

Edukasi Menggambar Isi Piring Seimbang Pada Remaja

Maulinasari¹, Naufal Abdi², Sherly Nurfajri Erwiyanti³, Farrah Fahdhienie⁴

^{1,2,3,4} Magister Kesehatan Masyarakat, Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia
E-mail: maulinasari.bir97@gmail.com

Article History:

Received: 18 Juli 2025

Revised: 01 Oktober 2025

Accepted: 18 Oktober 2025

Keywords: Gizi seimbang, edukasi remaja, isi piringku, media visual

Abstract: Permasalahan konsumsi gizi seimbang masih menjadi tantangan besar di kalangan remaja Indonesia. Kebiasaan makan yang tidak sesuai dengan pedoman “Isi Piringku” dapat memengaruhi status gizi dan berdampak negatif terhadap kesehatan jangka panjang, termasuk meningkatkan risiko anemia dan kekurangan gizi. Merespons hal tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan literasi gizi remaja melalui pendekatan edukatif yang bersifat partisipatif, yaitu metode “Menggambar Isi Piring Seimbang.” Program dilaksanakan di Desa Balee Panah, Kecamatan Juli, Kabupaten Bireuen, dengan melibatkan 16 remaja berusia 12 hingga 21 tahun. Rangkaian kegiatan terdiri atas tiga tahap utama: pengisian pre-test, pemberian materi edukasi melalui leaflet dan video, serta post-test yang dilengkapi dengan aktivitas menggambar komposisi isi piring berdasarkan pedoman gizi seimbang. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tiga aspek utama. Persentase peserta dengan tingkat pengetahuan tinggi meningkat dari 18,75% menjadi 68,75%. Sikap positif terhadap makanan bergizi bertambah dari 25% menjadi 62,5%, sedangkan praktik makan bergizi yang tergolong baik naik dari 25% menjadi 75%. Hasil ini memperlihatkan bahwa pendekatan visual dan interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman serta membentuk perilaku makan sehat di kalangan remaja. Oleh karena itu, pendekatan serupa disarankan untuk diimplementasikan secara lebih luas dalam program promosi gizi, baik di sekolah maupun di tingkat komunitas, khususnya di daerah pedesaan.

PENDAHULUAN

Masa remaja ditandai dengan fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik maupun psikologis, sehingga memerlukan asupan gizi yang optimal. Namun, banyak remaja di Indonesia belum memiliki pemahaman yang baik tentang prinsip gizi seimbang (Retni & Arfianti, 2023). Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, jarang mengonsumsi sayur dan buah, serta kurangnya edukasi gizi di sekolah menjadi penyebab utama ketidakseimbangan asupan

nutrisi di kalangan remaja (Romadlona *et al.*, 2023). Kondisi ini menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara rendahnya kesadaran gizi pada remaja dengan pentingnya penerapan pola makan seimbang untuk menunjang kesehatan dan daya belajar mereka. Oleh sebab itu, diperlukan pendekatan edukatif yang relevan, partisipatif, dan mudah dipahami oleh remaja untuk meningkatkan literasi gizi dan membentuk perilaku makan yang sehat sejak dini. Namun berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, lebih dari 96% masyarakat Indonesia berusia ≥ 10 tahun, termasuk remaja, belum mengonsumsi buah dan sayur sesuai anjuran harian (Badan Pangan Nasional, 2024).

Pola makan menjadi perilaku utama yang mempengaruhi status gizi seseorang. Hal ini disebabkan oleh kualitas dan kuantitas makanan dan minuman yang dikonsumsi yang akan berpengaruh terhadap kecukupan asupan zat gizi (Rahmi *et al.*, 2024). Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kecerdasan anak-anak dan remaja. Gizi juga menjaga daya tahan tubuh, meningkatkan produktivitas, dan mencegah risiko penyakit kronis maupun kematian dini. Oleh karena itu, pola makan masyarakat, khususnya remaja, perlu diarahkan pada prinsip gizi seimbang (Hafiza, 2020). Salah satu upaya untuk meningkatkan kesadaran dan praktik gizi seimbang adalah melalui Gerakan “Isi Piring Seimbang”. Pedoman ini dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan RI untuk menggambarkan porsi makan ideal dalam satu piring, yaitu 50% diisi sayur dan buah, kemudian 50% sisanya makanan pokok dan lauk pauk (Ristanti & SKM). Selain itu, konsep ini juga menekankan pentingnya membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak, serta menganjurkan untuk melakukan aktivitas fisik dan menerapkan hidup bersih (Kemenkes RI, 2022).

Metode menggambar isi piring seimbang dipilih karena dinilai mampu menyederhanakan konsep gizi yang kompleks menjadi bentuk visual yang mudah dipahami dan diingat oleh remaja (Rahayu *et al.*, 2023). Pendekatan ini melibatkan unsur kreativitas, partisipasi aktif, dan komunikasi dua arah antara fasilitator dan peserta, sehingga lebih efektif dibandingkan ceramah satu arah. Menurut (Murdiningrum & Handayani, 2021), pembelajaran berbasis visual dan aktivitas langsung dapat meningkatkan pemahaman serta retensi informasi. Selain itu, metode ini juga memungkinkan remaja mengevaluasi sendiri kebiasaan makannya melalui gambar.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi dengan pendekatan visual atau media interaktif efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku gizi. Penelitian oleh (Cahyaningtyas & Huriah, 2023) menunjukkan bahwa penggunaan model piring T obesitas berdampak pada penurunan berat badan remaja. Penelitian lainnya oleh (Ramadhanti *et al.*, 2022) membuktikan efektivitas media edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap siswa, dan Darni (Darni, 2020) menemukan peningkatan pemahaman setelah diberikan komik edukasi “Isi Piringku”.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang menggunakan pendekatan edukatif yang bersifat partisipatif dan visual, dengan fokus pada metode “Menggambar Isi Piring Seimbang” sebagai media pembelajaran. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang mudah diterima oleh remaja melalui pengalaman belajar yang interaktif dan menyenangkan. Ruang lingkup kegiatan mencakup penyampaian materi gizi seimbang, diskusi kelompok, penayangan video edukasi, serta latihan menggambar isi piring berdasarkan pedoman dari Kementerian Kesehatan RI. Sasaran dalam kegiatan ini adalah remaja berusia antara 12 hingga 21 tahun yang tinggal di Desa Balee Panah, Kecamatan Juli, Kabupaten Bireuen. Jumlah peserta yang berpartisipasi sebanyak 16 orang, terdiri dari 9 remaja perempuan dan 7 remaja laki-laki.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 18 Mei 2025 dan berlangsung selama kurang lebih tiga jam. Lokasi kegiatan dipilih berdasarkan hasil observasi awal yang menunjukkan tingginya jumlah remaja dan rendahnya kebiasaan konsumsi makanan bergizi di wilayah tersebut. Bahan dan alat utama yang digunakan dalam pelaksanaan edukasi antara lain kuesioner pre-test dan post-test, leaflet bergambar, video edukatif pendek, serta lembar kerja menggambar isi piring. Peserta diminta menggambarkan menu makanan yang biasa mereka konsumsi saat sarapan (pre-test), lalu kembali menggambar menu yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang setelah menerima edukasi (post-test). Kegiatan ini didukung pula dengan alat tulis seperti kertas, pensil, dan pensil warna. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dua kali, yakni sebelum dan sesudah edukasi. Instrumen kuesioner terdiri dari tiga aspek utama, yaitu: (1) Pengetahuan, diukur melalui enam pertanyaan pilihan ganda, (2) Sikap, diukur menggunakan lima item pernyataan berskala Likert (1–4), dan (3) Praktik, dievaluasi melalui lima pertanyaan mengenai kebiasaan konsumsi makanan serta hasil visualisasi isi piring yang digambar peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi “Menggambar Isi Piring Seimbang” dilaksanakan sebagai bagian dari upaya peningkatan literasi gizi pada kelompok remaja di Desa Balee Panah. Jumlah peserta yang terlibat sebanyak 16 orang, terdiri dari 9 perempuan dan 7 laki-laki, dengan rentang usia antara 12 hingga 21 tahun. Evaluasi hasil dilakukan dengan membandingkan skor pre-test dan post-test yang mencakup aspek pengetahuan, sikap, dan praktik konsumsi makanan bergizi.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong sedang dan rendah. Hanya 18,75% responden yang berada pada kategori tinggi sebelum edukasi. Setelah intervensi dilakukan, terjadi peningkatan yang signifikan pada kategori pengetahuan tinggi, yaitu menjadi 68,75% responden. Sementara itu, kategori sedang dan rendah masing-masing menurun menjadi 18,75% dan 12,5%.

Tabel.1 Distribusi Pengetahuan Peserta Pada Pre-Test dan Post-Test Edukasi

NO	Kategori Pengetahuan	Pre-test (n)	% Pre	Post-test (n)	% Post
1	Tinggi	3	18.75%	11	68.75%

2	Sedang	9	56.25%	3	18.75%
3	Rendah	4	25%	2	12.5%
	Total	16	100%	16	100%

Temuan ini memperkuat efektivitas metode edukasi visual partisipatif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang gizi seimbang. Aktivitas menggambar terbukti tidak hanya menyenangkan, tetapi juga membantu peserta memvisualisasikan komposisi makanan bergizi secara praktis. Hal ini sejalan dengan Kurniawati et al. (2020) yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis media visual dapat meningkatkan retensi informasi dan pemahaman siswa.

Selanjutnya beralih ke aspek sikap juga menunjukkan peningkatan positif setelah edukasi. Sebelum kegiatan, sebanyak 50% responden memiliki sikap cukup, dan hanya 25% yang menunjukkan sikap positif terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi. Setelah intervensi, responden dengan sikap positif meningkat menjadi 62,5%, sementara kategori cukup menurun menjadi 18,75%. Hanya satu responden (6,25%) yang masih menunjukkan sikap negatif.

Tabel. 2 Distribusi Katagori Sikap Peserta pada Pre-Test dan Post-Test Edukasi

NO	Kategori Pengetahuan	Pre-test (n)	% Pre	Post-test (n)	% Post
1	Positif	4	25%	10	62.5%
2	Cukup	8	50%	5	31.25%
3	Negatif	4	25%	1	6.25%
	Total	16	100%	16	100%

Perubahan ini mengindikasikan bahwa metode edukasi yang interaktif mampu memengaruhi cara pandang peserta terhadap makanan sehat. Dengan terlibat langsung dalam proses belajar, peserta menjadi lebih sadar akan pentingnya memilih makanan bergizi dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Mahmudah *et al.*, 2025).

Evaluasi aspek praktik memperlihatkan bahwa sebelum edukasi, hanya 25% responden yang memiliki praktik makan bergizi dalam kategori baik. Setelah edukasi, angka ini meningkat menjadi 75%. Responden yang berada dalam kategori cukup turun dari 50% menjadi 18,75%, sedangkan praktik dalam kategori kurang hanya tersisa 6,25%.

Tabel. 3 Distribusi Katagori Praktik Peserta Pada Pre-test dan Post-Test Edukasi

NO	Kategori Pengetahuan	Pre-test (n)	% Pre	Post-test (n)	% Post
1	Baik	4	25%	12	75%
2	Cukup	10	62,5%	3	18.75%
3	Kurang	2	12.5%	1	6.25%
	Total	16	100%	16	100%

Kegiatan menggambar isi piring memungkinkan peserta untuk merefleksikan secara langsung apa yang biasa mereka konsumsi dan bagaimana memperbaikinya sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Penelitian (Darni, 2020) juga menunjukkan bahwa media edukatif visual seperti komik atau gambar dapat mengubah perilaku konsumsi siswa secara bermakna, terutama dalam hal pengurangan asupan lemak dan peningkatan konsumsi sayur-buah. Secara keseluruhan, hasil

kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan visual dan partisipatif dalam edukasi gizi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berdampak pada sikap dan praktik. Ini menunjukkan pentingnya mengintegrasikan model edukasi kreatif dan menyenangkan dalam program promosi kesehatan di lingkungan remaja, terutama di daerah pedesaan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan pendekatan edukasi visual partisipatif melalui metode “Menggambar Isi Piring Seimbang” berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi remaja di Desa Balee Panah. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pemahaman peserta mengenai prinsip gizi seimbang. Peserta yang awalnya didominasi oleh tingkat pengetahuan sedang dan rendah, menunjukkan peningkatan pada kategori tinggi setelah mengikuti edukasi. Selain pengetahuan, sikap dan praktik konsumsi makanan sehat juga mengalami perbaikan. Edukasi interaktif melalui media leaflet, video, dan aktivitas menggambar mampu mendorong peserta untuk berpikir kritis, merefleksikan kebiasaan makan mereka, serta membentuk perilaku makan yang lebih sehat. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik remaja dapat menjadi strategi efektif dalam promosi gizi di tingkat komunitas.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pemerintah Desa Balee Panah, Kecamatan Juli, Kabupaten Bireuen atas dukungan dan izin yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para remaja peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif dan antusias dalam setiap tahapan edukasi. Saya juga mengapresiasi bimbingan dan arahan dari dosen pembimbing serta kontribusi rekan-rekan sejawat yang telah turut membantu dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan. Semoga hasil dari pengabdian ini dapat memberikan manfaat nyata bagi masyarakat, khususnya dalam meningkatkan kesadaran gizi seimbang di kalangan remaja.

DAFTAR REFERENSI

- Badan Pangan Nasional. (2024). *Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Badan Pangan Nasional Republik Indonesia.
- Cahyaningtyas, A.a.M. & Huriyah, T., Penerapan Piring Makan Model T dan Edukasi Aktivitas Fisik pada Keluarga dengan Remaja Obesitas, *Nursing Science Journal (NSJ)*, 2023;4(1):58-66.
- Darni, J., Pengaruh pemberian edukasi komik isi piringku terhadap pengetahuan dan asupan lemak pada anak gizi lebih, *Darussalam Nutrition Journal*, 2020;4(1):7-15.
- Hafiza, D., Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru, *Jurnal Medika Hutama*, 2020;2(01 Oktober):332-342.
- Mahmudah, U., Priawantiputri, W. & Rahmat, M., EDUKASI GIZI BERBASIS VIDEO LEBIH EFEKTIF DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN REMAJA MENGENAI GIZI SEIMBANG UNTUK PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR, *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 2025;35(2):827-838.
- Murdiningrum, S. & Handayani, H., Efektifitas media edukasi gizi untuk peningkatan pengetahuan gizi remaja, *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 2021;7(3):53-59.
- Rahayu, E.S., Jessianne, I., Sumardi, R.N. & Nuburi, D., Efektivitas Edukasi Media Audio Visual

- Gizi Seimbang sebagai Media Edukasi Remaja Beresiko Obesitas, *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 2023;6(1):78-84.
- Rahmi, C., Rasima, R., Yasni, H., Asmanidar, A., Orisinal, O., Julissasman, J. & Husaini, M., Edukasi Gizi Melalui Leaflet “Isi Piringku” dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Aceh Prodi Keperawatan Aceh selatan, *Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 2024;4(1).
- Ramadhanti, F.M., Sulistyowati, E. & Jaelani, M., Pengaruh edukasi gizi dengan media video motion graphics terhadap pengetahuan dan sikap tentang obesitas remaja, *Jurnal Gizi*, 2022;11(1):22-31.
- Retni, R. & Arfianti, M., Keragaman Konsumsi Pangan Dan Status Gizi Remaja Putri Yang Tinggal Dikos-Kosan, *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 2023;1(3):108-121.
- Ristanti, E.Y. & Skm, M., Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan: Deepublish.
- Romadlona, N.A., Katmawanti, S., Paramita, F., Ratih, S.P., Ramadhani, E.M. & Nashih, N.F., Gizi Seimbang Remaja: PT LIMAJARI INDONESIA; 2023.