

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pendampingan Keluarga Dalam Penerapan Gizi Seimbang Melalui Isi Piringku

Nur Rahma Srifitayani^{1*}, Yuliana D², Armiyati Nur³, Cakrawati R⁴

^{*1} Program Studi Gizi, Universitas Megarezky

² Program Studi Keperawatan, Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju

³ Program Studi Pascasarjana Kebidanan, Universitas Mega Buana Palopo

⁴ Program Studi Kebidanan, Poltekkes Ummi Khasanah

***Correspondent Author:** Nur Rahma Srifitayani, Email: nurrahmasrifitayani@unimerz.ac.id

ABSTRACT

Nutritional problems remain a public health challenge influenced by limited family understanding regarding healthy eating patterns and balanced nutrition. The “My Plate” program is a balanced nutrition guideline introduced to help communities understand proper food portion distribution in daily life. This community service program aimed to improve family knowledge and skills in implementing balanced nutrition through the “My Plate” approach. The implementation methods included health education, demonstrations of balanced nutrition menu preparation, family mentoring, interactive discussions, and evaluations using pre-test and post-test methods. The activity involved 35 participants consisting of housewives and health cadres. The results showed an increase in participants’ knowledge, with the average pre-test score increasing from 57 to 89 in the post-test. In addition, families began to prepare healthy meal menus according to the “My Plate” principles and understood the importance of consuming balanced nutritious foods in maintaining family health. This program proved effective in improving family awareness and behavior regarding the implementation of balanced nutrition in daily life.

Keywords: *Balanced Nutrition, My Plate, Family, Health Education, Community Service*

ABSTRAK

Masalah gizi masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang dipengaruhi oleh rendahnya pemahaman keluarga mengenai pola makan sehat dan gizi seimbang. Program “Isi Piringku” merupakan panduan gizi seimbang yang diperkenalkan untuk membantu masyarakat memahami proporsi konsumsi makanan yang tepat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

keterampilan keluarga dalam menerapkan gizi seimbang melalui pendekatan “Isi Piringku”. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi penyusunan menu gizi seimbang, pendampingan keluarga, diskusi interaktif, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Kegiatan diikuti oleh 35 peserta yang terdiri dari ibu rumah tangga dan kader kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta dengan rata-rata skor pre-test sebesar 57 meningkat menjadi 89 pada post-test. Selain itu, keluarga mulai mampu menyusun menu makanan sehat sesuai prinsip “Isi Piringku” dan memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang dalam menjaga kesehatan keluarga. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku keluarga terhadap penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: *Gizi Seimbang, Isi Piringku, Keluarga, Pendidikan Kesehatan, Pengabdian Masyarakat*

I. PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti kekurangan gizi, obesitas, anemia, diabetes melitus, dan penyakit tidak menular lainnya. Permasalahan gizi tidak hanya terjadi pada anak-anak, tetapi juga pada orang dewasa akibat kurangnya pemahaman mengenai pola konsumsi makanan yang sehat dan seimbang.

Keluarga memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat karena keluarga merupakan lingkungan pertama dalam proses pemenuhan kebutuhan gizi anggota keluarga. Namun, masih banyak keluarga yang belum memahami konsep gizi seimbang dan proporsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Sebagian masyarakat masih menganggap bahwa makanan bergizi hanya ditentukan oleh jumlah makanan tanpa memperhatikan keseimbangan zat gizi yang dikonsumsi.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memperkenalkan program “Isi Piringku” sebagai panduan sederhana mengenai proporsi makanan dalam satu piring makan. Program ini menekankan pentingnya keseimbangan antara makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah, serta didukung dengan aktivitas fisik dan perilaku hidup sehat lainnya. Melalui pendekatan ini, masyarakat diharapkan mampu menerapkan pola makan sehat secara lebih mudah dalam kehidupan sehari-hari.

Pendampingan keluarga menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan penerapan gizi seimbang karena keluarga tidak hanya diberikan edukasi, tetapi juga dibimbing

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

secara langsung dalam menyusun menu sehat dan menerapkan pola makan yang benar. Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga dalam menerapkan gizi seimbang melalui pendekatan “Isi Piringku”.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PKM ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang dilaksanakan melalui beberapa tahapan berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi:

- Survei awal mengenai pola konsumsi makanan keluarga
- Koordinasi dengan kader kesehatan dan perangkat desa
- Penyusunan materi edukasi gizi seimbang
- Persiapan media edukasi, leaflet, dan alat demonstrasi menu makanan

2. Tahap Pelaksanaan

a. Pre-test

Peserta diberikan kuesioner awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan keluarga mengenai gizi seimbang dan program “Isi Piringku”.

b. Penyuluhan Kesehatan

Materi penyuluhan meliputi:

- Pengertian gizi seimbang
- Konsep “Isi Piringku”
- Pentingnya konsumsi buah dan sayur
- Dampak pola makan tidak sehat
- Penerapan pola makan sehat dalam keluarga

c. Demonstrasi Penyusunan Menu

Peserta diberikan demonstrasi mengenai:

- Penyusunan menu sesuai prinsip “Isi Piringku”
- Pemilihan bahan makanan sehat
- Pengaturan porsi makanan keluarga
- Kombinasi makanan bergizi seimbang

d. Pendampingan Keluarga

Pendampingan dilakukan melalui konsultasi dan praktik langsung penyusunan menu makanan sehat dalam keluarga.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

e. Post-test

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan.

3. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan melalui observasi partisipasi peserta, evaluasi hasil pre-test dan post-test, serta penilaian kemampuan peserta dalam menyusun menu gizi seimbang.

III. HASIL PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Kegiatan pendampingan keluarga diikuti oleh 35 peserta yang terdiri dari ibu rumah tangga dan kader kesehatan. Peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan aktif selama sesi penyuluhan maupun praktik penyusunan menu makanan.

a. Karakteristik Peserta

Tabel 1. Karakteristik Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	5	14,3
Perempuan	30	85,7
Total	35	100

Tabel 2. Karakteristik Peserta Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ibu rumah tangga	24	68,6
Kader kesehatan	7	20
Pekerja swasta	4	11,4
Total	35	100

b. Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum Edukasi

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Awal Peserta

Kategori Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	7	20
Cukup	10	28,6
Kurang	18	51,4

Data menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pengetahuan yang kurang mengenai konsep gizi seimbang dan penerapan “Isi Piringku”.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

c. Hasil Pre-test dan Post-test

Tabel 4. Hasil Peningkatan Pengetahuan Peserta

No	Indikator Pengetahuan	Pre-test	Post-test	Peningkatan
1	Pengertian gizi seimbang	58	90	+32
2	Konsep “Isi Piringku”	55	88	+33
3	Pentingnya konsumsi sayur dan buah	60	91	+31
4	Pengaturan porsi makanan	54	87	+33
5	Penyusunan menu sehat	58	89	+31
	Rata-rata	57	89	+32

d. Hasil Demonstrasi dan Praktik Peserta

Tabel 5. Kemampuan Menyusun Menu Gizi Seimbang

Kategori Keterampilan	Sebelum Edukasi	Sesudah Edukasi
Baik	22%	84%
Cukup	35%	13%
Kurang	43%	3%

Peserta mulai mampu menyusun menu makanan keluarga sesuai prinsip “Isi Piringku” dengan proporsi makanan yang lebih seimbang.

2. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendampingan keluarga melalui pendekatan “Isi Piringku” efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai penerapan gizi seimbang. Peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 32 poin menunjukkan bahwa metode edukasi dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pola makan sehat.

Sebelum kegiatan dilakukan, sebagian besar peserta masih memiliki pemahaman yang rendah mengenai konsep gizi seimbang dan pengaturan porsi makanan. Banyak peserta yang belum memahami pentingnya konsumsi buah dan sayur dalam jumlah cukup serta keseimbangan antara karbohidrat, protein, dan vitamin dalam satu piring makan. Setelah diberikan edukasi, peserta mulai memahami bahwa pola makan sehat tidak hanya ditentukan oleh jumlah makanan, tetapi juga oleh keseimbangan zat gizi yang dikonsumsi.

Peningkatan terbesar terjadi pada indikator konsep “Isi Piringku” dan pengaturan porsi makanan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan visual dan praktik langsung sangat membantu masyarakat dalam memahami pola makan sehat secara sederhana dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Demonstrasi penyusunan menu makanan juga memberikan dampak positif terhadap keterampilan peserta. Peserta mulai mampu memilih bahan makanan sehat, mengatur porsi makanan, serta menyusun kombinasi menu yang lebih seimbang untuk keluarga.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pendampingan secara langsung membantu peserta lebih percaya diri dalam menerapkan pola makan sehat di rumah.

Program ini juga meningkatkan kesadaran keluarga mengenai pentingnya pencegahan masalah gizi melalui pola makan sehat. Peserta mulai memahami bahwa penerapan gizi seimbang dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh, mendukung pertumbuhan anak, serta mencegah berbagai penyakit tidak menular.

Meskipun demikian, masih terdapat beberapa kendala dalam penerapan gizi seimbang, seperti keterbatasan ekonomi keluarga, kebiasaan konsumsi makanan instan, dan rendahnya konsumsi sayur serta buah. Oleh karena itu, diperlukan edukasi dan pendampingan secara berkelanjutan agar perilaku hidup sehat dapat diterapkan secara konsisten dalam keluarga.

Secara keseluruhan, kegiatan pendampingan keluarga dalam penerapan gizi seimbang melalui “Isi Piringku” terbukti efektif dalam meningkatkan literasi gizi masyarakat serta mendorong perubahan perilaku konsumsi makanan sehat dalam keluarga.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai pendampingan keluarga dalam penerapan gizi seimbang melalui “Isi Piringku” berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran keluarga mengenai pentingnya pola makan sehat dan seimbang. Hal ini terlihat dari peningkatan hasil post-test dibandingkan pre-test serta meningkatnya kemampuan peserta dalam menyusun menu makanan sehat sesuai prinsip “Isi Piringku”.

Pendekatan edukasi dan pendampingan secara langsung terbukti efektif dalam membantu masyarakat memahami konsep gizi seimbang dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

2. Saran

- a. Edukasi mengenai gizi seimbang perlu dilakukan secara rutin dan berkelanjutan di masyarakat.
- b. Keluarga diharapkan menerapkan prinsip “Isi Piringku” dalam penyusunan menu makanan sehari-hari.
- c. Kader kesehatan perlu dilibatkan secara aktif dalam pendampingan keluarga terkait penerapan gizi seimbang.
- d. Perlu adanya kerja sama antara tenaga kesehatan dan masyarakat dalam meningkatkan kesadaran gizi keluarga.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan tema “Pendampingan Keluarga dalam Penerapan Gizi Seimbang melalui Isi Piringku” dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kerja sama selama proses persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada:

- a. Pimpinan institusi pendidikan yang telah memberikan dukungan moral, administratif, dan fasilitas sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.
- b. Pemerintah desa dan perangkat setempat yang telah memberikan izin, dukungan, serta membantu proses koordinasi pelaksanaan kegiatan di lingkungan masyarakat.
- c. Kader kesehatan dan tenaga kesehatan yang telah membantu dalam pelaksanaan penyuluhan, pendampingan peserta, serta memberikan dukungan teknis selama kegiatan berlangsung.
- d. Seluruh peserta kegiatan, khususnya ibu rumah tangga dan keluarga yang telah berpartisipasi aktif dalam mengikuti penyuluhan kesehatan, diskusi, demonstrasi penyusunan menu, dan praktik penerapan gizi seimbang melalui “Isi Piringku”. Antusiasme peserta menjadi salah satu faktor penting dalam keberhasilan program ini.
- e. Tim pelaksana kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah bekerja sama dengan penuh tanggung jawab dalam mempersiapkan materi edukasi, media pembelajaran, pelaksanaan kegiatan, hingga evaluasi program.
- f. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan kontribusi dalam menyukseskan kegiatan ini.

Penulis berharap kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi masyarakat dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang dalam keluarga. Selain itu, diharapkan program ini dapat menjadi langkah awal dalam membentuk kebiasaan konsumsi makanan sehat dan pola hidup sehat di lingkungan masyarakat sehingga mampu meningkatkan kualitas kesehatan keluarga secara menyeluruh.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

1. Almtsier S. *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2015.
2. Arisman. *Gizi dalam daur kehidupan*. Jakarta: EGC; 2014.
3. Brown JE. *Nutrition through the life cycle*. 6th ed. Boston: Cengage Learning; 2017.
4. Ekawati, N., Srifitayani, N. R., Fitri, L., Hasibuan, E. R., Anurogo, D., Harfika, M., & Hijrah, H. (2024). Pendidikan Kesehatan Dan Pemberian Tablet Zat Besi (Fe) Dalam Upaya Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 199–206. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i1.529>
5. Hardinsyah, Supriasa IDN. *Ilmu gizi teori dan aplikasi*. Jakarta: EGC; 2016.
6. Hidayat AAA. *Metode penelitian kebidanan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika; 2014.
7. Hanifah, A. N., Cakrawati, C., & Rahmat, R. A. (2026). Comprehensive Midwifery Services As An Effort To Reduce Maternal Mortality Rates. *International Journal of Health Sciences*, 4(1), 93–98. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v4i1.1092>
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
9. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Panduan isi piringku*. Jakarta: Kemenkes RI; 2019.
10. Khomsan A. *Pangan dan gizi untuk kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada; 2015.
11. Kozier B, Erb G, Berman A, Snyder SJ. *Fundamentals of nursing: concepts, process, and practice*. 10th ed. Boston: Pearson; 2016.
12. Notoatmodjo S. *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2014.
13. Pannyiwi, R., Ali, A., & Yulis, D. M. (2025). Strategi Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendekatan Komunitas Di Kabupaten Sidenreng Rappang. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 191–200. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.856>
14. Potter PA, Perry AG. *Fundamentals of nursing*. 9th ed. St Louis: Elsevier; 2017.
15. Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
16. Riskesdas. *Laporan nasional riset kesehatan dasar tahun 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018.
17. Santoso S, Ranti AL. *Kesehatan dan gizi*. Jakarta: Rineka Cipta; 2013.



e-ISSN: 2964-9196
Vol.4 No.3 Juni 2026

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

18. Soetjningsih. *Tumbuh kembang anak*. Jakarta: EGC; 2015.
19. Supariasa IDN. *Penilaian status gizi*. Jakarta: EGC; 2016.
20. World Health Organization. *Healthy diet fact sheet*. Geneva: WHO; 2020.
21. Yuliarti N. *A to Z food supplement*. Yogyakarta: Andi Offset; 2014.