Jurnal GEMBIRA (Pengabdian Kepada Masyarakat)
Vol. 4, No. 5, Oktober 2026
E-ISSN 2985-3346

EDUKASI *ISI PIRINGKU* SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN LITERASI GIZI PADA REMAJA

"ISI PIRINGKU" NUTRITION EDUCATION AS AN EFFORT TO IMPROVE NUTRITION LITERACY AMONG ADOLESCENTS

Mamluatul Chair Adilla[1*], Athaya Nendy Oktaviani[2], Rafifah Asyla[3], Trinita Mardiyyah Safrianti[4], Devi Nur Aulia[5]
Program Studi Diploma III Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan, Mataram, NTB, Indonesia
[1*] Email@korespondensi [1]dillaadilla437@gmail.com

Article History:
Received: September 30th, 2026
Revised: October 10th, 2026
Published: October 15th, 2026

Abstract: *Adolescents are vulnerable to nutritional problems, and eating habits formed during this period often persist into adulthood. This community service activity aimed to provide balanced nutrition education through the Isi Piringku ("My Plate") concept to improve adolescents' understanding and nutrition awareness. The activity was held on 30 September 2026 at MAN 1 Mataram with 26 members of the school flag-raising team (Paskibra), mostly in grades X and XI, and lasted about 60 minutes. The methods comprised a PowerPoint-assisted presentation, discussion and question-and-answer, an interactive reinforcement activity, and appreciation for active participants. Evaluation was descriptive, based on observation, without a pretest or posttest. The session ran in an orderly manner; participants paid attention, asked about energy needs, breakfast, and weight control, and responded enthusiastically. Knowledge gains could not be quantified, so planned evaluation is recommended for future activities.*

Keywords: *Isi Piringku (My Plate), balanced nutrition, adolescents, nutrition education, nutrition literacy*

Abstrak

Remaja rentan mengalami masalah gizi, sementara kebiasaan makan yang terbentuk pada masa ini cenderung berlanjut hingga dewasa. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memberikan edukasi gizi seimbang melalui konsep *Isi Piringku* untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran gizi remaja. Kegiatan dilaksanakan pada 30 September 2026 di MAN 1 Mataram dengan 26 anggota Paskibra, terutama siswa kelas X dan XI, selama sekitar 60 menit. Metode meliputi penyampaian materi berbantuan PowerPoint, diskusi dan tanya jawab, kegiatan interaktif sebagai penguatan materi, serta pemberian apresiasi kepada peserta yang aktif. Evaluasi dilakukan secara deskriptif melalui observasi tanpa pretest dan posttest. Kegiatan berjalan tertib dan kondusif; peserta memperhatikan materi, aktif bertanya mengenai kebutuhan energi, sarapan, dan pengendalian berat badan, serta antusias pada kegiatan interaktif. Peningkatan pengetahuan belum dapat diukur secara kuantitatif sehingga evaluasi yang terencana diperlukan pada kegiatan berikutnya.

Kata Kunci: *Isi Piringku*, gizi seimbang, remaja, edukasi gizi, literasi gizi.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai permasalahan gizi karena berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Pada masa ini terjadi perubahan fisik, hormonal, psikologis, dan sosial yang menyebabkan kebutuhan zat gizi meningkat. Selain berperan dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan, kebiasaan makan yang terbentuk pada masa remaja juga dapat terbawa hingga masa dewasa. Namun, meningkatnya aktivitas dan perubahan gaya hidup dapat menyebabkan remaja memiliki pola makan yang kurang teratur, seperti melewatkan sarapan, sering mengonsumsi makanan jajanan, makanan cepat saji, makanan dan minuman tinggi gula, serta kurang mengonsumsi buah dan sayuran.[1] Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan kurangnya pemahaman mengenai prinsip gizi seimbang dan kemampuan remaja dalam memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Permasalahan gizi pada remaja di Indonesia masih perlu mendapatkan perhatian. Berdasarkan data Riskesdas 2018, remaja usia 16–18 tahun mengalami masalah status gizi, antara lain kekurusan sebesar 8,1% dan kegemukan sebesar 13,5%.[2] Selain masalah status gizi, perilaku konsumsi pangan juga menjadi perhatian karena masih ditemukan rendahnya konsumsi buah dan sayuran serta tingginya konsumsi makanan atau minuman manis pada kelompok usia remaja. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa remaja dapat menghadapi masalah gizi yang beragam, baik kekurangan gizi maupun gizi lebih, sejalan dengan gambaran beban gizi ganda (*triple burden of malnutrition*) pada remaja Indonesia.[3]

Masalah gizi pada remaja penting untuk diperhatikan karena masa remaja merupakan periode pembentukan kebiasaan makan dan gaya hidup yang dapat memengaruhi kesehatan pada masa berikutnya. Asupan makanan yang tidak seimbang dapat menyebabkan kebutuhan zat gizi tidak terpenuhi secara optimal. Sebaliknya, konsumsi makanan yang berlebihan, terutama makanan tinggi gula, garam, dan lemak, dapat meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih. Oleh karena itu, remaja perlu memiliki pengetahuan dan kesadaran mengenai pemilihan makanan yang beragam, bergizi, dan sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai gizi seimbang adalah melalui edukasi menggunakan konsep *Isi Piringku*. Konsep *Isi Piringku* memberikan gambaran yang sederhana dan visual mengenai komposisi makanan dalam satu kali makan sehingga lebih mudah dipahami dan diterapkan, dengan mengacu pada prinsip gizi seimbang dalam pedoman gizi nasional.[4] Edukasi mengenai *Isi Piringku* telah digunakan dalam

---

[1] C. N. Rachmi et al., "Eating Behaviour of Indonesian Adolescents: A Systematic Review of the Literature," *Public Health Nutrition* 24 (2021), https://doi.org/10.1017/S1368980020002876.

[2] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Jakarta: Lembaga Penerbit Balitbangkes, 2019).

[3] J. H. Rah et al., "The Triple Burden of Malnutrition Among Adolescents in Indonesia," *Food and Nutrition Bulletin* 42, no. 1_suppl (2021): S4–S8, https://doi.org/10.1177/03795721211007114.

[4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*, Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 1110 (Jakarta:

berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Baroroh et al., misalnya, melaksanakan edukasi mengenai gizi *Isi Piringku* pada remaja anggota Paskibraka di Kota Tegal melalui penyuluhan dan evaluasi pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta setelah diberikan edukasi.[5]

Kegiatan edukasi dengan konsep *Isi Piringku* juga dilakukan oleh Kusmiyati et al. melalui penyampaian materi yang dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.[6] Kegiatan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang melibatkan peserta secara langsung dapat digunakan untuk memberikan pemahaman mengenai pedoman gizi seimbang dan penerapan *Isi Piringku*. Kegiatan serupa pada remaja dilaporkan di MAN 1 Surakarta[7] dan di SMA Islam Al Falah Kota Jambi, yang menggunakan media PowerPoint disertai sesi tanya jawab dan melaporkan kenaikan rerata nilai pengetahuan peserta dari 78 menjadi 85.[8] Sementara itu, Chahyanto dan Hasfika melaksanakan edukasi gizi seimbang dengan konsep *Isi Piringku* kepada siswa sekolah menengah melalui metode ceramah dan tanya jawab menggunakan media PowerPoint dan leaflet. Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi.[9]

Meskipun berbagai kegiatan tersebut menunjukkan bahwa edukasi gizi dapat digunakan untuk memberikan pemahaman mengenai gizi seimbang, kegiatan edukasi pada remaja masih perlu disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik peserta serta lingkungan sekolah tempat kegiatan dilaksanakan. Selain itu, kegiatan edukasi tidak selalu harus menggunakan evaluasi berupa pretest dan posttest. Pendekatan sederhana berupa tanya jawab setelah penyampaian materi juga dapat digunakan untuk mengetahui pemahaman peserta terhadap materi yang baru diberikan. Hal tersebut menjadi pertimbangan dalam merancang kegiatan edukasi yang sederhana, interaktif, dan sesuai dengan kondisi pelaksanaan di sekolah.

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) ini dilaksanakan di MAN 1 Mataram dengan memberikan edukasi mengenai gizi seimbang melalui konsep *Isi Piringku*. Kegiatan dilakukan melalui penyampaian materi menggunakan media presentasi, pemberian contoh penerapan *Isi Piringku*, serta interaksi dengan peserta melalui sesi tanya jawab.

Kementerian Kesehatan RI, 2014), https://peraturan.go.id/files/bn1110-2014.pdf.

[5] U. Baroroh, U. Latifah, and S. N. Hidayah, "Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Remaja tentang Gizi Isi Piringku sebagai Upaya Menurunkan Triple Burden Malnutrition," *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 6, no. 5 (2022), https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.10028.

[6] K. Kusmiyati et al., "Edukasi Tumpeng Gizi Seimbang dan Isi Piringku dalam Pemenuhan Gizi Seimbang," *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat* 8, no. 3 (2025), https://doi.org/10.29303/jppm.v8i3.9708.

[7] H. Kusumawardani et al., "Peningkatan Pengetahuan Remaja Mengenai Pemenuhan Gizi Seimbang Melalui Isi Piringku di MAN 1 Surakarta," *Jurnal Abdi Insani* 9, no. 3 (2022): 1200–1208, https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i3.700.

[8] S. F. Hatussaadah and F. Chandra, "Edukasi 'Isi Piringku' pada Remaja dalam Upaya Cegah Stunting di SMA Islam Al Falah Kota Jambi," *Jurnal Abdimas Kesehatan* 7, no. 3 (2025): 534–540, https://doi.org/10.36565/jak.v7i3.885.

[9] B. A. Chahyanto and I. Hasfika, "Edukasi Gizi Seimbang dengan Isi Piringku pada Remaja Sekolah Menengah di Kota Sibolga," *Jurnal Abdi Insani* 12, no. 3 (2025): 1110–1117, https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i3.2388.

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan meningkatkan kesadaran siswa MAN 1 Mataram mengenai prinsip gizi seimbang melalui edukasi *Isi Piringku*. Melalui kegiatan tersebut, siswa diharapkan mampu memahami komposisi makanan yang seimbang, mengenali jenis makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, serta menerapkan prinsip *Isi Piringku* dalam pemilihan makanan sehari-hari.

METODE

Kegiatan edukasi dilaksanakan pada Rabu, 30 September 2026 di MAN 1 Mataram, bertempat di ruang XII IPA 2. Peserta berjumlah 26 siswa yang merupakan anggota Paskibra, terutama siswa kelas X dan XI berusia sekitar 15–16 tahun. Kegiatan dilaksanakan oleh Kelompok 5 mahasiswa Program Studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Mataram, selama kurang lebih 60 menit.

Edukasi dilakukan secara langsung dengan bantuan media PowerPoint. Materi mencakup pengertian dan tujuan *Isi Piringku*, keseimbangan porsi makanan, sumber zat gizi makro dan mikro, serat, kebutuhan cairan, pembatasan konsumsi makanan olahan, serta langkah praktis membangun pola makan sehat. Penyampaian materi disertai contoh bahan pangan yang dekat dengan keseharian peserta agar informasi lebih mudah dikaitkan dengan pilihan makanan sehari-hari.

Rangkaian kegiatan meliputi persiapan dan pengondisian peserta, pembukaan, penyampaian materi, diskusi dan tanya jawab, kegiatan interaktif sebagai penguatan materi, pemberian apresiasi kepada peserta yang aktif, serta dokumentasi. Kegiatan dirancang agar setelah penyampaian materi peserta diberikan lima pertanyaan yang berkaitan dengan materi, dan peserta yang mampu menjawab dengan benar diberikan hadiah sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi dan keaktifan. Pelaksanaan dibuat partisipatif agar peserta tidak hanya mendengarkan, tetapi juga berkesempatan menyampaikan pendapat dan menghubungkan materi dengan kebiasaan makan mereka.

Evaluasi dilakukan secara deskriptif melalui observasi terhadap perhatian, partisipasi, respons selama diskusi, dan kemampuan peserta mengingat kembali pokok materi. Kegiatan ini tidak menggunakan pretest, posttest, atau kuesioner terstruktur. Oleh karena itu, evaluasi menggambarkan respons peserta selama kegiatan, bukan ukuran kuantitatif peningkatan pengetahuan.

HASIL

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan edukasi diikuti oleh 26 anggota Paskibra MAN 1 Mataram dan berlangsung sekitar 60 menit. Secara umum, kegiatan berjalan tertib dan kondusif. Peserta tampak memperhatikan pemaparan materi; kedisiplinan yang menjadi bagian dari kegiatan Paskibra turut membantu menjaga suasana kelas tetap terarah. Peserta mengikuti rangkaian kegiatan dari penyampaian materi hingga sesi interaksi dan dokumentasi.

Materi yang disampaikan meliputi prinsip *Isi Piringku*, variasi pangan, pembagian porsi, fungsi zat gizi, serat, hidrasi, serta pentingnya membatasi makanan dan minuman yang tinggi gula, garam, atau lemak. Penjelasan juga menekankan bahwa pola makan sehat tidak berarti melarang seluruh jenis makanan tertentu, melainkan mengutamakan keberagaman, keseimbangan, dan frekuensi konsumsi yang wajar. Contoh pangan yang digunakan antara lain nasi atau sumber karbohidrat lain, sayuran, buah, ikan, telur, ayam, dan kacang-kacangan. Contoh yang familier membantu peserta mengaitkan pesan gizi dengan pilihan makanan yang tersedia dalam keseharian (Gambar 1).



Gambar 1. Penyampaian materi edukasi Isi Piringku kepada peserta di ruang XII IPA 2 MAN 1 Mataram.

Partisipasi dan Diskusi

Pada sesi diskusi, peserta menunjukkan keterlibatan dengan menyampaikan pertanyaan dan menanggapi penjelasan pemateri. Topik yang muncul berkaitan dengan kebutuhan energi harian, susunan sarapan, serta pemilihan makanan ketika seseorang ingin mengendalikan berat badan. Interaksi tersebut memperlihatkan bahwa peserta berupaya menghubungkan informasi yang diterima dengan situasi nyata. Kebutuhan energi tidak sama pada setiap orang karena dipengaruhi antara lain oleh usia, jenis kelamin, ukuran tubuh, dan aktivitas fisik.

Pembahasan mengenai sarapan menekankan pentingnya kombinasi sumber karbohidrat, protein, dan sayur atau buah sesuai ketersediaan. Sementara itu, dalam pengendalian berat badan, peserta diarahkan untuk memahami prinsip pola makan seimbang dan membatasi konsumsi berlebihan makanan tinggi gula, garam, dan lemak, bukan menerapkan larangan makanan secara ekstrem (Gambar 2).



Gambar 2. Dokumentasi proses diskusi atau sesi tanya jawab.

Penguatan Materi dan Apresiasi Peserta

Setelah pemaparan dan diskusi, dilakukan kegiatan interaktif untuk membantu peserta mengingat kembali pokok-pokok materi. Peserta terlihat antusias dan beberapa peserta berinisiatif menjawab atau berpartisipasi. Apresiasi diberikan kepada peserta yang berpartisipasi sesuai pelaksanaan kegiatan. Berdasarkan pengamatan, respons peserta secara umum baik, meskipun terdapat jawaban yang belum tepat karena peserta menyatakan lupa terhadap bagian materi tertentu. Hal ini menjadi pengingat bahwa informasi gizi perlu diperkuat melalui pengulangan dan kesempatan belajar lanjutan.



Gambar 3. Dokumentasi bersama peserta yang menerima apresiasi setelah berpartisipasi dalam kegiatan edukasi Isi Piringku.

Dokumentasi peserta yang menerima apresiasi disajikan pada Gambar 3. Dokumentasi ini merupakan bukti pelaksanaan kegiatan dan partisipasi peserta, bukan alat ukur formal untuk menyimpulkan perubahan pengetahuan.

Respons Peserta

Secara umum, peserta menunjukkan perhatian selama penyampaian materi, aktif dalam sesi diskusi, dan antusias pada kegiatan interaktif. Tidak ditemukan kendala berarti selama kegiatan. Pengamatan tersebut memberikan indikasi bahwa metode penyuluhan dengan media visual dan interaksi langsung dapat diterima dengan baik oleh peserta. Namun, pemahaman yang tampak selama kegiatan tidak dapat langsung disamakan dengan perubahan perilaku makan yang menetap

(Gambar 4).



Gambar 4. Foto bersama seluruh peserta dan tim pelaksana edukasi Isi Piringku di MAN 1 Mataram.

PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi *Isi Piringku* pada anggota Paskibra MAN 1 Mataram memperlihatkan bahwa penyampaian materi secara langsung dengan dukungan media visual dapat menciptakan proses pembelajaran yang terarah. PowerPoint membantu pemateri menyusun informasi secara sistematis, sedangkan contoh pangan sehari-hari membantu menghubungkan konsep dengan situasi yang akrab bagi peserta. Temuan berupa antusiasme dan keterlibatan peserta sejalan dengan laporan Chahyanto dan Hasfika yang menggunakan edukasi gizi seimbang dengan konsep *Isi Piringku* pada siswa sekolah menengah.[10]

Partisipasi selama diskusi menjadi aspek penting dalam kegiatan ini. Topik yang disampaikan peserta berhubungan dengan kebutuhan energi, sarapan, dan pengendalian berat badan, sehingga diskusi dapat digunakan untuk meluruskan pemahaman serta menegaskan bahwa kebutuhan gizi bersifat individual. Kebiasaan sarapan dan frekuensi makan jajanan juga termasuk topik utama dalam tinjauan sistematis perilaku makan remaja Indonesia,[11] sehingga topik yang diangkat peserta relevan dengan isu yang banyak dikaji pada kelompok usia ini. Edukasi yang memberi ruang bagi peserta untuk berdialog juga digunakan dalam kegiatan edukasi *Isi Piringku* dan pedoman gizi seimbang oleh Kusmiyati et al.[12] Walaupun demikian, keterlibatan aktif selama satu pertemuan belum cukup untuk membuktikan bahwa pengetahuan atau perilaku makan telah berubah secara menetap.

[10] Chahyanto and Hasfika, "Edukasi Gizi Seimbang."
[11] Rachmi et al., "Eating Behaviour of Indonesian Adolescents."
[12] Kusmiyati et al., "Edukasi Tumpeng Gizi Seimbang."

Kegiatan interaktif dan pemberian apresiasi dimanfaatkan untuk menjaga perhatian serta mendorong partisipasi. Pendekatan edukatif yang melibatkan peserta juga dilaporkan dalam program literasi gizi remaja melalui permainan edukasi Goaksi oleh Fitri et al.[13] Sementara itu, Wijaya et al. melaporkan penggunaan media flipchart dalam edukasi *Isi Piringku* bagi remaja putri.[14] Berbagai bentuk media dan aktivitas dapat dipilih sesuai karakteristik peserta, fasilitas, dan tujuan kegiatan; efektivitasnya tetap perlu dievaluasi dengan metode yang sesuai.

Isi Piringku membantu menjelaskan bahwa makanan dalam satu kali makan perlu beragam dan seimbang, dengan makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah. Pesan ini penting karena edukasi gizi tidak hanya menyampaikan nama zat gizi, tetapi juga membantu peserta menerjemahkan prinsip tersebut menjadi pilihan menu. Pesan keberagaman pangan juga relevan secara gizi, karena konsumsi makanan kaya zat gizi mikro yang sering dilaporkan berkaitan dengan risiko anemia yang lebih rendah pada remaja laki-laki dan perempuan di Indonesia.[15] Hasil kegiatan pengabdian mengenai edukasi *Isi Piringku* pada remaja oleh Sholichah dan Sulistyowati juga menempatkan sosialisasi sebagai salah satu pendekatan untuk memperkenalkan pola makan seimbang kepada kelompok remaja.[16]

Penjelasan mengenai makanan olahan diarahkan pada kebiasaan membatasi konsumsi berlebihan produk yang tinggi gula, garam, atau lemak. Pesan ini relevan karena tinjauan sistematis melaporkan asupan natrium dan makanan cepat saji gaya Barat yang berlebihan pada remaja Indonesia.[17] Penyampaian menggunakan contoh yang sering dijumpai peserta diharapkan mempermudah penerapan pesan dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi visual mengenai *Isi Piringku* pada siswa juga dilaporkan oleh Aurelya et al.[18] Meski demikian, materi harus dipahami secara proporsional: tidak semua makanan olahan memiliki kandungan yang sama, sehingga peserta sebaiknya membiasakan membaca informasi nilai gizi dan memperhatikan komposisi serta frekuensi konsumsi.

---

[13] I. Fitri et al., "Literasi Gizi Remaja melalui Permainan Edukasi Goaksi (Go Aksi Bergizi)," *Dinamisia: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 6, no. 5 (2022): 1188–1194, https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i5.10857.

[14] S. M. Wijaya, S. H. Nasution, and R. Graharti, "Edukasi Isi Piringku dalam Pencegahan Anemia Berbasis Media Pembelajaran Flipchart pada Remaja Putri di Pulau Rimau, Lampung Selatan," *JPM (Jurnal Pengabdian Masyarakat) Ruwa Jurai* 7, no. 2 (2022): 104–107, https://doi.org/10.23960/jpmrj.v7i2.3053.

[15] M. Knijff et al., "Frequent Consumption of Micronutrient-Rich Foods Is Associated With Reduced Risk of Anemia Among Adolescent Girls and Boys in Indonesia: A Cross-Sectional Study," *Food and Nutrition Bulletin* 42, no. 1_suppl (2021): S59–S71, https://doi.org/10.1177/0379572120977455.

[16] N. Sholichah and Sulistyowati, "Sosialisasi Isi Piringku sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Remaja di SMP Muhammadiyah Bagelen," *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat IBISA* 2, no. 1 (2024): 28–34, https://ejurnal.ibisa.ac.id/index.php/jp/article/view/342.

[17] Rachmi et al., "Eating Behaviour of Indonesian Adolescents."

[18] Y. N. Aurelya et al., "Edukasi Gizi melalui Media Visual Isi Piringku sebagai Upaya Pencegahan Obesitas pada Siswa di SMKN 7 Samarinda," *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 5, no. 3 (2025): 595–601, https://doi.org/10.53299/bajpm.v5i3.1882.

Keterbatasan utama kegiatan ini adalah tidak adanya pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi, tidak digunakannya instrumen evaluasi terstruktur, serta tidak adanya pemantauan lanjutan. Dengan demikian, hasil yang dapat dilaporkan secara bertanggung jawab adalah pelaksanaan kegiatan, respons, dan partisipasi yang teramati. Kegiatan ini belum dapat membuktikan besarnya peningkatan pengetahuan, perubahan pola makan, atau dampak terhadap status gizi peserta. Sebagai pembanding, perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja Indonesia pada studi intervensi gizi dinilai melalui survei awal dan akhir dalam kurun sekitar 15 bulan,[19] sehingga kegiatan satu kali pertemuan seperti ini lebih tepat dipandang sebagai langkah awal.

Kegiatan berikutnya disarankan menggabungkan media visual dan diskusi dengan evaluasi sederhana yang terencana, misalnya penilaian pemahaman sebelum dan sesudah kegiatan serta tindak lanjut bersama pihak sekolah. Jika instrumen evaluasi digunakan, hasilnya dapat dilaporkan secara deskriptif dan sesuai data yang benar-benar dikumpulkan. Pendekatan tersebut akan membantu menilai apakah pesan edukasi dipahami dan dapat diterapkan setelah kegiatan selesai.

KESIMPULAN

Edukasi *Isi Piringku* yang dilaksanakan oleh Kelompok 5 mahasiswa Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Mataram di MAN 1 Mataram diikuti oleh 26 anggota Paskibra dan berlangsung sekitar 60 menit. Kegiatan berjalan kondusif dengan rangkaian penyampaian materi, diskusi, aktivitas interaktif, apresiasi peserta, dan dokumentasi. Peserta menunjukkan perhatian dan antusiasme selama kegiatan.

Materi membahas keseimbangan porsi makanan, variasi pangan, sumber zat gizi, serat, hidrasi, serta pembatasan konsumsi berlebihan makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Respons peserta memberi gambaran bahwa pendekatan visual dan interaktif dapat diterima dengan baik. Namun, tanpa pretest, posttest, atau pemantauan lanjutan, peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku makan belum dapat dipastikan secara objektif.

Edukasi gizi sebaiknya dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan sekolah dan menggunakan contoh menu yang sesuai dengan kebiasaan serta ketersediaan pangan setempat. Pada kegiatan berikutnya, evaluasi dapat dirancang sejak awal agar pemahaman peserta dapat dinilai secara lebih terukur. Dokumentasi perlu mencakup tahapan utama kegiatan—pemaparan materi, diskusi, pemberian apresiasi, dan foto bersama—dengan tetap memperhatikan izin dan kenyamanan peserta.

[19] V. M. Oddo et al., "Evidence-Based Nutrition Interventions Improved Adolescents' Knowledge and Behaviors in Indonesia," *Nutrients* 14, no. 9 (2022): 1717, https://doi.org/10.3390/nu14091717.

DAFTAR REFERENSI

Aurelya, Y. N., et al. "Edukasi Gizi melalui Media Visual Isi Piringku sebagai Upaya Pencegahan Obesitas pada Siswa di SMKN 7 Samarinda." *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 5, no. 3 (2025): 595–601. https://doi.org/10.53299/bajpm.v5i3.1882.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Balitbangkes, 2019.

Baroroh, U., U. Latifah, and S. N. Hidayah. "Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Remaja tentang Gizi Isi Piringku sebagai Upaya Menurunkan Triple Burden Malnutrition." *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 6, no. 5 (2022). https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.10028.

Chahyanto, B. A., and I. Hasfika. "Edukasi Gizi Seimbang dengan Isi Piringku pada Remaja Sekolah Menengah di Kota Sibolga." *Jurnal Abdi Insani* 12, no. 3 (2025): 1110–1117. https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i3.2388.

Fitri, I., R. Harianti, Hotmauli, B. D. M. A. Iballa, F. Anita, U. A. Siregar, and S. Nurbaiti. "Literasi Gizi Remaja melalui Permainan Edukasi Goaksi (Go Aksi Bergizi)." *Dinamisia: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 6, no. 5 (2022): 1188–1194. https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i5.10857.

Hatussaadah, S. F., and F. Chandra. "Edukasi 'Isi Piringku' pada Remaja dalam Upaya Cegah Stunting di SMA Islam Al Falah Kota Jambi." *Jurnal Abdimas Kesehatan* 7, no. 3 (2025): 534–540. https://doi.org/10.36565/jak.v7i3.885.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 1110. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2014. https://peraturan.go.id/files/bn1110-2014.pdf.

Knijff, M., A. Roshita, J. Suryantan, D. Izwardy, and J. H. Rah. "Frequent Consumption of Micronutrient-Rich Foods Is Associated With Reduced Risk of Anemia Among Adolescent Girls and Boys in Indonesia: A Cross-Sectional Study." *Food and Nutrition Bulletin* 42, no. 1_suppl (2021): S59–S71. https://doi.org/10.1177/0379572120977455.

Kusmiyati, K., R. R. T. N. Cahya, W. P. Amarillis, N. Zaitun, and Sahirudin. "Edukasi Tumpeng Gizi Seimbang dan Isi Piringku dalam Pemenuhan Gizi Seimbang." *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat* 8, no. 3 (2025). https://doi.org/10.29303/jppm.v8i3.9708.

Kusumawardani, H., L. R. Rakhma, N. A. Laili, A. M. Putri, D. Anggraini, S. M. Rosida, K. Mastura, R. R. Fadilla, and C. A. A. Salsabila. "Peningkatan Pengetahuan Remaja Mengenai Pemenuhan Gizi Seimbang Melalui Isi Piringku di MAN 1 Surakarta." *Jurnal Abdi Insani* 9, no. 3 (2022): 1200–1208. https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i3.700.

Oddo, V. M., A. Roshita, M. T. Khan, I. Ariawan, L. A. A. Wiradnyani, S. Chakrabarti, D. Izwardy, and J. H. Rah. "Evidence-Based Nutrition Interventions Improved Adolescents' Knowledge and Behaviors in Indonesia." *Nutrients* 14, no. 9 (2022): 1717. https://doi.org/10.3390/nu14091717.

Rachmi, C. N., H. Jusril, I. Ariawan, T. Beal, and A. Sutrisna. "Eating Behaviour of Indonesian Adolescents: A Systematic Review of the Literature." *Public Health Nutrition* 24 (2021).

https://doi.org/10.1017/S1368980020002876.

Rah, J. H., A. Melse-Boonstra, R. Agustina, K. G. van Zutphen, and K. Kraemer. "The Triple Burden of Malnutrition Among Adolescents in Indonesia." *Food and Nutrition Bulletin* 42, no. 1_suppl (2021): S4–S8. https://doi.org/10.1177/03795721211007114.

Sholichah, N., and Sulistyowati. "Sosialisasi Isi Piringku sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Remaja di SMP Muhammadiyah Bagelen." *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat IBISA* 2, no. 1 (2024): 28–34. https://ejurnal.ibisa.ac.id/index.php/jp/article/view/342.

Wijaya, S. M., S. H. Nasution, and R. Graharti. "Edukasi Isi Piringku dalam Pencegahan Anemia Berbasis Media Pembelajaran Flipchart pada Remaja Putri di Pulau Rimau, Lampung Selatan." *JPM (Jurnal Pengabdian Masyarakat) Ruwa Jurai* 7, no. 2 (2022): 104–107. https://doi.org/10.23960/jpmrj.v7i2.3053.