

**EDUKASI ISI PIRINGKU BERBASIS TEKNOLOGI DI NAGARI
PADANG GANTIANG KABUPATEN SOLOK SELATAN**

*Technology-Based "Fill My Plate" Education in Padang Gantiang Village,
South Solok Regency*

**Ade Teti Vani^{*1}, Irwan Triansyah², Nadia Purnama Dewi³, Debie Anggraini⁴,
Yuri Haiga⁵, Aryaldy Zulkarnaini⁶, Yanti Fitri Yasa⁷**

^{*1,2,3,4,5,6,7}Universitas Baiturrahmah

^{*1}Email: adetetivani@fk.unbrah.ac.id

²Email: irwantriansyah@fk.unbrah.ac.id

³Email: nadiapurnamadewi@fk.unbrah.ac.id

⁴Email: debieanggraini@fk.unbrah.ac.id

⁵Email: yurihaiga@fk.unbrah.ac.id

⁶Email: aryaldyzulkarnaini@fk.unbrah.ac.id

⁷Email: yantifitriyasa@fk.unbrah.ac.id

Abstract

Nutritional problems remain a major challenge in community health development, particularly in rural areas. The Indonesian government has introduced the "Isi Piringku" concept as a visual guideline for balanced nutrition; however, its implementation requires more innovative educational approaches. This community service activity aimed to improve knowledge and awareness of balanced nutrition through technology-based "Isi Piringku" education as an effort to prevent nutritional problems in Nagari Padang Gantiang. The community service program was conducted in Nagari Padang Gantiang, Sangir Jajuan District, South Solok Regency, over a 21-day period. Participants included housewives, posyandu cadres, elementary school teachers, and village officials. Educational methods involved technology-based counseling using educational videos, interactive discussions, and question-and-answer sessions. The program resulted in improved participants' understanding of the "Isi Piringku" concept, particularly the application of the 3J principles (timing, quantity, and type of food) in complementary feeding practices. Educational videos effectively facilitated comprehension of balanced nutrition messages. In addition, the activity fostered community commitment to developing a nutrition-aware village program through the establishment of a healthy garden to support complementary feeding practices. Technology-based "Isi Piringku" education is effective in enhancing community nutrition knowledge and awareness. The integration of digital media and participatory community activities can support stunting prevention efforts and promote the development of a healthy and nutrition-conscious village

Keywords: Isi Piringku; nutrition education; nutrition; healthy village; malnutrition; educational video

Abstrak

Permasalahan gizi masih menjadi tantangan utama dalam pembangunan kesehatan masyarakat, Pemerintah telah memperkenalkan konsep "Isi Piringku" sebagai pedoman gizi seimbang, namun implementasinya di masyarakat masih memerlukan pendekatan edukasi yang lebih inovatif. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat Nagari Padang Gantiang tentang gizi seimbang melalui edukasi "Isi Piringku" berbasis teknologi sebagai upaya pencegahan masalah gizi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Nagari Padang Gantiang, Kecamatan

Sangir Jujuan, Kabupaten Solok Selatan selama 21 hari. Sasaran kegiatan meliputi ibu rumah tangga, kader posyandu, guru sekolah dasar, dan perangkat nagari. Metode yang digunakan berupa penyuluhan edukatif berbasis teknologi melalui video edukasi, diskusi interaktif, dan tanya jawab. Kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep “Isi Piringku”, khususnya penerapan prinsip 3J (Jam, Jumlah, dan Jenis) dalam pemberian MPASI. Pemanfaatan video edukasi terbukti memudahkan peserta memahami materi gizi seimbang. Kegiatan PKM menghasilkan komitmen bersama dalam penyusunan program nagari sadar gizi melalui pembangunan taman sehat sebagai sumber pangan pendukung MPASI. Edukasi “Isi Piringku” berbasis teknologi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi masyarakat. Integrasi media digital dan kegiatan partisipatif masyarakat berpotensi mendukung upaya pencegahan stunting serta mewujudkan nagari sehat dan sadar gizi.

Kata Kunci: *Isi Piringku; sadar gizi; nutrisi; nagari sehat; stunting; video edukasi*

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan merupakan salah satu pilar utama dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu indikator penting pembangunan kesehatan adalah status gizi masyarakat. Permasalahan gizi tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga memengaruhi produktivitas kerja, kualitas pendidikan, dan kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat secara keseluruhan. Permasalahan gizi yang dihadapi saat ini adalah malnutrisi, yaitu gizi buruk, gizi kurang, gizi lebih dan obesitas. Permasalahan gizi bukan saja tentang ekonomi, namun sering kali dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya konsumsi, serta keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan yang akurat (KEMENKES RI, 2022; Update Gizi Indonesia, 2025).

Nagari Padang Gantiang yang terletak di Kecamatan Sangir Jujuan, Kabupaten Solok Selatan. Demografi Padang Gantiang berupa wilayah pedesaan dengan mata pencaharian utama masyarakat di sektor pertanian, perkebunan, serta aktivitas tambang emas rakyat. Pola kehidupan masyarakat yang didominasi oleh pekerjaan fisik berat tidak selalu diimbangi dengan pola konsumsi makanan bergizi seimbang. Berdasarkan observasi awal dan diskusi dengan perangkat nagari serta kader kesehatan, masih ditemukan pemahaman yang rendah mengenai konsep gizi seimbang, khususnya terkait proporsi makanan yang dianjurkan dalam satu kali makan. Pemahaman konsep gizi masyarakat sangat berdampak pada pola makan balita dan anak. Hal ini yang menjadi perhatian krusial di masyarakat. Pengenalan konsep gizi yang benar akan memberikan harapan besar untuk perwujudan Indonesia emas 2045 (Direktorat P2PTM, 2018; Dewi *et al.*, 2024).

Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan telah memperkenalkan konsep “Isi Piringku” sebagai pedoman visual gizi seimbang yang mudah dipahami oleh masyarakat. Konsep ini menekankan pembagian porsi makanan dalam satu piring, yaitu setengah piring berisi sayur dan buah, serta setengah lainnya terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk. Edukasi “Isi Piringku” merupakan edukasi gizi yang dikembangkan mulai dari posyandu hingga kantin sekolah. Pemerintah bersama UNICEF telah menyiapkan program kantin sehat melalui pedoman kantin sekolah. Pelatihan terhadap tenaga kesehatan dan kader juga telah dilaksanakan untuk memperkuat pencapaian status gizi nasional (Laswati, 2019; UNICEF, 2022; Update Gizi Indonesia, 2025).

Permasalahan yang terjadi di lapangan saat sosialisasi adalah penyampaian informasi yang kurang inovatif menyebabkan pesan gizi belum sepenuhnya dipahami dan diterapkan oleh masyarakat nagari. Perkembangan teknologi informasi membuka peluang baru dalam penyampaian edukasi kesehatan, termasuk edukasi gizi. Pemanfaatan media digital seperti video edukasi, presentasi interaktif, dan aplikasi berbasis gawai dapat meningkatkan efektivitas penyampaian pesan kesehatan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk mengintegrasikan edukasi Isi Piringku dengan pendekatan berbasis teknologi yang disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat Nagari Padang Gantiang (UNICEF, 2022; Dewi *et al.*, 2024; Nandiansah and Kurniawan, 2025).

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di wilayah kerja Nagari Padang Gantiang, Kecamatan Sangir Jujuan Solok Selatan. Kegiatan PKM dilakukan di lingkup posyandu di Nagari Padang Gantiang. Kegiatan ini melibatkan kader, guru beserta perangkat nagari Kenagarian Padang Gantiang. Kegiatan dilaksanakan selama 21 hari.

Sasaran kegiatan dari kegiatan ini adalah ibu rumah tangga, kader posyandu dan guru sekolah dasar. Metode yang dipakai adalah penyuluhan edukatif berbasis teknologi serta diskusi dan tanya jawab. Indikator keberhasilan adalah nagari mampu menyusun program pencegahan stunting sesuai dengan “Isi Piringku”

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembuatan Video Edukatif

Pemanfaatan video sebagai media edukasi merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan. Video edukatif sesuai dengan teori pembelajaran multimedia. Teori *Cognitive Theory of Multimedia Learning* oleh (Mayer, 2024) menyatakan bahwa pembelajaran lebih optimal ketika informasi disajikan melalui kombinasi teks, gambar, dan audio dibandingkan satu bentuk media saja. Proses informasi melalui video akan mengaktifkan dua saluran kognitif, yaitu visual dan auditori, sehingga membantu peserta memahami materi secara lebih komprehensif (Cavanagh and Kiersch, 2023).

Penggunaan video sebagai media edukasi juga sesuai dengan teori belajar konstruktivistik. Proses pembelajaran yang dibangun secara aktif oleh peserta didik melalui pengalaman dan interaksi dengan lingkungan memberikan hasil yang lebih bermakna untuk peningkatan pengetahuan. Media audio-visual juga mendukung prinsip *experiential learning*. Peserta menerima informasi secara aktif melalui kegiatan mengamati, menafsirkan, dan mendiskusikan materi yang disajikan, yang pada akhirnya meningkatkan pemahaman dan retensi pengetahuan (Kritzenberger, Winkler and Herczeg, 2002; Anjelita and Supriyanto, 2024; Izomi *et al.*, 2024).

Penelitian sebelumnya terkait peningkatan pengetahuan kesehatan dengan media video telah dilakukan. (Ibrahim, Kadir and Lalu, 2023) menyatakan bahwa pemberian edukasi gizi dengan media video meningkatkan pengetahuan ibu tentang stunting, sehingga ibu mampu mencegah dan mengatasi permasalahan stunting. (Nurdianti, Rahmawati and Nuryani, 2023) menggunakan video edukasi tentang HIV untuk meningkatkan pengetahuan siswa sekolah tentang HIV. Hasil penggunaan video edukasi adalah terdapat peningkatan yang bermakna pada remaja tentang HIV. (Nurwidyaningsih and Astuti, 2025) menggunakan video edukasi

anemia bagi siswa sekolah SMP. Kegiatan ini memberikan hasil peningkatan ilmu pengetahuan tentang anemia dan sadar gizi sebagai langkah pencegahan anemia.

Pada kegiatan PKM ini video edukasi berupa edukasi Isi Piringku untuk balita sesuai dengan pertambahan umur. Prinsip gizi dalam “Isi Piringku” sesuai dengan gizi seimbang, sehingga menu dalam “Isi Piringku” untuk bayi 6-24 bulan berbeda dengan balita 25-60 bulan (Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, 2018). Pemberian edukasi berupa penjelasan dan tambahan *subtitle* terkait pengetahuan yang ingin disampaikan. Hal ini dilakukan supaya informasi mampu diserap melalui indera penglihatan dan indera pendengaran. Gambar video edukasi dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Video Edukasi “Isi Piringku”

Video edukasi nantinya akan diberikan kepada perangkat nagari dan posyandu, yang akan digunakan sebagai panduan edukasi kepada masyarakat. Nagari Padang Gantiang telah melengkapi sarana prasarna nagari untuk memastikan video edukasi dapat sampai ke seluruh lapisan masyarakat. Hal ini menjadi kekuatan untuk menuju nagari sehat.

Kegiatan Posyandu Interaktif Edukasi “Isi Piringku”

Kegiatan interaktif dibagi dalam beberapa sesi, yaitu kegiatan interaktif di posyandu dan kegiatan interaktif di sekolah dasar. Kegiatan interaktif di posyandu dilakukan bersama kader, perangkat nagari dan ibu bayi dan balita. Pemaparan “Isi Piringku” dilakukan setelah pengecekan tumbuh kembang bayi dan balita. Ibu diminta pengalaman pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu. (MPASI), kesulitan dan solusi yang telah dilakukan oleh ibu. Kegiatan interaktif juga dilakukan dengan pihak kader.

Hasil kegiatan interaktif dengan Ibu bayi dan balita adalah ibu belum bisa sepenuhnya menerapkan prinsip 3 J (Jam, Jumlah, Jenis) dalam MPASI. Prinsip 3 J sejalan dengan konsep “Isi Piringku”. Pada aspek Jumlah, MPASI diberikan secara bertahap sesuai dengan usia dan kemampuan makan anak, dimulai dari porsi kecil dan meningkat seiring pertumbuhan. Jumlah MPASI mesti mempertimbangkan keseimbangan komposisi makanan dalam satu kali makan agar kebutuhan energi dan zat gizi anak terpenuhi secara optimal tanpa menggantikan peran ASI sebagai sumber gizi utama pada usia di bawah satu tahun (Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, 2018; Pusmaika, Novfrida and Nurbayani, 2024).

Aspek Jadwal menekankan pentingnya keteraturan pada waktu pemberian MPASI sesuai dengan rekomendasi usia. Berdasarkan pedoman WHO dan Kementerian Kesehatan RI, bayi usia 6–8 bulan dianjurkan mendapatkan MPASI sebanyak 2–3 kali sehari, kemudian meningkat menjadi 3–4 kali sehari dengan tambahan 1–2 kali makanan selingan pada usia 9–24 bulan. Pada aspek Jenis, penekanan MPASI pada keberagaman dan kualitas makanan MPASI. MPASI dianjurkan mengandung sumber karbohidrat, protein hewani dan nabati, lemak, serta sayur dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral. Porsi protein hewani mendapat perhatian khusus karena berperan penting dalam pencegahan stunting dan anemia pada anak (Kemenkes, 2022; Pusmaika, Novfrida and Nurbayani, 2024).

Solusi dari 3 J yang ditawarkan adalah pembuatan jadwal digital pada gawai ibu dengan menambahkan nada penanda. Pemberian jadwal makan yang teratur pada bayi dan balita memiliki dampak signifikan terhadap pertumbuhan, perkembangan, dan pembentukan perilaku makan anak. Keteraturan jadwal makan membantu menyesuaikan ritme biologis tubuh sehingga proses pencernaan dan metabolisme zat gizi dapat berlangsung secara optimal. Ritme biologis mendukung peningkatan nafsu makan dan kecukupan asupan gizi. Jadwal makan yang konsisten berperan dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat sejak dini, karena anak belajar mengenali rasa lapar dan kenyang serta terbiasa mengonsumsi makanan secara teratur. Pengaturan jadwal makan dengan konsep “Isi Piringku” memudahkan orang tua dalam merencanakan menu yang seimbang dan bervariasi pada setiap waktu makan. Rutinitas makan terstruktur secara psikososial memberikan rasa aman dan kenyamanan bagi anak, menciptakan pengalaman makan yang positif, serta memperkuat interaksi antara orang tua dan anak. Kesimpulannya adalah pemberian jadwal makan yang teratur tidak hanya berkontribusi pada pemenuhan kebutuhan gizi, tetapi juga berperan penting dalam pencegahan masalah gizi dan pembentukan pola makan sehat pada masa tumbuh kembang anak (Dewi *et al.*, 2024; Harleni and Laila, 2024; Rachman and Lestari, 2025).

Selanjutnya perangkat nagari, tenaga kesehatan posyandu, guru dan masyarakat menyusun program masyarakat sadar gizi. Program nyata yang dipilih adalah pembangunan taman sehat yang nantinya dijadikan sebagai percontohan taman sehat yang bisa diduplikasi oleh warga. Isi taman sehat nantinya dapat digunakan oleh posyandu sebagai bahan pelengkap MPASI yang sesuai dengan “Isi Piringku”. Taman sehat berisi tanaman sayur, buah dan tanaman pokok seperti ubi. Taman sehat akan menghasilkan variasi makanan sesuai dengan prinsip 3 J. Kebun sehat dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Taman Sehat Sirumbuk, Padang Gantiang

Kegiatan pembangunan taman sehat ini telah dilakukan oleh (Marpaung, Sari and Irwannor, 2024) yang melakukan kegiatan pkm pembangunan (Kebun dan Tanaman) KETAN sehat di desa Aranio sebagai usaha peningkatan pengetahuan, kesehatan dan kesadaran gizi masyarakat di desa Aranio. Program ini didukung oleh nagari, dan kebun nantinya akan digunakan aktif oleh pihak masyarakat. Kegiatan pkm pembangunan taman sehat juga dilakukan (Saputra and Bakhtiar, 2025) di desa Pattetong sebagai pemenuhan 3J sesuai “Isi Piringku” demi mengatasi stunting di daerah tersebut.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi “Isi Piringku” berbasis teknologi di Nagari Padang Gantiang berjalan dengan baik dan mendapatkan respons positif dari masyarakat. Pemanfaatan media video edukasi dan pendekatan interaktif terbukti mampu meningkatkan pemahaman ibu, kader posyandu, guru, dan perangkat nagari mengenai konsep gizi seimbang, khususnya penerapan prinsip 3J dalam pemberian MPASI pada bayi dan balita.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam merancang program nagari sadar gizi melalui pembangunan taman sehat sebagai sumber pangan pendukung. Dengan demikian, edukasi gizi berbasis teknologi yang terintegrasi dengan pemberdayaan masyarakat memiliki potensi besar dalam mendukung pencegahan stunting dan peningkatan status gizi masyarakat secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjelita, K. and Supriyanto, A. (2024) ‘TEORI BELAJAR KONSTRUKTIVISTIK DAN IMPLIKASINYA DI SEKOLAH DASAR’, *Jurnal Citra Pendidikan Anak*, 3(1). doi: 10.38048/jcpa.v3i1.2822.
- Cavanagh, T. M. and Kiersch, C. (2023) ‘Using commonly-available technologies to create online multimedia lessons through the application of the Cognitive Theory of Multimedia Learning’, *Educational Technology Research and Development*, 71(3). doi: 10.1007/s11423-022-10181-1.
- Dewi, N. P. et al. (2024) ‘EDUKASI ISI PIRINGKU DENGAN METODE PENDEKATAN PEMBUATAN SALAD BUAH SEGAR DI SMP YARI PADANG’, *Nusantara Hasana Journal*, 4(1), pp. 119–126. doi: 10.59003/NHJ.V4I1.1166.
- Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat (2018) *Isi Piringku*. Available at: <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/062511-isi-piringku>

(Accessed: 30 December 2022).

- Direktorat P2PTM (2018) *Isi Piringku Sekali Makan*. Available at: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/isi-piringku-sekali-makan> (Accessed: 30 December 2022).
- Harleni, H. and Laila, W. (2024) 'PENGARUH EDUKASI GIZI ISI PIRINGKU MENGGUNAKAN MEDIA FLIPCHART TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DALAM UPAYA ...', *Ensiklopedia of Journal*.
- Ibrahim, M. S., Kadir, S. and Lalu, N. A. S. (2023) 'Pengaruh Penyuluhan Stunting Menggunakan Media Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Para Ibu Di Kabupaten Bone Bolango', *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(1).
- Izomi, M. S. et al. (2024) *Belajar dan Pembelajaran*, CV. Gita Lentera.
- Kemenkes (2022) 'Isi Piringku : Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia', *Ayo Sehat*.
- KEMENKES RI (2022) 'Aksi Bergizi : Gerakan Sehat untuk Remaja Masa Kini', *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kritzenberger, H., Winkler, T. and Herczeg, M. (2002) 'Collaborative and Constructive Learning of Elementary School Children in Experiential Learning Spaces along the Virtuality Continuum', in. doi: 10.1007/978-3-322-89884-5_12.
- Laswati, D. T. (2019) 'MASALAH GIZI DAN PERAN GIZI SEIMBANG', *AGROTECH: JURNAL ILMIAH TEKNOLOGI PERTANIAN*, 2(1). doi: 10.37631/agrotech.v2i1.12.
- Marpaung, M. S., Sari, A. P. and Irwannor, M. K. (2024) 'Pemberdayaan masyarakat untuk pencegahan stunting dengan program KETAN SEHAT (Kebun dan Taman Sehat Bebas Stunting) di desa Aranio', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 8(2).
- Mayer, R. E. (2024) 'The Past, Present, and Future of the Cognitive Theory of Multimedia Learning', *Educational Psychology Review*, 36(1). doi: 10.1007/s10648-023-09842-1.
- Nandiansah, A. and Kurniawan, W. E. (2025) 'UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN KELUARGA TENTANG PENANGANAN EPISTAKSIS PADA KELUARGA DENGAN USIA SEKOLAH', *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1). doi: 10.31004/jkt.v6i1.42371.
- Nurdianti, R., Rahmawati, A. and Nuryani, W. D. (2023) 'Efektivitas Video Animasi terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang HIV/AIDS', *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(9). doi: 10.33024/mahesa.v3i9.10910.
- Nurwidyarningsih, N. and Astuti, D. A. (2025) 'Pengaruh Penggunaan Video pada Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia', *Buletin Ilmu Kebidanan dan Keperawatan*, 4(01). doi: 10.56741/bikk.v4i01.695.
- Pusmaika, R., Novfrida, Y. and Nurbayani, R. (2024) 'Edukasi Pedoman Makan "Isi Piringku" untuk Gizi Seimbang pada Balita', *Jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2). doi: 10.37402/abdimaship.vol5.iss2.332.
- Rachman, S. A. and Lestari, Y. N. (2025) 'Effectiveness of game board-based learning on improving nutrition knowledge about pedoman gizi seimbang



and isi piringku in elementary school students', *Child Education Journal*, 7(1). doi: 10.33086/cej.v7i1.6589.

Saputra, M. A. and Bakhtiar, B. (2025) 'Pemberdayaan Kelompok Wanita Tani Luwu melalui Program Kebun Pangan Sebagai Upaya Pecegahan Stunting Desa Pattedong Selatan', *Jurnal IPMAS*, 5(1). doi: 10.54065/ipmas.5.1.2025.593.

UNICEF (2022) 'Gizi Mengatasi tiga beban malnutrisi di Indonesia', *UNICEF Indonesia*.

Update Gizi Indonesia (2025) 'Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024: Kemajuan Berkelanjutan dalam Mengatasi Malnutrisi Anak', *Unicef*.