

Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Edukasi Isi Piringku pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Pasar Kliwon, Surakarta

Improving Nutrition Knowledge and My Plate Education among Women of Reproductive Age in Pasar Kliwon, Surakarta

Anelis Azzahra Cinta Dea Harjana¹, Aprilia Setya Ayu Herawati², Azizah Mar'atu Sholikhah³, Rindiani Eka Natasia⁴, Maulana Arif Rahman Hakim⁵, Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati^{6*}, Retno Dewi Noviyanti⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi S1 Gizi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta

*Email : dewipertiwidk@umpku.ac.id

Abstrak

Permasalahan gizi pada wanita usia subur (WUS) masih menjadi isu kesehatan masyarakat di wilayah perkotaan, ditandai dengan rendahnya pengetahuan gizi, ketidakseimbangan asupan, serta meningkatnya risiko gizi lebih dan anemia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan gizi dan keterampilan penyusunan menu berdasarkan konsep Isi Piringku pada WUS di RW 11 dan 12 Kelurahan Pasar Kliwon, Surakarta. Metode yang digunakan meliputi observasi situasi, edukasi kelompok, demonstrasi pengolahan menu seimbang, senam pagi sebagai promosi aktivitas fisik, serta diskusi interaktif. Hasil kegiatan menunjukkan partisipasi 67,14% dari undangan dengan respons positif; peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang komposisi porsi Isi Piringku, sumber zat gizi makro-mikro, serta praktik pemilihan bahan pangan yang lebih sehat. Kegiatan ini berkontribusi pada peningkatan literasi gizi dan penguatan perilaku hidup sehat berbasis komunitas. Rekomendasi tindak lanjut mencakup pendampingan berkelanjutan, penguatan kader gizi, dan integrasi materi perhitungan kebutuhan gizi sederhana untuk WUS.

Kata kunci: wanita usia subur, pengetahuan gizi, isi piringku, edukasi gizi, pengabdian masyarakat

Abstract

Nutritional problems among women of reproductive age (WRA) remain a public health concern in urban settings, characterized by limited nutrition knowledge, imbalanced intake, and increased risks of overweight and anemia. This community service aimed to improve nutrition knowledge and skills in menu planning based on the My Plate concept among WRA in RW 11 and 12, Pasar Kliwon, Surakarta. Methods included situational observation, group education, menu demonstrations, morning exercise to promote physical activity, and interactive discussions. Participation reached 67.14% of invitees with positive responses; participants showed improved understanding of My Plate portions, macro- and micronutrient sources, and healthier food choices. The program strengthened community-based nutrition literacy and healthy behaviors. Follow-up actions include sustained mentoring, strengthening nutrition cadres, and integrating simple nutrition requirement calculations for WRA.

Keywords: women of reproductive age, nutrition knowledge, My Plate, nutrition education, community service

Pendahuluan

Masalah gizi merupakan salah satu tantangan utama dalam pembangunan kesehatan masyarakat, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Permasalahan gizi tidak hanya mencakup kekurangan gizi, tetapi juga beban ganda malnutrisi yang mencakup gizi kurang bersamaan dengan meningkatnya prevalensi gizi lebih dan obesitas di kalangan wanita usia subur (WUS). Wanita usia subur (rentang usia 15–49 tahun) merupakan salah satu kelompok yang paling rentan terhadap variasi status gizi karena perubahan fisiologis, kebutuhan reproduktif, dan peran mereka sebagai pengatur pola makan dalam keluarga. Status gizi WUS memiliki implikasi penting terhadap kesehatan reproduksi, kehamilan, pertumbuhan anak, dan kesehatan keluarga secara umum (UNICEF, 2023).

Prevalensi permasalahan gizi di Indonesia menunjukkan tren yang harus mendapat perhatian serius. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dan laporan nasional menunjukkan bahwa masih terdapat prevalensi kekurangan asupan buah dan sayur yang tinggi, serta prevalensi gizi lebih dan obesitas yang meningkat di berbagai kelompok usia termasuk WUS. Hal ini berkaitan erat dengan pola konsumsi pangan masyarakat yang cenderung tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang serta rendahnya kesadaran mengenai pentingnya variasi dan kualitas makanan. Penerapan pedoman “Isi Piringku” yang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia adalah salah satu strategi promotif yang bertujuan meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai komposisi makanan seimbang yang tepat untuk kebutuhan sehari-hari.

Pengetahuan gizi adalah determinan penting yang dapat memengaruhi perilaku makan dan status gizi individu. Tingkat literasi gizi yang rendah sering kali berkaitan dengan praktik makan yang kurang sehat, ketidakseimbangan asupan makronutrien dan mikronutrien, serta rendahnya konsumsi beragam sumber pangan yang kaya gizi (Roring et al., 2020). Pengetahuan yang rendah ini diperkuat oleh penelitian global yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi pada perempuan usia reproduktif sering kali tidak memadai, terutama di populasi marginal, meskipun mereka menunjukkan sikap yang positif terhadap edukasi gizi (PMC, 2020).

Selain itu, hubungan antara pengetahuan gizi dan praktik makan sehat juga telah dibuktikan dalam studi ilmiah. Pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang berkorelasi positif dengan perilaku konsumsi yang lebih sehat, termasuk pilihan pangan yang lebih variatif, peningkatan konsumsi sayur dan buah, serta perbaikan kualitas diet secara keseluruhan (Stasiewicz et al., 2025). Penelitian ini menunjukkan bahwa tercapainya pemahaman yang lebih baik atas pedoman gizi seimbang dapat menjadi penggerak perubahan perilaku makan pada perempuan, yang menjadi landasan penting dalam upaya peningkatan kualitas gizi keluarga dan komunitas.

Dalam konteks komunitas perkotaan, permasalahan ini seringkali lebih kompleks karena dipengaruhi oleh gaya hidup modern, konsumsi pangan ultra-proses, dan rendahnya aktivitas fisik. Perubahan pola konsumsi ini menyebabkan meningkatnya prevalensi gangguan metabolik, penyakit tidak menular, serta masalah terkait gizi lebih di kalangan WUS. Temuan riset lokal di beberapa wilayah di Indonesia mengindikasikan adanya beban ganda malnutrisi yang terjadi bersamaan antara status gizi kurang dan gizi lebih dalam satu populasi yang sama, menunjukkan kompleksitas permasalahan ini (ResearchGate, 2025).

Kelurahan Pasar Kliwon di Kota Surakarta merupakan salah satu wilayah perkotaan yang memiliki karakter sosial ekonomi beragam. Observasi awal menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan pengetahuan dan praktik gizi seimbang di antara masyarakat, khususnya di RW 11 dan 12. Ditambah lagi, perubahan gaya hidup dan konsumsi pangan modern di lingkungan ini berpotensi memperburuk status gizi masyarakat, terutama pada wanita usia subur yang merupakan pengatur konsumsi makanan dalam keluarga sehari-hari. Kesenjangan ini dapat menimbulkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan reproduksi dan kualitas sumber daya manusia secara keseluruhan.

Pemerintah dan lembaga kesehatan telah memperkenalkan pedoman gizi yang terbaru yakni pedoman gizi seimbang dengan pendekatan visual “Isi Piringku” untuk memperbaiki pola makan masyarakat. Konsep ini menekankan proporsi piring yang ideal untuk komponen pangan utama: setengah piring diisi sayur dan buah, serta setengah piring lainnya terbagi antara sumber protein dan karbohidrat kompleks, ditambah anjuran konsumsi air minum layak dan aktivitas fisik teratur. Pedoman ini dibangun untuk mempermudah pemahaman masyarakat terhadap prinsip gizi seimbang dalam konteks praktik sehari-hari (Kemenkes RI).

Di tengah kondisi urban seperti di Pasar Kliwon, tantangan implementasi pedoman gizi seimbang ini masih cukup besar. Salah satu hambatan utama adalah rendahnya literasi gizi dan keterampilan praktis dalam menyusun menu seimbang, yang seringkali berdampak pada pilihan konsumsi yang kurang sehat. Pendidikan dan pemberdayaan masyarakat melalui pendekatan komunitas merupakan strategi yang potensial untuk meningkatkan pengetahuan gizi. Edukasi berbasis komunitas yang memanfaatkan media visual, diskusi interaktif, serta demonstrasi pengolahan menu dengan bahan lokal telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik gizi sehat pada berbagai kelompok masyarakat. Kegiatan edukasi seperti ini memberikan penekanan tidak hanya pada aspek kognitif, tetapi juga pada keterampilan praktis dalam mengatur pola makan keluarga (Marbun, 2022).

Selain itu, edukasi yang menggabungkan promosi aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menciptakan keseimbangan energi yang sehat, yang merupakan salah satu faktor kunci dalam pencegahan gizi lebih dan penyakit tidak menular. Aktivitas fisik yang teratur juga berkontribusi pada kesehatan fisik dan mental, serta mendukung penerapan gaya hidup sehat yang berkelanjutan. Dalam pengaturan komunitas, kegiatan fisik seperti senam pagi yang dilaksanakan bersama dapat meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam menjaga kesehatan melalui perilaku yang sehat.

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang terintegrasi dengan komponen edukasi dan praktik adalah bentuk intervensi berbasis komunitas yang memiliki potensi besar untuk memberikan dampak jangka panjang. Program ini bukan hanya memberikan informasi, tetapi juga memberdayakan masyarakat untuk menerapkan pengetahuan gizi seimbang dalam kehidupan mereka. Terlebih lagi, pendekatan partisipatif yang melibatkan tokoh masyarakat, kader kesehatan lokal, serta keluarga peserta dapat memperkuat dukungan sosial yang diperlukan untuk perubahan perilaku yang berkelanjutan. Pendekatan ini memiliki nilai tambah karena memperhatikan kebutuhan spesifik komunitas dan membantu menjembatani kesenjangan antara pengetahuan dan praktek.

Oleh karena itu, perlu dilakukan intervensi edukatif dan pemberdayaan yang efektif bagi Wanita Usia Subur di RW 11 dan 12 Kelurahan Pasar Kliwon melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Intervensi ini mencakup penyuluhan tentang prinsip gizi seimbang berdasarkan pedoman “Isi Piringku”, demonstrasi pengolahan makanan sehat dengan bahan lokal, serta promosi aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Diharapkan dengan pendekatan yang komprehensif ini, terjadi peningkatan pemahaman, perubahan sikap, dan keterampilan praktis yang pada akhirnya mendukung perubahan perilaku makan yang sehat dan berkelanjutan di tingkat rumah tangga dan komunitas.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan pada Minggu, 2 Februari 2025 di halaman gedung serbaguna RW 12 Kelurahan Pasar Kliwon. Sasaran utama adalah WUS RW 11 dan 12. Metode pengabdian meliputi:

- (1) observasi awal dan koordinasi dengan pengurus RW
- (2) edukasi kelompok menggunakan media leaflet dan poster
- (3) demonstrasi penyusunan menu dan pengolahan Isi Piringku berbasis bahan lokal
- (4) promosi aktivitas fisik melalui senam pagi

(5) diskusi serta tanya jawab.

Evaluasi proses dilakukan melalui kehadiran, partisipasi diskusi, dan umpan balik peserta. Tim pelaksana terdiri dari mahasiswa IPG dengan pendampingan dosen pembimbing.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa Implementasi Program Gizi (IPG) dilaksanakan di RW 11 dan RW 12 Kelurahan Pasar Kliwon, Kecamatan Pasar Kliwon, Kota Surakarta pada tanggal 2 Februari 2025. Kegiatan ini meliputi tiga rangkaian utama, yaitu senam pagi bersama warga, edukasi peningkatan pengetahuan gizi pada wanita usia subur (WUS), serta penyuluhan dan demonstrasi pengolahan menu berdasarkan konsep *Isi Piringku*. Sasaran utama kegiatan adalah WUS sebagai kelompok strategis dalam pengelolaan konsumsi pangan rumah tangga.

Pada sesi senam pagi, peserta mengikuti rangkaian gerakan aktivitas fisik ringan hingga sedang yang dipandu oleh instruktur. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari upaya menjaga keseimbangan energi dan mencegah terjadinya gizi lebih serta penyakit tidak menular. Observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mengikuti gerakan dengan baik, meskipun terdapat beberapa peserta yang mengalami keterbatasan mobilitas. Secara umum, kegiatan senam pagi diterima dengan baik dan menimbulkan suasana kebersamaan antarwarga.

Hasil kegiatan edukasi pengetahuan gizi menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, sebagian peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai konsep gizi seimbang, khususnya terkait proporsi konsumsi sayur dan buah, serta variasi sumber protein hewani dan nabati. Setelah penyampaian materi dan diskusi interaktif, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang ditunjukkan melalui kemampuan menjawab pertanyaan fasilitator terkait komponen utama *Isi Piringku*, contoh sumber pangan lokal yang sehat, serta pentingnya pembatasan konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Peserta juga mulai mampu mengidentifikasi kesalahan pola makan yang selama ini dilakukan, seperti dominasi karbohidrat sederhana dan rendahnya konsumsi sayur dan buah.

Pada sesi penyuluhan dan demonstrasi pengolahan *Isi Piringku*, peserta diperkenalkan pada contoh menu seimbang menggunakan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh, seperti nasi sebagai sumber karbohidrat, ayam dan tahu sebagai sumber protein hewani dan nabati, sayuran sebagai sumber vitamin dan mineral, serta buah sebagai sumber serat. Peserta secara aktif mengamati dan berdiskusi mengenai porsi yang sesuai serta cara pengolahan yang lebih sehat, seperti mengurangi penggunaan minyak berlebih dan memilih metode memasak yang mempertahankan nilai gizi. Beberapa peserta menyampaikan bahwa demonstrasi tersebut membantu mereka memahami secara praktis bagaimana menyusun menu seimbang di rumah dengan keterbatasan anggaran.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan adanya penerimaan yang positif dari masyarakat terhadap program IPG yang dilaksanakan. Peserta menyatakan bahwa materi yang diberikan relevan dengan kebutuhan sehari-hari dan mudah dipahami. Selain itu, kegiatan ini membuka ruang dialog antara mahasiswa, dosen pendamping, dan masyarakat mengenai permasalahan gizi yang dihadapi di lingkungan setempat.

Pembahasan

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa pendekatan edukasi gizi berbasis komunitas yang dikombinasikan dengan demonstrasi praktis dan promosi aktivitas fisik dapat diterima dengan baik oleh masyarakat, khususnya WUS di wilayah perkotaan. Temuan ini sejalan dengan konsep promosi kesehatan yang menekankan pentingnya intervensi berbasis komunitas dalam

membentuk perilaku hidup sehat melalui peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep *Isi Piringku* menunjukkan bahwa media visual dan demonstrasi langsung efektif dalam menjembatani kesenjangan antara pengetahuan teoretis dan praktik sehari-hari. Selama ini, salah satu kendala utama dalam penerapan pedoman gizi seimbang di tingkat rumah tangga adalah keterbatasan pemahaman praktis tentang porsi dan komposisi makanan. Melalui demonstrasi menu berbasis bahan lokal, peserta dapat melihat secara konkret bagaimana prinsip gizi seimbang diterapkan dalam satu piring makan. Hal ini mendukung temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi gizi yang bersifat aplikatif lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku dibandingkan penyuluhan satu arah semata (Marbun, 2022).

Keterlibatan aktif peserta dalam sesi diskusi dan tanya jawab menunjukkan adanya kebutuhan informasi gizi yang belum sepenuhnya terpenuhi di masyarakat. WUS sebagai pengelola konsumsi pangan keluarga memiliki peran penting dalam menentukan kualitas asupan gizi anggota keluarga. Peningkatan literasi gizi pada kelompok ini berpotensi memberikan efek multiplikasi terhadap perbaikan pola makan keluarga secara keseluruhan. Hal ini sejalan dengan pandangan UNICEF (2023) yang menekankan bahwa intervensi gizi pada perempuan usia reproduktif memiliki dampak lintas generasi terhadap kesehatan ibu dan anak.

Komponen aktivitas fisik melalui senam pagi juga memberikan kontribusi penting dalam konteks pencegahan gizi lebih dan penyakit tidak menular. Aktivitas fisik teratur berperan dalam menjaga keseimbangan energi, meningkatkan kebugaran jasmani, serta memperbaiki kesehatan mental. Integrasi edukasi gizi dengan promosi aktivitas fisik mencerminkan pendekatan holistik dalam upaya perbaikan gaya hidup sehat. Pendekatan ini relevan dengan rekomendasi WHO yang menekankan pentingnya kombinasi pola makan sehat dan aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit tidak menular.

Meskipun kegiatan ini menunjukkan hasil yang positif, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicermati. Pertama, evaluasi dampak kegiatan masih bersifat kualitatif berdasarkan observasi dan respons peserta, tanpa pengukuran kuantitatif pre-test dan post-test terhadap pengetahuan gizi maupun perubahan perilaku konsumsi. Kedua, tingkat kehadiran peserta belum mencapai target yang diharapkan, yang dapat dipengaruhi oleh faktor waktu pelaksanaan, kesibukan warga, serta faktor sosial lainnya. Oleh karena itu, pada pelaksanaan kegiatan serupa di masa mendatang, disarankan adanya penjadwalan yang lebih fleksibel serta koordinasi yang lebih intensif dengan tokoh masyarakat untuk meningkatkan partisipasi warga.

Implikasi dari kegiatan ini menunjukkan bahwa program IPG memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai model intervensi promotif-preventif di tingkat komunitas. Penguatan peran kader kesehatan lokal serta pendampingan berkelanjutan menjadi penting agar perubahan perilaku yang diinisiasi melalui kegiatan pengabdian dapat dipertahankan dalam jangka panjang. Selain itu, integrasi materi perhitungan kebutuhan gizi sederhana dan pemantauan status gizi (misalnya melalui IMT) dapat memperkuat evaluasi dampak program secara lebih objektif.

Simpulan

Program pengabdian masyarakat melalui edukasi pengetahuan gizi dan penyuluhan pengolahan *Isi Piringku* pada WUS di RW 11 dan 12 Kelurahan Pasar Kliwon berjalan baik dengan partisipasi komunitas yang bermakna. Intervensi terintegrasi antara edukasi, demonstrasi menu, dan promosi aktivitas fisik efektif meningkatkan literasi gizi dan kesadaran akan pola makan seimbang. Pendekatan berbasis bahan lokal memperkuat keterterapan di tingkat rumah tangga.

Keberhasilan program dipengaruhi oleh kolaborasi dengan pemangku kepentingan lokal, penggunaan media edukasi sederhana, dan metode partisipatif. Meski demikian, keberlanjutan

dampak memerlukan strategi lanjutan berupa pendampingan, monitoring perubahan perilaku, serta penguatan peran kader kesehatan. Integrasi materi perhitungan kebutuhan gizi dan pemantauan sederhana (misal IMT) direkomendasikan untuk memperkuat evaluasi dampak jangka menengah. Program serupa berpotensi direplikasi di wilayah perkotaan lain dengan adaptasi konteks lokal.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Prodi S1 Gizi, LPPM Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta Kelurahan Pasar Kliwon dan pengurus RW 11 dan 12 Kelurahan Pasar Kliwon serta seluruh peserta yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan.

Daftar Pustaka

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Intantiyana, M., Widajanti, L. and Marliyati, S.A. (2018). Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada remaja putri gizi lebih di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*. 6(5): 404–412.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Buku Saku Isi Piringku: Pedoman Konsumsi Pangan Seimbang*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kemenkes RI.
- Marshall, N.E., Abrams, B., Barbour, L.A., Catalano, P., Christian, P., Friedman, J.E., Hay, W.W., Hernandez, T.L., Krebs, N.F., Oken, E., Purnell, J.Q., Roberts, J.M., Soltani, H., Wallace, J. and Thornburg, K.L. (2022). The importance of nutrition in pregnancy and lactation: lifelong consequences. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. 226(5): 607–632
- Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C., Mullany, E.C., Biryukov, S., Abbafati, C., Abera, S.F. and others. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013. *The Lancet*. 384(9945): 766–781.
- Roring, N.M., Posangi, J. and Umboh, A. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik*. 12(2): 110–118.
- UNICEF Indonesia. (2023). *Gizi Ibu di Indonesia: Analisis Lanskap dan Rekomendasi*. Jakarta: UNICEF Indonesia. Available at: <https://www.unicef.org/indonesia/media/21756/file/Gizi%20Ibu%20di%20Indonesia%20Analisis%20Lanskap%20dan%20Rekomendasi.pdf> (Accessed: 9 February 2026).
- World Health Organization. (2022). *WHO Guideline on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2020). *Healthy diet: Fact sheet*. Geneva: WHO. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (Accessed: 9 February 2026).