

PIRING SEHATKU HARI INI: EDUKASI PARTISIPATIF ‘ISI PIRINGKU’ BAGI IBU DI DESA LASEM

Alfa Nadira^{1*}, Meirina Ernawati²

S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga¹².

*alfa.nadira-2022@fkm.unair.ac.id

ABSTRAK

Gizi masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang cukup serius pada berbagai wilayah Indonesia, salah satunya pada Kabupaten Gresik. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi stunting di Kabupaten Gresik tercatat mencapai 15,4%. Kondisi ini tercermin secara spesifik di Desa Lasem, di mana ditemukan sebanyak 8 balita mengalami stunting, 8 balita *underweight* (berat badan kurang), dan 8 ibu hamil yang menderita Kekurangan Energi Kronis (KEK). Kondisi ini mencerminkan masih rendahnya pemahaman masyarakat setempat mengenai pola konsumsi yang ideal sesuai standar kesehatan. Berangkat dari urgensi tersebut, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengoptimalkan literasi gizi dan keterampilan praktis ibu-ibu di Desa Lasem dalam menerapkan pedoman "Isi Piringku". Kegiatan pengabdian ini menggunakan desain *one group pre-test post-test* yang diawali dengan identifikasi masalah melalui analisis SWOT. Sasaran kegiatan adalah 15 ibu yang terdiri dari kader Posyandu, ibu penerima PMT, dan anggota PKK Desa Lasem. Intervensi dilakukan melalui pendekatan edukatif-partisipatif berupa penyuluhan gizi dilengkapi permainan penyusunan menu harian sesuai prinsip "Isi Piringku", serta demonstrasi memasak Krokot Bayam berbasis pangan lokal. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan pre-test dan post-test serta observasi partisipatif, dengan analisis data secara deskriptif kuantitatif. Hasilnya, terjadi lonjakan pengetahuan peserta yang sangat signifikan sebesar 40%, dengan kenaikan nilai rata-rata dari 45% menjadi 85%. Selain itu, seluruh kelompok peserta (100%) berhasil menyusun komposisi menu harian yang tepat sesuai prinsip gizi seimbang. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendekatan *edukatif-partisipatif* efektif dalam meningkatkan literasi gizi dan keterampilan ibu dalam menerapkan prinsip Isi Piringku sebagai upaya preventif masalah gizi keluarga.

Kata kunci: Edukasi, Gizi, Ibu, Isi Piringku

ABSTRACT

Malnutrition remains a significant public health issue in many regions of Indonesia, including Gresik Regency. Based on the 2023 Indonesian Health Survey, the prevalence of stunting in Gresik Regency reached 15.4%. This condition is also evident in Lasem Village, where 8 children were identified as stunted, 8 children were underweight, and 8 pregnant women experienced Chronic Energy Deficiency (CED). These findings indicate a low level of community understanding regarding appropriate dietary practices in accordance with health standards. Therefore, this community service program aimed to improve nutritional literacy and practical skills of mothers in Lasem Village in applying the "My Plate" (Isi Piringku) guideline. The program employed a one-group pre-test post-test design, preceded by problem identification using SWOT analysis. The study population consisted of mothers in Lasem Village, with a sample of 15 participants selected through purposive sampling, including Posyandu cadres, mothers receiving Supplementary Feeding (PMT), and PKK members. The intervention applied an educative-participatory approach through nutrition education, interactive menu-planning games based on the "Isi Piringku" principle, and a cooking demonstration of spinach croquettes using local food ingredients. The main variables observed were participants' nutritional knowledge and practical skills. Data were collected using pre-test and post-test knowledge questionnaires and participatory observation, and analyzed using descriptive quantitative analysis. The results showed a significant increase in participants' knowledge by 40%, with the average score rising from 45% to 85%. In addition, all participant groups (100%) were able to correctly compose daily menus according to balanced nutrition principles. It can be concluded that the educative-participatory approach is effective in enhancing maternal nutritional literacy and skills in implementing the "Isi Piringku" guideline as a preventive strategy for family nutrition problems.

Keywords: education, mother, nutrition

PENDAHULUAN

Gizi seimbang adalah suatu kondisi terpenuhinya kebutuhan nutrisi tubuh melalui konsumsi makanan yang mengandung zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dan mikro (vitamin dan mineral) dalam jumlah dan porsi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (Puspita, et al., 2023). Gizi seimbang menekankan bahwa konsumsi makanan yang beragam merupakan aspek krusial dalam memenuhi kebutuhan zat gizi. Variasi asupan makanan telah terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan status pertumbuhan anak usia di bawah lima tahun (Molani Gol et al., 2022).

Gizi seimbang memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan status kesehatan individu maupun masyarakat secara keseluruhan. Gizi seimbang tidak hanya mencakup pemenuhan kebutuhan makronutrien seperti karbohidrat, protein, dan lemak, tetapi juga mikronutrien seperti vitamin dan mineral yang berperan penting dalam mendukung fungsi organ tubuh dan sistem kekebalan. Pada anak usia sekolah, kekurangan gizi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak (Laily & Indarjo, 2023). Di sisi lain, konsumsi gizi tidak seimbang juga dapat mengakibatkan obesitas yang berisiko memicu berbagai penyakit degeneratif termasuk diabetes dan hipertensi (Nugroho et al., 2019).

Isu gizi seimbang telah menjadi tujuan utama dalam Sustainable Development Goals (SGDs) pada tujuan nomor 2, yakni untuk mengakhiri kelaparan, mencapai ketahanan pangan, dan meningkatkan gizi terutama di negara berkembang yang masih berhadapan dengan kendala akses pangan bergizi bagi seluruh lapisan masyarakat (Dwijayanti et al., 2022). Namun hingga saat ini, double burden of malnutrition masih terjadi di Indonesia, di mana terdapat prevalensi simultan antara status *underweight* dan *overweight* yang mencerminkan coexistence masalah kekurangan dan kelebihan gizi dalam populasi yang sama. (Fachrudin dan Pratiwi, 2024). Kekurangan gizi dan obesitas merupakan dua permasalahan gizi yang bertolak belakang, namun sama-sama mengkhawatirkan (Ayuningtyas & Sunarsih, 2024).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, tercatat bahwa prevalensi gizi kurang di Indonesia mencapai angka 15,9%. Di sisi lain, hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 mencatat bahwa prevalensi stunting pada balita di Indonesia mencapai 24,4%, *underweight* (gizi kurang) sebesar 17%, *overweight* (gizi lebih) sebesar 3,8%, dan *wasting* (kurus) sebesar 7,1%. Permasalahan gizi juga ditemukan di Kabupaten Gresik, di mana berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023, prevalensi stunting mencapai 15,4%. Angka tersebut masih melebihi target 10% yang ditetapkan dalam Peraturan Bupati Gresik Nomor 9 Tahun 2023.

Desa Lasem yang terletak di Kecamatan Sidayu, Kabupaten Gresik, memiliki potensi yang cukup besar dalam mendukung ketahanan pangan masyarakat, mengingat mayoritas masyarakatnya bekerja sebagai petani dan memiliki akses hasil bumi yang melimpah. Meski demikian, potensi ini masih belum dimaksimalkan untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang di kalangan masyarakat Desa Lasem. Hal ini tercermin dari masih ditemukannya kasus malnutrisi, yakni 8 anak mengalami stunting, 8 anak mengalami berat badan kurang (*underweight*), dan 8 ibu hamil mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK). Angka-angka ini bukan sekadar catatan statistik, melainkan alarm bagi masa depan desa apabila tidak segera diintervensi, siklus malnutrisi ini nantinya dapat menghambat pertumbuhan fisik dan kognitif balita serta meningkatkan risiko komplikasi kesehatan pada ibu hamil secara berkelanjutan.

Kondisi ini memerlukan langkah intervensi yang nyata dalam upaya penanggulangan permasalahan gizi. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah melalui program berbasis “Isi Piringku” yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta mendorong perubahan perilaku masyarakat menuju pola konsumsi yang sehat dan seimbang (Sulistyorini et al., 2022). Isi Piringku merupakan sebuah program Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang bertujuan untuk memberikan pedoman tentang berapa porsi makanan yang harus dikonsumsi setiap harinya untuk satu kali makan (Rahman, 2024). Kemenkes RI mengatakan bahwa program ini merupakan pembaruan konsep lama dari “4 Sehat 5 Sempurna” yang dinilai sudah tidak relevan dengan kebutuhan gizi zaman sekarang. Prinsip Isi Piringku menekankan pada porsi makanan yang dikonsumsi dimana dalam satu piring setiap kali makan mengandung beragam

makanan, seperti seperti berbagai makanan pokok sebanyak 1/3 piring, lauk pauk 1/6 piring, sayur sebanyak 1/3 piring dan buah sebanyak 1/6 piring.

Meski demikian, program Isi Piringku masih memiliki berbagai tantangan dalam implementasinya. Hal ini semakin diperparah oleh lingkungan masyarakat yang konsumtif dalam pembelian makanan cepat saji, minuman bersoda, dan jajanan tidak sehat. Oleh sebab itu, perlu dilakukan metode inovatif untuk meningkatkan pemahaman terkait gizi seimbang. Kegiatan promosi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai isu-isu kesehatan, sehingga dapat mencegah timbulnya berbagai masalah kesehatan. Salah satu bentuk promosi kesehatan yang berfokus pada peningkatan pengetahuan guna mendorong perubahan perilaku adalah melalui penyuluhan.

Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses pemberdayaan yang ditujukan kepada individu dan masyarakat guna meningkatkan kapasitas dalam mengendalikan determinan-determinan kesehatan, sehingga berdampak pada peningkatan derajat kesehatan secara menyeluruh. Dalam konteks ini, peningkatan pengetahuan berperan sebagai faktor penentu dalam pembentukan perilaku sehat sebagai hasil jangka menengah (*intermediate outcome*) (Suwandewi et al., 2021). Pembelajaran berbasis edu game terbukti dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai Isi Piringku (Purwaningsih et al., 2023).

Edukasi gizi yang bersifat dua arah penting diterapkan guna meningkatkan efektivitas komunikasi antara pemberi dan penerima informasi. Pendekatan ini memungkinkan sasaran edukasi untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran (Haley et al., 2019). Pada 1989 UNESCO menyebutkan bahwa pelaksanaan program pemberian makanan tambahan disertai dengan demonstrasi memasak direkomendasikan sebagai salah satu strategi edukasi gizi yang efektif. Kegiatan ini memungkinkan peserta memahami cara menyusun menu seimbang secara konkret. Salah satu contoh menu yang sesuai adalah kroket baya yang memiliki kandungan gizi seimbang. Sehingga, kroket bayam dapat menjadi salah satu menu yang efektif dalam mengenalkan konsep Isi Piringku melalui praktik memasak yang menyenangkan dan mudah diterapkan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, permasalahan gizi di Desa Lasem masih menjadi tantangan serius. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi yang dilakukan oleh kelompok BBK 6 Universitas Airlangga untuk meningkatkan pemahaman dan implementasi program "Isi Piringku" pada ibu-ibu di Desa Lasem. Sehingga, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui strategi yang diterapkan oleh kelompok Kuliah Kerja Nyata Belajar Bersama Komunitas (KKN-BBK) 6 Universitas Airlangga dalam meningkatkan efektivitas pemahaman dan implementasi program "Isi Piringku" pada ibu-ibu di Desa Lasem.

Pemilihan Desa Lasem sebagai lokasi kegiatan didasarkan pada kondisi gizi masyarakat setempat yang memerlukan perhatian khusus. Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan Pustu melalui pemantauan Integrasi Layanan Primer (ILP), ditemukan fakta ironis bahwa masih terdapat 10 ibu hamil dan balita yang menjadi sasaran Pemberian Makanan Tambahan (PMT) di tengah melimpahnya sumber pangan lokal. Kondisi ini menegaskan bahwa ketersediaan pangan yang tinggi tidak serta-merta menjamin kecukupan gizi tanpa dibarengi edukasi pola konsumsi yang tepat. Jika dibiarkan, kegagalan intervensi ini berisiko melanggengkan rantai malnutrisi yang menghambat pertumbuhan fisik serta kapasitas kognitif balita, sekaligus mengancam keselamatan ibu hamil akibat risiko komplikasi kesehatan yang tinggi. Oleh karena itu, diperlukan penanganan yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga aplikatif untuk meningkatkan praktik gizi seimbang di tingkat rumah tangga Desa Lasem.

Beberapa studi terdahulu menunjukkan bahwa intervensi edukatif berbasis masyarakat merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pemahaman dan praktik konsumsi gizi seimbang, khususnya pada kelompok ibu rumah tangga yang memiliki peran sentral dalam pengelolaan pangan keluarga. Pemberian edukasi gizi yang dipadukan dengan demonstrasi penyusunan menu seimbang di Posyandu terbukti mampu meningkatkan pengetahuan gizi ibu balita secara signifikan berdasarkan hasil

perbandingan skor pre-test dan post-test (Utami, et al., 2025). Pendekatan ini dinilai efektif karena tidak hanya menyampaikan informasi secara teoritis, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang aplikatif dan kontekstual, sehingga memudahkan ibu dalam menerjemahkan konsep gizi seimbang ke dalam praktik konsumsi sehari-hari di tingkat rumah tangga. Efektivitas intervensi berbasis komunitas tersebut juga diperkuat oleh hasil tinjauan literatur yang menyatakan bahwa edukasi gizi yang dilakukan secara partisipatif di lingkungan masyarakat dapat meningkatkan literasi gizi ibu, kemampuan pemantauan status gizi anak, serta praktik pemberian makanan yang lebih sehat dan beragam (Lindawati, et al., 2025). Selain meningkatkan aspek kognitif, intervensi edukasi gizi berbasis komunitas berkontribusi dalam memperkuat self-efficacy ibu dalam pengambilan keputusan terkait pemilihan bahan pangan, pengolahan makanan, dan pengaturan porsi makan keluarga, yang pada akhirnya mendukung upaya pencegahan stunting dan permasalahan gizi pada anak usia balita secara berkelanjutan.

Meskipun berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis masyarakat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik konsumsi gizi seimbang, sebagian besar program yang dilaporkan masih cenderung menerapkan metode penyuluhan teoritis atau demonstrasi praktis secara terpisah. Dalam konteks penyuluhan gizi pada orang tua di Posyandu, peneliti terdahulu melaporkan adanya peningkatan pengetahuan melalui materi Isi Piringku, namun studi tersebut belum mengeksplorasi peran partisipasi aktif dan praktik memasak dalam memperkuat niat perubahan perilaku di tingkat rumah tangga (Elviana & Maulida, 2025). Selain itu, walaupun pemanfaatan pangan lokal terbukti meningkatkan asupan zat gizi mikro, integrasi antara edukasi, permainan edukatif, dan demonstrasi memasak masih jarang dilaporkan secara komprehensif dalam konteks pedesaan. Oleh karena itu, program pengabdian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan menawarkan keunikan berupa integrasi metode edukatif-partisipatif yang menggabungkan tiga pilar pembelajaran sekaligus: kognitif melalui penyuluhan, simulasi pengambilan keputusan melalui permainan "Piring Sehatku Hari Ini", serta penguatan keterampilan psikomotorik melalui demonstrasi masak "Kroket Bayam". Berbeda dengan pendekatan konvensional yang bersifat searah, strategi ini dirancang untuk menciptakan pengalaman belajar yang menyeluruh (*comprehensive learning experience*) guna membangun kemandirian ibu rumah tangga dalam mengimplementasikan gizi seimbang secara konkret. Melalui evaluasi pre-test dan post-test yang sistematis, pengabdian ini berupaya memberikan kontribusi literatur mengenai efektivitas metode campuran (*mixed-method*) dalam mempercepat pemahaman program "Isi Piringku" di wilayah dengan prevalensi masalah gizi yang tinggi.

Berdasarkan urgensi tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memutus rantai malnutrisi di Desa Lasem melalui pemberdayaan kelompok ibu agar lebih sadar, memahami, serta mampu mengaplikasikan pola konsumsi gizi seimbang sesuai pedoman "Isi Piringku" di lingkup keluarga. Melalui pendekatan partisipatif ini, diharapkan tercipta kemandirian ibu dalam menyusun menu harian yang sehat sebagai langkah preventif dalam menekan angka stunting, underweight, dan KEK secara berkelanjutan. Adapun luaran yang ditargetkan dari kegiatan ini adalah peningkatan literasi gizi peserta yang signifikan serta penguasaan keterampilan praktis dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi sajian bergizi seimbang yang aplikatif bagi keluarga.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juli 2025 di Desa Lasem, Kecamatan Sidayu, Kabupaten Gresik. Tahap awal kegiatan ini dimulai dengan proses identifikasi masalah menggunakan analisis SWOT (*Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats*) untuk memetakan potensi sekaligus tantangan yang dihadapi masyarakat Desa Lasem dalam menerapkan prinsip gizi seimbang. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa kendala utama di lapangan adalah rendahnya tingkat pengetahuan dan kesadaran (*awareness*) masyarakat mengenai konsep "Isi Piringku". Berdasarkan temuan ini, maka dirancang sebuah

intervensi pengabdian masyarakat yang relevan berupa edukasi gizi melalui pendekatan partisipatif yang mengintegrasikan permainan edukatif dan dilengkapi dengan demonstrasi memasak berbasis bahan pangan lokal. Pelaksanaan kegiatan menggunakan desain one group pre-test post-test design dengan sasaran peserta sebanyak 15 orang yang terdiri dari kader Posyandu, ibu penerima Pemberian Makanan Tambahan (PMT), dan anggota PKK Desa Lasem.

Sasaran kegiatan pengabdian ini meliputi kader Posyandu, ibu penerima Pemberian Makanan Tambahan (PMT), dan anggota PKK Desa Lasem. Pemilihan kelompok sasaran tersebut didasarkan pada peran strategis ibu sebagai pengambil keputusan utama dalam perencanaan, pengolahan, dan penyajian makanan keluarga. Kader Posyandu memiliki fungsi penting sebagai perpanjangan tangan tenaga kesehatan di tingkat desa, sementara ibu penerima PMT dan anggota PKK merupakan kelompok yang secara langsung berhadapan dengan isu pemenuhan gizi keluarga.

Pelaksanaan kegiatan edu game diawali dengan pengelompokan peserta, yaitu ibu-ibu Desa Lasem, ke dalam tujuh kelompok kecil yang masing-masing terdiri dari dua hingga tiga orang. Sebelum permainan dimulai, peserta terlebih dahulu mendapatkan materi edukatif mengenai konsep gizi seimbang melalui penjelasan "Piring Sehatku Hari Ini", yang mencakup proporsi ideal makanan dalam satu kali makan, pentingnya variasi bahan pangan, serta contoh menu bergizi yang sesuai dengan kebutuhan lokal. Setiap tim kemudian diberi tantangan untuk merancang menu harian lengkap meliputi sarapan, makan siang, dan makan malam berdasarkan prinsip "Isi Piringku" dan tema yang telah disampaikan sebelumnya. Permainan ini bersifat kompetitif, di mana kelompok yang paling cepat menyelesaikan tantangan serta mampu menyusun menu sesuai dengan prinsip gizi seimbang dinyatakan sebagai pemenang. Penilaian mempertimbangkan ketepatan dengan konsep 'isi piringku', kecepatan penyelesaian, serta kreativitas menu yang disusun

Sebagai bentuk penguatan pemahaman praktis, dilakukan pula demonstrasi memasak Krokot Bayam, yakni camilan sehat berbasis sayuran lokal. Menu ini dipilih karena proses pembuatannya sederhana, bergizi, dan disukai oleh berbagai kalangan usia. Ibu-ibu di Desa Lasem tidak hanya menjadi penonton, tetapi juga turut serta dalam seluruh proses, mulai dari menyiapkan bahan, mengolah, hingga menyajikan makanan. Setelah demonstrasi selesai, peserta diminta untuk mempraktikkan kembali proses memasak dan menjelaskan kandungan gizi yang terdapat pada menu yang dibuat sebagai bentuk penguatan pemahaman.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui kombinasi beberapa instrumen penilaian untuk mengukur perubahan pada aspek kognitif dan psikomotorik peserta. Aspek pengetahuan diukur menggunakan kuesioner yang berisi 10 pertanyaan terkait prinsip gizi seimbang dan pedoman "Isi Piringku" yang diberikan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi dengan jumlah responden yang diharapkan adalah 15 atau 100% kehadiran. Variabel yang diukur dalam *pre-test* dan *post-test* tersebut meliputi pengetahuan mengenai gizi dan pemenuhan gizi seimbang. Selain itu, dilakukan observasi partisipatif untuk menilai antusiasme dan kemampuan praktik peserta selama sesi permainan penyusunan menu harian serta proses memasak langsung. Intervensi dinyatakan berhasil apabila memenuhi indikator keberhasilan kegiatan ini yang berupa peningkatan rata-rata skor pengetahuan minimal sebesar 30%.

Seluruh data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Pendekatan ini dipilih untuk menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan peserta secara sederhana melalui perbandingan persentase skor sebelum dan sesudah intervensi edukatif dilakukan. Analisis deskriptif ini dinilai paling sesuai dengan tujuan pengabdian yang lebih menitikberatkan pada evaluasi peningkatan pemahaman dan keterampilan praktis peserta di lapangan, tanpa menggunakan pengujian hipotesis statistik yang bersifat inferensial.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat “Piring Sehatku Hari Ini” dan demonstrasi memasak Krokot Bayam dilaksanakan pada tanggal 10 dan 12 Juli 2025 di Balai Desa Lasem. Sasaran kegiatan terdiri dari kader Posyandu, ibu penerima Pemberian Makanan Tambahan (PMT), dan anggota PKK Desa Lasem. Jumlah peserta yang hadir pada kegiatan permainan edukatif sebanyak 14 orang, sedangkan pada kegiatan demonstrasi memasak sebanyak 15 orang. Tingkat kehadiran peserta mencapai 100% dari sasaran yang ditetapkan, menunjukkan partisipasi masyarakat yang baik terhadap pelaksanaan kegiatan.

Peningkatan Pengetahuan Peserta

Penilaian pengetahuan peserta dilakukan menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi. Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan gizi peserta setelah mengikuti kegiatan edukatif.

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test

Indikator	Pre-Test(%)	Post-Test(%)	Peningkatan(%)
Kuesioner Pengetahuan	45	80	40

Hasil pre-test menunjukkan rata-rata skor pengetahuan peserta sebesar 45%, sedangkan hasil post-test meningkat menjadi 80%. Dengan demikian, terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebesar 40%. Sebanyak 90% peserta mampu menjawab minimal 80% soal post-test dengan benar. Selain peningkatan pengetahuan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh kelompok peserta (100%) mampu menyusun menu harian untuk tiga waktu makan (sarapan, makan siang, dan makan malam) sesuai dengan prinsip “Isi Piringku”.



Gambar 1. Hasil Permainan.

Hasil Demonstrasi Memasak Krokot Bayam

Kegiatan demonstrasi memasak Krokot Bayam diikuti oleh 15 peserta. Seluruh peserta berhasil mempraktekkan proses pembuatan krokot bayam hingga menghasilkan produk yang layak saji. Sebanyak

90% peserta mampu menjelaskan kembali tahapan pembuatan dan kandungan gizi dari menu yang dihasilkan berdasarkan hasil wawancara. Selain itu, sebanyak 90% peserta menyatakan niat untuk menerapkan resep kroket bayam di rumah sebagai camilan sehat anak maupun makanan tambahan bergizi



bagi keluarga.

Gambar 2. Program kerja Demo Masak Kroket Bayam: (a) Pemaparan materi dan cara pembuatan; (b) Demonstrasi dan praktik langsung; dan (c) Hasil Kroket Bayam.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk memberikan dampak nyata melalui peningkatan kapasitas kognitif, afektif, dan perilaku sasaran, khususnya dalam konteks kesehatan masyarakat. Program “Piring Sehatku Hari Ini” yang dipadukan dengan demonstrasi masak Kroket Bayam dirancang sebagai bentuk intervensi edukatif-partisipatif untuk menjawab permasalahan rendahnya pemahaman masyarakat Desa Lasem terhadap prinsip gizi seimbang. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga menekankan keterlibatan aktif peserta sehingga materi yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diingat oleh peserta. Dimana, pengetahuan yang lebih kuat akan berpotensi mendorong perubahan perilaku konsumsi pangan di tingkat rumah tangga.

Setelah intervensi dilakukan, pada hasil didapatkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman peserta terkait pemilihan dan penyusunan menu bergizi yang lebih beragam dan sesuai dengan prinsip Isi Piringku. Peningkatan pengetahuan sebesar 40% (dari rata-rata 45% menjadi 85%) mengonfirmasi bahwa penyampaian informasi yang dikombinasikan dengan simulasi aktif jauh lebih efektif dibandingkan metode penyampaian satu arah. Hal ini disebabkan oleh keterlibatan langsung peserta dalam permainan penyusunan menu, yang mengubah konsep abstrak gizi seimbang menjadi keterampilan praktis yang mudah diingat.

Peningkatan hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian oleh (Utami, et al., 2025) yang melaporkan bahwa edukasi gizi dipadu dengan demonstrasi menu seimbang secara signifikan meningkatkan pengetahuan gizi ibu balita berdasarkan skor *pre-test* dan *post-test*. Begitu pula dengan studi menurut Huda, et al.(2024) mengatakan bahwa pelatihan penyusunan menu bergizi yang menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu mengenai menu gizi seimbang setelah sesi edukasi dan praktik demonstrasi masak. Peningkatan pengetahuan berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* juga sejalan dengan penelitian yang melaporkan bahwa rendahnya pemahaman masyarakat terhadap konsep gizi seimbang masih menjadi tantangan dalam pelaksanaan program promosi gizi di tingkat komunitas (Bachmida et al., 2025).

Pada kegiatan intervensi berupa program demo masak kroket bayam, hasil intervensi mengindikasikan adanya potensi perubahan perilaku konsumsi pangan pada tingkat rumah tangga. Sebelumnya, pemberian makanan tambahan bagi balita terkadang masih menjadi tantangan tersendiri bagi sebagian orang tua dikarenakan kurangnya inovasi dalam membuat makanan tambahan yang baik dan benar untuk memenuhi gizi yang sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan yang juga disesuaikan dengan kemampuan finansial masing-masing orang tua. Namun berdasarkan hasil wawancara dengan para peserta didapatkan bahwa mereka mulai memahami

dan sadar bahwa inovasi dalam pangan tidak hanya membutuhkan bahan mahal namun dapat ditemukan dari keanekaragaman pangan di Desa Lasem. Temuan hasil ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Sitepu dan Ginting (2024) yang melaporkan peningkatan pengetahuan gizi sebesar 33,3% melalui edukasi gizi berbasis komunitas. Selain itu, keberhasilan praktik masak sehat yang mencapai >90% juga konsisten dengan hasil penelitian lain, yang menekankan pentingnya pelatihan berbasis menu lokal (Sari et al., 2023). Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya relevan dengan kebutuhan masyarakat setempat, tetapi juga dapat dimodifikasi dan direplikasi untuk menjangkau kelompok sasaran yang lebih luas guna mendukung upaya promotif dan preventif dalam bidang kesehatan masyarakat.

Peningkatan pengetahuan mengenai gizi yang diperoleh peserta dipandang sebagai langkah awal yang penting dalam proses perubahan perilaku kesehatan. Menurut model Health Belief Model (HBM), persepsi individu tentang risiko dan manfaat suatu perilaku kesehatan, serta keyakinan terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*), merupakan faktor kunci yang mempengaruhi niat dan implementasi perubahan perilaku, termasuk dalam konteks konsumsi pangan sehat. Penelitian oleh Glick et al. (2024) menunjukkan bahwa konstruksi HBM seperti *perceived benefits*, *self-efficacy*, dan *cues to action* secara signifikan memprediksi kemungkinan individu mengonsumsi makanan kaya nutrisi, meskipun tingkat pengetahuan dan kondisi penyakit yang menegaskan bahwa pengetahuan gizi dan persepsi kesehatan saling terkait dalam mendorong perubahan perilaku makan sehat.

Dalam konteks perubahan perilaku, pengetahuan gizi bukan sekadar informasi, tetapi merupakan komponen penting dari proses pembentukan intention atau niat berperilaku. Studi intervensi gizi berbasis *Social Cognitive Theory* menunjukkan bahwa strategi edukasi yang memperkuat *self-efficacy* dan *outcome expectations* berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku makan sehat (Arifah et al., 2025). Oleh karena itu, intervensi edukasi gizi yang berhasil meningkatkan pengetahuan peserta, seperti yang ditemukan dalam kegiatan ini, memperkuat baseline determinants yang mendukung terbentuknya niat perubahan perilaku konsumsi gizi seimbang di lingkungan keluarga dan komunitas.

Berdasarkan capaian indikator keberhasilan yang telah ditetapkan, kegiatan pengabdian ini dapat dikatakan berhasil, karena dihadiri 100% sasaran, mampu melampaui target peningkatan pengetahuan minimal sebesar 30%, serta menunjukkan capaian keterampilan praktik dan niat perubahan perilaku yang tinggi. Dengan tercapainya indikator tersebut, kegiatan pengabdian serupa tidak perlu dilakukan kembali dalam bentuk yang sama pada sasaran dan lokasi yang identik. Namun demikian, evaluasi dan peningkatan program edukasi gizi seimbang tetap perlu dilakukan, terutama untuk memastikan keberlanjutan dampak, penguatan praktik di tingkat rumah tangga, serta adaptasi materi dengan kebutuhan masyarakat yang dinamis.

Meskipun hasil yang diperoleh menunjukkan dampak positif, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan, terutama terkait jumlah sasaran peserta yang relatif terbatas dan durasi intervensi yang singkat sehingga belum memungkinkan evaluasi perubahan perilaku jangka panjang. Oleh karena itu, pemantauan berkelanjutan dan penguatan program gizi seimbang melalui kegiatan Posyandu dan PKK tetap diperlukan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan masyarakat di Desa Lasem.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui program “Piring Sehatku Hari Ini” dan demonstrasi pembuatan Krokot Bayam di Desa Lasem terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan praktik penerapan prinsip Isi Piringku pada kelompok ibu kader Posyandu dan anggota PKK. Melalui pendekatan partisipatif yang memadukan metode penyuluhan, permainan edukatif, dan praktik memasak berbasis bahan pangan lokal, terjadi peningkatan pengetahuan gizi peserta sebesar 40% disertai dengan kemampuan menyusun menu harian yang sesuai dengan standar gizi seimbang. Partisipasi aktif dalam praktik memasak turut memberikan keterampilan teknis yang aplikatif dalam konteks konsumsi pangan sehat di tingkat rumah tangga. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang bersifat interaktif dan aplikatif lebih efektif dibandingkan metode penyuluhan satu arah, serta memiliki potensi dalam mendorong perubahan perilaku konsumsi gizi yang lebih sehat.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang bersifat interaktif dan aplikatif lebih efektif dibandingkan metode penyuluhan konvensional satu arah, serta memiliki potensi dalam mendorong perubahan perilaku konsumsi gizi yang lebih sehat dan kontekstual. Untuk menjamin keberlanjutan dan memperluas dampak

program, pendekatan ini direkomendasikan untuk diintegrasikan secara berkelanjutan dalam kegiatan Posyandu maupun program PKK di tingkat desa. Pemerintah desa bersama puskesmas setempat dapat menjadikan kegiatan ini sebagai model penyuluhan gizi berbasis komunitas yang relevan, khususnya di wilayah dengan prevalensi permasalahan gizi yang masih tinggi.

Di samping itu, pengembangan kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan untuk mencakup kelompok sasaran lain, seperti remaja dan lansia, serta mengeksplorasi pemanfaatan bahan pangan lokal lainnya sebagai sumber inovasi menu sehat. Selain itu, monitoring dan evaluasi jangka panjang perlu dilakukan untuk menilai keberlanjutan perubahan perilaku serta dampaknya terhadap penurunan prevalensi stunting dan perbaikan status gizi masyarakat secara umum.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih sebesar besarnya disampaikan pada rekan-rekan BBK 6 UNAIR Desa Lasem yang selalu aktif menyatakan argumen dan mengulas permasalahan yang ada di Desa Lasem dan merencanakan kegiatan pemberdayaan yang inovatif, pada kepala desa Desa Lasem, dan seluruh ibu-ibu Desa Lasem yang selalu aktif dalam mengikuti kegiatan pemberdayaan yang terlaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifah, D. F., Baliwati, Y. F., & Khomsan, A. (2025). The effect of social cognitive theory–based nutrition education via WhatsApp on increasing knowledge and behavioral determinants of mothers. *Aceh Nutrition Journal*, 10(2), 406–416. <https://doi.org/10.30867/action.v10i2.2449>
- Ayuningtyas, L., & Sunarsih, T. (2024). Status gizi dengan perkembangan balita stunting. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(1), 29. <https://doi.org/10.35842/mr.v19i1.1063>
- Bachmida, E. A., et al. (2025). Sosialisasi pedoman gizi seimbang “Isi Piringku” di Desa Pakuan, Kecamatan Narmada, Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan*, 5(3). <https://doi.org/10.59818/jpm.v5i3.1628>
- Dwijayanti, I., et al. (2022). Edukasi pentingnya gizi seimbang dan aktivitas fisik pada remaja putri di masa pandemi COVID-19. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 286–292. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i2.886>
- Elviana, M., & Maulida, L. F. (2025). Optimalisasi pengetahuan gizi seimbang melalui penyuluhan Isi Piringku pada orang tua di Posyandu balita Desa Wironanggan, Sukoharjo. *Madani: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11(1), 9–19. <https://doi.org/10.53834/mdn.v11i1.11052>
- Fachruddin, I. I., & Pratiwi, H. (2024). Double burden of malnutrition among women of reproductive age and its associated factors in Makassar District. *Media Gizi Indonesia*, 19(2), 172–179. <https://doi.org/10.20473/mgi.v19i2.172-179>
- Glick, A. A., Winham, D. M., Heer, M. M., Shelley, M. C. II, & Hutchins, A. M. (2024). Health Belief Model predicts likelihood of eating nutrient-rich foods among U.S. adults. *Nutrients*, 16(14), 2335. <https://doi.org/10.3390/nu16142335>
- Haley, S., Miller, C. K., Schermbeck, R., & Spees, J. S. (2019). A group-based nutrition education intervention for parents of preschool-aged children: A mixed methods study. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 51(7), 844–853. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2019.04.011>
- Huda, N., Woforst, R., Erwin, E., & Febriyanti, E. (2024). Training on preparation of balanced nutrition and healthy food creativity to increase nutrition intake of school children during the COVID-19 pandemic. *Journal of Community Service and Empowerment*, 4(2). <https://doi.org/10.22219/jcse.v4i2.26287>
- Laily, L., & Indarjo, S. (2023). Literature review: Dampak stunting terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(3), 354–364. <https://doi.org/10.15294/higeia.v7i3.63544>

- Lestaluhu, S. A., & Afriza, R. (2025). Improving balanced nutrition knowledge among mothers of toddlers through education and menu demonstration at Posyandu. *Sustainable Applied Modification Evidence Community*, 2(1). <https://doi.org/10.69855/samec.v2i1.158>
- Lindawati, L., Susanto, H., Wahyuni, S., & Khasanah, N. N. (2025). The impact of nutritional education interventions on maternal knowledge, self-monitoring, and stunting prevention among children under five. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 8(1). <https://doi.org/10.37287/ijghr.v8i1.670>
- Molani Gol, R., Kheirouri, S., & Alizadeh, M. (2022). Association of dietary diversity with growth outcomes in infants and children aged under 5 years: A systematic review. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 54(1), 65–83. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2021.08.016>
- Nugroho, P. S., Fadhillah, A. D. J., & Fahrurrozi, F. M. (2019). Hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan obesitas pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 24–30. <https://doi.org/10.35308/jkm.v5i1.1032>
- Purwaningsih, P., Chairijah, Z., & Sifai, I. A. (2023). Pemanfaatan edugame Isi Piringku sebagai media peningkatan pengetahuan ibu balita. *Community Development in Health Journal*, 1(2), 89–97. <https://doi.org/10.37036/cdhj.v1i2.450>
- Puspita, S. D., et al. (2023). Optimalisasi edukasi gizi balita melalui kegiatan kelompok diskusi kepada ibu balita di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember. *PEKAT: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 21–26. <https://doi.org/10.37148/pekat.v2i1.21>
- Rahman, H., Rahmah, M., & Saribulan, N. (2023). Upaya penanganan stunting di Indonesia. *Jurnal Ilmu Pemerintahan Suara Khatulistiwa*, 8(1), 44–59. <https://doi.org/10.33701/jipsk.v8i1.3184>
- Sari, M., Kaluku, K., & Mahmud, M. (2023). Balanced nutrition and healthy menu-based training using local food during the COVID-19 pandemic for Posyandu cadres in Batu Merah Village. *Dinamisia*, 7(1), 121–129. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v7i1.12836>
- Sitepu, S. D. E. U., & Ginting, D. M. (2024). Improving knowledge of balanced nutrition and monitoring the nutritional status of toddlers in mothers at Posyandu in Sei Naga Lawan Village. *Jurnal Pengmas Kestra*, 4(1), 75–80. <https://doi.org/10.35451/jpk.v4i1.2195>
- Sulistiyorini, A., et al. (2022). Perilaku hidup sehat di era pandemi COVID-19 melalui latihan fisik low-impact dan asupan gizi seimbang pada siswa SMA. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 21–35. <https://doi.org/10.17977/um075v2i12022p21-35>
- Suwandewi, A., Hiryadi, H., & Rahayu, M. (2021). Effect of providing health education on the content of My Plate program on the level of knowledge of pregnant women. *Journal of Nursing Invention*, 2(2), 72–79. <https://doi.org/10.33859/jni.v2i2.142>
- Utami, U., Lestaluhu, S. A., & Afriza, R. (2025). Improving balanced nutrition knowledge among mothers of toddlers through education and menu demonstration at Posyandu. *Sustainable Applied Modification Evidence Community*, 2(1). <https://doi.org/10.69855/samec.v2i1.158>