

## Edukasi isi piringku dan pelatihan penyusunan menu gizi seimbang dalam peningkatan konsumsi sayur buah

Irma Nuraeni\* , R. Agus Bachtiar, Deris Aprianty

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Jl. Cilolohan No 35 Kota Tasikmalaya, Jawa Barat, 46115, Indonesia

 [irma.nuraeni@dosen.poltekkestasikmalaya.ac.id](mailto:irma.nuraeni@dosen.poltekkestasikmalaya.ac.id)

Submitted: July 5, 2023

Revised: August 27, 2023

Accepted: October 4, 2023

### Abstrak

Laporan riset kesehatan dasar nasional tahun 2018 menunjukkan masih tingginya proporsi rerata nasional perilaku konsumsi kurang buah dan atau sayur pada penduduk di Indonesia. Kekurangan konsumsi sayur dan buah dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan dan berkaitan dengan meningkatnya risiko terjadinya penyakit tidak menular. Salah satu upaya preventif dan promotif adalah melakukan edukasi menggunakan media visual Gizi Seimbang pada guru, karena guru dapat berperan sebagai pendidik, fasilitator, motivator dan *role model* bagi siswanya. Sasaran utama kegiatan ini adalah siswa dan guru sebagai ujung tombak untuk memberikan pelajaran. Tujuan kegiatan ini adalah sasaran mampu memahami tentang konsep isi piringku dan terampil menyusun menu gizi seimbang sebagai upaya peningkatan konsumsi sayur dan buah di Kota Tasikmalaya. Kegiatan ini berlangsung dari bulan Juli sampai Oktober 2022 pada sasaran 10 orang guru di Kota Tasikmalaya. Kegiatan edukasi isi piringku menggunakan media buku *Isi Piringku Bergizi Seimbang* dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi di kelas untuk pemahaman materi, sedangkan pelatihan penyusunan menu gizi seimbang dengan metode demo di Laboratorium Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya untuk aplikasi materi penyusunan menu gizi seimbang yang langsung dapat dipraktikkan oleh peserta didampingi tim pengabdian. Hasil menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi isi piringku, serta adanya peningkatan keterampilan penyusunan menu gizi seimbang pada guru di Kota Tasikmalaya. Perlunya keberlanjutan dan perluasan jangkauan sasaran guru serta komitmen untuk *transfer of knowledge* kepada peserta didik dan orangtua peserta didik.

**Kata Kunci:** gizi seimbang; guru; isi piringku

## Education on the contents of my plate and training on preparing a balanced nutritional menu in increasing fruit-vegetable consumption

### Abstract

The 2018 Basic Health Research (Riskesdas) report shows that there is still a high proportion of fruit and/or vegetable underconsumption behavior among the Indonesian population. Lack of fruit and vegetable consumption can cause various health problems and increase the risk of non-communicable diseases. One of the preventive and promotive efforts that can be done is to educate teachers using Balanced Nutrition visual media because teachers can act as educators, facilitators, motivators, and role models for their students. The main targets of this activity are students and teachers as the spearhead to provide lessons. The purpose of this activity is for the target to understand the concept of the contents of my plate and skillfully prepare a balanced nutrition menu to increase vegetable and fruit consumption in Tasikmalaya City. This activity occurred from July to October 2022, targeting ten teachers in Tasikmalaya City. The educational activities of the contents of my plate using the media *Isi Piringku Bergizi Seimbang* book were carried out using lecture and discussion methods in the classroom for understanding the material, while the training of preparing a balanced nutrition menu using the demo method in the Nutrition Laboratory of the Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya for the application of balanced nutrition menu preparation material which could be directly practiced by the participants accompanied by the service team. The results showed an increase in knowledge scores before and after education on the contents of my plate and an increase in skills in preparing a balanced nutrition menu for teachers in Tasikmalaya City. The need for sustainability and expansion of the target range of teachers and commitment to transfer knowledge to students and parents of students.

**Keywords:** balanced nutrition; contents of my plate; teacher



## 1. Pendahuluan

Asupan makanan yang tidak tepat pada anak usia sekolah akan menimbulkan ketidakseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran energi. Ketidakseimbangan ini berpengaruh pada status gizi dan menimbulkan masalah gizi lainnya (Yunawati dkk., 2023). Anak yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas memiliki risiko saat dewasa melanjutkan siklus masalah gizi antar generasi seperti penyakit hipertensi, diabetes tipe dua, stroke dan penyakit kardiovaskuler (UNICEF, 2019).

Berdasarkan laporan Riskesdas pada tahun 2007, 2013 dan 2018 terjadi peningkatan masalah gizi (berat badan lebih dan obesitas) pada populasi diatas 18 tahun. Masalah ini dapat diakibatkan oleh konsumsi makanan/minuman yang berlebih dan kurangnya penerapan gizi seimbang. Salah satu pesan gizi seimbang adalah perbanyak makan sayur dan cukup buah. Laporan riset kesehatan dasar nasional pada tahun 2018 menunjukkan masih tingginya proporsi kurang konsumsi sayur dan buah per hari pada penduduk umur lebih dari sama dengan 5 tahun, yaitu sebesar 95,4%. Sedangkan di Jawa Barat sendiri melebihi angka nasional yaitu sebesar 98,1%. Artinya dari 100 orang hanya 2 yang mengonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran (Kemenkes RI, 2019). Rendahnya konsumsi sayur dan buah berawal dari kegagalan pembiasaan sejak usia dini, termasuk di usia sekolah. Sekolah, melalui peran guru sebagai tokoh sentral pendidikan, dianggap mampu meningkatkan pengetahuan anak dan peningkatan asupan sayur dan buah pada anak (Silalahi dkk., 2018).

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, dalam 1 piring setiap makan sebaiknya terdiri dari 2/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk makanan pokok dan untuk sayuran, 1/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk lauk-pauk dan untuk buah (Anshari dkk., 2022). Makanan yang kita makan dalam Isi Piringku, sangat mempengaruhi sistem di dalam tubuh, termasuk sistem kekebalan tubuh yang akan melindungi kita dari penyakit. Makanan yang bergizi seimbang tersebut akan menentukan status kesehatan saat ini dan masa selanjutnya (Marbun, 2020).

Pengetahuan gizi merupakan salah satu penyebab tidak langsung masalah gizi dan kesehatan. Pengetahuan melalui pendidikan gizi dapat mencegah seseorang mengonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhannya (Aisah & Havis, 2023). Pendidikan gizi sebagai salah satu usaha promosi kesehatan sangat diperlukan, dengan harapan dapat menjangkau segala lapisan masyarakat dan dapat disampaikan melalui berbagai media, mulai dari fasilitas kesehatan hingga sekolah. Pendidikan gizi di sekolah telah terbukti dapat menyelesaikan beberapa permasalahan kesehatan masyarakat. Pendidikan gizi di sekolah tidak hanya berupa penyampaian informasi saja tetapi disertai praktik-praktik sederhana (Hapsari dkk., 2018). Sekolah adalah tempat menanamkan norma-norma kehidupan sosial dan tempat mengembangkan kemampuan hidup yang merupakan salah satu bagian dari penentu masa depan anak. Belum adanya pembelajaran gizi di sekolah sehingga menjadi awal dilakukannya kegiatan pelatihan gizi. Sekolah harus bisa menjadi lingkungan yang kondusif bagi terbentuknya dan berkembangnya perilaku hidup sehat, sebagai prasyarat untuk berkembangnya potensi anak murid atau peserta didik secara optimal (Elsad dkk., 2022).

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk melakukan edukasi isi piringku dan pelatihan penyusunan menu gizi seimbang sebagai upaya peningkatan konsumsi sayur buah bagi guru di Kota Tasikmalaya.

## 2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan skema program kemitraan masyarakat dengan tahapan sebagai berikut: sosialisasi dan perizinan ke Dinas Pendidikan Kota Tasikmalaya, penyusunan buku *Isi Piringku Bergizi Seimbang Untuk Orang Dewasa* untuk pegangan guru, edukasi isi piringku dan pelatihan penyusunan menu gizi seimbang, serta lomba inovasi penyusunan menu gizi seimbang.

Kegiatan sosialisasi dan perizinan bermaksud penyampaian maksud dan tujuan, untuk selanjutnya Bidang Pembinaan Guru dan Tenaga Kependidikan Dinas Pendidikan Kota Tasikmalaya memberikan rekomendasi calon peserta kegiatan (perwakilan 10 orang guru di Kota Tasikmalaya).



**Gambar 1.** Perizinan dan Sosialisasi dengan Dinas Pendidikan Kota Tasikmalaya

Sebelum kegiatan pengabdian dilakukan studi literatur dan diskusi antara mahasiswa dan dosen dalam menyusun buku *Isi Piringku Bergizi Seimbang Untuk Orang Dewasa* sebagai media pembelajaran pegangan guru. Buku ini dilengkapi petunjuk teknis termasuk penyusunan menu gizi seimbang contoh komposisi dan proporsi sayuran, buah-buahan, lauk hewani dan nabati serta makanan pokok sesuai isi piringku dilengkapi foto-foto, materi ajar yang menarik dan sederhana.

Pada tahap edukasi isi piringku menggunakan metode ceramah dan diskusi tentang isi piringku dan gizi seimbang. metode ceramah dan diskusi di kelas laboratorium Pendidikan dan Konsultasi Gizi untuk pemahaman materi, sedangkan pelatihan penyusunan menu gizi seimbang dengan metode demo di Laboratorium Kuliner Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya untuk aplikasi materi penyusunan menu gizi seimbang yang langsung dapat dipraktikkan oleh peserta didampingi tim pengabdian.

Kegiatan ini berlangsung dari bulan Juli sampai Oktober 2022. Kegiatan ini dilaksanakan di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Pemilihan lokasi ini dilakukan secara *purposive*, berdasarkan hasil koordinasi dan rekomendasi dari mitra (Dinas Pendidikan Kota Tasikmalaya). Sepuluh (10) perwakilan guru tersebut adalah SDN Karsanagra, SDN Cicariu, SDN 4 Parakanyasag, SDN Sangkali, SDN 3 Cipari, SDN 4 Purbaratu, SDN Sukamulya, SDN Cibeureum, SDN Sirnasari dan SDN 2 Cilakang . Lokasi SDN jarak terdekat 1,1 km dari Poltekkes Tasikmalaya, yaitu SDN 2 Cikalang dan terjauh 9,1 km yaitu SDN Sirnasari.

Alat yang digunakan adalah buku, projector, alat tulis, *microphone*, *speaker*, celemek, timbangan badan, *microtoise*, kursi, meja, timbangan makanan, pisau, peralatan penyajian (piring, sendok, garpu, mangkuk), talenan, dan lainnya. Bahan yang digunakan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah makanan pokok, lauk-pauk, sayuran dan buah-buahan.

Bentuk evaluasi formatif *pre-test* dan *post-test* untuk teori, sedangkan evaluasi keterampilan dilakukan kegiatan lomba inovasi penyusunan menu sesuai isi piringku menu makan pagi/siang/malam. Setiap peserta mempraktikkan resep menu makanan yang dikembangkan oleh masing-masing berbasis pangan lokal sehari-hari.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan edukasi isi piringku dan pelatihan penyusunan menu gizi seimbang dilakukan di Laboratorium Pendidikan dan Konsultasi Gizi dan Laboratorium Kuliner Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya pada hari Sabtu tanggal 15 Oktober 2022. Kegiatan ini dihadiri oleh Bapak Kabid Pembinaan Guru dan Tenaga Kependidikan Dinas Pendidikan Kota Tasikmalaya mewakili Kepala

Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya. Sedangkan pembukaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dari Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya diwakili oleh Wadir 2 Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.



**Gambar 2.** Pembukaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Penyampaian materi Isi Piringku dan pelatihan Penyusunan Menu Gizi seimbang dilakukan oleh tim pengabdian bersama dengan mahasiswa. Materi berupa teori gizi seimbang dan isi piringku selain media buku *Isi Piringku Bergizi Seimbang Untuk Orang Dewasa* juga didukung *power point* dan video. Buku sudah terdaftar di pangkalan data kekayaan intelektual Direktorat Jenderal Kekayaan Intelektual dengan nomor Hak Cipta EC EC00202294756. Buku merupakan salah satu media pembelajaran, sehingga makna pesan yang disampaikan menjadi lebih jelas dan tercapai dengan efektif dan efisien (Nurrita, 2018).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berfokus pada promosi kesehatan sasaran sekunder (*secondary target*) yaitu guru dengan harapan setelah diberikan promosi kesehatan maka masyarakat tersebut akan dapat kembali memberikan atau kembali menyampaikan promosi kesehatan pada lingkungan masyarakat sekitarnya. Guru yang telah mendapatkan promosi kesehatan diharapkan pula agar dapat menjadi model dalam perilaku hidup sehat untuk masyarakat sekitarnya terutama peserta didiknya. Strategi promosi ini adalah berupa pemberdayaan masyarakat (*empowerment*) untuk meningkatkan partisipasi aktif dalam bidang kesehatan. Tingginya partisipasi dalam suatu program maka lebih tepat sasaran dan memiliki daya ungkit yang lebih besar terhadap perubahan perilaku karena kegiatan tersebut dilandasi prinsip dari kita dan untuk kita (Widyawati, 2020).



**Gambar 3.** Penyampaian materi isi piringku

Sebelum dan sesudah kegiatan edukasi isi piringku dilakukan evaluasi formatif berupa pre-test dan *post-test* yang pengisiannya secara daring melalui *google form*. Item Pertanyaan evaluasi terdiri dari 10 butir pertanyaan dengan bentuk pilihan ganda.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi, meskipun demikian terjadi peningkatan rata-rata skor jawaban sebelum dengan sesudah sebesar 11 poin. Materi yang disampaikan adalah pengertian gizi seimbang, pesan dan tumpeng gizi seimbang, gizi seimbang untuk orang dewasa, angka kecukupan gizi usia dewasa, isi piringku, cara dan contoh menyusun menu gizi seimbang dan isi piringku. Gizi seimbang menjadi kunci pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Terdapat 4 pilar gizi seimbang harus dilaksanakan secara utuh untuk menjaga kesehatan, serta 10 pesan gizi seimbang harus diupayakan untuk dilaksanakan setiap hari, sehingga menjadi suatu kebiasaan (Rachmi dkk., 2019).

**Tabel 1.** Pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi isi piringku

	n	Median (min-maks)	Rerata ± sb	p
Pengetahuan sebelum edukasi	10	57 (43-86)	60,70±15,52	0,073
Pengetahuan setelah edukasi	10	71 (50-93)	72,10±15,72	

Praktik/demo langsung penyusunan menu gizi seimbang dilakukan di laboratorium kuliner yang terbagi menjadi 3 kelompok agar memudahkan pendampingan. Adapun praktik yang dilakukan adalah penimbangan bahan makanan dan penyajian dalam piring kesesuaiannya dengan porsi. Bentuk kegiatan ini dilakukan untuk peningkatan kapasitas guru dalam penyampaian pesan gizi yang benar dengan cara yang menarik (Wiradnyani dkk., 2022). Berikut ini adalah dokumentasi kegiatannya:



**Gambar 4.** Praktek penyusunan menu gizi seimbang

Selanjutnya dalam upaya mengetahui ketercapaian target indikator evaluasi keterampilan penyusunan menu gizi seimbang maka dilakukan penugasan mandiri bagi setiap orang dengan pengumpulan hasil karya yang dibuat lomba inovasi antar peserta. Adapun hasilnya dapat diakses pada link: [https://bit.ly/Pengabmas\\_GiziTasik22](https://bit.ly/Pengabmas_GiziTasik22)

Hasil praktikum mandiri selanjutnya diberi penilaian oleh tim pengabdian, sehingga menghasilkan keputusan pemenang Juara lomba Inovasi Isi Piringku Bergizi Seimbang, berikut ini:

- Juara 1. Ibu Regina Anggraeni, S.Pd (SDN 3 Cipari)
- Juara 2. Ibu Sri Murdiani, M.Pd (SDN Sukamulya)
- Juara 3. Ibu Mela Sri Yuliadha W., (SDN Cicariu)



Gambar 5. Penyerahan sertifikat dan hadiah lomba inovasi pangan

Kegiatan ini diharapkan menjadi awalan pengembangan kerjasama dengan Dinas Pendidikan Kota Tasikmalaya, untuk selanjutnya dapat diperluas sasaran bagi seluruh guru di Kota Tasikmalaya. Perlunya peningkatan komitmen guru untuk *transfer of knowledge* kepada peserta didik dan orangtua peserta didik sehingga keterampilan penyusunan menu gizi seimbang menjadi berkelanjutan dan kebiasaan (habit).

#### 4. Kesimpulan

Edukasi dan pelatihan pada guru di Kota Tasikmalaya cenderung meningkatkan pengetahuan tentang isi piringku dan keterampilan dalam menyusun menu gizi seimbang. Pengabdian kepada Masyarakat ini diharapkan dapat diimplementasikan oleh siswa sekolah secara berkelanjutan dan menjadi kebiasaan praktik baik.

#### Ucapan Terimakasih

Kami ucapkan terimakasih terutama kepada seluruh perwakilan guru di Kota Tasikmalaya dan Dinas Pendidikan Kota Tasikmalaya sebagai mitra pengabdian kepada masyarakat ini. Apresiasi yang tinggi juga kami berikan kepada Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan dukungan saran dan prasarana dalam kegiatan ini.

#### Rujukan

- Aisah, A., & Havis, A. (2023). Edukasi Pedoman Gizi Seimbang dan Implementasi Isi Piringku pada Siswa SMP Negeri 5 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 111–116. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.456>
- Anshari, A. F., Margarety, A., Sucipto, H., Abidin, J., S. Sriwisani, N. K., Fibri, D. L. N., & Wibowo, R. A. (2022). *Buku Saku Isi piringku Investasikan Kesehatanmu untuk Hari Tua*. Universitas Gadjah Mada. <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/062511-isi-piringku>
- Elsad, A. R., Hukum, F., Hukum, M., Nasional, U. P., Widjaja, G., Hukum, F., Hukum, M., & Nasional, U. P. (2022). Peran Usaha Kesehatan Sekolah Dalam Promosi Kesehatan. *Cross-Border*, 5(1), 451–462. <http://journal.iaisambas.ac.id/index.php/Cross-Border/article/view/1097%0Ahttp://journal.iaisambas.ac.id/index.php/Cross-Border/article/download/1097/875>
- Hapsari, P. W., Khusun, H., & Februhartanty, J. (2018). Pesan Gizi Seimbang Pada Buku Ajar Sebuah Upaya Promosi dan Pendidikan Gizi di Indonesia. In *Pesan Gizi Seimbang pada Buku Ajar [sumber elektronik]: Sebuah Upaya Promosi Gizi dan Kesehatan* (pp. 4–5). [https://repositori.kemdikbud.go.id/21024/1/Pesan-Gizi-Seimbang-pada-Buku-Ajar\\_Publish-Web.pdf](https://repositori.kemdikbud.go.id/21024/1/Pesan-Gizi-Seimbang-pada-Buku-Ajar_Publish-Web.pdf)
- Kemendes RI. (2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Kementerian Kesehatan RI*, 1(1),

1. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>
- Marbun, R. M. (2020). Kesehatanku Berawal dari “Isi Piringku.” *Webinar Kolaborasi Prodi Gizi UPN Veteran Jakarta*, 1–29.
- Nurrita, T. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Misykat*, 3(1), 171. <https://doi.org/10.33511/misykat.v3n1.171>
- Rachmi, C. N., Wulandari, E., Kurniawan, H., Wiradnyani, L. A. A., Ridwan, R., & Akib, T. C. (2019). Buku Panduan Siswa AKSI BERGIZI Hidup Sehat Sejak Sekarang Untuk Remaja Kekinian. In *Kemenkes RI. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Silalahi, V., Putri, R. M., & Ariani, N. L. (2018). Peran Pendidikan Gizi Pada Guru dalam Meningkatkan Asupan Sayur dan Buah Anak Sekolah. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(3), 253–266.
- UNICEF. (2019). *Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan & Obesitas di Indonesia*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/laporan/analisis-lanskap-kelebihan-berat-badan-dan-obesitas-di-indonesia>
- Widyawati. (2020). *Buku Ajar Promosi Kesehatan untuk Mahasiswa Keperawatan*. Sekolah Ttinggi Ilmu Kesehatan Binalita Sudama Medan.
- Wiradnyani, L. ade, Februhartanty, J., Agustin, C. A., Shinta, D., Oka, A. A. S. I., & Ermayani, E. (2022). *Praktik Baik Pelaksanaan Program Gizi untuk Prestasi (Nutrition Goes to School/NGTS) di Indonesia: Tingkat Sekolah Dasar dan Sederajat*. SEAMEO RECFON.
- Yunawati, I., Setyawati, N. F., Dali, & Nasruddin, N. I. (2023). Gizi Dalam Daur Kehidupan. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 3, Issue 1). CV Eureka Media Aksara. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>