

Edukasi Isi Piringku Dan Tepat Minum Suplemen Di Posyandu Al-Inayah Puskesmas Sambutan, Samarinda

Feiby Yohana Runtuwene^{1*}, Icha Safitri², Taufiqul Hakim³, Victoria Yulita Fitriani⁴

¹Fakultas Farmasi, Profesi Apoteker, Universitas Mulawarman, Kota Samarinda, Indonesia
Email: ^{1*}feibyohana27@gmail.com, ²ichasafitri714@gmail.com, ³Ulhakimtaufiq2001@gmail.com,
⁴victoriayf@farmasi.unmul.ac.id
(* : coresponding author)

Abstrak – Permasalahan gizi di Indonesia masih menjadi isu serius, ditandai dengan tingginya angka gizi buruk sekaligus meningkatnya kasus gizi lebih atau obesitas. Ketidakseimbangan pola makan dan kurangnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya asupan gizi harian menjadi faktor utama penyebab. Gizi seimbang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan menjaga daya tahan tubuh, terutama pada anak dan remaja. Sebagai upaya edukasi, Kementerian Kesehatan mengembangkan pedoman “Isi Piringku” yang menjelaskan porsi makanan sehat dalam satu piring. Selain itu, konsumsi suplemen secara tepat dapat membantu melengkapi kebutuhan nutrisi yang tidak tercukupi dari makanan sehari-hari, seperti zat besi, asam folat, dan vitamin. Kegiatan promosi kesehatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya makan dengan gizi seimbang dan konsumsi suplemen secara bijak. Edukasi dilakukan di Posyandu Al-Inayah, Puskesmas Sambutan, Kota Samarinda, melalui penyuluhan berjudul “Rahasia Isi Piringku dan Tepat Minum Suplemen.” Kegiatan ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran masyarakat untuk mulai memperhatikan pola makan sehat dan penggunaan suplemen sebagai langkah preventif terhadap risiko gizi buruk maupun obesitas.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Isi Piringku, Suplemen, Promosi Kesehatan, Edukasi Masyarakat

Abstract – Nutritional problems in Indonesia remain a serious issue, marked by the high prevalence of undernutrition alongside a growing number of overnutrition or obesity cases. The imbalance in dietary patterns and the public's limited understanding of the importance of daily nutritional intake are the main contributing factors. Balanced nutrition plays a crucial role in supporting growth, development, and maintaining the immune system, particularly in children and adolescents. As part of a public health education initiative, the Ministry of Health introduced the “My Plate” (Isi Piringku) guideline, which illustrates the proper portion of healthy food on a single plate. In addition, the proper use of dietary supplements can help fulfill nutritional needs that are not met through daily food consumption, such as iron, folic acid, and vitamins. This health promotion activity aims to increase public awareness about the importance of balanced nutrition and the wise use of supplements. The educational session was conducted at Al-Inayah Integrated Health Post (Posyandu), under Sambutan Public Health Center, Samarinda City, through a session titled “The Secrets of My Plate and Proper Supplement Intake.” This activity is expected to raise community awareness toward adopting healthy eating patterns and supplement use as a preventive step against malnutrition and obesity.

Keywords: Balanced Nutrition, My Plate, Supplements, Health Promotion, Community Education

1. PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup manusia. Asupan gizi yang diperoleh dari makanan sehari-hari berperan penting dalam menunjang pertumbuhan fisik, perkembangan mental, serta daya tahan tubuh, terutama pada anak-anak dan remaja. Namun, di Indonesia, masalah gizi masih menjadi tantangan serius. Tidak hanya persoalan gizi buruk yang belum tertangani secara optimal, namun juga munculnya masalah baru berupa gizi lebih atau *overweight*, yang sebagian besar dipicu oleh pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya nutrisi harian (Astuti & Huriyati, 2020).

Gizi seimbang menjadi kunci dalam menjaga kesehatan optimal. Kekurangannya dapat berdampak pada gangguan pertumbuhan, lemahnya sistem kekebalan tubuh, serta terganggunya fungsi kognitif dan perilaku (Susilowati, 2016). Untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, Kementerian Kesehatan RI memperkenalkan panduan “Isi Piringku” sejak 2017 sebagai acuan konsumsi makanan harian yang menggantikan konsep “empat sehat lima sempurna”. Panduan ini menekankan pada porsi makan seimbang, serta pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak. Selain dari makanan, kebutuhan gizi juga dapat dilengkapi melalui suplemen. Suplemen adalah produk yang mengandung satu atau lebih nutrisi seperti vitamin, mineral, serat, asam lemak, dan

asam amino, yang bermanfaat untuk menunjang kesehatan. Penggunaan suplemen secara tepat dapat mencegah kekurangan zat gizi seperti anemia dan gangguan imunitas (Wido Mukti, 2020; WHO, 2017). Vitamin seperti C, D, dan E memiliki peran penting dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh dan mendukung pemulihan dari penyakit.

Berdasarkan latar belakang tersebut, dilakukan kegiatan promosi kesehatan dengan judul “Rahasia Isi Piringku dan Tepat Minum Suplemen” yang dilaksanakan di Posyandu Al-Inayah, Puskesmas Sambutan, Kota Samarinda. Kegiatan ini melibatkan mahasiswa profesi apoteker dari Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman sebagai pemateri, dengan metode interaktif berupa pre-test, penyampaian materi, post-test, dan sesi diskusi. Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi mengenai pentingnya pola makan bergizi seimbang dan penggunaan suplemen secara bijak sebagai upaya pencegahan terhadap risiko gizi buruk maupun obesitas, serta untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemenuhan gizi harian.

2. METODE PELAKSANAAN

Promosi kesehatan ini dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi dengan sasaran utama penyampaian kepada masyarakat yang menghadiri kegiatan posyandu. Pada sesi I yaitu melaksanakan pretest untuk mengetahui wawasan peserta terkait materi yang akan disampaikan, Sesi II adalah sesi penyajian materi dan memberikan pemahaman yang mendalam mengenai Isi Piringku dan tepat minum suplemen. Sesi III yaitu posttest, tanya jawab dan evaluasi dari penyajian materi yang telah dilakukan, para peserta diberikan kesempatan untuk memberikan umpan balik berupa saran, kritik dan masukan terkait dengan kegiatan promosi kesehatan yang telah berlangsung.

2.1 Pretest

Tujuan dilakukan pelaksanaan pretest adalah untuk memperoleh informasi mengenai wawasan peserta terkait gizi dan penggunaan suplemen. Hasil dari pretest ini akan menjadi landasan dalam pelaksanaan promosi kesehatan.



Gambar 1. Kegiatan Pelaksanaan Tahap Pretest

2.2. Tahap Pelaksanaan

- a. Penyusunan proposal usulan kegiatan promosi kesehatan
- b. Pengurusan izin pelaksanaan kegiatan
- c. Persiapan bahan dan materi kegiatan promosi kesehatan
- d. Penyajian materi dengan menggunakan leaflet
- e. Sesi diskusi

2.3. Evaluasi Kegiatan Promosi Kesehatan

Post test dilakukan untuk mengetahui gambaran hasil dari kegiatan promosi kesehatan yang telah dilakukan.



Gambar 2. Kegiatan Pelaksanaan Tahap Evaluasi Kegiatan Promosi Kesehatan

2.4. Soal Pretest dan Posttest

Isilah jawaban di bawah ini dengan tanda silang (X)

- a. Susunan Isi Piringku adalah...
 - 1) 2/6 sayur, 2/6 karbohidrat, 1/6 buah, 1/6 lauk
 - 2) Semua nasi saja
 - 3) Setengah lauk, setengah buah
 - 4) Tidak ada aturan khusus
- b. Minuman yang paling dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh adalah...
 - 1) Air putih
 - 2) Teh manis
 - 3) Kopi
 - 4) Minuman bersoda
- c. Suplemen yang baik dipilih adalah...
 - 1) Tidak ada izin BPOM
 - 2) Sesuai kebutuhan tubuh dan berizin resmi
 - 3) Semahal mungkin
 - 4) Semua jenis dicampur sekaligus
- d. Jika ingin mengonsumsi suplemen, sebaiknya...
 - 1) Konsultasi dulu ke dokter atau apoteker
 - 2) Membeli sembarangan di online shop
 - 3) Ikut iklan yang berlebihan
 - 4) Mengonsumsi sebanyak mungkin

e. Akibat yang mungkin terjadi bila salah mengkonsumsi suplemen adalah...

- 1) Imunitas turun dan organ tubuh terganggu
- 2) Tubuh makin kuat tanpa batas
- 3) Tidak berpengaruh apapun
- 4) Berat badan langsung ideal

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Promosi Kesehatan dilaksanakan pada Kamis, 18 September 2025. Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Al-Inayah Puskesmas Sambutan Kota Samarinda pada pukul 09.00 – selesai. Kegiatan ini diikuti oleh Kader Posyandu Al-Inayah beserta anggota dan 19 orang peserta yang merupakan masyarakat yang tinggal di sekitar Posyandu Al-Inayah.



Gambar 3. Kegiatan Penyampaian Materi

Materi pertama yang disampaikan adalah materi pengenalan konsep “Isi Piringku” yaitu panduan makan sehat yang membagi piring makan menjadi dua bagian utama, yaitu setengah piring berisikan karbohidrat dan lauk pauk, dan setengahnya lagi berisikan sayuran dan buah-buahan disertai dengan minum air putih yang cukup. Dalam sesi ini, peserta diberikan pemahaman terkait cara mempraktekkan “Isi Piringku” dan pemahaman mengenai manfaat dari masing-masing kandungan seperti karbohidrat sebagai sumber energi, lauk pauk sebagai sumber protein, sayuran sebagai sumber vitamin dan mineral, buah-buahan sebagai sumber serat pangan dan air mineral untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh. Tidak hanya itu, materi yang disampaikan juga mencakup pentingnya makan dengan porsi seimbang untuk menghindari dampak-dampak negatif seperti kekurangan gizi maupun kelebihan gizi, gangguan pencernaan dan peningkatan risiko penyakit kronis.

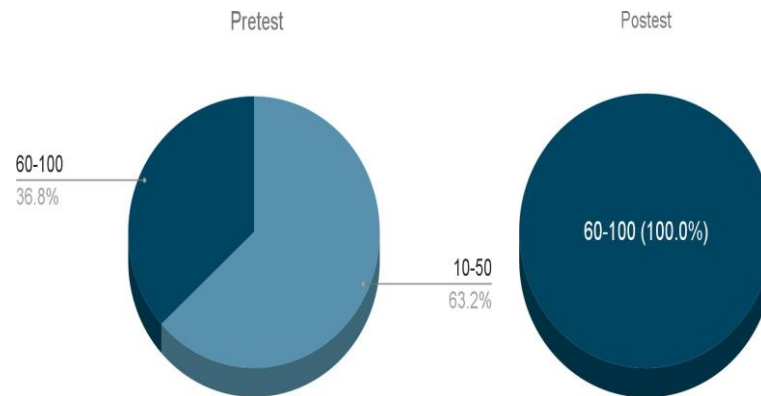
Materi kedua yang disampaikan adalah materi terkait penggunaan suplemen. Dalam sesi ini diawali dengan pengertian suplemen beserta contohnya yang ada di pasaran beserta kegunaannya. Dalam sesi ini mahasiswa menegaskan bahwa suplemen digunakan sebagai pelengkap kebutuhan nutrisi tubuh, bukan sebagai pengganti obat ataupun makanan. Kondisi yang diutamakan untuk mengkonsumsi suplemen diantaranya seperti ibu hamil atau menyusui, lansia, remaja wanita dan orang dengan kondisi tertentu. Selanjutnya mahasiswa memberikan informasi terkait cara memilih suplemen yang tepat yaitu dengan dikonsultasikan ke dokter dan apoteker untuk mendapatkan informasi terkait cara mengkonsumsi suplemen yang tepat disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan untuk menghindari adanya efek samping yang tidak diinginkan dari penggunaan suplemen. Tidak hanya itu, materi yang disampaikan juga mencakup cara bijak memilih suplemen yaitu harus yang

sudah memiliki izin edar dari BPOM dan menghindari klaim berlebihan dari iklan yang belum bisa dipastikan kebenarannya. Selain itu mahasiswa juga menyampaikan dampak negatif jika mengkonsumsi suplemen secara berlebihan atau tidak tepat, diantaranya dapat menyebabkan imunitas dan fungsi organ terganggu, menyebabkan overdosis nutrisi, ketergantungan suplemen sampai interaksi negatif dengan obat.

Dari hasil jawaban pre-post test yang telah dilakukan, didapatkan hasil nilai rata-rata jawaban benar pada gambar berikut :

Tabel 1. Hasil nilai Pretest dan Posttest

Peserta	Pretest	kategori nilai	Posttest	kategori nilai
1	20	10-50	100	60-100
2	40	10-50	100	60-100
3	40	10-50	100	60-100
4	60	60-100	100	60-100
5	60	60-100	100	60-100
6	20	10-50	100	60-100
7	60	60-100	100	60-100
8	40	10-50	80	60-100
9	40	10-50	80	60-100
10	80	60-100	100	60-100
11	40	10-50	100	60-100
12	80	60-100	100	60-100
13	60	60-100	80	60-100
14	20	10-50	80	60-100
15	20	10-50	100	60-100
16	40	10-50	60	60-100
17	40	10-50	80	60-100
18	60	60-100	100	60-100
19	40	10-50	100	60-100



Gambar 4. Hasil Pre test dan Post test

Berdasarkan diagram lingkaran yang ditampilkan pada gambar di atas, terlihat adanya perbedaan yang cukup signifikan antara hasil pretest dan posttest, yang menunjukkan adanya pengaruh positif dari intervensi pembelajaran yang telah diberikan. Diagram pertama menggambarkan hasil pretest, di mana sebanyak 12 peserta (63,2%) memperoleh nilai pada rentang 10–50, yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pemahaman yang rendah terhadap materi sebelum dilakukan proses pembelajaran. Sementara itu, hanya 7 peserta (36,8%) yang memperoleh nilai pada rentang 60–100, mengartikan bahwa kurang dari separuh peserta telah memahami sebagian materi dengan baik sebelum intervensi dilakukan.

Setelah pelaksanaan proses pembelajaran atau intervensi, hasil posttest yang ditunjukkan pada diagram kedua memperlihatkan peningkatan yang signifikan. Sebanyak 19 peserta (100%) berhasil mencapai nilai pada rentang 60–100, meningkat tajam dari hanya 7 peserta pada saat pretest. Peningkatan persentase peserta yang meraih nilai tinggi dari 36,8% menjadi 100% menunjukkan bahwa intervensi pembelajaran yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan penguasaan materi oleh peserta.

4. KESIMPULAN

Kegiatan promosi kesehatan dengan judul “Rahasia Isi Piringku dan Tepat Minum Suplemen” di Posyandu Al-Inayah Puskesmas Sambutan Kota Samarinda mendapatkan antusias yang baik dari para peserta yang hadir. Kegiatan ini berhasil memberikan wawasan terkait pentingnya menjaga porsi makanan yang seimbang dan cara tepat mengonsumsi suplemen dilihat dari nilai pre test dan post test yang menunjukkan adanya peningkatan nilai yang signifikan. Selain itu, peserta juga diberikan informasi terkait peran apoteker dalam memberikan informasi penggunaan suplemen yang tepat mulai dari cara pemilihan suplemen yang aman dan cara mengonsumsi suplemen yang aman agar tidak terjadi efek samping yang tidak diinginkan.

REFERENCES

- Astuti, N. F. W., & Huriyati, E. 2020. Prevalensi dan Faktor yang Berhubungan dengan Terjadinya Beban Gizi Ganda pada Keluarga di Indonesia.
- Susilowati, K. (2016). Gizi dalam daur kehidupan. PT Refika Aditama: Bandung
- Wido Mukti, A. (2020). Hubungan pengetahuan terhadap perilaku penggunaan suplemen kesehatan warga Kebonsari Surabaya di masa pandemi COVID-19. *Farmasis: Jurnal Sains Farmasi*, 1(1).
- World Health Organization. (2017). Adolescent Health. Diakses dari <https://www.who.int>