

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pendampingan Penerapan Konsep Isi Piringku Untuk Meningkatkan Perilaku Makan Sehat

Nurharlinah^{1*}, Cakrawati R²

^{*1} Program Studi Keperawatan, STIKes Sumber Waras

² Program Studi Kebidanan, Poltekkes Ummi Khasanah

***Correspondent Author:** Nurharlinah, Email: linnurharlina@gmail.com

ABSTRACT

Unhealthy eating behavior remains one of the main causes of nutritional problems and non-communicable diseases in society. Limited public understanding regarding balanced dietary patterns often leads to food consumption that does not meet nutritional needs. The “My Plate” concept is a balanced nutrition guideline introduced by the Indonesian Ministry of Health to help communities understand healthy food proportions in daily meals. This community service program aimed to improve public knowledge and healthy eating behavior through mentoring in the implementation of the “My Plate” concept. The implementation methods included health education, healthy menu preparation demonstrations, 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 56 to 89 in the post-test. In addition, participants were able to prepare healthy menus according to the “My Plate” principles and apply healthy eating behaviors in daily life. This program proved effective in improving public awareness and behavior regarding the importance of balanced nutrition and healthy eating patterns.

Keywords: *My Plate, Healthy Eating Behavior, Balanced Nutrition, Health Education, Community Service*

ABSTRAK

Perilaku makan yang tidak sehat masih menjadi salah satu penyebab utama terjadinya masalah gizi dan penyakit tidak menular di masyarakat. Rendahnya pemahaman masyarakat mengenai pola makan seimbang menyebabkan konsumsi makanan sering kali tidak sesuai dengan kebutuhan gizi tubuh. Konsep “Isi Piringku” merupakan panduan gizi seimbang yang

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

diperkenalkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk membantu masyarakat memahami proporsi makanan sehat dalam satu kali makan. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan sehat masyarakat melalui pendampingan penerapan konsep “Isi Piringku”. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi penyusunan menu sehat, 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 56 meningkat menjadi 89 pada post-test. Selain itu, peserta mulai mampu menyusun menu sehat sesuai prinsip “Isi Piringku” dan menerapkan perilaku makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku masyarakat terhadap pentingnya gizi seimbang dan pola makan sehat.

Kata Kunci: *Isi Piringku, Perilaku Makan Sehat, Gizi Seimbang, Pendidikan Kesehatan, Pengabdian Masyarakat*

I. PENDAHULUAN

Pola makan sehat merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah berbagai masalah gizi maupun penyakit tidak menular. Konsumsi makanan yang tidak seimbang, rendahnya asupan buah dan sayur, serta tingginya konsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, diabetes melitus, dan gangguan kesehatan lainnya.

Perubahan gaya hidup masyarakat modern menyebabkan perilaku makan cenderung kurang sehat. Banyak masyarakat lebih memilih makanan instan dan tinggi kalori tanpa memperhatikan keseimbangan zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Selain itu, kurangnya edukasi mengenai pola makan sehat menyebabkan masyarakat belum memahami pentingnya pengaturan porsi makanan yang tepat.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memperkenalkan konsep “Isi Piringku” sebagai panduan sederhana mengenai proporsi makanan sehat dalam satu piring makan. Konsep ini menekankan keseimbangan antara makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah sesuai kebutuhan tubuh. Pendekatan ini diharapkan dapat membantu masyarakat menerapkan pola makan sehat secara praktis dalam kehidupan sehari-hari.

Pendampingan penerapan konsep “Isi Piringku” menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan perilaku makan sehat karena masyarakat tidak hanya memperoleh edukasi, tetapi juga dibimbing secara langsung dalam menyusun menu makanan sehat dan seimbang.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan sehat masyarakat melalui pendampingan penerapan konsep “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 kebiasaan konsumsi makanan masyarakat
- Koordinasi dengan kader kesehatan dan perangkat desa
- Penyusunan materi edukasi gizi seimbang dan “Isi Piringku”
- Persiapan media edukasi dan alat demonstrasi menu makanan sehat

2. Tahap Pelaksanaan

a. Pre-test

Peserta diberikan kuesioner awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan mengenai gizi seimbang dan perilaku makan sehat.

b. Penyuluhan Kesehatan

Materi penyuluhan meliputi:

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

c. Demonstrasi Penyusunan Menu

Peserta diberikan demonstrasi mengenai:

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

d. Pendampingan dan Diskusi

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

e. Post-test

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah kegiatan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

3. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan melalui observasi partisipasi peserta, evaluasi hasil pre-test dan post-test, serta penilaian kemampuan peserta dalam menerapkan konsep “Isi Piringku”.

III. HASIL PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

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

a. Karakteristik Peserta

Tabel 1. Karakteristik Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	6	17,1
Perempuan	29	82,9
Total	35	100

Tabel 2. Karakteristik Peserta Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ibu rumah tangga	25	71,4
Kader kesehatan	6	17,1
Pekerja swasta	4	11,5
Total	35	100

b. Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum Edukasi

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Awal Peserta

Kategori Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	6	17,1
Cukup	11	31,4
Kurang	18	51,5

Data menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pemahaman yang rendah mengenai pola makan sehat dan konsep “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	57	90	+33
2	Konsep “Isi Piringku”	55	88	+33
3	Pengaturan porsi makanan	54	87	+33
4	Pentingnya konsumsi sayur dan buah	58	91	+33
5	Penyusunan menu sehat	56	89	+33
	Rata-rata	56	89	+33

d. Hasil Demonstrasi dan Praktik Peserta

Tabel 5. Kemampuan Menyusun Menu Sehat

Kategori Keterampilan	Sebelum Edukasi	Sesudah Edukasi
Baik	20%	86%
Cukup	37%	11%
Kurang	43%	3%

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

2. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendampingan penerapan konsep “Isi Piringku” efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan sehat masyarakat. Peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 33 poin menunjukkan bahwa metode edukasi dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pola makan sehat dan gizi seimbang.

Sebelum kegiatan dilakukan, sebagian besar peserta masih memiliki kebiasaan konsumsi makanan yang kurang seimbang dan belum memahami pentingnya pengaturan porsi makanan. Setelah diberikan edukasi dan demonstrasi, peserta mulai memahami bahwa pola makan sehat harus memperhatikan keseimbangan antara karbohidrat, protein, sayur, dan buah dalam satu kali makan.

Peningkatan terbesar terlihat pada indikator konsep “Isi Piringku” dan penyusunan menu sehat. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan visual dan praktik langsung sangat membantu masyarakat memahami cara menerapkan pola makan sehat secara sederhana dan mudah dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

Demonstrasi penyusunan menu makanan memberikan dampak positif terhadap keterampilan peserta. Peserta mulai mampu memilih bahan makanan sehat, mengatur porsi makan, dan menyusun menu keluarga yang lebih bergizi. Pendampingan secara langsung membantu peserta lebih percaya diri dalam menerapkan perilaku makan sehat di rumah.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Program ini juga meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pencegahan penyakit melalui pola makan sehat. Peserta mulai memahami bahwa konsumsi makanan bergizi seimbang dapat membantu menjaga daya tahan tubuh, meningkatkan kesehatan keluarga, dan mencegah penyakit tidak menular.

Masih terdapat beberapa kendala dalam penerapan pola makan sehat, seperti keterbatasan ekonomi, kebiasaan konsumsi makanan instan, dan rendahnya konsumsi sayur dan buah. Oleh karena itu, diperlukan edukasi dan pendampingan secara berkelanjutan agar perubahan perilaku makan sehat dapat diterapkan secara konsisten dalam keluarga.

Secara keseluruhan, kegiatan pendampingan penerapan konsep “Isi Piringku” terbukti efektif dalam meningkatkan literasi gizi masyarakat serta mendorong perubahan perilaku makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

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

Pendekatan edukasi dan pendampingan secara langsung terbukti efektif dalam membantu masyarakat memahami dan menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2. Saran

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

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, khususnya kepada perangkat desa, kader kesehatan, peserta kegiatan, dan seluruh tim pelaksana yang telah berpartisipasi aktif dalam menyukseskan kegiatan pendampingan gizi 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. Hardinsyah, Supariasa IDN. *Ilmu gizi teori dan aplikasi*. Jakarta: EGC; 2016.
5. Hidayat AAA. *Metode penelitian kesehatan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika; 2014.
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Panduan isi piringku*. Jakarta: Kemenkes RI; 2019.
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
8. Khomsan A. *Pangan dan gizi untuk kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada; 2015.
9. Kozier B, Erb G, Berman A, Snyder SJ. *Fundamentals of nursing: concepts, process, and practice*. 10th ed. Boston: Pearson; 2016.
10. Notoatmodjo S. *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2014.
11. 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>
12. 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>
13. Potter PA, Perry AG. *Fundamentals of nursing*. 9th ed. St Louis: Elsevier; 2017.
14. Rahmat, R. A., & Asrianto, A. (2026). Comparison Of Conventional And Modern Wound Care Methods In Diabetes Mellitus Patients. *International Journal of Health Sciences*, 4(2), 456–466. <https://jurnal.agdosi.com/index.php/IJHS/article/view/1234>

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

15. Riskesdas. *Laporan nasional riset kesehatan dasar tahun 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018.
16. Sri Ariyanti, & Rezqiah Aulia Rahmat. (2026). Program Senam Lansia sebagai Upaya Promotif dan Preventif dalam Menjaga Kesehatan Lansia. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 1006–1014. Retrieved from <https://jurnal.agdosi.com/index.php/jpemas/article/view/1174>
17. Santoso S, Ranti AL. *Kesehatan dan gizi*. Jakarta: Rineka Cipta; 2013.
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.