

## SOSIALISASI DAN EDUKASI POSTER ISI PIRINGKU DI SMP NEGERI 31 MEDAN

Lisnawati Tumanggor<sup>1)</sup>, Astriana Fransiska Butarbutar<sup>2)</sup>, Yohana Tetty Gultom<sup>3)</sup>,  
SariSaraswati Purba<sup>4)</sup>, Meta Agrifina<sup>5)</sup>

<sup>1,2)</sup>Program Studi Sarjana Gizi Institut Kesehatan Sumatera Utara

<sup>3)</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan Institut Kesehatan Sumatera Utara

### Informasi Artikel

#### Sejarah Artikel :

Diterima, Nov 22, 2023

Revisi, Des 18, 2023

Disetujui, Des 31, 2023

#### Kata kunci :

Isi piringku;  
Edukasi gizi;  
Poster

### ABSTRAK

Berbagai masalah gizi dan kesehatan dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang. Salah satu bentuk visual dari gizi seimbang adalah “Isi Piringku”. Pemberian edukasi kesehatan gizi seimbang adalah salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap sadar gizi serta mengurangi permasalahan gizi yang ada. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi media poster “Isi Piringku” terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada Siswa/I SMP N 31 Medan. Hasil dari penelitian ini adalah satu karya poster yang dapat digunakan untuk mengkampanyekan pemenuhan gizi seimbang, khususnya mengajak untuk sarapan pagi dengan konsep menu “isi piringku sekali makan”. Disarankan sekolah dapat bekerja sama dengan memberikan edukasi kepada remaja dengan upaya Komunikasi Informasi Edukasi (KIE) kesehatan agar meningkatkan pengetahuan siswa/i tentang gizi seimbang..

*This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.*



### Korespondensi Penulis :

Lisnawati Tumanggor

Program Studi Sarjana Gizi

Institut Kesehatan Sumatera Utara

Email: [lisnawatitumanggor@gmail.com](mailto:lisnawatitumanggor@gmail.com)

## 1. PENDAHULUAN

Salah satu ciri bangsa maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Ketiga hal ini dipengaruhi oleh keadaan gizi. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM) terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang (Hesti Atasasih, Sri Mulyani, 2022).

Remaja adalah salah satu kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih. Seiring dengan peningkatan populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus. Hal tersebut dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa. Status gizi seseorang menunjukkan seberapa besar kebutuhan fisiologis individu tersebut telah terpenuhi. Keseimbangan antara gizi yang masuk dan gizi yang dibutuhkan untuk kesehatan optimal adalah penting. Saat kebutuhan gizi seseorang tercukupi untuk menyokong kebutuhan tubuh sehari-hari dan setiap

peningkatan kebutuhan metabolisme, maka individu tersebut akan mencapai status gizi yang optimal (Fatima & Lestari, 2021).

Banyak dampak yang akan dialami oleh remaja ketika mengalami gangguan nutrisi, seperti pada remaja yang kekurangan gizi atau terlalu kurus akan mempengaruhi reproduksi dan berisiko mengalami penyakit infeksi. Sedangkan pada remaja yang mengalami gizi lebih atau gemuk akan berisiko terjadinya penyakit degeneratif semakin tinggi seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung koroner dan gangguan fungsi hati (dislidemia) (Rahmanu et al., 2022). Pola makan dan gaya hidup yang kurang baik akibat arus globalisasi yang pesat khususnya pada remaja dapat berdampak signifikan terhadap kualitas remaja. Hal ini dapat berdampak terhadap gangguan kesehatan pada remaja yang berujung pada penurunan prestasi belajar dan produktivitas remaja (Fauziyah et al., 2022).

Masalah gizi dipengaruhi oleh banyak faktor dan begitu kompleks, asupan makanan yang kurang dan tingginya penyakit infeksi merupakan dua faktor penyebab langsung kurang gizi. Di samping itu faktor lainnya seperti pengetahuan individu dan orang tua yang kurang, pola asuh yang salah, sanitasi dan higienis perorangan yang buruk, dan pelayanan kesehatan juga ikut berperan dalam masalah gizi. Hal lain yang tak kalah penting adalah faktor budaya, ekonomi, pendidikan dan politik dan gaya hidup yang juga mempunyai peran besar terjadinya masalah gizi (Rahmy et al., 2020).

Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah untuk mengatasi masalah gizi pada remaja tersebut yaitu dengan mengampanyekan Isi Piringku. Kementerian Kesehatan memperkenalkan program “Isi Piringku” untuk menggantikan slogan “4 sehat 5 sempurna” sebagai pedoman makanan sehari-hari untuk mencapai status gizi baik. Angka kecukupan gizi (AKG) yang harus dipenuhi oleh remaja dapat mengikuti pedoman “Isi Piringku” ini yang disusun oleh Kemenkes RI, 2019. Adapun pedoman dari “Isi Piringku” adalah mengonsumsi makanan pokok, beraneka ragam lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan, serta dilengkapi dengan aktivitas fisik selama 30 menit dalam sehari, Cuci tangan sebelum makan, dan minum 8 gelas air dalam sehari (Ramadhani & Khofifah, 2021).

Dalam studi penelitian sebelumnya di SMP N 31 Medan menunjukkan adanya pola makan remaja yang tidak teratur serta kebutuhan asupan makanan tidak berstandar kesehatan sebagaimana yang telah ditetapkan. Berdasarkan hasil penelitian Waluyani et al., (2022) menunjukkan banyak remaja di SMPN 31 Medan yang sering memakan jajanan, jarang memakan nasi, serta makan 1-2 kali sehari. Dari permasalahan tersebut, diperlukan adanya sosialisasi dan edukasi poster isi piringku di SMP Negeri 31 Medan ” sebagai pedoman hidup sehat pada siswa dalam meningkatkan derajat kesehatan dan mampu merubah pola hidup sehat pada siswa.

## **2. METODE PENELITIAN**

Pelaksanaan sosialisasi dan edukasi mengenai isi piringku dilaksanakan di SMP N 31 Medan, dilaksanakan pada tanggal 13 Februari 2023. Dengan menggunakan alat bantu yaitu berupa poster isi piringku. Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Edukasi digunakan untuk memberikan materi mengenai isi piringku
2. Tanya jawab untuk merespon sejauh mana tingkat pemahaman siswa-siswi

Sasaran dalam sosialisasi dan edukasi isi piringku ini adalah siswa-siswi SMP N 31 Medan yang berjumlah sebanyak 40 Orang.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SMP N 31 Medan. Pengabdian masyarakat dimulai dengan memberikan edukasi mengenai pedoman isi piringku sekali makan pada siswa-siswi. Adapun pedoman dari “Isi Piringku” adalah mengonsumsi makanan pokok, beraneka ragam lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan, serta dilengkapi dengan aktivitas fisik selama 30 menit dalam sehari, cuci tangan sebelum makan, dan minum 8 gelas air dalam sehari (Ramadhani & Khofifah, 2021). Budaya gizi seimbang perlu dilakukan secara berkelanjutan, terutama dalam mengatasi gizi remaja.

## 1. Isi Piringku

Isi piringku menggambarkan tentang makanan yang sehat dan seimbang, berawal dari slogan 4 sehat 5 sempurna yang tidak dapat mencukupi kebutuhan sehingga dilengkapi atau ditransformasikan dengan pedoman gizi seimbang dengan 10 pesan dasar. Menurut Permenkes RINo. 41 Tahun 2014, piring makanku sajian sekali makan, dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misal sarapan, makan siang dan makan malam). Visual Piring Makanku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana separuh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah dengan proporsi 1/3 bagian buah-buahan, 2/3 sayuran dan separuh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk dengan proporsi 1/3 lauk pauk dan 2/3 makanan pokok. Dalam satu hari dianjurkan untuk makan sumber karbohidrat 3-4 porsi, sayur 3-4 porsi, buah 2-3 porsi, protein hewani dan nabati 2-4 porsi (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

## 2. Komposisi yang terdapat dalam isi piringku

### a. Karbohidrat (makanan pokok)

Karbohidrat merupakan sumber yang paling penting bagi tubuh untuk membentuk energy yang dibutuhkan oleh tubuh. Pada karbohidrat terdapat kadar glukosa yang membuat tubuh kita berenergi. Contoh karbohidrat yaitu beras, jagung, singkong, kentang, ubi, talas, dan olahan seperti roti, pasta, dan mie. Porsi pada isi sekali makan (2/3 dari 1/2 piring) yaitu :

- 150 gram nasi sama dengan 3 centong nasi
- 300 gram kentang sama dengan 3 buah sedang kentang
- 75 gram mie kering sama dengan 1 1/4 gelas mie kering

### b. Protein (lauk-pauk)

Ada dibagi dua yaitu protein nabati dan protein hewani. Protein nabati seperti tahu, tempe, dan kacang-kacangan. Sedang protein hewani seperti daging, unggas (ayam dan bebek), ikan, telur, dan susu. Porsi pada isi piringku sekali makan (1/3 dari 1/2 piring) yaitu :

- 75 gram ayam sama dengan 2 potong sedang ayam, sama dengan 1 butir telur ayam ukuran besar, sama dengan 2 potong sedang daging sapi
- 100 gram tempe sama dengan 2 potong sedang tempe

### c. Sayur-sayuran

Sayur merupakan sumber vitamin, mineral dan serat. Vitamin dan serat terkandung dalam sayuran berperan sebagai anti oksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Macam-macam sayuran seperti bayam kangkung wortel, sawi, tomat, toge, ketimun, kacang panjang, dll. Porsi pada isi piringku sekali makan (2/3 dari 1/2 piring) yaitu :

- Sayuran 150 gram sama dengan 1 mangkuk sedang

### d. Buah-buahan

Buah memiliki manfaat yang tinggi dengan bernagai vitamin (vitamin A,B,B1,B6,C) dan juga mengandung mineral, serat, sebagai anti oksidan. Macam-macam buah seperti pisang, papaya, mangga, alpukat, nanas, apel, jambu dan sebagainya. Porsi pada isi piringku sekali makan (1/3 dari 1/2 piring) yaitu :

- 150 gram papaya sama dengan 2 potong sedang
- 150 gram jeruk sama dengan 2 buah jeruk sedang
- Satu buah pisang ambon setara dengan 50gram = 150 gram sama dengan 3 pisang ambon.

## 3. Pesan dalam isi piringku

### a. Minum air 8 gelas sehari

Bagi tubuh, air berfungsi sebagai pengatur proses biokimia, pengatur suhu pelarut, pembentuk atau komponen sel dan organ, media transportasi zat gizi dan pembuangan sisa metabolisme, pelumas sendi dan bantal organ. Pemenuhan kebutuhan air tubuh dilakukan melalui konsumsi makanan dan minuman. Seberapa besar 2/3 air yang dibutuhkan didalam tubuh melalui minum sekitar 2 liter atau setara dengan 8 gelas sehari. Dengan begitu diterapkan minum air minimal 8 gelas perhari.

b. Menjaga kebersihan (cuci tangan sebelum menyentuh makanan)

Mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun dengan air bersih dan mengalir adalah agar kebersihan terjaga dan mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi. Dan juga terhindar dari penyakit seperti diare. 45% diare bisa dicegah dengan tahap awal yaitu mencuci tangan sebelum menyentuh makanan.

c. Beraktivitas (olahraga)

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energy dan pembakaran energy. Aktivitas fisik dikategorikan cukup bila seseorang melakukan aktivitas atau latihan fisik (olahraga) selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 kali 15 dalam satu minggu. Aktivitas fisik antara lain seperti barjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga, dan lain-lain. Aktivitas fisik juga untuk memperlancar system metabolisme didalam tubuh termasuk metabolisms zat gizi. Oleh karenanya, aktifitas berperan penting untuk menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan yang masuk kedalam tubuh.

d. Memantau berat badan setiap bulan

Mempertahankan berat badan normal dapat mencegah penyakit tidak menular. Berat badan normal ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah jumlah berat badan normal yang tepat, dihitung dari tinggi badan dan berat seseorang. Sebaiknya memantau berat badan rutin, agar tahu saat berat badan mulai naik, jadi bisa mulai memperbaiki pola makan menjadi sehat dan menambah aktivitas fisik.

### Pembahasan

Pada kenyataannya, remaja saat ini banyak yang mengalami gizi yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuhnya. Hal ini disebabkan karena remaja lebih cenderung suka mengonsumsi makanan rendah serat, natrium yang tinggi, dan makanan berlemak dibandingkan dengan makanan yang kaya akan vitamin dan mineral. Gizi pada remaja merupakan hal yang menjadi perhatian dalam perbaikan masalah gizi masyarakat, sehingga untuk mengatasinya dibutuhkan intervensi gizi (Ma'arif et al., 2019).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja adalah tingkat pengetahuan dan pendidikan. Seseorang yang memiliki pengetahuan tinggi mengenai gizi akan berpengaruh terhadap perilaku dan sikap dalam memilih makanan yang memenuhi angka kecukupan gizi. Kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang juga berpengaruh terhadap kebiasaan konsumsi dan aktivitas sehari-hari (Maharani et al., 2019). Ketika seorang remaja memiliki pengetahuan gizi yang baik, maka hal ini akan mempengaruhi tindakan mereka dalam pemenuhan kebutuhan gizi melalui konsumsi makanan hariannya (Ramadhani & Khofifah, 2021). Asupan zat-zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan remaja akan membantu remaja mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Peningkatan pengetahuan gizi merupakan salah satu hal penting dalam pendidikan kesehatan dimana pengetahuan kesehatan akan berpengaruh kepada perilaku sebagai hasil jangka menengah (intermediate impact) dari pendidikan kesehatan (Darni, 2020).

Oleh karena itu perlu pengawasan dan pemantauan lebih lanjut terhadap kesehatan remajadengan dilakukannya sosialisasi dan edukasi isi piringku sekali makan. yang mengandung zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral) dengan jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhantubuh untuk tumbuh, menjaga kesehatan dan melakukan fungsi tubuh lainnya dengan baik.

## 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mendapat respon positif dan antusiasme dari kepala sekolah serta guru-guru khususnya siswa-siswi SMP N 31. Semua tahapan proses kegiatan pengabdian masyarakat ini. Mulai dari penyampaian materi edukasi isi piringku sampai diskusi berjalan lancar dan cukup kondusif. Kesimpulan yang dapat diambil adalah edukasi gizi ini dapat meningkatkan pengetahuan gizi siswa tentang gizi seimbang isi piringku dan selanjutnya diharapkan juga terjadinya perilaku konsumsi gizi seimbang dan penerapan isi piringku yang benar.

---

**REFERENSI**

- Atasih, H., Mulyani, S. (2022). Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116-121. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685>
- Fatima, M. N., Lestari, F. S. (2021). Pengembangan Media Promosi Kesehatan Merchandise Kipas Mengenai Gizi Seimbang Bagi Remaja. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(1), 223-230.
- Fauziyah, A., Puspareni, L. D., Wardhani, S. (2022). Pendidikan Gizi tentang Pola Makan untuk Mencegah Dispepsia pada Remaja. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 3(1), 56-61
- Rahmanu, I., Wulandari, S., Wahyuni, S., Nevanayu, Z. C. (2022). Promosi Kesehatan Mengenai Malnutrisi Remaja dan Penghitungan IMT pada Siswa SMPN 31 Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 35-40.
- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., Shalma, M. P. (2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(2), 162-172.
- Ramadhani, K., Khofifah, H. (2021). Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Pada Remaja Di Desa Bedingin Wetan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), 66-74. <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jkg>
- Waluyani, I., Siregar, F. N., Anggreini, D., Aminuddin, Yusuf, M. U. (2022). Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 28