kepada peserta dapat di pahami, di mengerti, peserta tahu, mau dan akan mampu melakukan perilaku sehat. Walaupun berdasarkan dari penilaian kemampuan penjelasan materi dari sebagian peserta sudah baik. Di harapkan semua peserta dapat mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari. Sesuai dengan tujuan penyuluhan kesehatan itu sendiri bahwa bertujuan untuk merubah perilaku yang sehat. Kelompok atau masyarakat secara keseluruhan ingin hidup sehat, tahu bagaimana caranya dan melakukan apa yang bisa dilakukan, secara perseorangan maupun secara kelompok dan meminta pertolongan kesehatan, maka tidak terlepas juga peran serta dari petugas kesehatan. Oleh karena itu, peran tenaga kesehatan dan kader sangat di harapkan dalam merubah perilaku sehat pada ibu balita khususnya terkait dalam cara pemenuhan nutrisi pada kehidupan sehari-hari sebagai upaya pencegahan stunting.

KESIMPULAN

Kegiatan yang dilakukan kepada masyarakat yang telah dilakukan dengan menggunakan media leaflet tentang gizi seimbang (isi piringku) sebagai media evaluasi dapat dipahami oleh masyarakat dengan baik. Hal ini terbukti dengan tingkat pengetahuan Masyarakat mengenai panduan gizi seimbang serta komposisi piring makanan dapat ditingkatkan melalui edukasi dan sosialisasi gizi. Proses penyampaian materi pendidikan secara berkelanjutan diharapkan mampu meningkatkan pemahaman mereka, diharapkan akan berpengaruh pada sikap dan perilaku masyarakat dalam menerapkan gaya hidup yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang serta isi piring yang direkomendasikan. Disarankan agar edukasi mengenai “isi piringku” dilakukan secara teratur dan diikuti dengan evaluasi untuk memperbaiki pola makan serta status gizi, perlu diadakan pelatihan-pelatihan tentang gizi seimbang secara berkala dan juga perlu dievaluasi perbaikan sikap makan serta status gizi dimasyarakat

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang paling utama kepada Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang sebagai institusi pendidikan. Kami ucapkan terima kasih kepada teman-teman yang telah berpartisipasi dan membantu dalam melakukan kegiatan ini. Terima kasih kepada dosen pembimbing kami yang selalu mensupport segala kegiatan yang dilakukan. Selain itu, terima kasih juga kepada ketua RT 01 dan RT 23, RW 01 dan



RW 06 dan Kelurahan 13 ulu kecamatan Seberang ulu 2 yang turut berkontribusi selama pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwiantini, F., Khoirunnisa, A., Putri, D. R. A., Nuryuliana, B. M., & Munawaroh, S. M. (2023). Pencegahan Stunting dan Wasting Pada Balita Di RW 5 Kelurahan Tegalharjo, Surakarta. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 02(03), 97–105.
- Hasriani, S., Pratiwi, W. R., & Asnuddin, A. (2023). Cegah Balita Dari Stunting Melalui Edukasi Isi Piringku Di Posyandu Cempaka Kabupatten Barru. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 450–456. <https://doi.org/10.59395/altifani.v3i3.404>
- Rahmanindar, N., Harnawati, R. A., Harapan, P., & Tegal, B. (2020). *Pengaruh Penyuluhan Program Isi Piringku The Influence Of My Science Content Program On The Improvement Of Attitude And Mother Behavior In Managing Bad Nutritional Children*. 7(November), 259–270.
- Sabarudin, Mahmudah, R., Ruslin, Aba, L., Nggawu, L. O., Syahbudin, Nirmala, F., Saputri, A. I., & Hasyim, M. S. (2020). Efektivitas Pemberian Edukasi secara Online melalui Media Video dan Leaflet terhadap Tingkat Pengetahuan Pencegahan Covid-19 di Kota Baubau. *Jurnal Farmasi Galenika (Galenika Journal of Pharmacy) (e Journal)*, 6(2), 309–318. <https://doi.org/10.22487/j24428744.2.020.v6.i2.15253>
- Sada, M., & Matto, M. A. (2022). *Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Peran Gizi Seimbang Dengan Komposisi Isi Piringku Pada Masa Pandemi Covid-19 Increased People ' s Knowledge About The Role of Balanced Nutrition With The Composition of The Contents of My Plate During the Covid-19 Pandemic*. 6(2), 420–427.
- Sari, F. K., Nabawiyah, H., Fathimah, Kharisma, K., Rahmatul, M., & Alifitria, S. (2022). Edukasi Isi Piringku Untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas 4, 5, dan 6 Madrasah Ibtidaiyah Nurussalam Mantingan Ngawi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 3989–3994.
- Sididi, M., Nurlinda, A., Syahrani, V., & Kurnaesih, E. (2023). *Penyuluhan Kesehatan Tentang Pedoman Gizi Seimbang dan Isi Piringku di SD Inpres Tello Baru*. 3(03), 101–105.
- Utari, D., Rohmani, N., & Prabasiwi, A. (2022). Peningkatan pengetahuan gizi seimbang anak usia sekolah dengan metode isi piringku. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 19-28.