

Community Empowerment through Posyandu: "My Healthy Plate", Sidenreng Rappang Regency

Pemberdayaan Masyarakat Posyandu "Isi Piring Sehatku" Kabupaten Sidenreng Rappang

Nasrayanti Nurdin¹, Nurjanna¹, Fatmawati¹

¹ITKeS Muhammadiyah Sidrap, Jl.Syarif Al-Qadri No.11,91611, Indonesia

Corresponding author: Nasrayanti Nurdin, ITKeS Muhammadiyah Sidrap, Jl.Syarif Al-Qadri No.11,91611, Indonesia. Email: bidanasra91@gmail.com,

Riwayat Artikel

Diterima:

Disetujui: 16 Juli 2026

Dipublikasi: 18 Juli 2026

Keywords

Edukasi Gizi; Gizi Seimbang;

Kesehatan Keluarga.;

Pemberdayaan Masyarakat

Abstract

The "fill my healthy plate" program is a strategic effort to improve public health status through a family-based promotive and preventive approach. Many families do not understand the importance of food composition that meets the body's nutritional needs, so diets tend to be high in carbohydrates, low protein, and lack of intake of vegetables and fruits. This condition is further exacerbated by limited access to nutrition information and education that is practical and easy to apply in daily life. The concept of "fill my healthy plate" serves as a simple guideline that replaces the old concept of "four healthy five perfect" by emphasizing the proportion of food on a single plate: half of the plate is made up of vegetables and fruits, while the other half is made up of carbohydrate and protein sources. Although this concept has been widely introduced, its implementation at the household level is still not optimal. This service emphasizes a participatory educational approach through counseling, demonstration and hands-on practice methods. This service has a target for housewives who have toddlers or teenagers who are members of the Posyandu Asri 1 area. Education is carried out through leaflets, posters and presentation materials. The results of the service show an increase in knowledge about balanced nutrition and the concept of "fill my healthy plate". The community is able to arrange the composition of food accordingly. Through this program, the education provided not only increases knowledge but also forms attitudes and behaviors that support a healthy lifestyle.

PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat merupakan salah satu indikator utama dalam menentukan kualitas sumber daya manusia suatu bangsa. Salah satu faktor yang sangat berpengaruh

terhadap derajat kesehatan adalah status gizi masyarakat. Di Indonesia, permasalahan gizi masih menjadi isu yang kompleks, ditandai dengan adanya beban ganda gizi, yaitu gizi kurang seperti stunting dan wasting, serta gizi lebih seperti obesitas. Kondisi ini tidak terlepas dari pola konsumsi masyarakat yang belum seimbang serta kurangnya pemahaman tentang pentingnya asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (World Health Organization, 2020).

Dalam kehidupan sehari-hari, banyak keluarga yang masih menerapkan pola makan yang tidak beragam dan tidak memperhatikan proporsi makanan. Konsumsi makanan cenderung didominasi oleh karbohidrat, sementara asupan protein, sayur, dan buah masih tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang selama ini diberikan belum sepenuhnya dipahami dan diterapkan secara optimal di tingkat keluarga (Sarni et al, 2025). Padahal, keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan dan gaya hidup sehat. Sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut, pemerintah memperkenalkan konsep “Isi Piring Sehatku” sebagai panduan praktis dalam menyusun pola makan sehat dan seimbang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Konsep ini menekankan pada pembagian porsi makanan dalam satu piring dengan proporsi yang tepat. Namun demikian, penerapan konsep ini masih memerlukan penguatan melalui pendekatan edukasi yang lebih aplikatif dan partisipatif (Hidayah et al, 2013).

Posyandu Asri 1 merupakan posyandu yang aktif dalam melakukan pemeriksaan tumbuh kembang balita. Edukasi akan perkembangan dan pertumbuhan yang optimal selalu dilaksanakan melalui kegiatan posyandu ini hanya saja, kegiatan selama ini masih cenderung dalam lingkup pengukuran dan edukatif melalui poster atau leaflet tanpa adanya praktik langsung yang bisa memberikan kesan yang nyata bagi masyarakat khususnya orang tua balita. Oleh karena itu, program “Isi Piring Sehatku” hadir sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat melalui edukasi dan praktik langsung mengenai “Isi Piring Sehatku”. Program ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta keterampilan masyarakat dalam menerapkan pola makan sehat, sehingga dapat berkontribusi dalam mencegah masalah gizi dan meningkatkan kualitas kesehatan keluarga secara berkelanjutan.

METODE

Rancangan Study dan Lokasi

Penelitian ini menggunakan desain studi *quasi-eksperimental (pre-test dan post-test* dengan kelompok intervensi tanpa kontrol). Desain ini dipilih karena bertujuan untuk menilai efektivitas program edukasi “Isi Piringku” terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik masyarakat dalam menerapkan pola makan sehat di tingkat keluarga. Pada tahap awal,

responden akan diberikan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan dan perilaku awal terkait gizi seimbang dan konsep “Isi Piringku”. Selanjutnya, dilakukan intervensi berupa edukasi gizi dan praktik langsung penyusunan menu “Isi Piringku” yang melibatkan demonstrasi, diskusi interaktif, dan simulasi penyusunan piring makan sehat. Setelah intervensi selesai, dilakukan post-test untuk menilai perubahan yang terjadi pada responden. Lokasi penelitian yang disarankan adalah Posyandu aktif yang memiliki sasaran ibu rumah tangga dan keluarga dengan balita atau remaja yakni posyandu asri 1 Kecamatan Maritenggae Kabupaten Sidrap.

Populasi dan Subjek

Populasi dan subjek dalam penelitian ini adalah seluruh ibu rumah tangga, balita dan remaja yang berada di wilayah kerja Posyandu Asri 1 dimana posyandu Asri merupakan posyandu aktif yang memiliki jumlah bayi dan balitanya yang cukup banyak. Posyandu Asri 1 Tahun 2026, jumlah sasaran terdiri atas 154 KK. Dimana subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan memilih berdasarkan kriteria seperti ibu rumah tangga dan berdomisili di wilayah kerja posyandu Asri 1 dan bersedia menjadi partisipan dalam pengabdian ini sebanyak 54 ibu rumah tangga.

Prosedur Pengabdian Masyarakat

Prosedur pengabdian masyarakat dimulai dari tim pelaksana melakukan identifikasi masalah gizi di wilayah sasaran melalui observasi awal serta koordinasi dengan pihak puskesmas, kader kesehatan, dan perangkat desa. Selanjutnya dilakukan analisis kebutuhan masyarakat terkait pemahaman gizi seimbang. Berdasarkan hasil tersebut, tim menyusun proposal kegiatan serta menyiapkan media edukasi seperti leaflet, poster, dan materi presentasi mengenai konsep “Isi Piring Sehatku”. Tahap berikutnya adalah sosialisasi program kepada masyarakat. Pada tahap ini, tim menjelaskan tujuan, manfaat, serta rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan. Sosialisasi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman awal dan membangun partisipasi aktif masyarakat dalam kegiatan pengabdian. Setelah itu dilaksanakan tahap edukasi, yaitu penyuluhan mengenai gizi seimbang dan konsep “Isi Piring Sehatku”. Kegiatan ini dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, serta penggunaan media visual agar materi lebih mudah dipahami oleh peserta. Pada tahap ini juga diberikan contoh penerapan menu seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap selanjutnya adalah praktik atau demonstrasi. Pada tahap ini, peserta diajak untuk secara langsung menyusun piring makan sesuai dengan prinsip “Isi Piringku”. Tim pelaksana memberikan pendampingan selama proses berlangsung untuk memastikan peserta memahami proporsi makanan yang tepat antara karbohidrat, protein, sayur, dan buah. Kemudian dilakukan tahap evaluasi untuk mengukur keberhasilan kegiatan. Evaluasi

dilakukan guna melihat peningkatan pengetahuan peserta, serta observasi langsung terhadap kemampuan praktik yang telah dilakukan. Selain itu, peserta juga diberikan kesempatan untuk memberikan umpan balik terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Tahap akhir adalah tindak lanjut, yang meliputi pembentukan kader atau kelompok pendamping gizi keluarga serta monitoring penerapan konsep “Isi Piring Sehatku” di rumah tangga. Hasil kegiatan kemudian didokumentasikan dalam bentuk laporan pengabdian masyarakat, serta disusun rekomendasi untuk kegiatan lanjutan guna memastikan keberlanjutan program dalam meningkatkan status gizi masyarakat.

Variabel dan Instrumen

Variabel utama dalam pengabdian ini adalah pengetahuan ibu rumah tangga (variabel dependen) mengenai gizi seimbang dalam konsep “Isi Piring Sehatku” yang dilaksanakan melalui metode penyuluhan (variabel Independen). Instrumen yang digunakan untuk mendukung pelaksanaan dan tolak ukur kegiatan ini meliputi media powerpoint mengenai gizi seimbang serta lembar observasi langsung untuk mengevaluasi respon kognitif peserta. Dampak yang diharapkan adalah optimalnya kesadaran dan perubahan perilaku dari ibu rumah tangga dalam menerapkan gizi seimbang.

Analisis Data

Prosedur analisis data dilakukan menggunakan teknik kuantitatif. Data partisipasi peserta dianalisis dengan menghitung jumlah dan presentase kehadiran selama kegiatan berlangsung. Tingkat pemahaman peserta dievaluasi melalui pertanyaan yang diberikan sebelum (*Pretest*) dan sesudah penyuluhan (*posttest*). Kemudian hasilnya dibandingkan untuk melihat perubahan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Jawaban peserta dikelompokkan ke dalam kategori kurang, baik dan cukup. Selanjutnya disajikan dalam bentuk frekuensi dan presentase. Sementara itu, data yang diperoleh dari sesi diskusi interaktif dianalisis secara naratif dengan mengidentifikasi masalah yang ada seperti pemenuhan gizi seimbang. Hasil analisis kemudian digunakan untuk menggambarkan tingkat pemahaman peserta serta efektivitas kegiatan penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan adanya pemahaman keluarga dan ibu rumah tangga mengenai gizi seimbang dan konsep “Isi Piring Sehatku”. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan dan kegiatan diskusi dimana sebagian besar sebelum mengikuti penyuluhan yang diberikan beberapa peserta belum mampu menjelaskan proporsi ideal antara makanan pokok, lauk, sayur dan buah dalam satu piring. Selain itu, masih ada

beberapa persepsi bahwa konsumsi makanan sehat memerlukan biaya yang tinggi serta beranggapan makanan pokok merupakan komponen utama yang harus mendominasi porsi makan keluarga. Namun, setelah diberikan edukasi mayoritas keluarga dan ibu rumah tangga sudah memiliki pemahaman yang lebih baik dari sebelumnya dan lebih bisa menyusun menu harian yang seimbang untuk dijadikan sebagai menu sehat dalam keluarga. Pada aspek keterampilan, hasil observasi menunjukkan bahwa Peserta dapat membedakan proporsi antara karbohidrat, protein, sayur, dan buah dengan lebih tepat dibandingkan sebelum kegiatan dilakukan.

Tabel 1. Peningkatan pengetahuan setelah intervensi

Pengetahuan	Mean	Standard deviasi	Pvalue
Sebelum	59,56	13.72	0.001
Setelah	80,43	10.04	

Pembahasan hasil ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang disertai dengan praktik langsung lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dibandingkan hanya melalui penyuluhan teoritis. Interaksi aktif, penggunaan media visual, serta demonstrasi langsung terbukti mampu meningkatkan daya serap informasi dan mendorong perubahan perilaku makan yang lebih sehat. Edukasi yang dipadukan dengan praktik langsung memberikan kesempatan kepada peserta untuk menghubungkan pengetahuan dengan pengalaman nyata sehingga proses belajar menjadi lebih bermakna.

Berdasarkan teori *Health Belief Model (HBM)* yang menyatakan bahwa perubahan perilaku dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap manfaat suatu tindakan, hambatan yang dihadapi, serta keyakinan bahwa tindakan tersebut mampu memberikan dampak positif bagi kesehatan. Melalui edukasi yang disertai demonstrasi dan praktik langsung, peserta memperoleh pemahaman yang lebih jelas mengenai manfaat konsumsi gizi seimbang, sehingga persepsi manfaat meningkat dan hambatan dalam menerapkan pola makan sehat menjadi berkurang. Kondisi ini mendorong terbentuknya niat dan komitmen untuk mengubah perilaku makan yang lebih sehat. Proses ini juga meningkatkan *self-efficacy* atau keyakinan peserta terhadap kemampuan mereka dalam menerapkan pola makan sesuai pedoman "Isi Piring Sehatku". Semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki, semakin besar kemungkinan individu mempertahankan perubahan perilaku kesehatan secara berkelanjutan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Hidayah et al. (2023) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang melalui metode "Isi Piringku" mampu meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku konsumsi makanan sehat pada peserta setelah diberikan penyuluhan dan praktik langsung. Penelitian oleh Kusmiyati et al. (2025) juga melaporkan

bahwa intervensi edukasi berbasis demonstrasi efektif meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai komposisi makanan bergizi seimbang serta meningkatkan kesiapan keluarga dalam menerapkan pola makan sehat sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat “Piring Sehat Keluarga”, dapat disimpulkan bahwa program edukasi dan praktik “Isi Piringku” efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat terkait pola makan sehat dan seimbang. Terjadi peningkatan pemahaman peserta setelah diberikan edukasi, serta kemampuan praktik yang lebih baik dalam menyusun menu makanan sesuai pedoman gizi seimbang. Program ini juga menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis praktik langsung lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu terus dikembangkan dan dilakukan secara berkelanjutan untuk mendukung peningkatan status gizi dan kesehatan keluarga di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak penanggungjawab posyandu Asri 1 Kecamatan Maritenggae Kabupaten Sidrap, kader kesehatan, masyarakat serta Tim pengabdian masyarakat yang turut serta mensukseskan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Darmin, D., Juraidin, J., Muslimah, M., Putri, A. R., Ramadhan, A., Mufidah, L., Distiqamah, D., Amalia, N. M., & Apriati, W. (2026). Pemberdayaan masyarakat oleh mahasiswa (PMM): Menu gizi seimbang *Isi Piringku*. *CEMARA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 4(1), 127–134. <https://doi.org/10.61672/cemara.v4i1.3539>
- Fayasari, A., Astuti, E. Z., Aulia, H. Y., Yudhowanti, S., Harjito, Z., Assyifa, A., & Salsabila, D. (2025). Edukasi *Isi Piringku* dan demo masak sea dimsum sumber protein hewani pada anak sekolah di Panti Asuhan Gotong Royong. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 139–146. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i2.457>
- Heryani, H., Purwati, A. E., Setiawan, H., Firmansyah, A., & Solihah, R. (2023). Edukasi *Isi Piringku* sebagai upaya pencegahan stunting. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 139–144. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i2.241>
- Hidayah, A. R., Irfiah, I., Vitriyah, N. L., Lutfi'ah, H., & Wulan, W. (2023). Edukasi gizi seimbang melalui metode *Isi Piringku* di SD Nahdlatul Wathan. *Al-Khidmah: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 1–10.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman gizi seimbang*. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Isi Piringku*. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman gizi seimbang dan implementasi Isi Piringku dalam pencegahan masalah gizi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Komala Sari, F., Nabawiyah, H., Fathimah, F., Kharisma, K., Rahmatul, M., & Alifitria, S. (2022). Edukasi *Isi Piringku* untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada siswa kelas 4, 5, dan 6 Madrasah Ibtidaiyah Nurussalam Mantingan Ngawi. *J-ABDI: Jurnal*

- Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 3999–4006.
<https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i2.2650>
- Kusmiyati, K., Nirbita, R. R. T. C., Amarillis, W. P., Zaitun, N., & Sahirudin, S. (2025). Edukasi tumpeng gizi seimbang dan *Isi Piringku* dalam pemenuhan gizi seimbang. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 8(3).
- Margawati, A., & Astuti, A. M. (2018). Pengetahuan ibu, pola makan, dan status gizi pada anak stunting usia 1–5 tahun. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(2), 82–89.
<https://doi.org/10.14710/jgi.6.2.82-89>
- Natalina, S. L. (2023). Edukasi gizi *Isi Piringku* dengan media permainan puzzle di TK Tri Insani Permata Pekanbaru. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 4121–4126. <https://doi.org/10.31004/cdj.v4i2.15681>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (Rev. ed.). Rineka Cipta.
- Prakoso, B., Qori'ah, C. G., Wardhono, A., Nasir, M. A., Puspito, A. N., Permata, D., et al. (2026). Edukasi 10 pesan gizi seimbang dengan penerapan *Isi Piringku* pada siswa sekolah dasar Negeri Locare 1. *Jurnal Pengabdian Nasional Indonesia*, 7(1), 11–19.
<https://doi.org/10.63447/jpni.v7i1.1638>
- Safitri, N., & Fitranti, D. Y. (2016). Pengaruh edukasi gizi dengan ceramah dan booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi remaja overweight. *Journal of Nutrition College*, 5(4), 374–380.
- Sarni, R. A. B., Melkior, T., SR, A., Achad, G. I., & Ismi, A. R. (2025). Peningkatan pengetahuan melalui edukasi gizi seimbang menggunakan media *food models* dan kreasi *Isi Piringku*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(1).
- Sinaga, L. C., Pane, L. L., Habeahan, F. L., Sintia, M. I., Sirait, S., & Amirah, N. (2026). The influence of education about *Isi Piringku* using healthy plate model media on increasing nutritional knowledge of students at SMP Negeri 1 Deli Tua. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, 10(1). <https://doi.org/10.34012/jkpi.v10i1.8492>
- Supriasa, I. D. N. (2016). *Pendidikan dan konsultasi gizi*. EGC.
- Supriasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2018). *Penilaian status gizi* (2nd ed.). EGC.
- World Health Organization. (2020). *Healthy diet*. World Health Organization.
- Yulia, C., & Khomsan, A. (2019). Perubahan perilaku konsumsi pangan melalui pendidikan gizi pada keluarga. *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 150–158.