

Edukasi ISI PIRINGKU Menggunakan Booklet Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kabupaten Lampung Selatan

Fitri Windari^{1*}, Kholis Khoirul Huda²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Jalan Letnan Kolonel H Jl. Endro Suratmin, Sukarame, Kec. Sukarame, Kota Bandar Lampung, Lampung 35131

*Correspondent Email: fitriwindari@radenintan.ac.id

Diterima 25 Juli 2024 | Disetujui 11 Agustus 2024 | Diterbitkan 13 Agustus 2024

Abstract. *Malnutrition is still a serious health scourge in Indonesia, especially in rural areas. National Health Research (Riskesmas) 2021 shows that the prevalence of stunting in children under five in Indonesia still reaches 24.6%. This figure shows that there are still many children in Indonesia who lack adequate nutritional intake. One effort to overcome the problem of malnutrition is to educate the public about a balanced diet. ISI PIRINGKU is presented as a balanced nutritional guide that is easy to implement and in accordance with local culture. This guide divides the plate into half containing complex carbohydrates, such as brown rice, sweet potatoes, or corn; a quarter of the plate contains protein, such as fish, chicken, or tempeh; and a quarter of the plate contains vegetables and fruit.*

Keywords: ISI PIRINGKU; Malnutrition; Booklets

PENDAHULUAN

Malnutrisi masih menjadi masalah kesehatan yang serius di Indonesia, terutama di daerah pedesaan. Data Riset Kesehatan Nasional (Riskesmas) 2021 menunjukkan bahwa prevalensi stunting pada anak balita di Indonesia masih mencapai 24,6%. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak anak-anak di Indonesia yang kekurangan asupan gizi yang cukup. (Atasasih, 2022).

Salah satu strategi untuk mengatasi masalah malnutrisi adalah dengan mengedukasi masyarakat tentang pola makan seimbang. (Heryani, Purwati, Setiawan, Firmansyah, & Solihah, 2023) Isi Piringku adalah panduan gizi seimbang yang mudah diterapkan dan sesuai dengan budaya lokal. Isi Piringku terdiri dari setengah piring berisi karbohidrat kompleks, seperti nasi merah, ubi jalar, atau jagung; seperempat piring berisi protein, seperti ikan, ayam, atau tempe; dan seperempat piring berisi sayur dan buah. (Darni, 2020).

Isi Piringku telah diluncurkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2014. Namun, sosialisasi dan edukasi tentang Isi Piringku masih belum optimal, terutama di daerah pedesaan. (Ardhianingtyas, Hardika, & Sanjaya, 2024) Hal ini menyebabkan banyak masyarakat yang belum memahami tentang Isi Piringku dan manfaat pola makan seimbang. ISI PIRINGKU adalah sebuah panduan gizi seimbang yang mudah diingat dan diterapkan oleh masyarakat Indonesia. Panduan ini diperkenalkan oleh Kementerian Kesehatan RI sebagai pengganti slogan "4 sehat 5 sempurna" yang sebelumnya telah lama dikenal. ISI PIRINGKU menggunakan gambar piring yang dibagi menjadi beberapa bagian untuk menggambarkan proporsi ideal setiap jenis makanan dalam satu kali makan. Ini membuat pesan gizi lebih mudah dipahami, terutama oleh anak-anak dan mereka yang kurang melek huruf. ISI PIRINGKU menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi secara seimbang, bukan hanya jumlah makanan yang dikonsumsi. (Atasasih, 2022).

Secara umum, Isi Piringku menyarankan agar setiap kali makan, piring kita terisi oleh Setengah piring berisi berbagai macam sayuran dan buah-buahan, Seperempat piring Berisi makanan pokok seperti nasi, jagung, atau umbi-umbian, dan Seperempat piring berisi lauk pauk, baik dari sumber hewani (ikan, daging, telur) maupun nabati (tahu, tempe). (Mardiana, Yuniarti, & Susanto, 2021).

Booklet edukasi Isi Piringku dapat menjadi alat yang efektif untuk mengedukasi masyarakat di desa. Booklet ini dapat berisi informasi tentang Isi Piringku, manfaat pola makan seimbang, dan contoh menu makanan seimbang yang sesuai dengan budaya lokal. (A. M. Pratiwi & Pratiwi, 2022) Booklet ini juga dapat dilengkapi dengan gambar dan ilustrasi yang menarik agar mudah dipahami oleh masyarakat. (Noordyanto, 2023).

Edukasi ISI PIRINGKU penting dilakukan dimasyarakat, karena dengan memahami dan menjalankan panduan pemenuhan gizi seimbangan sesuai panduan ISI PIRINGKU dapat memenuhi kebutuhan makro dan mikronutrien, mencegah penyakit tidak menular (hipertensi, stroke, penyakit jantung, dll), mencegah terjadinya infeksi karena memperkuat sistem imunitas. Pemenuhan gizi seimbang dengan panduan ISI PIRINGKU juga mencegah terjadinya stunting dan mencegah obesitas. (Dianah, Andari, Putri,

Dwinanti, & Nafisah, 2022) Stunting pada anak balita tidak hanya menghambat pertumbuhan fisik, tetapi juga dapat berdampak pada perkembangan kognitif dan produktivitas di masa depan.(Munir & Audyna, 2022) Hal ini menjadi beban bagi keluarga dan masyarakat secara luas. Obesitas juga menjadi awal penyebab terjadinya penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Penyakit-penyakit ini memberikan beban yang besar bagi sistem kesehatan dan ekonomi.(Dianah et al., 2022).

Kegiatan edukasi ISI PIRINGKU ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya di wilayah kerja Puskesmas Karanganyar Lampung Selatan. Wilayah kerja Puskesmas Karanganyar, Kabupaten Lampung Selatan, merupakan daerah dengan mayoritas penduduk bermata pencaharian sebagai petani. Keterbatasan akses informasi dan sumber daya ekonomi di wilayah ini menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pola konsumsi masyarakat, termasuk dalam hal asupan gizi.(Perdana, Nurhayati, Pratiwi, & Wati, 2023) Booklet edukasi dipilih sebagai media karena bersifat praktis, mudah dibawa, dan dapat diakses kapan saja.(Sartika & Purnanti, 2021) Selain itu, booklet juga dapat menjadi bahan rujukan jangka panjang bagi masyarakat. Dengan menggunakan gambar dan ilustrasi yang menarik, booklet diharapkan dapat mempermudah masyarakat dalam memahami konsep "Isi Piringku" dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode intervensi dengan memberikan edukasi Isi Piringku menggunakan booklet kepada 100 orang dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar, Lampung Selatan. Peserta dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan edukasi Isi Piringku menggunakan booklet selama 1 minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan edukasi. Variabel dependen yang diukur yaitu tingkat pengetahuan masyarakat menggunakan kuisioner. Hasil penelitian dianalisis menggunakan program komputer SPSS menggunakan uji beda dependent dan *independent t-test*.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi Isi Piringku menggunakan booklet efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan masyarakat di desa. Kelompok intervensi menunjukkan peningkatan pengetahuan dan perilaku yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan tentang Isi Piringku

Kelompok	Sebelum Edukasi	Sesudah Edukasi	Peningkatan	P value
Intervensi	50%	90%	40%	0,02
Kontrol	40%	40%	0%	0,45
P value	0,32	0,01		

Berdasarkan tabel di atas, dapat diinterpretasikan bahwa Edukasi Isi Piringku menggunakan booklet efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pola makan seimbang. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kelompok intervensi menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang Isi Piringku dari 50% menjadi 90%. Artinya, setelah mengikuti edukasi, 90% peserta kelompok intervensi memahami apa itu Isi Piringku, manfaat pola makan seimbang, dan contoh menu makanan seimbang. Kelompok kontrol tidak mengalami perubahan pengetahuan tentang Isi Piringku. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi Isi Piringku menggunakan booklet memiliki pengaruh yang nyata terhadap peningkatan pengetahuan Masyarakat. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa edukasi Isi Piringku dapat membantu masyarakat untuk memahami pentingnya pola makan seimbang. Dengan memahami Isi Piringku, masyarakat diharapkan dapat menerapkan pola makan yang lebih sehat dan bergizi untuk meningkatkan status gizi dan mencegah malnutrisi.



Gambar 1. Booklet Panduan ISI PIRINGKU



Gambar 2. Gambar Sepuluh Pedoman Gizi Seimbang

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi Isi Piringku menggunakan booklet efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pola makan seimbang. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Peningkatan pengetahuan ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor yaitu: Konten booklet yang jelas dan mudah dipahami. Booklet edukasi Isi Piringku yang digunakan dalam penelitian ini dirancang dengan bahasa yang sederhana dan mudah dimengerti oleh masyarakat awam. (Atasasih, 2022) Booklet ini juga dilengkapi dengan gambar dan ilustrasi yang menarik agar lebih mudah dipahami. (Rahmy, Prativa, Andrianus, & Shalma, 2020)

Metode edukasi yang menarik dan interaktif. Edukasi Isi Piringku dalam penelitian ini dilakukan dengan metode yang menarik dan interaktif, seperti ceramah, diskusi, dan praktik langsung. Metode edukasi ini memungkinkan peserta untuk lebih aktif terlibat dalam proses pembelajaran dan lebih mudah memahami materi yang disampaikan. (Siahaya, Haryanto, & Sutini, 2021)

Motivasi peserta untuk belajar tentang Isi Piringku. Peserta dalam penelitian ini menunjukkan motivasi yang tinggi untuk belajar tentang Isi Piringku. Hal ini dapat dilihat dari partisipasi aktif mereka dalam kegiatan edukasi dan antusiasme mereka dalam mempelajari materi. (Noordyanto, 2023)

Peningkatan pengetahuan tentang Isi Piringku diharapkan dapat membawa dampak positif bagi masyarakat, seperti: Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan seimbang untuk kesehatan, memperkuat kebiasaan makan sehat dalam keluarga, mendukung ketahanan pangan di tingkat komunitas, dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan. (Noordyanto, 2023)

Selain meningkatkan pengetahuan, edukasi Isi Piringku menggunakan booklet juga menunjukkan dampak positif terhadap perilaku makan peserta. (W. R. Pratiwi & Asnuddin, 2023) Berdasarkan hasil observasi, peserta kelompok intervensi menunjukkan perubahan perilaku makan yang lebih sehat. Perubahan perilaku makan ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor: Peningkatan pengetahuan tentang manfaat pola makan seimbang. Dengan memahami manfaat pola makan seimbang, peserta lebih termotivasi untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat, dukungan dari kelompok. (Darni, 2020) Peserta saling mendukung satu sama lain untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat, dan Pemantauan dan evaluasi. Peserta secara berkala dipantau dan dievaluasi untuk melihat kemajuan mereka dalam menerapkan pola makan yang lebih sehat. (Siahaya et al., 2021)

Perubahan perilaku makan ini diharapkan dapat membawa dampak positif bagi kesehatan masyarakat, seperti: Menurunkan risiko penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung, Meningkatkan status gizi Masyarakat, dan Meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan. (Maharani, Majid, & Rini, 2023)

Namun, perlu diingat bahwa perubahan perilaku makan membutuhkan waktu dan usaha. Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi dan pendampingan yang berkelanjutan untuk membantu masyarakat mencapai tujuan mereka dalam menerapkan pola makan yang lebih sehat. (Rahmy et al., 2020)

KESIMPULAN

Edukasi Isi Piringku menggunakan booklet terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat tentang pola makan seimbang di desa. Edukasi ini perlu dilakukan secara berkelanjutan dan dengan melibatkan berbagai pihak agar dapat mencapai hasil yang optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan kepada Puskesmas Karanganyar Kab. Lampung Selatan yang telah mendukung terlaksanakannya kegiatan ini, dan kepada civitas akademika UIN Raden Intan Lampung yang memberikan support dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhianingtyas, N., Hardika, M. D., & Sanjaya, K. A. (2024). Optimalisasi Pemahaman Ibu tentang Program Isi Piringku Kaya Protein Hewani Pada MPASI Dalam Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Soepraoen*, 2(1). <https://doi.org/10.47794/jpsoe.v2i1.636>
- 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>.

- Darni, J. (2020). Pengaruh pemberian edukasi komik isi piringku terhadap pengetahuan dan asupan lemak pada anak gizi lebih. *Darussalam Nutrition Journal*, 4(1), 7-15. <https://doi.org/10.21111/dnj.v4i1.3957>
- Dianah, R., Andari, E. A., Putri, E. A., Dwinanti, C. C., & Nafisah, D. N. (2022). Penyuluhan Cara Mencegah Obesitas Pada Remaja dengan Pola Makan Yang Sehat. *Jurnal Abdimas ADPI Sains dan Teknologi*, 3(3), 41-50. <https://doi.org/10.47841/saintek.v3i3>
- 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>.
- Maharani, S. D., Majid, Y. A., & Rini, P. S. (2023). Pengaruh Edukasi Quartet Card Terhadap Pengetahuan Anak Sekolah Tentang Isi Piringku. *Citra Delima Scientific journal of Citra Internasional Institute*, 6(2), 132-137. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v6i2.297>.
- Mardiana, M., Yuniarti, H., & Susanto, E. (2021). Improvement of balanced nutritional knowledge and skills through the demonstration of Isi Piringku in basic school children. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 4(2), 495-503. <https://doi.org/10.31764/jces.v4i2.4314>.
- Munir, Z., & Audyna, L. (2022). Pengaruh edukasi tentang stunting terhadap pengetahuan dan sikap ibu yang mempunyai anak stunting. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 10(2), 29-54. <https://doi.org/10.33650/jkp.v10i2.4221>.
- Noordyanto, N. (2023). Poster Edukasi Gizi Seimbang: Sarapan “Isi Piringku Sekali Makan” Pada Anak Usia Sekolah di Madura. *DeKaVe*, 16(1), 100-115. <https://doi.org/10.33650/jkp.v10i2.4221>.
- Perdana, H., Nurhayati, A., Pratiwi, A. R., & Wati, D. A. (2023). Hubungan Asupan Serat dengan Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Pos Binaan Terpadu UPTD Puskesmas Rawat Inap Ketapang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2022. *Jurnal Gizi Aisyah*, 6(2), 91-99. <https://doi.org/10.30604/jnf.v6i1.778>.
- Pratiwi, A. M., & Pratiwi, E. N. (2022). Pengaruh edukasi stunting menggunakan metode audiovisual dan booklet terhadap pengetahuan ibu dengan anak stunting. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 13(1), 40-43. <https://doi.org/10.52299/jks.v13i1.95>.
- Pratiwi, W. R., & Asnuddin, A. (2023). Cegah Balita Dari Stunting Melalui Edukasi Isi Piringku Di Posyandu Cempaka Kabupatten Barru. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 450-456. <https://doi.org/10.59395/altifani.v3i3.404>.
- 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). <https://doi.org/10.25077/bina.v3i2.208>.
- Sartika, Q. L., & Purnanti, K. D. (2021). Perbedaan media edukasi (booklet dan video) terhadap ketrampilan kader dalam deteksi dini stunting. *Jurnal Sains Kebidanan*, 3(1), 36-42. (<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JSK/article/view/6907>). <https://doi.org/10.31983/jsk.v3i1.6907>.
- Siahaya, A., Haryanto, R., & Sutini, T. (2021). Edukasi “Isi Piringku” terhadap pengetahuan dan perilaku pada ibu balita stunting di Maluku. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 12, 199-202. <http://dx.doi.org/10.33846/sf12nk137>.