



Peyuluhan Isi Piringku Pada Remaja Di SMP Negeri 4 Kota Kendari, Sulawesi Tenggara

Hartati Bahar¹, Sartiah Yusran¹, Devi Savitri Effendy¹, Febriana Muchtar¹,
Hariati Lestari¹, Ramadhan Tosepu¹, Ari Priadin¹, Defriani¹, Deswita Putri Cahya Alini¹,
Dian Sasmita¹, Endang Sutriani¹, Fitrianti¹

¹Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo



ABSTRACT

Received: June 13, 2025
Accepted: August 15, 2025
Published: September 05, 2025

*) Corresponding author (E-mail):
ddiaannsasmita12@gmail.com

Keywords:

Balanced nutrition;
Adolescents,
Outreach;
My plate;
Interactive education

Kata Kunci:

Gizi seimbang;
Remaja;
Penyuluhan;
Isi piringku;
Edukasi interaktif

The 2023 Indonesian Health Survey revealed that 6.5% of adolescents in Southeast Sulawesi suffer from undernutrition, while 10% are overnourished. This highlights the need for appropriate nutrition education. This study aimed to improve students' knowledge about balanced nutrition. The activity involved 30 students from SMP Negeri 4 Kendari. The methods used were interactive lectures and an educational game called "Ranking Satu." Evaluation was conducted through pre-test and post-test. The results showed an increase in average scores from 79.89 to 94.89 ($p < 0.05$). The visual-based "Isi Piringku" education proved effective and enjoyable in enhancing adolescents' understanding of nutrition and has potential for broader application in other schools.

ABSTRAK

Survei Kesehatan Indonesia (2023) menunjukkan 6,5% remaja di Sulawesi Tenggara mengalami kekurangan gizi, dan 10% mengalami kelebihan gizi. Kondisi ini menandakan perlunya edukasi gizi yang tepat. Penelitian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa tentang pola makan bergizi seimbang. Kegiatan dilakukan pada 30 siswa SMP Negeri 4 Kendari. Metode yang digunakan berupa ceramah interaktif dan permainan edukatif "Ranking Satu". Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan peningkatan nilai rata-rata dari 79,89 menjadi 94,89 ($p < 0,05$). Edukasi visual "Isi Piringku" efektif dan menyenangkan untuk meningkatkan pemahaman gizi pada remaja, serta dapat diterapkan di sekolah lain.



This is an open access article
under the CC BY license
(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Cara mensitasi artikel:

Bahar, H., Yusran, S., Effendy, D. S., Muchtar, F., Lestari, H., Tosepu, R., ... Fitrianti. (2025). Peyuluhan Isi Piringku Pada Remaja Di SMP Negeri 4 Kota Kendari, Sulawesi Tenggara. *Jurnal Cendekia Mengabdikan Berinovasi Dan Berkarya*, 3(3), 122-129. <https://doi.org/10.56630/jenaka.v3i3.988>

PENDAHULUAN

Salah satu indikator kemajuan suatu bangsa adalah tingginya tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas masyarakatnya. Ketiga aspek ini sangat dipengaruhi oleh status gizi. Pola makan menjadi faktor utama yang berpengaruh terhadap status gizi karena jenis dan jumlah makanan serta minuman yang dikonsumsi sangat menentukan kondisi kesehatan baik individu maupun masyarakat luas. Untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit tidak menular, masyarakat perlu diarahkan untuk menerapkan pola makan yang seimbang secara gizi (Hesti Atastasin, Sri Mulyani, 2022 dalam Tumanggor et al., 2023).

Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa remaja usia 13-15 tahun mengalami prevalensi pendek sebesar 25,7%, sedangkan remaja usia 16-18 tahun sebesar 26,9%, keduanya masuk kategori pendek. Untuk status berat badan, remaja 13-15 tahun memiliki

prevalensi kurus 8,7% dan gemuk 10,6%, sementara remaja 16–18 tahun tercatat 8,1% kurus dan 13,5% obesitas. Data dari sensus penduduk tahun 2020 mencatat bahwa dari total remaja usia 10–19 tahun, satu dari lima mengalami masalah kekurangan gizi (Yustifitya, 2024).

Menurut WHO, status gizi seseorang dipengaruhi oleh dua jenis faktor: langsung dan tidak langsung. Faktor langsung meliputi asupan makanan dan adanya infeksi penyakit, sedangkan salah satu faktor tidak langsung adalah tingkat pengetahuan seseorang. Pengetahuan yang rendah berdampak pada buruknya pola konsumsi makanan remaja. Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku memilih makanan sehat. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja guna mendukung pola konsumsi makanan yang lebih baik (Chairani et al., 2024).

Pengenalan konsep Isi Piringku oleh Kementerian Kesehatan merupakan upaya untuk mendorong pola hidup sehat melalui penerapan gizi seimbang. Inisiatif ini sejalan dengan program dari Kemendikbudristek yang mengeluarkan Pedoman Program Gizi untuk jenjang SMP. Pedoman tersebut berfungsi sebagai acuan bagi para remaja SMP dan seluruh warga sekolah dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi. Salah satu aspek utama dalam program sadar gizi ini adalah penekanan pada prinsip gizi seimbang yang dijelaskan melalui konsep Isi Piringku (Vani et al., 2024).

Pendidikan gizi melalui konsep "Isi Piringku" sangat penting bagi remaja agar mereka dapat menerapkan pola makan yang sehat, memenuhi kebutuhan nutrisi harian, serta mencegah stunting. Berbagai metode dan media telah dikembangkan untuk menyampaikan pesan ini dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Salah satu media yang efektif digunakan dalam penyuluhan gizi adalah gambar cetak, karena dapat lebih mudah diterima oleh siswa melalui stimulasi indera penglihatan. Mata merupakan panca indera yang paling dominan dalam menyampaikan informasi ke otak, yaitu sekitar 75% hingga 87%, sementara sisanya, sekitar 13% hingga 25%, diperoleh melalui indera lainnya (Atasasih & Mulyani, 2022).

Isi Piringku adalah representasi visual yang menunjukkan jenis dan porsi makanan bergizi seimbang dengan memperhatikan asupan karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral yang mudah dipahami. Dalam satu piring, porsi makanan terdiri dari makanan pokok (karbohidrat) sebesar 2/3 dari setengah piring, lauk pauk (protein) sebesar 1/3 dari setengah piring, sayur-sayuran (vitamin dan mineral) sebesar 2/3 dari setengah piring, dan buah-buahan (vitamin dan mineral) sebesar 1/3 dari setengah piring (Lestari, 2023).

Berdasarkan observasi awal di SMP Negeri 4 Kendari, diketahui bahwa sebagian besar siswa belum pernah mendapatkan penyuluhan khusus mengenai gizi seimbang maupun materi tentang "Isi Piringku". Hasil pre-test juga menunjukkan bahwa sekitar 33% siswa memiliki tingkat pengetahuan gizi dalam kategori kurang hingga sangat kurang. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan intervensi edukatif yang tepat dan menyenangkan. Oleh karena itu, metode permainan edukatif seperti "Ranking Satu" dipilih karena mampu meningkatkan keterlibatan siswa secara aktif dibandingkan ceramah konvensional, sekaligus menyampaikan pesan gizi dengan cara yang lebih mudah diterima oleh remaja.

Meningkatkan wawasan serta keterlibatan aktif masyarakat, khususnya generasi muda, mengenai isu gizi dan cara pencegahannya melalui penerapan prinsip gizi seimbang dapat mendukung upaya optimalisasi status gizi sekaligus mengurangi masalah malnutrisi di Indonesia. Generasi muda yang aktif memanfaatkan media massa dapat diberdayakan sebagai agen promosi gizi sehat bersama dengan para pemangku kebijakan kesehatan di tingkat kabupaten/kota maupun pusat. Kerja sama yang intensif dan inovasi dalam kebijakan sangat penting untuk memutus siklus permasalahan gizi di setiap generasi secara tepat dan efektif (Yustifitya, 2024).

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan pemahaman tentang konsep Isi Piringku sebagai langkah awal membentuk kesadaran nutrisi pada siswa SMP Negeri 4 Kendari. Melalui kegiatan ini, siswa diharapkan dapat mengenali pentingnya pola makan seimbang, memilih makanan dengan porsi yang tepat, serta mulai menerapkan kebiasaan makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi ini juga bertujuan menumbuhkan sikap peduli terhadap kesehatan, sehingga siswa mampu membuat keputusan yang bijak terkait asupan gizi demi mendukung pertumbuhan dan menjaga kesehatan tubuh

secara berkelanjutan.

METODE

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di SMP Negeri 4 Kendari pada tanggal 5 Juni 2025 dengan tujuan utama meningkatkan pemahaman siswa mengenai konsep “Isi Piringku” melalui pendekatan yang interaktif dan menyenangkan. Penyuluhan menggunakan kombinasi ceramah interaktif dan permainan edukatif Ranking Satu, yang dirancang untuk mendorong partisipasi aktif siswa. Pada tahap awal, dilakukan koordinasi dan permohonan izin kepada pihak sekolah, kemudian diidentifikasi 30 siswa sebagai peserta penyuluhan berdasarkan ketersediaan dan kesediaan mereka untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Pemilihan peserta dilakukan secara purposive, tanpa kriteria eksklusi khusus.

Materi edukasi yang digunakan dalam penyuluhan disusun berdasarkan pedoman resmi “Isi Piringku” dari Kementerian Kesehatan. Selain itu, disiapkan pula media pendukung seperti kuesioner, alat permainan Ranking Satu, soal pre-test dan post-test, serta hadiah untuk meningkatkan antusiasme siswa. Instrumen utama yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan gizi seimbang, yang telah divalidasi secara internal melalui uji coba terbatas pada kelompok kecil siswa sebelum pelaksanaan utama. Hasil uji coba menunjukkan bahwa instrumen tersebut cukup reliabel untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa.

Tahapan pelaksanaan penyuluhan dimulai dengan pengisian pre-test oleh siswa untuk mengetahui tingkat pemahaman awal mereka terhadap konsep gizi seimbang. Selanjutnya, dilakukan ceramah interaktif yang diselingi permainan edukatif Ranking Satu, di mana siswa dibagi ke dalam kelompok kecil dan bergiliran menjawab pertanyaan seputar gizi. Setiap pertanyaan yang diajukan langsung dibahas bersama secara dua arah, sehingga siswa tidak hanya mengetahui jawaban yang benar, tetapi juga memahaminya. Setelah sesi edukasi dan permainan selesai, siswa kembali mengisi post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah menerima penyuluhan.

Analisis data dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test secara deskriptif dan statistik menggunakan uji berpasangan (paired t-test). Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor pengetahuan siswa setelah mengikuti penyuluhan ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa metode penyuluhan interaktif ini efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang.

Beberapa kendala dan potensi bias yang diantisipasi dalam pelaksanaan penyuluhan ini antara lain adalah adanya bias seleksi akibat pemilihan peserta secara purposive, sehingga hasil yang diperoleh mungkin tidak sepenuhnya mewakili seluruh populasi siswa SMP. Selain itu, terdapat kemungkinan efek Hawthorne, di mana siswa dapat mengubah perilaku karena mengetahui mereka sedang diamati, yang dapat memengaruhi hasil post-test. Keterbatasan waktu pelaksanaan yang hanya dilakukan dalam satu hari juga menjadi kendala, karena belum dapat mengukur dampak jangka panjang dari penyuluhan. Validitas eksternal kegiatan ini juga terbatas karena hanya dilakukan pada satu sekolah dengan jumlah responden yang relatif kecil. Seluruh tahapan penyuluhan dirancang secara sistematis untuk meminimalkan bias dan memastikan hasil dapat diinterpretasikan secara objektif sesuai dengan tujuan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat bertema Edukasi Isi Piringku dilaksanakan pada tanggal 5 Juni 2025 di SMP Negeri 4 Kendari dan diikuti oleh 30 siswa. Kegiatan ini dipandu oleh tim edukasi dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo dengan metode penyuluhan yang dikemas secara interaktif. Edukasi mengenai prinsip gizi seimbang disampaikan sambil bermain games edukatif Ranking Satu, yang membuat suasana kelas menjadi hidup dan menyenangkan. Sebelum permainan dimulai, siswa diberikan pre-test untuk mengetahui pemahaman awal mereka.



Gambar 1. Foto Kegiatan

Permainan Ranking Satu berlangsung sambil tim edukasi memberikan penjelasan secara langsung terhadap setiap pertanyaan yang diajukan, sehingga siswa tidak hanya menjawab tetapi juga mendapatkan pengetahuan secara bertahap. Para siswa terlihat sangat antusias, aktif menjawab pertanyaan, dan saling mendukung selama permainan berlangsung. Kegiatan ditutup dengan pemberian hadiah kepada peserta yang paling aktif dan berprestasi. Dokumentasi kegiatan menunjukkan interaksi yang positif antara siswa dan tim edukasi, menandakan keberhasilan pendekatan edukatif ini dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang sesuai pedoman Isi Piringku.



Gambar 2. Media Edukasi

Media edukasi yang digunakan berupa kartu dengan tulisan “BENAR” dan “SALAH” yang didesain menarik dengan latar gambar sayur dan buah. Media ini berfungsi sebagai alat

bantu dalam permainan atau kuis edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa. Pendekatan visual dan interaktif seperti ini efektif untuk mendukung proses belajar siswa secara menyenangkan dan komunikatif.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kriteria	N	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	18	60%
Perempuan	12	40%
Usia		
12-13 Tahun	27	90 %
14-16 Tahun	3	10 %
Total	30	100,00

Berdasarkan data pada Tabel 1, tercatat bahwa jumlah keseluruhan responden yang mengikuti kegiatan penyuluhan ini adalah 30 orang. Jika ditinjau dari jenis kelamin, mayoritas responden adalah laki-laki, yaitu sebanyak 18 orang atau 60%, sedangkan responden perempuan berjumlah 12 orang atau 40%. Dilihat dari segi usia, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 12–13 tahun, yakni sebanyak 27 orang (90%), sementara hanya 3 orang (10%) yang termasuk dalam kelompok usia 14–16 tahun. Temuan ini mengindikasikan bahwa peserta penyuluhan didominasi oleh anak-anak berusia 12–13 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan siswa di SMPN 4 Kendari

Tingkat Pengetahuan dan Sikap	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Baik	9	30 %
Baik	10	33,3 %
Kurang	4	10 %
Sangat Kurang	7	23,3 %
Total	30	100,00

Mengacu pada Tabel 2, terlihat bahwa tingkat pengetahuan siswa di SMPN 4 Kendari menunjukkan variasi. Sebanyak 10 siswa (33,3%) berada pada kategori pengetahuan baik, dan 9 siswa (30%) masuk dalam kategori sangat baik. Di sisi lain, terdapat 7 siswa (23,3%) yang memiliki tingkat pengetahuan sangat kurang, serta 4 siswa (10%) berada pada kategori kurang. Meskipun mayoritas siswa tergolong memiliki pengetahuan yang baik hingga sangat baik, masih terdapat sejumlah siswa dengan tingkat pemahaman yang rendah. Hal ini menandakan pentingnya upaya peningkatan pengetahuan melalui kegiatan edukatif seperti penyuluhan atau pembelajaran tambahan.

Tabel 3. Ringkasan hasil uji berpasangan pre-test dengan post-test Pada Remaja di SMPN 4 Kendari

Data	Rata-Rata	Standar Deviasi	P value	n
Pengetahuan Pre-Test	79,8900	14,94432	0,000	30
Pengetahuan Post-Test	94,8900	6,45848	0,000	30

Merujuk pada Tabel 3, terlihat adanya peningkatan rata-rata tingkat pengetahuan remaja setelah mengikuti penyuluhan. Nilai rata-rata pre-test tercatat sebesar 79,89 dengan standar deviasi 14,94, sedangkan rata-rata post-test meningkat menjadi 94,89 dengan standar deviasi 6,46. Hasil uji statistik berpasangan menunjukkan p-value sebesar 0,000, yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil pre-test dan post-test ($p < 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan yang diberikan memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan pengetahuan remaja di SMPN 4 Kendari.

Peningkatan skor post-test dari 79,89 menjadi 94,89 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa pendekatan edukasi interaktif memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang. Jika dihitung menggunakan ukuran efek (Cohen's d), perbedaan ini mencerminkan efek besar (*large effect*), yang menunjukkan relevansi praktis dari intervensi ini dalam konteks pembelajaran remaja. Metode seperti kuis dan permainan edukatif "Ranking Satu" terbukti efektif karena mampu mengakomodasi berbagai gaya belajar

siswa, khususnya mereka yang lebih responsif terhadap stimulasi visual, aktivitas fisik, dan suasana kompetitif. (Nasution et al., 2021).

Namun demikian, keberhasilan intervensi ini perlu dikaji lebih dalam dengan mempertimbangkan kemungkinan adanya variabel pengganggu. Antusiasme siswa yang tinggi bisa saja dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti pemberian hadiah, kehadiran tim edukasi dari perguruan tinggi, atau suasana belajar yang tidak biasa, yang berpotensi memberikan efek sementara pada peningkatan motivasi. Selain itu, mayoritas peserta yang berasal dari kelompok usia 12–13 tahun (90%) dan didominasi oleh siswa laki-laki (60%) dapat membatasi generalisasi temuan ke populasi remaja secara lebih luas (Rohmah & Nugroho, 2021).

Meskipun begitu, keterlibatan aktif siswa selama kegiatan berlangsung, dikombinasikan dengan penyampaian materi secara bertahap dan pendekatan dialogis dua arah, memberikan kontribusi positif dalam membangun pemahaman konseptual serta kesadaran terhadap pola makan sehat. Proses refleksi dan diskusi yang disisipkan dalam sesi edukasi mendorong siswa untuk mengaitkan materi dengan kebiasaan makan sehari-hari, sehingga memperbesar kemungkinan terjadinya perubahan perilaku (Susilawati et al., 2020).

Secara visual, konsep "Isi Piringku" menggambarkan bahwa dalam sekali makan, piring idealnya terdiri atas sepertiga sayuran, sepertiga makanan pokok, serta sepertiga kombinasi lauk dan buah. Visualisasi ini juga menekankan bahwa porsi sayuran harus lebih banyak dibandingkan buah, dan porsi makanan pokok lebih besar daripada lauk-pauk. Selain itu, dianjurkan untuk selalu menyertakan air putih setiap kali makan, tanpa aturan khusus mengenai waktu konsumsinya boleh diminum sebelum, saat, atau setelah makan. Program "Isi Piringku" yang digagas oleh Kementerian Kesehatan Indonesia bertujuan menggantikan slogan lama "4 Sehat 5 Sempurna" sebagai panduan pola makan sehari-hari guna mencapai status gizi yang optimal. Konsep ini menekankan pembagian porsi makan dalam satu piring, yaitu sepertiga untuk sayur, sepertiga untuk makanan pokok, dan sepertiga untuk lauk serta buah (Rejo et al., 2024).

Peningkatan pemahaman siswa terhadap pola makan seimbang selaras dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa intervensi edukasi berbasis *Health Belief Model* (HBM) berhasil memperbaiki kualitas asupan diet remaja. Sebuah uji lapangan acak di Iran menunjukkan bahwa setelah diterapkan model HBM dalam pembelajaran kolaboratif, semua konstruksi HBM termasuk persepsi kerentanan, keseriusan, manfaat, hambatan, *cues to action*, dan *self-efficac* mengalami peningkatan signifikan, serta kualitas diet remaja meningkat secara nyata ($P < 0,001$). Ini menunjukkan pentingnya memperkuat persepsi remaja terhadap dampak positif penerapan gizi seimbang dan mengurangi hambatan psikologis serta praktis.

Penerapan teori Health Belief Model (HBM) dan Transtheoretical Model (TTM) dalam desain penyuluhan semakin memperkuat dampak pembelajaran. Melalui peningkatan persepsi manfaat, pengurangan hambatan, serta penguatan motivasi, siswa didorong untuk bergerak dari tahap kesadaran awal menuju penerapan nyata pola makan sehat. Oleh karena itu, pendekatan berbasis pengalaman dan refleksi ini bukan hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memperkuat kesiapan siswa dalam mengadopsi perilaku gizi seimbang secara berkelanjutan.

Dengan memadukan kedua teori ini dalam kegiatan penyuluhan menggiatkan kesadaran terhadap manfaat dan risiko melalui metode interaktif serta memfasilitasi perkembangan motivasi sesuai tahapan perubahan siswa terdorong untuk tidak hanya memahami, tetapi juga mulai menerapkan perilaku konsumsi gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini terbukti efektif dalam mentransformasikan pengetahuan menjadi tindakan nyata di kalangan remaja (Gharouni et al., 2019 dalam Nakabayashi et al., 2020).

KESIMPULAN

Hasil kegiatan penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada siswa SMP Negeri 4 Kendari mengenai konsep gizi seimbang. Hal ini terlihat dari peningkatan skor rata-rata pre-test sebesar 79,89 menjadi 94,89 pada post-test ($p < 0,05$), dengan efek besar secara statistik dan praktis. Metode pembelajaran interaktif yang digunakan, termasuk permainan edukatif "Ranking Satu", terbukti efektif dalam menciptakan suasana belajar yang aktif, menyenangkan, dan partisipatif.

Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis permainan dan diskusi dua arah tidak hanya mampu meningkatkan pemahaman siswa, tetapi juga membangun kesadaran terhadap pentingnya pola makan sehat. Oleh karena itu, disarankan agar kegiatan edukatif semacam ini dikembangkan secara berkelanjutan dan diterapkan di lebih banyak sekolah sebagai bagian dari program pendidikan gizi nasional. Selain itu, perlu adanya inovasi metode pembelajaran sejenis yang sesuai dengan karakteristik remaja untuk mendorong perubahan perilaku secara nyata dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih sebesar besarnya kepada:

1. Seluruh anggota tim edukasi yang telah merancang materi, media serta melaksanakan implementasi kegiatan penyuluhan (Ari Priadin, Defriani, Deswita Putri Cahya Alini, Dian Sasmita, Endang Sutriani, dan Fitrianti) atas kerja sama, dedikasi, dan kontribusi aktif yang diberikan sepanjang pelaksanaan kegiatan ini.
2. Kepala Sekolah SMPN 4 Kendari yang telah memberikan perizinan dan dukungan penuh kepada kami untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan di lingkungan sekolah.
3. Seluruh murid kelas 7C yang telah berpartisipasi aktif dan antusias selama kegiatan berlangsung, sehingga penyuluhan dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat Bersama.

DAFTAR PUSTAKA

- Atasasih, H., & Mulyani, S. (2022). Sosialisasi “Isi Piringku” pada remaja putri sebagai upaya pencegahan stunting. *DINAMISIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116–121.
- Chairani, A., Hadiwardjo, Y. H., Kristanti, M., & Prabarini, I. R. S. (2024). Pentingnya edukasi gizi seimbang dan pengenalan Isi Piringku pada siswa remaja SMA Islam. *SEGARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2). <https://doi.org/10.33533/segara.v1i2>
- Handayani, F., & Rahmawati, N. (2023). Efektivitas metode diskusi dalam edukasi gizi seimbang pada remaja. *Jurnal Ilmu Gizi dan Kesehatan*, 15(2), 88–94.
- Lestari Natalina, S. (2023). Edukasi gizi Isi Piringku dengan media permainan puzzle di TK Tri Insani Permata Pekanbaru. *Community Development Journal*, 4(2), 4680–4686.
- Nakabayashi, J., Melo, G. R. I., & Toral, N. (2020). Transtheoretical model-based nutritional interventions in adolescents: A systematic review. *BMC Public Health*, 20(1), 1543.
- Nasution, A. M. T., Siregar, K. N., & Lubis, R. B. (2021). Pengaruh edukasi gizi berbasis budaya terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja mengenai gizi seimbang. *Gizi Indonesia*, 44(1), 1–9.
- Nurfatimah, N., Zainuddin, A., Meliahsari, R., & Yunawati, I. (2025). Hubungan personal hygiene, pengetahuan gizi dan pendidikan orang tua dengan status gizi remaja di SMAN 9 Kendari Kota Kendari. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Universitas Halu Oleo (JKL-UHO)*, 6(1), 73–76.
- Rejo, A., Hartanti, A. I., Trisettya, G. W., Yahya, N. F. A., & Putri, Y. H. (2024). Pendidikan kesehatan gizi seimbang ‘Isi Piringku’ di SDN 2 Mriyan, Kecamatan Musuk, Kabupaten Boyolali. *Jurnal Pengabdian Komunitas (JPEK)*, 3(3), 62–68. <https://jurnalpengabdiankomunitas.com>
- Rohmah, N., & Nugroho, A. (2021). Edukasi gizi melalui media permainan tradisional untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 16(2), 67–72.
- Sari, R. D., & Utami, T. W. (2022). Penggunaan media visual dalam edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Prima*, 6(1), 45–51.
- Susilawati, D., Handayani, S., & Mulyono, H. (2020). Efektivitas pendidikan gizi berbasis partisipatif dalam meningkatkan perilaku konsumsi sehat siswa SMP. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 25–31.
- Tumanggor, L., Butarbutar, A. F., Gultom, Y. T., Purba, S. S., & Agrifina, M. (2023). Sosialisasi dan edukasi poster Isi Piringku di SMP Negeri 31 Medan. *Jurnal Pengabdian Kesehatan (JUPKes)*, 3(1), 55–59.

- Vani, A. T., Triansyah, I., Dewi, N. P., Abdullah, D., & Zulkarnaini, A. (2024). Pengenalan Isi Piringku dengan metode pendekatan seni gambar di SMP Yari Padang. *Nusantara Hasana Journal*, 3(8), 54–59.
- Yustifyta. (2024, October 31). Gizi seimbang dengan Isi Piringku untuk generasi masa kini. *Kesmas-ID*. <https://kesmas-id.com/gizi-seimbang-dengan-isi-piringku-untuk-generasi-masa-kini/>