



Sosialisasi Pedoman Gizi Seimbang "Isi Piringku" di Desa Pakuan, Kecamatan Narmada, Kabupaten Lombok Barat

Elya Antariksana Bachmida¹, Nur Afni², Sri Widyastuti³, Ahmad Alamsyah⁴, Baiq Rien Handayani⁵, Dody Handito⁶, Mutia Devi Ariyana⁷, Siska Cicilia⁸, Moegiratul Amaro⁹, Tri Isti Rahayu¹⁰, Yesica Marcelina Romauli Sinaga¹¹, Setyaning Pawestri¹², Firman Fajar Perdhana¹³

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13} Universitas Mataram, Mataram, Indonesia, 83125

Telp: (0370) 649879, Fax: (0370) 649879

E-mail: elya.antariksana@staff.unram.ac.id

RIWAYAT ARTIKEL

Received: 2025-05-14

Revised : 2025-05-23

Accepted: 2025-05-26

KEYWORD

Malnutrition

Balanced Nutrition

"Isi piringku"

Healthy food

KATA KUNCI

Gizi buruk

Gizi Seimbang

"Isi Piringku"

Makanan sehat

ABSTRACT

Nutritional issues within the Indonesian society continue to be a major concern for the government, as they significantly affect public health and the development of human resources in the long term. West Nusa Tenggara is one of the provinces with a malnutrition rate of 5.75% among children in 2022. Pakuan Village is a tourist village in West Lombok Regency, where most of the residents are farmers with abundant natural resources. "Isi Piringku" is a healthy eating guideline that emphasizes balanced nutrition by considering portion sizes and food variety, including staple foods, animal protein, plant-based protein, vegetables, and fruits. The programme aims to educate the community in Pakuan Village about the importance of consuming balanced and nutritious meals by developing "Isi Piringku" menus as an effort to prevent nutritional problems in the village. The program consisted of preparation, implementation, and evaluation stages. It was conducted on August 15, 2024, from 09:30 to 11:30 WITA, at the Pakuan Village, Narmada Sub-district, West Lombok Regency. The event was attended by 20 participants, the majority of whom were women and members of the local Kelompok Sadar Wisata (Pokdarwis). Participants were highly enthusiastic and responded positively to this initiative. The results of this activity indicate that participants were highly enthusiastic throughout the session and demonstrated an improved knowledge, as observed through their ability to answer the feedback questions given. This programme successfully increased the awareness of the people of Pakuan Village regarding the importance of balanced nutrition and how to create an "Isi Piringku" menu. It is hoped that this programme can be carried out sustainably with support from the government and local healthcare professionals to promote a healthy lifestyle within the community.

ABSTRAK

Permasalahan gizi yang terjadi di tengah masyarakat Indonesia masih menjadi perhatian pemerintah mengingat dampaknya yang luas terhadap kesehatan dan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Nusa Tenggara Barat menjadi salah satu provinsi dengan anak penderita gizi buruk sebesar 5,75% di tahun 2022. Desa Pakuan merupakan salah satu desa wisata di Kabupaten Lombok Barat dimana sebagian besar penduduknya merupakan petani dengan hasil alam yang melimpah. Isi Piringku adalah salah satu pedoman makan sehat yang menekankan pemenuhan gizi seimbang dengan memperhatikan porsi dan variasi makanan, termasuk makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran,

dan buah-buahan. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat di Desa Pakuan tentang pentingnya penerapan pedoman gizi seimbang dengan menyusun menu "Isi piringku" sebagai salah satu upaya untuk mencegah terjadinya masalah gizi di masyarakat desa. Kegiatan pengabdian terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi, dilakukan pada tanggal 15 Agustus 2024 pukul 09.30-11.30 WITA di Aula Balai Desa Pakuan Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat. Kegiatan ini diikuti oleh 20 peserta mayoritas perempuan melibatkan anggota Kelompok Sadar Wisata (Pokdarwis) Desa Pakuan. Hasil dari kegiatan ini adalah peserta sangat antusias selama kegiatan dan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang dinilai melalui observasi dimana peserta mampu menjawab pertanyaan umpan balik yang diberikan. Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat Desa Pakuan tentang pentingnya gizi seimbang dan bagaimana menyusun menu "isi piringku". Diharapkan program ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan dari pemerintah dan tenaga kesehatan setempat untuk menciptakan pola hidup sehat di masyarakat.

1. Pendahuluan

Kekurangan gizi tetap menjadi tantangan signifikan di Indonesia. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 bahwa angka stunting di Indonesia adalah 21,6% (Munira, 2023). Berdasarkan hasil Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) tahun 2022 yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik, tercatat bahwa terdapat sekitar 21 juta penduduk di Indonesia yang belum mampu memenuhi kebutuhan gizinya secara optimal (RRI, 2022). Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) termasuk dalam wilayah di Indonesia yang masih menghadapi tantangan serius dalam bidang gizi, dengan prevalensi masalah gizi yang masih tinggi, sehingga membutuhkan perhatian khusus dalam upaya perbaikan status gizi masyarakat. Hasil SSGI tahun 2022 menyatakan bahwa NTB menduduki peringkat ke-3 dari provinsi dengan jumlah stunting tertinggi dengan persentase 32,7%. Pada tahun 2022, NTB mencatat 25.796 anak menderita gizi buruk, dengan persentase 5,75% (Nasir, 2022). Pemerintah baik di tingkat nasional maupun daerah, telah melaksanakan berbagai intervensi untuk mengatasi masalah kekurangan gizi, termasuk program perbaikan gizi ibu hamil, pemberian makanan tambahan bagi balita, dan peningkatan akses terhadap layanan kesehatan. Di NTB, program seperti Gerakan Bakti Stunting dan pencapaian 5 Pilar Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM) telah berkontribusi pada penurunan angka stunting (Pemerintah Provinsi NTB, 2023).

Kesehatan masyarakat sangat dipengaruhi oleh pola makan yang diterapkan sehari-hari. Kebiasaan makan adalah perilaku utama yang berperan dalam menentukan status gizi karena jumlah serta kualitas

makanan dan minuman yang dikonsumsi berpengaruh terhadap tingkat kesehatan baik individu maupun masyarakat (Atasasih, 2022). "Isi Piringku" merupakan konsep gizi seimbang yang menggantikan konsep 4 Sehat 5 Sempurna dengan porsi yang lebih spesifik dan sesuai dengan kebutuhan nutrisi masyarakat Indonesia (Hardinsyah & Aries, 2019). Konsep Isi Piringku menekankan pentingnya proporsi seimbang dalam satu kali makan, di mana separuh porsi pada satu piring sebaiknya terdiri atas buah dan sayur, sementara separuh lainnya mencakup sumber karbohidrat dan protein untuk memenuhi kebutuhan gizi harian secara optimal (Pratiwi & Asnuddin, 2023). Desa Pakuan, yang terletak di Kecamatan Narmada, memiliki potensi besar dalam memenuhi kebutuhan pangan masyarakat, mengingat sebagian besar penduduknya bekerja sebagai petani dan memiliki akses terhadap hasil bumi yang melimpah. Namun, potensi ini belum sepenuhnya dimanfaatkan secara optimal untuk mendukung pola makan sehat dan gizi seimbang di kalangan Masyarakat.

Pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti stunting pada anak, anemia pada ibu hamil, hingga obesitas pada dewasa. Kurangnya asupan gizi yang memadai dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti ketersediaan makanan, kebiasaan makan dalam keluarga, jumlah anggota keluarga, pemahaman tentang gizi seimbang, kepercayaan budaya, serta tekanan sosial. (Susanto et al., 2023). Salah satu faktor resiko terjadinya stunting pada balita di NTB adalah kurangnya pengetahuan ibu terkait makanan bergizi (Yusuf, 2022). Rahmanindar dan Harnawati (2020) mengungkapkan bahwa penyuluhan program Isi

Piringku berpengaruh terhadap perubahan perilaku ibu dalam menangani balita dengan gizi buruk, yang terlihat dari perbedaan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan “isi piringku” di Puskesmas Margadana. Kelompok Sadar Wisata (Pokdarwis) yang merupakan mayoritas perempuan memiliki peran strategis dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Sebagai pihak yang bersentuhan langsung dengan keluarga dan komunitas, mereka dapat menjadi agen perubahan yang efektif jika diberikan pembekalan pengetahuan dan keterampilan yang memadai. Oleh karena itu, pelibatan komunitas menjadi salah satu pendekatan efektif untuk meningkatkan pemahaman dan penerapan gaya hidup sehat (WHO, 2020).

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat di Desa Pakuan tentang pentingnya penerapan pedoman gizi seimbang dengan menyusun menu “Isi piringku” sebagai salah satu upaya untuk mencegah terjadinya masalah gizi di masyarakat desa. Melalui kegiatan ini, diharapkan kualitas kesehatan masyarakat Desa Pakuan dapat meningkat secara bertahap dan berkelanjutan.

2. Tinjauan Literatur

Gizi adalah asupan makanan yang mengandung zat-zat penting yang dibutuhkan tubuh untuk mendukung pertumbuhan, menjaga fungsi organ, dan mempertahankan kesehatan secara optimal. Gizi merupakan kebutuhan mendasar yang berperan penting dalam menopang kehidupan, menyediakan energi bagi fungsi tubuh, meningkatkan kualitas hidup, serta menjadi komponen kunci dalam menjaga kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit. (Briliannita et al., 2022).

Gizi yang seimbang diperlukan untuk menjaga kesehatan, pertumbuhan, dan fungsi normal organ tubuh (WHO, 2022). Gizi seimbang merupakan pola makan harian yang mengandung berbagai jenis dan jumlah zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan tetap memperhatikan keragaman makanan, aktivitas fisik, kebiasaan hidup bersih, serta menjaga berat badan ideal secara teratur (Purwandari, 2023). Menurut Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, gizi seimbang merupakan pola makan harian yang terdiri dari berbagai jenis dan jumlah zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh yang menekankan pentingnya variasi makanan, aktivitas

fisik, perilaku hidup bersih, serta menjaga berat badan ideal untuk mencegah gangguan gizi (Kemenkes RI, 2014).

Pedoman Gizi Seimbang merupakan prinsip Nutrition Guide for Balanced Diet yang disepakati pada konferensi pangan sedunia di Roma tahun 1992 yang diyakini mampu mengatasi permasalahan kekurangan maupun kelebihan gizi. Salah satu kampanye Pedoman Gizi Seimbang adalah “Isi piringku sekali makan”, yaitu porsi menu makan sekali makan dengan komposisi sepertiga porsi karbohidrat, seperenam porsi lauk-pauk, seperenam porsi buah-buahan, dan sepertiga porsi sayuran (Noordiyanto, 2023).

Masalah gizi merupakan kondisi kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya asupan makanan, tingginya infeksi, rendahnya pengetahuan, pola asuh yang tidak tepat, sanitasi pribadi yang buruk, serta keterbatasan layanan kesehatan (Rahmy et al., 2020). Kurangnya pengetahuan gizi menjadi faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang sekaligus menghambat kemampuan individu dalam menerapkan informasi gizi di kehidupan sehari-hari (Putra et al., 2023). Pendidikan gizi berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan membentuk sikap positif terkait pola konsumsi makanan, yang pelaksanaannya dapat didukung melalui penggunaan media atau alat peraga (Herman et al., 2020). Menurut Az-zahra & Kurniasari (2022), penyampaian informasi tentang gizi seimbang melalui media yang tepat menjadi salah satu metode yang efektif dalam pemberian edukasi tentang gizi. Penggunaan media seperti poster dan leaflet dinilai efektif karena mampu menyampaikan informasi secara visual yang menarik dan mudah dipahami (Al Rahmad et al., 2023).

3. Metode

Kegiatan pengabdian sosialisasi pedoman gizi seimbang “isi piringku” ini dilaksanakan pada tanggal 15 Agustus 2024 pukul 09.30-11.30 WITA di Aula Balai Desa Pakuan Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat. Kegiatan ini diikuti oleh 20 peserta mayoritas perempuan. Mitra kegiatan adalah anggota Kelompok Sadar Wisata (Pokdarwis) Desa Pakuan.

Tahapan kegiatan pengabdian meliputi persiapan, pelaksanaan dan evaluasi (Sinaga et al., 2024). Persiapan kegiatan dimulai dengan pembuatan banner dan leaflet, menyiapkan materi presentasi, serta koordinasi dengan perangkat desa tentang proses kegiatan. Tahap pelaksanaan

kegiatan meliputi penyampaian materi yang diawali dengan mengajukan pertanyaan pembuka untuk melihat pemahaman peserta terkait materi sosialisasi. Pada tahap terakhir yaitu tahap evaluasi, dilakukan melalui observasi keaktifan peserta selama kegiatan untuk melihat bagaimana pemahaman peserta setelah diberikan materi sosialisasi. Antusiasme dan kemampuan peserta menjawab pertanyaan penyaji menjadi tolak ukur penilaian dalam tahap evaluasi.

4. Hasil

Kegiatan “Sosialisasi Pedoman Gizi Seimbang “Isi Piringku” ini dilaksanakan pada tanggal 15 Agustus 2024 di Aula Balai Desa Pakuan Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat yang dihadiri oleh 20 anggota Pokdarwis Desa Pakuan. Kegiatan disambut baik oleh perangkat Desa Pakuan (Gambar 1).



Gambar 1. Sambutan dari Kepala Desa Pakuan

Kegiatan pertama adalah pemaparan materi terkait dengan pedoman gizi seimbang “isi piringku”. Sebelum diberikan materi, pemateri memberikan pertanyaan umpan balik terlebih dahulu untuk mengetahui pemahaman awal peserta tentang gizi seimbang. Dari hal ini diketahui bahwa peserta sebagian besar belum memahami konsep menu gizi seimbang bahkan baru mendengar istilah “isi piringku”.

Setelah sesi pembuka selesai, dilanjutkan dengan penyampaian materi secara mendalam tentang pedoman gizi seimbang “isi piringku”. Materi yang disampaikan meliputi apa yang dimaksud dengan gizi seimbang, bagaimana dampak kekurangan gizi terutama pada anak-anak, dan bagaimana menyusun menu “isi piringku”. Tahap penyampaian materi berjalan lancar.



Gambar 2. Peserta kegiatan sosialisasi mendengarkan pemaparan materi

Untuk mempermudah pemahaman materi yang disampaikan, peserta diberikan leaflet (Gambar 3) dan pemasangan banner terkait materi pengabdian (Gambar 4). Pemberian leaflet diharapkan meningkatkan pengetahuan dan membantu peserta untuk menyusun menu “isi piringku” ketika di rumah sehingga informasi yang diperoleh tidak terbatas saat kegiatan saja tetapi bisa diterapkan secara berkelanjutan di rumah masing-masing.



Gambar 3. Leaflet Pengabdian Pedoman Gizi Seimbang Isi Piringku



Gambar 4. Pembagian leaflet dan Pemasangan Banner

Setelah dilakukan penyampaian materi dan pembagian leaflet, dilakukan diskusi tanya-jawab dengan peserta untuk memperjelas lagi materi yang telah disampaikan dan sebagai tahap terakhir dari kegiatan yaitu evaluasi. Penilaian dilakukan melalui observasi keaktifan peserta selama proses kegiatan. Peserta sosialisasi sangat aktif bertanya dan menjawab pada sesi tanya jawab tersebut. Peserta mampu menjawab umpan balik yang diberikan oleh penyaji.

Secara umum kegiatan sosialisasi berjalan lancar, dan keberhasilan kegiatan ditunjukkan dengan adanya peningkatan pengetahuan peserta terkait gizi seimbang yang ditunjukkan dengan hasil observasi aktifnya peserta menjawab pertanyaan dari penyaji dan antusias peserta pelatihan sangat tinggi diketahui dari aktifnya peserta saat diskusi setelah penyampaian materi.

5. Diskusi

Kegiatan sosialisasi pedoman gizi seimbang “Isi Piringku” diawali dengan penilaian awal terhadap pemahaman peserta dengan memberikan pertanyaan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta terhadap materi sosialisasi. Strategi ini terbukti efektif untuk mengidentifikasi kebutuhan peserta, sehingga penyampaian materi dapat disesuaikan. Dari hal ini diketahui bahwa peserta sebagian besar belum memahami konsep menu gizi seimbang bahkan baru mendengar istilah “isi piringku”. Hal ini sejalan dengan temuan Intan et al. (2024), yang menunjukkan bahwa mayoritas responden pada penelitiannya yaitu sebanyak 97,36% responden belum memahami konsep “Isi Piringku”. Ketidaktahuan ini mencerminkan pentingnya edukasi gizi yang sistematis dan menarik, terutama di kalangan masyarakat umum. Hal ini akan berdampak pada kualitas hidup masyarakat kedepannya. Sebagaimana dikemukakan oleh Febria (2021), pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi sikap dan perilaku individu dalam menerapkan gaya hidup sehat. Hal ini diperkuat oleh pendapat Margawati & Astuti (2018), yang menyatakan bahwa pemahaman gizi yang memadai sangat menentukan kualitas pertumbuhan dan perkembangan generasi muda.

Materi yang diberikan mencakup konsep dasar gizi seimbang, dampak kekurangan gizi, serta cara menyusun menu berdasarkan prinsip “Isi Piringku”. Untuk meningkatkan efektivitas penyampaian materi, media leaflet digunakan sebagai alat bantu visual. Leaflet ini diharapkan menjadi sarana pembelajaran yang dapat diakses peserta bahkan setelah kegiatan selesai. Menurut Notoatmodjo (2014), leaflet merupakan media informasi sederhana yang mampu menyampaikan pesan secara jelas dan ringkas. Efektivitas penggunaan leaflet juga dibuktikan dalam penelitian Wulandari et al. (2025), yang menemukan bahwa edukasi “Isi Piringku” melalui media leaflet berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri di MTs Cicangkang Hilir. Selain itu, Islam et al. (2024) juga menyatakan adanya pengaruh peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media leaflet dan video mengenai isi piringku di SDN 21 Sanggalea Kabupaten Maros. Penelitian lain juga mengemukakan bahwa adanya peningkatan pengetahuan ibu balita setelah diberikan edukasi melalui penyuluhan dan pemberian media leaflet yang ditandai dengan kemampuan menjawab pertanyaan evaluasi (Pusmaika, 2024).

Diskusi interaktif yang dilakukan setelah penyampaian materi dan pembagian leaflet memperlihatkan antusiasme tinggi dari peserta. Mereka aktif dalam sesi tanya-jawab dan mampu menjawab pertanyaan dari pemateri, menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap materi yang disampaikan. Keaktifan peserta dalam diskusi menjadi indikator positif dari keberhasilan metode penyampaian yang digunakan.

Secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi ini berjalan dengan baik dan menunjukkan dampak yang positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang. Edukasi berbasis partisipatif dan penggunaan media yang tepat terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta terhadap pentingnya pola makan sehat. Hal ini sejalan dengan penelitian Atasasih (2022) yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh sosialisasi terhadap peningkatan pengetahuan santriwati yang ditunjukkan dengan hasil post-test meningkat dari hasil pre-test. Penelitian Arum et al. (2024) juga menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan dalam pemahaman siswa kelas 3 SDN 1 Kedungpeluk tentang pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang setelah diberikan sosialisasi “isi piringku”.

6. Kesimpulan

Kegiatan sosialisasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Pakuan tentang pentingnya gizi seimbang dan bagaimana menyusun menu “isi piringku” yang dibuktikan dengan hasil observasi kemampuan peserta menjawab pertanyaan umpan balik yang diberikan secara langsung. Diharapkan program ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan dari pemerintah dan tenaga kesehatan setempat untuk menciptakan pola hidup sehat di masyarakat.

7. Persembahkan

Tim pengabdian menyampaikan terimakasih kepada warga Desa Pakuan khususnya Pokdarwis yang terlibat sehingga kegiatan pengabdian berjalan dengan lancar.

8. Referensi

Al Rahmad, A. H., Sofyan, H., Usman, S., Mudatsir, M., & Firdaus, S. B. (2023). Pemanfaatan leaflet dan poster sebagai media edukasi gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri di Aceh Besar. *Media*

- Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 33(1), 23–32.
- Arum, D. P., Wulandari, N. N. R., Darmawan, M. A. V., & Purwatitrisari, N. (2024). Sosialisasi “Isi Piringku” pada siswa kelas 3 SDN 1 Kedungpeluk Sidoarjo. *Journal of Community Service (JCOS)*, 2(4), 143–151. <https://doi.org/10.56855/jcos.v2i4.1148>
- Atasasih, H. (2022). Sosialisasi “isi piringku” pada remaja putri sebagai upaya pencegahan stunting. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116–121. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685>
- Az-zahra, K., & Kurniasari, R. (2022). Efektivitas pemberian media edukasi gizi yang menarik dan inovatif terhadap pencegahan anemia kepada remaja putri: Literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(6), 618–627. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i6.2293>
- Briliannita, A., Sada, M., & Matto, M. A. (2022). Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang peran gizi seimbang dengan komposisi Isi Piringku pada masa pandemi Covid-19. *Panrita Abdi - Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(2), 420–427. <https://doi.org/10.20956/pa.v6i2.13726>
- Febria, C., & Andriani, L. (2021). Edukasi dan sosialisasi tentang Isi Piringku pada ibu-ibu balita Posyandu Nagari Tanjung Bungo Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal Salingka Abdimas*, 1(2), 45–48.
- Hardinsyah, & Aries. (2019). *Gizi seimbang dan kesehatan masyarakat*. Jakarta: Gramedia.
- Intan, A., Putri, S., & Rachman, M. Z. (2024). Pengaruh edukasi Isi Piringku dengan menggunakan media lembar balik terhadap tingkat pengetahuan gizi seimbang. *Journal of Health Research Science*, 4(2), 153–159.
- Herman, Citrakesumasari, Hidayanti, H., Jafar, N., & Virani, D. (2020). Pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan leaflet Kemenkes terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMA Negeri 10 Makassar. *JGMI: Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia*, 9(1), 39–50.
- Islam, M. A., Rahmaniar, A., Yusuf, K., Masithah, S., & Syafruddin, S. (2024). Pengaruh edukasi gizi menggunakan leaflet dan video Kementerian Kesehatan terhadap pengetahuan tentang Isi Piringku pada anak usia sekolah di SDN 21 Sanggalea Kabupaten Maros. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(1), 113–117.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Retrieved from <https://peraturan.bpk.go.id/Details/119080/permenkes-no-41-tahun-2014>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Margawati, A., & Astuti, A. M. (2018). Pengetahuan ibu, pola makan dan status gizi pada anak stunting usia 1–5 tahun di Kelurahan Bangetayu, Kecamatan Genuk, Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2), 82–89. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.2.82-89>
- Munira, S. L. (2023). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Nasir, M. (2022). 25.796 anak di NTB menderita gizi buruk, Lombok Timur terbanyak. Retrieved from <https://ntb.idntimes.com/>
- Noordyanto, N. (2023). Poster edukasi gizi seimbang: Sarapan “Isi Piringku Sekali Makan” pada anak usia sekolah di Madura. *DeKaVe*, 16(1), 100–115.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pratiwi, W. R., & Asnuddin, A. (2023). Cegah balita dari stunting melalui edukasi Isi Piringku di Posyandu Cempaka Kabupaten Barru. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 450–456.
- Purwandari, N. P., Hartini, S., Putri, D. S., Arsy, G. R., & Wulan, E. S. (2023). Pencegahan risiko stunting pada anak dengan cara mengonsumsi menu gizi seimbang Desa Turi Rejo Kabupaten Demak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan*, 3(4).
- Putra, F. H., Sawitri, N., Wedhatami, P., & Dihartawan. (2023). Sosialisasi pedoman gizi seimbang di Sekolah Dasar Swasta Aisyiyah, Koja, Jakarta Utara. *Prosiding Seminar Nasional LPPM UMJ*. Retrieved from <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/20903/9982>
- Pusmaika, R., Novfrida, Y., & Nurbayani, R. (2024). Edukasi pedoman makan “Isi Piringku” untuk gizi seimbang pada balita. *Jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 83–90.

- Radio Republik Indonesia. (2022). Darurat: 21 juta warga Indonesia kekurangan gizi. Retrieved from <https://www.rri.co.id/kesehatan/>
- Rahmanindar, N., & Harnawati, R. A. (2020). Pengaruh penyuluhan program Isi Piringku terhadap peningkatan sikap dan perilaku ibu dalam menangani balita gizi buruk. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(2), 259–270.
- 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). Retrieved from <http://buletinnagari.lppm.unand.ac.id>
- Sinaga, Y. M. R., Zainuri, Z., Yusuf, A. I., Arsyi, E. K., Rahayu, N., Nofrida, R., Anggraini, M. D., Pertiwi, M. G. P., Afriansyah, D., & Dinanta Utama, Q. (2024). Pembuatan cokelat kopi praline sebagai inovasi produk di Desa Pakuan, Lombok. *Rengganis: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 1–10.
- Susanto, S., Rubiyanti, J. T., Sari, N. I. K., & Ranitadewi, I. N. (2023). *Modul edukasi dan aksi remaja untuk gizi dan pencegahan anemia*. Jakarta: BKKBN.
- Wulandari, W., Sutisna, M. I., Istianah, I., & Pitono, A. J. (2025). Efektivitas edukasi Isi Piringku melalui media leaflet terhadap tingkat pengetahuan remaja putri dalam mencegah anemia di MTS Cicangkang Hilir tahun 2024. *Jurnal Sains, Teknologi dan Kesehatan*, 2(1), 187–194.
- Yusuf, W. H. (2022). Faktor risiko stunting di Nusa Tenggara Barat (NTB), Indonesia. *Religion, Culture, and State Journal*, 2(1), 34–45.
- World Health Organization. (2022). Nutrition. Retrieved from <https://www.who.int/health-topics/nutrition>



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).