# PENYULUHAN TENTANG ISI PIRINGKU

Putri Lestari[1]
Rosa Riya[2]
Nisa Kartika Ningsih[3]
Meysa Maharani
Program Studi Kebidanan Program Diploma, Stikes Keluarga Bunda Jambi

## Abstrak

Isi Piringku merupakan pedoman visual gizi seimbang yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sebagai pengganti konsep 4 Sehat 5 Sempurna. Pedoman ini digunakan untuk membantu masyarakat memahami komposisi makanan sehat dalam satu kali makan secara sederhana, praktis, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam satu piring makan, Isi Piringku membagi makanan menjadi dua bagian besar. Setengah piring diisi oleh sayur dan buah, dengan porsi sayur lebih banyak dibandingkan buah. Sayur dan buah berperan penting sebagai sumber vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang berfungsi menjaga daya tahan tubuh, melancarkan pencernaan, serta mencegah berbagai penyakit tidak menular. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga membantu menjaga berat badan dan kesehatan jangka panjang (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Setengah piring lainnya terdiri dari makanan pokok dan lauk-pauk. Makanan pokok merupakan sumber energi utama yang dapat berasal dari nasi, jagung, ubi, kentang, atau sumber karbohidrat lainnya. Lauk-pauk berfungsi sebagai sumber protein yang dibutuhkan untuk pertumbuhan, perbaikan jaringan tubuh, serta pembentukan enzim dan hormon. Sumber protein dapat berasal dari hewani (ikan, telur, daging, susu) maupun nabati (tempe, tahu, kacang-kacangan). Penerapan Isi Piringku sangat penting sejak usia dini, termasuk pada anak sekolah dasar, agar terbentuk kebiasaan makan sehat sejak awal. Dengan penerapan yang konsisten, Isi Piringku diharapkan dapat meningkatkan status gizi, mendukung pertumbuhan optimal, dan menciptakan generasi yang sehat dan produktif.

Kata Kunci: Penyuluhan, Isi piringku, Gizi.

**Abstract**

*Isi Piringku" is a visual guideline for balanced nutrition issued by the Ministry of Health of the Republic of Indonesia as a replacement for the "4 Sehat 5 Sempurna" concept. This guideline is designed to help the public understand healthy meal composition in a simple, practical, and easy-to-apply way in daily life. In one meal plate, Isi Piringku divides food into two main portions. Half of the plate is filled with vegetables and fruits, with a larger portion allocated to vegetables than fruits. Vegetables and fruits play an important role as sources of vitamins, minerals, fiber, and antioxidants, which help maintain the immune system, support digestion, and prevent various non-communicable diseases. Adequate consumption of vegetables and fruits also helps maintain a healthy body weight and long-term health (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2021). The other half of the plate consists of staple foods and side dishes. Staple foods are the main source of energy and can include rice, corn, cassava, potatoes, or other carbohydrate sources. Side dishes serve as sources of protein, which are essential for growth, tissue repair, and the formation of enzymes and hormones. Protein sources can come from animal-based foods (such as fish, eggs, meat, and milk) as well as plant-based foods (such as tempeh, tofu, and legumes).The implementation of Isi Piringku is very important from an early age, including among elementary school children, to establish healthy eating habits from the beginning. With consistent application, Isi Piringku is expected to improve nutritional status, support optimal growth, and help create a healthy and productive generation.*

*Keywords:* Counseling, Fill my plate, nutrition

## PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan manusia. Pola konsumsi makanan yang tidak seimbang dapat menyebabkan berbagai permasalahan gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, yang berdampak pada meningkatnya risiko penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan obesitas. Oleh karena itu, diperlukan pedoman sederhana yang dapat membantu masyarakat dalam mengatur pola makan sehat sehari-hari. Sebagai upaya meningkatkan pemahaman masyarakat tentang gizi seimbang, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memperkenalkan konsep Isi Piringku sebagai pengganti slogan 4 Sehat 5 Sempurna. Isi Piringku merupakan panduan visual yang menggambarkan proporsi makanan dalam satu kali

makan, sehingga mudah dipahami dan diterapkan oleh seluruh lapisan masyarakat, termasuk anak-anak usia sekolah (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Konsep Isi Piringku menekankan pembagian porsi makan dalam satu piring, yaitu setengah piring terdiri dari sayur dan buah, serta setengah piring lainnya terdiri dari makanan pokok dan lauk-pauk. Pengaturan ini bertujuan untuk memastikan kecukupan asupan zat gizi makro dan mikro, seperti karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan serat, yang dibutuhkan tubuh untuk beraktivitas dan menjaga kesehatan. Selain pengaturan porsi makanan, Isi Piringku juga menekankan penerapan pesan gizi seimbang lainnya, seperti konsumsi air putih yang cukup, pembatasan gula, garam, dan lemak, aktivitas fisik yang teratur, serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Pendekatan ini diharapkan dapat mencegah masalah gizi ganda dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara berkelanjutan (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

## METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan pada siswa/siswi Madrasah Miftahul Huda Desa Seponjen yang dilakukan oleh mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Diploma Stikes Keluarga Bunda Jambi.

## HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang isi piringku ini dilaksanakan melalui penyuluhan di Madrasah Miftahul Huda Desa Seponjen, Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 12 Juli 2026. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswa/siswi Madrasah Miftahul Huda yang berjumlah kurang lebih 20 orang. Kegiatanpengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan.

## Tabel dan Gambar

Dosen Pembimbing : Putri LestarI STr.Keb.M.Keb
Dr. Rosa Riya SKM.M,KES
Bd. Nisa Kartika Ningsih, S.Tr.Keb., M.Keb

Mahasiswa : Mahasiswa Tingkat III Semester VI

| Nama | Tugas |
|---|---|
| **Mahasiswa Program StudiKebidanan Program Diploma** | **Moderator** |
| **Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Diploma** | **Penyampaian Materi** |

| no | waktu | Kegiatan | Metode | Narasumber |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 10 menit | - Pembukaan<br>• Mengucap salam<br>• Memperkenalkan diri<br>• Menjelaskan topik dan tujuan penyuluhan | Ceramah | Mahasiswa |
| 2 | 30 menit | - Pelaksaan penyuluhan<br>• Menjelaskan tentang isi piringku<br>• Menjelaskan tentang tujuan isi piringku<br>• Menjelaskan macam Macam isi piringku dan fungsinya | Ceramah | - Dosen Pembimbing<br>- Mahasiswa |
| 3 | 10 menit | -penutup<br>• Menyimpulkan materi Bersama peserta penyuluhan<br>• Mengucapkan salam dan terimakasih | Ceramah | Mahasiswa |

| Nama | Harga (Rp) | Total (Rp) |
|---|---|---|
| Print Leaflet | Rp. 2000 | Rp. 2000 |
| Fotocopy Leaflet | Rp. 5.000 | Rp. 5.000 |
| Door Prize | Rp. 3.000 | Rp. 60.000 |
| **Total** | **Rp 10.000** | **Rp 67.000** |

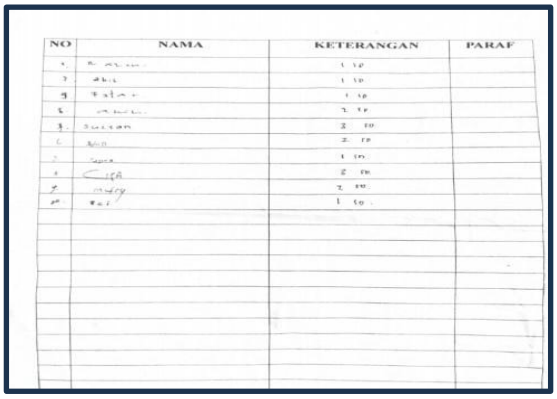


Gambar 1. dokumentasi



Gambar 2. Dokumentasi





| NO | NAMA | KETERANGAN | PARAF |
|---|---|---|---|

## KESIMPULAN

Dengan terlaksananya kegiatan pengabdian masyrakat dalam bentuk Penyuluhan kesehatan kepada remaja tentang Isi Piringku oleh Program Studi Kebidanan Program DiplomaStikes Keluarga Bunda Jambi.

Sesuai dengan hasil yang dicapai, maka didapat dinyatakan kegiatan pengabdian masyrakat dalam bentuk Penyuluhan tentang Isi Piringku yang dilaksanakan oleh dosen Program Studi Kebidanan Program Diploma Stikes Keluarga Bunda Jambi. Sekian dan terimakasih

## PUSTAKA

Ardhianingtyas, N., dkk. (2025). Peningkatan pemahaman orang tua tentang program Isi Piringku kaya protein hewani guna pencegahan stunting. Jurnal Pengabdian Masyarakat.

Helen, M., dkk. (2025). The effect of “Fill My Plate” education using leaflets on adolescent nutrition knowledge. Jurnal Kesehatan Gizi.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pedoman gizi seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil kesehatan Indonesia tahun 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil kesehatan Indonesia tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Isi Piringku: kebutuhan gizi seimbang harian. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Pusmaika, R., dkk. (2024). Edukasi pedoman makan Isi Piringku untuk gizi seimbang pada balita. Jurnal Pengabdian Kesehatan.

Sididi, M., dkk. (2023). Penyuluhan kesehatan tentang pedoman gizi seimbang dan Isi Piringku pada anak sekolah. Jurnal Pengabdian Masyarakat.

World Health Organization. (2021). Healthy diet. Geneva: WHO.