

## EDUKASI TUMPENG GIZI SEIMBANG DAN ISI PIRINGKU DALAM PEMENUHAN GIZI SEIMBANG

Kusmiyati\*, Raden Roro Theresia Nirbita Cahya, Widya Puspita Amarillis,  
Nurrifita Zaitun, Sahirudin

Program Studi Pendidikan Biologi, FKIP, Universitas Mataram

\*Email: kusmiyati.fkip@unram.ac.id

Naskah diterima: 16-07-2025, disetujui: 14-08-2025, diterbitkan: 31-08-2025

DOI: <http://dx.doi.org/10.29303/jppm.v8i3.9708>

**Abstrak** - Tujuan dari kegiatan ini adalah mengajak mahasiswa untuk konsumsi pangan sehari-hari sesuai pedoman gizi seimbang dalam isi piringku/piring makanku dan tumpeng gizi seimbang. Sasaran kegiatan ini adalah mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Mataram, semester 6 kelas C tahun ajaran 2024/2025. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pretes, selanjutnya dilakukan diskusi dan tanya jawab materi pokok pedoman gizi seimbang tentang tumpeng gizi seimbang dan isi piringku/piring makanku. Setelah penyampaian materi setiap mahasiswa mengerjakan postes. Data pretes dan postes dianalisis N gain, kemudian dikategorikan dalam rendah, sedang atau tinggi. Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar, dihadiri oleh 23 mahasiswa, semua mahasiswa yang hadir mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Hasil pretes menunjukkan rata-rata skor sebesar 55, sedangkan rata-rata hasil postes sebesar 84. Hasil penghitungan N gain sebesar 0,64, yang berarti pemahaman mahasiswa tentang gizi seimbang meningkat, dalam kategori sedang. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah: (1). Pemahaman tentang gizi seimbang mahasiswa Pendidikan Biologi semester 6 kelas C meningkat dalam kategori sedang; (2). Konsumsi pangan sehari-hari yang sesuai pedoman gizi seimbang dalam isi piringku dan tumpeng gizi seimbang, akan menunjang perilaku gizi baik dan perilaku hidup bersih sehat.

**Kata kunci:** gizi seimbang, isi piringku, tumpeng gizi seimbang

### LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan sebuah fase perkembangan fisik yang penting, sebelum menuju dewasa. Pematangan sistem hormonal pada masa ini menyebabkan perubahan cepat dalam komposisi tubuh, termasuk tinggi dan berat badan. Lonjakan pertumbuhan pubertas ini menuntut perubahan kebutuhan gizi pada remaja (Marmi, 2014). Kebiasaan makan dan gaya hidup yang kurang ideal, terutama pada populasi remaja sebagai konsekuensi dari laju globalisasi, memiliki implikasi signifikan terhadap kualitas mereka. Situasi ini berpotensi memicu timbulnya gangguan kesehatan, yang secara kausalitas dapat berakibat pada penurunan capaian akademik dan efisiensi produktif remaja (Fauziyah et al., 2022).

Gizi merupakan suatu hal yang dapat mempengaruhi proses perubahan berbagai jenis makanan yang masuk ke tubuh untuk

mempertahankan kehidupan. Asupan gizi yang seimbang dan mencukupi menjadi penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja secara optimal. Laksmi & Dewi (2009) menyatakan, apabila kebutuhan gizi tidak terpenuhi, akan timbul berbagai masalah gizi yang berimbas buruk pada kesehatan masyarakat, seperti berkurangnya fokus belajar, penurunan kondisi jasmani yang pada akhirnya akan menghambat produktivitas dan kinerja bangsa. Muliani et al., (2023), tingkat kondisi gizi normal terpenuhi jika kebutuhan zat gizi optimal tercapai.

Salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi asupan gizi adalah pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi adalah pengetahuan yang berkaitan dengan makanan dan zat gizi, makanan yang aman dikonsumsi dan sumber-sumber zat gizi pada makanan. Tingkat pengetahuan gizi ini merupakan faktor

determinan dalam membentuk perilaku seseorang terkait pilihan konsumsi makanan dan minuman untuk pemenuhan gizi seimbang. Lestari et al. (2022) menyatakan asupan gizi yang tidak memadai akan menyebabkan masalah kecerdasan dan produktivitas pada siswa. Kusumawardani et al., (2022) menambahkan, asupan gizi akan sangat mempengaruhi kualitas gizi dan kesehatan mereka sepanjang siklus hidupnya.

Pengetahuan gizi yang kurang akan mempersulit seseorang dalam mengatur konsumsi zat gizi sehari-hari. Emilia (2009) menyatakan, peningkatan literasi dan kesadaran mengenai pola konsumsi dan gaya hidup sehat sejak usia remaja esensial untuk mengoptimalkan kualitas kesehatan di fase dewasa, sehingga dapat meminimalisir risiko masalah gizi dan kesehatan di kemudian hari. Edukasi gizi membantu untuk memahami pentingnya gizi seimbang dan bagaimana menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai kesehatan optimal. Nurfitriani & Kurniasari, (2023) menyatakan, salah satu cara terbaik untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada remaja adalah dengan memberikan edukasi gizi dengan menggunakan metode dan media yang menarik serta dapat dipercaya, sehingga peserta didik dapat memastikan bahwa informasi yang mereka dapatkan adalah akurat dan benar.

Pengetahuan gizi berperan penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, karena pengetahuan gizi dapat mempengaruhi seseorang pada saat memilih jenis dan jumlah makanan yang akan dikonsumsi. Penting bagi mahasiswa untuk dibekali pengetahuan gizi agar mereka memahami kaitan antara makanan dengan kesehatan, karena pengetahuan dapat memengaruhi sikap dan perilaku mahasiswa. Edukasi pedoman gizi seimbang menjadi penting agar mahasiswa memiliki pengetahuan gizi seimbang dan memahami pentingnya

asupan gizi sesuai porsi dalam isi piringku, serta dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari kegiatan ini adalah mengajak mahasiswa untuk konsumsi pangan sehari-hari sesuai pedoman gizi seimbang dalam isi piringku/piring makanku dan tumpeng gizi seimbang, sehingga terwujud perilaku gizi baik dan perilaku hidup bersih sehat.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 9 Mei 2025, dengan sasaran mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Mataram, semester 6 kelas C tahun ajaran 2024/2025. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pretes tentang pedoman gizi seimbang, selanjutnya dilakukan diskusi dan tanya jawab materi pokok pedoman gizi seimbang tentang tumpeng gizi seimbang dan isi piringku/ piring makanku. Setelah penyampaian materi setiap mahasiswa mengerjakan postes. Data pretes dan postes selanjutnya dianalisis gain ternormalisasi (N gain) untuk mengetahui peningkatan pemahaman mahasiswa, yang kemudian dikategorikan dalam rendah, sedang atau tinggi.

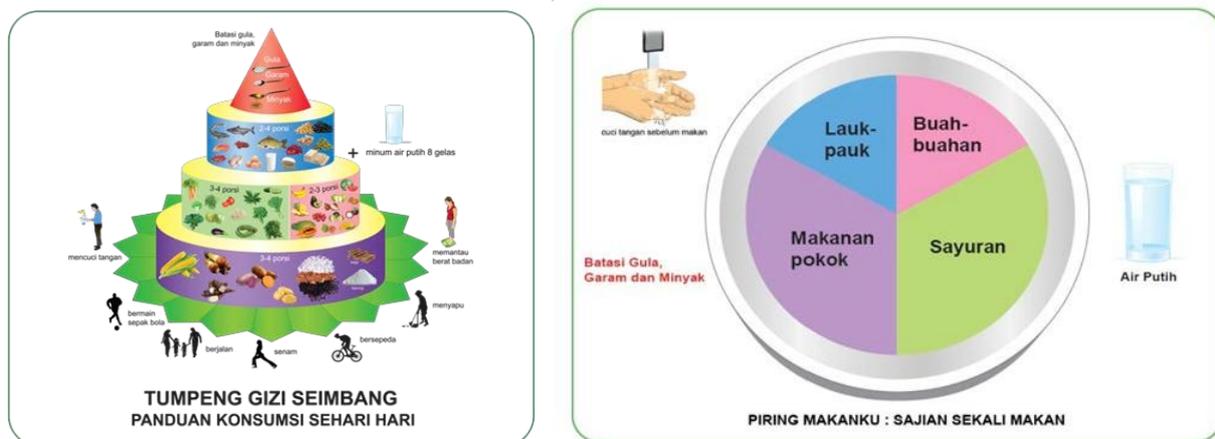
## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar, dihadiri oleh 23 mahasiswa, semua mahasiswa yang hadir mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Antusias mahasiswa sangat tinggi, semua mahasiswa mengerjakan pretes dan postes dengan penuh tanggung jawab. Selanjutnya ketika penyampaian materi, peserta terlihat mencatat hal-hal penting tentang gizi seimbang seimbang dalam tumpeng gizi seimbang dan isi piringku, yang dapat digunakan sebagai pedoman makan seimbang dari segi jenis / macam bahan makanan dan porsinya. Hal ini menunjukkan mahasiswa mempunyai minat terhadap materi yang dibahas. Melalui diskusi dan tanya jawab,

mereka mampu menanggapi hal-hal baru yang sebelumnya belum mereka peroleh, dan dengan media power point diskusi menjadi hidup. Seperti pendapat Djamarah (2000) menyatakan dalam pendidikan yang paling efektif untuk membangkitkan minat belajar mahasiswa dengan menggunakan minat yang sudah ada dan membentuk minat baru pada diri mahasiswa. Slameto (2010) menambahkan, minat merupakan ketertarikan atau kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan sesuatu hal karena menyadari pentingnya hal tersebut.

Pembahasan pedoman gizi seimbang dalam kegiatan ini mengajak mahasiswa untuk selalu mengonsumsi gizi seimbang dalam menu sehari-hari, agar tubuh tetap terjaga kebutuhan 6 macam zat gizi dalam keadaan seimbang sesuai porsi pada isi piringku. Selain itu juga

mengajak mahasiswa berperilaku hidup sehat seperti anjuran pada gambaran tumpeng gizi seimbang dan piring makanku /isi piringku (Permenkes RI, 2014). Perilaku hidup sehat tersebut antara lain (Gambar 1): a). selalu melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, supaya keseimbangan tenaga yang masuk dan keluar menjadi terjaga; b). Membatasi konsumsi gula, garam dan minyak yang terdapat di bagian paling atas kerucut tumpeng gizi seimbang juga menjadi prioritas, agar terhindar dari obesitas ataupun penyakit tidak menular seperti darah tinggi atau diabetes melitus; c) Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih; d). Menimbang berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi; e). Minum air putih 8 gelas.



**Gambar 1.** Tumpeng Gizi Seimbang dan Piring Makanku (Permenkes RI, 2014)

Hasil pretes menunjukkan rata-rata skor mahasiswa sebesar 55, sedangkan rata-rata hasil postes sebesar 84. Hasil ini dapat dipahami sebab penyampaian materi dengan menggunakan media power point yang dilengkapi gambar dan mahasiswa juga dapat diajak interaktif, sehingga pemahaman mereka menjadi lebih baik. Selain itu, selama penyampaian materi mahasiswa terlibat aktif bertanya dan menjawab setiap pertanyaan yang

diajukan, sehingga mereka juga di dorong untuk dapat mengembangkan berfikir kritis, kemampuan berpikir kritis sangat penting bagi mahasiswa, sebab dengan berpikir kritis mahasiswa akan menggunakan potensinya untuk memecahkan suatu masalah dalam kehidupan sehari-hari. Seperti pendapat Erlistiani, et al. (2020) yang menyatakan, kemampuan berpikir kritis sangat penting dimiliki peserta didik karena didalamnya

terdapat proses aktivitas mental untuk membuat suatu keputusan atau tindakan dalam memecahkan masalah.

Hasil penghitungan N gain sebesar 0,64, ini berarti pemahaman mahasiswa tentang gizi seimbang yang meliputi tumpeng gizi seimbang dan isi piringku meningkat, meskipun hanya dalam kategori sedang. Hasil ini dapat dipahami, sebab penyampaian materi dua arah, proses penyampaiannya berpusat pada mahasiswa, mereka terlibat langsung dalam mendeskripsikan gambaran tumpeng gizi seimbang maupun piring makanku/ isi piringku. Peningkatan pemahaman tersebut diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, menjadi pembiasaan dalam konsumsi makanan dengan pola makan sehat sesuai porsi dalam isi piringku. Seperti pendapat Lestari (2020) dengan pengetahuan gizi yang baik, seseorang akan cenderung memilih makanan sehat dan makanan yang dapat memenuhi asupan gizi yang diperlukan. Lestari et al. (2022) menambahkan, pengetahuan gizi sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku seseorang dalam memilih makanan dan memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat memperbaiki pola makan.

Pemilihan makanan yang akan dikonsumsi juga harus cerdas, harus memperhatikan keamanan pangan, pangan yang aman harus bebas dari cemaran biologis, kimia dan fisik. Ketika membeli makanan yang dikemas usahakan selalu membaca label kemasan antara lain tentang nama produk, izin edar, komposisi gizi, tanggal kadaluwarsa, kode produksi, keterangan halal, dan bahan pangan yang digunakan. Seperti yang dinyatakan Rahayu et al. (2020), tips konsumen cerdas meliputi: a). beli produk sesuai kebutuhan; b). teliti sebelum membeli dengan cek KLIK (Kemasan, Label, Ijin edar dan

Kadaluwarsa); c). Jika produk yang dibeli bermasalah, segera hubungi: produsen atau contact center halo BPOM 1500533.

Pemahaman yang didapat mahasiswa diharapkan disampaikan kepada teman-teman dilingkungan tempat tinggal atau teman kost bagi yang tidak tinggal bersama orang tuanya, bagi yang tinggal bersama orang tua, dapat menyampaikan pemahamannya kepada orang tua terutama ibunya, sebagai orang yang paling berperan dalam menentukan makanan di meja makan. Ajakan untuk selalu mengonsumsi gizi seimbang dan berperilaku hidup bersih sehat, diharapkan menambah pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang. Seperti pendapat Nanda et al. (2023) yang menyatakan, pola makan usia remaja lebih besar ingin bersama dengan teman sebayanya, berbeda dengan pola makan orang dewasa yang lebih memilih sendiri makanannya, baik pada saat makan bersama atau situasi lainnya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah: (1). Pemahaman tentang gizi seimbang mahasiswa Pendidikan Biologi semester 6 kelas C meningkat dalam kategori sedang; (2). Konsumsi pangan sehari-hari yang sesuai pedoman gizi seimbang dalam isi piringku dan tumpeng gizi seimbang, akan menunjang perilaku gizi baik dan perilaku hidup bersih sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Djamarah, S. B. (2000). *Guru dan anak didik dalam interaksi edukatif*. Jakarta: Rineka cipta.
- Erlistiani, M., Syachruraji, A., & Andriana, E. (2020). Penerapan model pembelajaran SSCS (Search, Solve, Create and Share) terhadap kemampuan berpikir kritis siswa. *Jurnal PGSD: Jurnal Ilmiah*

- Pendidikan Guru Sekolah Dasar, 13(2), 161-168.
- Emilia, E. (2009). Pengetahuan, sikap dan praktek gizi pada remaja dan implikasinya pada sosialisasi perilaku hidup sehat. *Media Pendidikan, Gizi, dan Kuliner*, 1(1).
- Fauziyah, A. I., Puspareni, L. D., & Wardhani, S. (2022). Pendidikan Gizi tentang Pola Makan untuk Mencegah Dispepsia pada Remaja. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 3(1), 56-61.
- Kusumawardani, H., Rakhma, L. R., Laili, N. A., Putri, A. M., Anggraini, D., Rosida, S. M., & Salsabila, C. A. A. (2022). Peningkatan pengetahuan remaja mengenai pemenuhan gizi seimbang melalui isi piringku di man 1 surakarta. *Jurnal Abdi Insani*, 9(3), 1200-1208.
- Lestari, P. (2020). Hubungan pengetahuan gizi, asupan makanan dengan status gizi siswi Mts Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 73-80.
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(1), 65-69.
- Laksmi, M., & Dewi. (2009). Strategi Pembelajaran. Dirjen PAIS.
- Marmi. (2014). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta (ID): Pustaka Pelajar.
- Muliani, U., Sumardilah, D. S., & Lupiana, M. (2023). Asupan Gizi Dan Pengetahuan Dengan Status Gizi Remaja Putri. Cendekia Medika: *Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja*, 8(1), 35-42.
- Nanda, C. A., Puspitasari, D. I., Widiyaningsih, E. N., & Mardiyati, N. L. (2023). Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Remaja. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 6(1).
- Nurfitriani, J., & Kurniasari, R. (2023). Edukasi gizi menggunakan media video animasi dan poster terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(3), 503-506.
- Permenkes RI. (2014). PMK RI no 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Rahayu et al. (2020). *5 Kunci Memilih Pangan Aman*. Jakarta. Badan Pengawas Obat dan Makanan
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.