

Edukasi Gizi melalui Media Visual *Isi Piringku* sebagai Upaya Pencegahan Obesitas pada Siswa di SMKN 7 Samarinda

Yasmine Naura Aurelya, Syifa'ul Alif Mutawakkiliin, Nabila Azizah, Achmad Sabrani Fahmi, Nirgandhi Naib Prabawansyah, Ratih Wirapuspita Wisnuwardani*
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

*Corresponding Author: ratih@fkm.unmul.ac.id
Dikirim: 30-05-2025; Direvisi: 28-07-2025; Diterima: 29-07-2025

Abstrak: Obesitas pada remaja merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat di Indonesia, termasuk di Kalimantan Timur, dengan kurangnya literasi gizi sebagai salah satu faktor penyebabnya. Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi gizi menggunakan media visual “Isi Piringku” dalam meningkatkan pengetahuan siswa SMKN 7 Samarinda sebagai upaya pencegahan obesitas. Metode yang digunakan adalah quasi experiment dengan desain one group pre test-post test. Sebanyak 30 siswa kelas 10 menjadi responden, diukur melalui kuis 10 pertanyaan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan kategori pengetahuan tinggi dari 3,3% menjadi 23,3%, serta penurunan kategori rendah dari 30% menjadi 26,7%. Edukasi melalui ceramah, poster visual, dan diskusi interaktif terbukti efektif meningkatkan pemahaman siswa tentang gizi seimbang. Simpulan kegiatan ini adalah pendekatan edukatif berbasis media visual dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan literasi gizi dan mencegah obesitas di kalangan remaja.

Kata Kunci: Edukasi gizi; Media visual; Isi piringku; Obesitas remaja; Pencegahan

Abstract: Adolescent obesity is a growing health issue in Indonesia, including East Kalimantan, with low nutrition literacy as one of the contributing factors. This study aimed to provide nutrition education using the visual medium “Isi Piringku” in improving students knowledge at SMKN 7 Samarinda as an obesity prevention effort. The method used was a quasi-experiment with a one-group pre-test-post-test design. Thirty 10th-grade students participated, assessed via a 10-question questionnaire before and after the intervention. Results showed a significant increase in the high-knowledge category from 3.3% to 23.3%, and a decrease in the low category from 30% to 26.7%. Education through lectures, visual posters, and interactive discussions effectively enhanced students understanding of balanced nutrition. The study concludes that visual media-based educational approaches can be an effective strategy to improve nutrition literacy and prevent adolescent obesity.

Keywords: Nutrition education; Visual media; Isi piringku; Adolescent obesity; Prevention

PENDAHULUAN

Obesitas adalah salah satu masalah yang semakin memprihatinkan bagi kesehatan masyarakat di berbagai negara termasuk Indonesia. Obesitas adalah kondisi kesehatan yang ditunjukkan oleh akumulasi lemak tubuh yang berlebihan dan berisiko pada sejumlah penyakit tidak menular seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dan penyakit kardiovaskuler. Menurut World Health Organization (2023), kasus obesitas remaja meningkat lebih dari dua kali lipat dalam dua dekade terakhir secara global, dengan tren yang semakin meningkat di negara-negara berkembang.

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 oleh Kementerian Kesehatan, prevalensi obesitas di kalangan orang dewasa Indonesia telah mencapai 28,7% yang merupakan peningkatan signifikan dari 21,8% pada tahun 2018.

Peningkatan prevalensi obesitas ini mempengaruhi kesehatan individu sekaligus mengakibatkan beban ekonomi yang signifikan bagi negara. Seiring meningkatnya prevalensi obesitas, risiko berbagai penyakit tidak menular juga semakin tinggi yang menjadikan upaya untuk mencegah dan mengendalikan obesitas menjadi hal yang krusial untuk menjaga kualitas hidup masyarakat Indonesia.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi obesitas di kalangan anak-anak usia 13 hingga 15 tahun di Kalimantan Timur mencapai 5%, dengan tambahan 13,6% diklasifikasikan sebagai kelebihan berat badan (*overweight*). Melalui data tersebut, menunjukkan bahwa sekitar 1 dari setiap 6 remaja di wilayah ini menghadapi masalah gizi berlebihan yang berisiko terhadap penyakit tidak menular di masa depan. Studi di Pondok Pesantren Nabil Husein Samarinda juga mengungkapkan hubungan signifikan antara tingkat konsumsi makanan dan status gizi, termasuk obesitas, di kalangan remaja lokal. Kondisi ini menunjukkan perlunya fokus khusus pada kebiasaan diet dan praktik gaya hidup sehat di kalangan remaja di Samarinda dan seluruh Kalimantan Timur. Meningkatnya prevalensi obesitas memiliki potensi untuk meningkatkan beban kesehatan masyarakat dan ekonomi di daerah sekitarnya, sehingga langkah-langkah pencegahan dan pengendalian obesitas perlu diprioritaskan dalam program kesehatan lokal.

Minimnya literasi gizi menjadi penyebab perlakuan konsumsi yang tidak sehat. Literasi gizi adalah kemampuan seseorang untuk memahami dan menggunakan informasi gizi sehari-hari. Adanya literasi menjadi salah satu alternatif untuk mendidik remaja agar dapat memilih apa makanan yang bergizi untuk dikonsumsi setiap harinya. Remaja dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang tinggi, cenderung memiliki tingkat literasi gizi yang rendah (Rahmi et al., 2024). Sayangnya, kurikulum formal sekolah belum banyak yang memuat materi edukatif tentang pola makan sehat secara aplikatif.

Salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan obesitas ini dapat dilakukan pendekatan edukatif, contohnya berupa pemberian edukasi berbasis program “Isi Piringku”, sebuah pedoman makan sehat yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan RI. “Isi Piringku” adalah konsep pengganti dari “4 sehat 5 sempurna” dengan pendekatan visual berupa pembagian satu piring makan menjadi 2 bagian besar: 50% untuk buah dan sayur, serta 50% lainnya untuk makanan pokok dan lauk-pauk (Kemenkes RI, 2019). Pedoman “Isi Piringku” juga menekankan pentingnya konsumsi air putih yang cukup, aktivitas fisik, serta kebersihan diri.

Program edukasi gizi “Isi Piringku” telah diterapkan di berbagai jenjang pendidikan dasar dan menunjukkan hasil yang positif terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku makan siswa (Rahmy dkk., 2020; Darni, 2020). Namun, penerapannya pada kelompok remaja masih terbatas. Padahal, pada usia ini siswa mulai memiliki kemandirian dalam memilih makanan dan membentuk kebiasaan hidup jangka panjang.

Pendidikan gizi bukan hanya berperan dalam pengembangan ilmu pengetahuan, melainkan pembentukan sikap positif terhadap pola hidup sehat. Dengan pendekatan interaktif dan visual berisi materi terkait “Isi Piringku”, siswa diharapkan dapat menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-harinya, baik di dalam rumah maupun di lingkungan sekolah, karena intervensi ini tidak hanya berpengaruh pada kesehatan individu saja, melainkan berkontribusi dalam pengurangan beban penyakit tidak menular di masa depan.

Berdasarkan identifikasi permasalahan mitra dan urgensi literasi gizi di kalangan remaja, pendekatan edukatif yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemberian informasi gizi seimbang melalui media visual statis berupa poster “Isi Piringku”, dikombinasikan dengan metode ceramah dan diskusi interaktif. Strategi ini dipilih karena sederhana, kontekstual, dan efektif untuk menyampaikan informasi kepada peserta didik secara visual dan partisipatif. Penelitian oleh Noordyanto (2023) menunjukkan bahwa penggunaan media poster dalam edukasi sarapan sehat dapat meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar mengenai prinsip gizi seimbang “Isi Piringku” secara signifikan. Selain itu, studi Kasmawati et al. (2022) membuktikan bahwa penggunaan media Kartu Isi Piringku (KARIPKU) mampu meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah secara bermakna terhadap prinsip gizi seimbang. Oleh karena itu melalui ceramah, poster visual, diskusi interaktif serta simulasi penghitungan IMT, edukasi ini diharapkan mampu membangun literasi gizi yang kuat dan berkelanjutan di kalangan siswa SMKN 7 Samarinda.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Tahapan kegiatan terdiri dari tiga tahapan utama. Tahap pertama adalah perencanaan dan sosialisasi, di mana tim pelaksana menyusun materi edukasi mengenai “Isi Piringku”, menyiapkan instrumen kuisioner berisi 10 pertanyaan, serta menentukan responden menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Sosialisasi dilakukan kepada pihak sekolah dan dengan target sampel adalah siswa kelas 10 SMKN 7 Samarinda tahun ajaran 2025/2026 untuk menjelaskan tujuan, kegiatan yang akan dilaksanakan, dan manfaat kegiatan. Tahap kedua adalah pelatihan atau edukasi, yang dilaksanakan pada 15 Mei 2025 di SMKN 7 Samarinda. Pada tahap ini, siswa diberikan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal tentang “Isi Piringku” dan pencegahan obesitas, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi menggunakan media visual poster, serta sesi diskusi dan tanya jawab interaktif. Materi yang diberikan meliputi perbedaan “4 Sehat 5 Sempurna” dengan “Isi Piringku” termasuk alasan mengapa “Isi Piringku” lebih relevan terutama dalam upaya pencegahan obesitas, perbedaan *overweight* atau kelebihan berat badan dengan obesitas termasuk penyebab obesitas, cara menggolongkan obesitas dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), cara mencegah dan mengatasi obesitas yang berisi jumlah porsi tepat sesuai “Isi piringku”, pemilihan jenis makanan, dan anjuran konsumsi gula, garam, dan lemak. Tahap ketiga adalah evaluasi, dimana siswa kembali mengisi post-test menggunakan kuisioner yang sama untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah edukasi. Hasil pre-test dan post-test kemudian dianalisis untuk menilai efektivitas kegiatan edukasi dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai “Isi Piringku” dan pencegahan obesitas.

IMPLEMENTASI KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyuluhan gizi “Isi Piringku” dalam upaya pencegahan obesitas melalui ceramah langsung di salah satu ruang kelas 10 SMKN 7 Samarinda. Pada saat kegiatan, proses diawali dengan pemberian *pre test* pada siswa untuk mengukur pemahaman awal, kemudian diakhiri dengan pengisian *post test* sebagai evaluasi untuk mengukur pemahaman setelah intervensi.



Edukasi gizi dapat dilakukan dengan beberapa cara, yang salah satunya yaitu tatap muka. Cara ini dilakukan dengan ceramah yang menggunakan media seperti *power point*, brosur (Illavina & Kusumaningati, 2022; Rahmawati *et al.*, 2022). Edukasi yang diberikan terbagi menjadi dua sesi. Sesi pertama berupa ceramah langsung mengenai pentingnya gizi seimbang dalam mencegah obesitas, dengan penggunaan media poster sebagai alat bantu visual. Poster merupakan suatu gambar yang mengkombinasikan gambar, garis, dan kata yang menarik perhatian dan mudah dipahami (Sumartono, 2018; Hesti & Aziz, 2021). Penggunaan media visual dapat mempermudah penerimaan informasi serta meningkatkan retensi pengetahuan, terutama pada kelompok usia muda (Wahidah & Ruhmawati, 2022). Sesi kedua dilanjutkan dengan diskusi interaktif dan sesi tanya jawab, serta demonstrasi perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk menilai status gizi siswa secara praktis. Pengabdian dilaksanakan pada tanggal 15 Mei 2025 dengan jumlah responden sebanyak 30 siswa. Sebelum mendapatkan sosialisasi, siswa diberikan pertanyaan dalam bentuk kuisioner (*pre test*) untuk dijawab. Setelah itu, siswa mendapat pemaparan materi menggunakan media visual poster, dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab dengan responden. Pengambilan data (*post test*) dilakukan kembali setelah siswa selesai mendapat pemaparan edukasi.

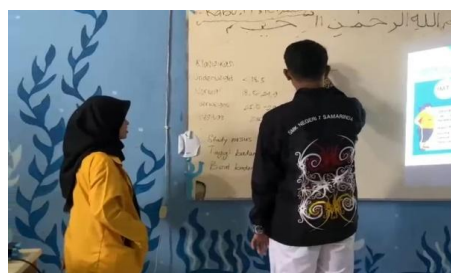
Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman peserta tentang konsep “Isi Piringku” dan pentingnya pola makan seimbang sebagai bagian dari gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan obesitas, serta memberikan pengalaman berharga bagi siswa yang terlibat dalam proses edukasi langsung.



Gambar 1. Penyampaian Materi Isi Piringku



Gambar 2. Pelaksanaan Pretest-Posttest



Gambar 3. Perhitungan IMT

Adapun hasil dari *pre test* dan *post test* sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Survei Pre Test Edukasi Gizi “Isi Piringku” dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Siswa di SMKN 7 Samarinda

No	Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	1	3.3%
2	Sedang	20	66.7%
3	Rendah	9	30%
Total		30	100%

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi mengenai gizi “Isi Piringku”, sebagian besar siswa kelas 10 Animasi SMKN 7 Samarinda berada pada kategori pengetahuan sedang, yaitu sebanyak 20 orang (66.7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Survei Post Test Edukasi Gizi “Isi Piringku” dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Siswa di SMKN 7 Samarinda

No	Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	7	23.3%
2	Sedang	15	50%
3	Rendah	8	26.7%
Total		30	100%

Berdasarkan Tabel 2, terlihat adanya peningkatan pengetahuan setelah peserta mendapatkan edukasi secara langsung. Jumlah peserta yang memiliki kategori pengetahuan tinggi meningkat signifikan menjadi 7 orang (23.3%), dari yang sebelumnya hanya 1 orang pada *pre test*. Responden dengan kategori sedang berjumlah 15 orang (50%), mengalami sedikit penurunan dibandingkan dengan sebelum edukasi. Sedangkan peserta dengan kategori rendah menurun menjadi 8 orang (26.7%), dari sebelumnya 9 orang.

Hasil ini mengindikasikan bahwa edukasi yang menggabungkan ceramah langsung dengan bantuan media poster, diskusi interaktif, serta demonstrasi perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), secara efektif mampu memberikan dampak terhadap peningkatan pemahaman siswa mengenai peran krusial pedoman “Isi Piringku” dalam mewujudkan pola makan seimbang sebagai langkah untuk mencegah obesitas. Peningkatan pengetahuan pada kategori tinggi sebesar 20% menjadi indikator keberhasilan metode edukatif yang diterapkan. Kegiatan PKM ini sejalan dengan kegiatan yang dilakukan Atasasih dan Mulyani (2022), yang juga membuktikan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat penyuluhan isi piringku dapat meningkatkan pengetahuan peserta sasaran penyuluhan.

Penyampaian materi gizi yang diberikan secara langsung di kelas dengan melibatkan partisipasi siswa secara aktif melalui diskusi dan praktik sederhana terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan. Hasil ini sesuai dengan hasil studi yang dilakukan oleh Rahmi dkk, (2024) yang mengungkapkan bahwa penggunaan media edukatif yang sesuai dengan karakteristik peserta didik, seperti leaflet visual dan interaksi langsung, dapat secara signifikan meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan. Studi tersebut juga mendukung pentingnya pendekatan edukatif yang partisipatif dan kontekstual dalam pemberian penyuluhan gizi di kalangan remaja sekolah kejuruan. Selain itu, menurut Notoatmodjo (2018) juga mengungkapkan bahwa penggunaan media yang sesuai dengan sasaran dalam pemberian pendidikan kesehatan bertujuan untuk mempermudah penyampaian pesan

atau informasi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan kewaspadaan dini terhadap penyakit.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian, pengetahuan siswa SMK 7 Samarinda yang dihitung dari hasil *pre test* didominasi kategori Sedang (66.7%). Setelah siswa mendapat pemaparan materi menggunakan media visual poster yang dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab, pengetahuan siswa mengalami peningkatan signifikan sebesar 20% pada kategori tinggi, yang dihitung dari hasil kuisioner *post test*. Dengan demikian, metode edukasi yang dilakukan secara langsung dengan bantuan media visual, yang dilengkapi dengan diskusi interaktif, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang konsep “Isi Piringku” beserta perannya dalam pencegahan obesitas pada siswa SMK 7 Samarinda.

DAFTAR PUSTAKA

- Atasasih, H. (2022). Sosialisasi “Isi Piringku” pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Dinamis: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116–121. doi: <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685>
- Chahyanto, B. A., & Hasfika, I. (2025). EDUKASI GIZI SEIMBANG DENGAN PROGRAM " ISI PIRINGKU" PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH DI KOTA SIBOLGA. *Jurnal Abdi Insani*, 12(3), 1110-1117. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i3.2388>
- 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.
- Effendy, D. S., Muchtar, F., Patricia, P., Pratiwi, R. A., Fadila, R. R., Bahar, H., ... & Tosepu, R. (2025). Edukasi Isi Piringku untuk Pencegahan Obesitas Melalui Instagram dan Facebook. *Mestaka: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 254-259. <https://doi.org/10.58184/mestaka.v4i3.677>
- Institut Pertanian Bogor. (2023). *Peneliti IPB: Begini kerugian ekonomi akibat obesitas di Indonesia* [Berita online]. IPB News. <https://www.ipb.ac.id/news/index/2018/01/peneliti-ipb-begini-kerugian-ekonomi-akibat-obesitas-di-indonesia-17348464c51a244327155a63dd6157f6/>
- Kasmawati et al. (2022). Media Kartu Isi Piringku Meningkatkan Pengetahuan Anak Usia Sekolah tentang Gizi Seimbang. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 14(2), 261–270. <https://doi.org/10.36990/hijp.v14i2.762>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman Gizi Seimbang dan Isi Piringku*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan*. Retrieved from <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>



- Noordyanto, N. (2023). Poster Edukasi Gizi Seimbang: Sarapan “Isi Piringku Sekali Makan” pada Anak Usia Sekolah di Madura. *Jurnal DKV ISI*. <https://doi.org/10.24821/dkv.v16i1.8055>
- Oktavia, A., Sukamto, E., & Utami, R. P. (2024). Hubungan tingkat konsumsi dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Nabil Husein Samarinda. *Indonesian Food and Nutrition Research Journal*, 1(2), 10–17. Retrieved from <https://ejournal.poltekkes-kaltim.ac.id/index.php/Nutrition/article/view/107>
- Rahmi, C., Rasima, R., Yasni, H., Asmanidar, A., Orisinal, O., Julissasman, J., & Husaini, M. (2024). Edukasi Gizi Melalui Leaflet “Isi Piringku” dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Aceh Prodi Keperawatan Aceh selatan. *Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 4(1). DOI: <https://doi.org/10.51214/00202404825000>
- Rahmy, H. A., Prativa, N., & Andrianus, R. (2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang dan Isi Piringku pada Anak Sekolah Dasar. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(2), 162–172. Retrieved from <https://buletinnagari.lppm.unand.ac.id/index.php/bln/article/view/208>
- Sari, F. K., Nabawiyah, H., 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), 3989-3994. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i2.2650>
- World Health Organization. (2023). *Obesity and overweight: Fact sheet*. Geneva: WHO. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

