



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA III**  
**Kualitas Sumberdaya Manusia**  
“Refleksi Budaya Kemajapahitan: *SDM Unggul Menuju Indonesia Emas 2045 berbasis Sainstek Berwawasan Lingkungan dan Kewirausahaan*”

---

**Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan tentang Gizi Seimbang  
dengan Komposisi Isi Piringku Untuk Pencegahan  
Penyakit di Ta'miriyah Surabaya**

**Noer Kumala Indahsari<sup>1\*</sup>, Masfufatun<sup>2</sup>, Olivia Herliani<sup>3</sup>, Lusiani Tjandra<sup>4</sup>,  
Rini Purbowati<sup>5</sup>**

Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma Surabaya<sup>1,2,3,4,5</sup>

\*email korespondensi penulis: [noerkumala2023@gmail.com](mailto:noerkumala2023@gmail.com)

**Abstrak**

**Latar belakang:** Menurut BPS (Badan Pusat Statistik), 190,98 juta orang (69,25%) di Indonesia hidup dalam usia kerja, yaitu 15-64 tahun, sedangkan 84,8 juta orang (30,75%) merupakan lansia. yang tidak produktif. Ini semacam bonus demografi yang menjadi faktor penting untuk meningkatkan pembangunan Indonesia. Namun berdasarkan data penelitian sebelumnya ditemukan bahwa pekerja TP Ta'miriyah yang masih produktif hampir sebagian besar mengalami obesitas dan masuk dalam kategori gemuk yaitu 70,31%. Sehingga, negara ini merupakan negara yang rawan terhadap berbagai penyakit. **Tujuan:** Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan guru dan pegawai TP Ta'miriyah Surabaya tentang gizi seimbang dan komposisi isi piringku, sehingga diharapkan munculnya berbagai penyakit yang disebabkan oleh tubuh yang tidak ideal. berat badan dapat diminimalkan. **Metode:** Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan edukasi dan skrining kesehatan yang meliputi pengukuran berat badan, tinggi, Glukosa, dan Asam Urat (GCU). Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di aula SMA Ta'miriyah Surabaya. Yang di hadiri oleh 70 peserta dari kalangan guru dan pegawai Ta'miriyah Surabaya untuk mendapatkan edukasi dan cek kesehatan tentang Menu makanan Sehat bergizi dengan komposisi isi piringku. **Hasil:** Berdasarkan pemberian *pre test* dan *post test*, dengan menggunakan analisa statistik dengan nilai p-value = 0,000 maka didapatkan bahwa didapatkan peningkatan tingkat pengetahuan tentang menu makanan bergizi sehat peserta. **Kesimpulan:** Terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan terhadap guru dan pegawai TP Ta'miriyah setelah dilakukannya edukasi gizi seimbang dengan komposisi isi piringku.

**Kata Kunci:** Cek kesehatan, Edukasi, Gizi Seimbang

**PENDAHULUAN**

Mengintesifkan kualitas hidup bangsa Indonesia, yang terutama jumlah usia produktif menjadi bonus demografi, yaitu lebih dari 60 %, maka sangat penting untuk diperhatikan permasalahan gizi seimbang agar dapat menangkal segala macam penyakit. Gizi seimbang menjadi standart rujukan bagi masyarakat usia produktif dengan komposisi isi piringku untuk mendapatkan komposisi makanan yang seimbang (Permatasari et al., 2022).

Gizi merupakan kebutuhan dasar manusia yang sangat penting, gizi diperlukan untuk mempertahankan kehidupan dan mencapai kualitas hidup sebagai bahan bakar berbagai proses tubuh. Gizi juga dipandang sebagai faktor penentu



## PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA III

### Kualitas Sumberdaya Manusia

“Refleksi Budaya Kemajapahitan: *SDM Unggul Menuju Indonesia Emas 2045 berbasis Sainstek Berwawasan Lingkungan dan Kewirausahaan*”

penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Setiap orang harus mengonsumsi makanan yang bervariasi yang memenuhi kebutuhan nutrisinya. Menurut Pedoman Umum Pola Makan Seimbang (PUGS), komposisi makanan sebaiknya terdiri dari nasi, lauk pauk, sayur mayur, dan buah-buahan yang secara alami sangat berharga yaitu. makanan pokok sebagai sumber energi, lauk pauk protein dan lemak, sayuran. dan buah-buahan. buah-buahan sebagai sumber mineral dan vitamin (Soekirman, 2011).

Berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), komposisi piring terdiri meliputi makanan pokok:  $2/3 \frac{1}{2}$  piring, lauk pauk:  $1/3 \frac{1}{2}$  piring, sayur-sayuran:  $2/3 \frac{1}{2}$  piring. piring. piring, buah-buahan:  $1/3 \frac{1}{2}$  piring, air putih: 8 gelas sehari, aktivitas fisik dan cuci tangan pakai sabun (Dewi & Rahmi, 2022). Beberapa kegiatan pengabdian masyarakat yang berhubungan dengan isi piring, seperti pengabdian masyarakat telah sering dilakukan, penelitian yang dilakukan Mardiana et al. (2021) dan Nurhasanah & Wahyuni (2020) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan tentang isi piring dapat mengetahui perilaku ibu mengenai gizi anak prasekolah (3-5 tahun), oleh karena itu pada kegiatan ini para peserta diberikan slogan tentang isi piring tersebut.

Pengetahuan merupakan langkah awal dalam mengubah sikap dan perilaku, dan kurangnya pengetahuan tentang gizi turut menyebabkan munculnya permasalahan gizi yaitu kekurangan gizi atau bahkan kelebihan zat gizi (Yuniarti et al., 2021). Edukasi kepada peserta seperti penerapan penmas bisa dengan mudah meningkatkan pengetahuan peserta. Seperti apa yang dilakukan Mukti et al. (2023) menunjukkan bahwa pengetahuan mengenal Nabi Muhammad SAW meningkat sebesar 31,82%; dan kemampuan orang tua dalam menanamkan nilai tauhid pada ketiga aspek tersebut meningkat sebesar 77,27%.

#### **METODE PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kegiatan lanjutan dari pemeriksaan kesehatan tahun yang lalu, karena peserta mitra termasuk kelompok yang non produktif maka penyelenggaraan edukasi ini dimulai dengan melakukan *pre-test* untuk mendapatkan kondisi seberapa baik peserta memahami sesuatu yang berkaitan dengan gizi seimbang, komposisi isi piring dan kaitannya dengan pemeriksaan kesehatan, dimulai dari penimbangan, tinggi badan, tekanan darah, kolesterol, gula darah dan asam urat. Informasi tentang pola makan seimbang dan pemeriksaan laboratorium terkait diberikan oleh ahli gizi, yang diakhiri dengan survei. Setelah proses edukasi berakhir dilakukan *post-test* kembali. Kemudian, perolehan *pre-test* dan *post-test* dilakukan pengujian secara statistik untuk melihat apa ada hasil yang signifikan pada pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan pengetahuan dalam konseling.



## PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA III

### Kualitas Sumberdaya Manusia

“Refleksi Budaya Kemajapahitan: *SDM Unggul Menuju Indonesia Emas 2045 berbasis Sainstek Berwawasan Lingkungan dan Kewirausahaan*”

Konseling dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan yang diawali dengan pengukuran berat badan, tinggi badan, tekanan darah, kolesterol, gula darah dan asam urat. Tekanan darah diukur dengan sphygmomanometer. Tes selanjutnya dilakukan dengan mesin GCU yang mengukur kolesterol dan gula darah. Perolehan tes ditulis sebagai catatan dokter untuk mengetahui kekurangan nutrisi kepada peserta. Ahli gizi juga memberikan saran mengenai tindakan medis yang diperlukan berupa obat-obatan, terutama metode preventifnya.

Tahapan detail kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dijelaskan berikut ini:

1. Peserta melakukan pendaftaran sehingga identitasnya dapat terekap
2. Peserta memperoleh lembar yang terdiri dari lembar *pre test*, penyuluhan, sesi tanya jawab, *post test* dan formulir evaluasi penmas
3. Persetujuan pasien diisi oleh peserta sebagai pengakuan untuk memperoleh pemeriksaan kesehatan
4. Melakukan konsultasi dengan dokter ahli gizi
5. Peserta mendapatkan obat-obatan gratis
6. Peserta mendapatkan sertifikat, souvenir, tali asih dan konsumsi

Taman Pendidikan (TP) Ta'miriyah Surabaya merupakan mitra pengabdian. Peran mitra pada pelaksanaan kegiatan yaitu:

1. Memotivasi para peserta supaya ikut berperan dalam kegiatan penmas dengan mengatur jadwal datang secara bertahap agar tidak bentrok dengan jadwal tugas peserta.
2. Mendapatkan sarana dan prasarana berupa aula, dan segala yang dibutuhkan baik LCD, AC, Pemasangan *backdrop* serta timbangan badan dan alat ukur tinggi badan
3. Berperan aktif dalam diskusi ketika menerima edukasi kesehatan oleh narasumber dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permasalahannya
4. Mengikuti seluruh alur yang diberikan oleh panitia pengabdian secara runtut dan urut supaya tujuan pengabdian tercapai
5. Menyampaikan *feedback* dalam formulir evaluasi sehingga menjadi rujukan bagi pengabdian untuk melakukan penyesuaian pada acara kedepannya

Penilaian pasca perluasan dikumpulkan dan didiskusikan untuk memberikan masukan bagi tindakan lebih lanjut. Hasil penyuluhan dapat dipantau 3 bulan setelah penyuluhan dengan survei lanjutan untuk mengetahui apakah pemeriksaan kesehatan tersebut berdampak pada perubahan gaya hidup dan kesadaran peserta untuk mengurangi risiko penyakit. Penilaiannya juga didasarkan pada apakah anggaran yang dikeluarkan sudah sama dengan biaya yang diterima oleh tim



## PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA III

### Kualitas Sumberdaya Manusia

“Refleksi Budaya Kemajapahitan: *SDM Unggul Menuju Indonesia Emas 2045 berbasis Sainstek Berwawasan Lingkungan dan Kewirausahaan*”

Pengabdian terdiri dari dosen, pegawai dan mahasiswa FK UWKS. Dengan merencanakan, mempersiapkan, menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan juga mengevaluasi semua rangkaian acara yang dilaksanakan dari permulaan sampai akhir. Staf serta mahasiswa melakukan rapat koordinasi dan membantu jalannya konseling di Taman Pendidikan Ta'miriyah Surabaya. Evaluasi dilakukan agar dapat diantisipasi kekurangan dalam pelayanan sehingga kedepannya dapat melakukan pelayanan yang lebih baik lagi.

Adapun Peran masing-masing dosen FK UWKS dalam hal ini sebagai berikut: sebagai ketua pengabdian akan memberikan kontrol atas semua pelaksanaan penmas mulai dari perijinan sampai akhir pelaksanaan termasuk evaluasi, dr. Olivia sebagai anggota akan membantu pemeriksaan vital sign serta komunikasi peserta dengan dokter konsultan ahli gizi, Dr. Masfufatun sebagai anggota kedua membantu dari pengeloaan data dan analisisnya, sedangkan para mahasiswa membantu mulai registrasi, membantu pengisian *informed consent* peserta dan dokumentasi serta pengumpulan *pre test* dan *post test* peserta yang nanti dapat diperoleh data sesuai dengan target indikator kerja utama kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu tingkat pengetahuan yang semakin baik pada mitra.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada Pelaksanaan Edukasi tentang Gizi Sehat, didapatkan data hasil Tabel 1 *Pre* dan *Post Test* Peserta sebagai berikut:

**Tabel 1. Nilai *Pre test* dan *Post Test* Peserta Edukasi Kesehatan**

No	Peserta	Umur	Nilai Pre Test	Nilai Post Test	Koefisien korelasi	<i>p-value</i>
1	P1	44	0			
2	P2	27	25			
3	P3	49	0			
4	P4	58	25			
5	P5	42	35			
6	P6	47	80			
7	P7	42	0			
8	P8	44	35			
9	P9	38	10		0,579	0,000
10	P10	24	25			
11	P11	31	25			
12	P12	37	50	60		
13	P13	49	20	85		
14	P14	56	45	45		
15	P15	31	25	45		
16	P16	46	60	50		
17	P17	28	25	90		



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA III**  
**Kualitas Sumberdaya Manusia**  
“Refleksi Budaya Kemajapahitan: *SDM Unggul Menuju Indonesia Emas 2045 berbasis Sainstek Berwawasan Lingkungan dan Kewirausahaan*”

No	Peserta	Umur	Nilai Pre Test	Nilai Post Test	Koefisien korelasi	p-value
18	P18	57	70	65		
19	P19	53	25	70		
20	P20	42	65	45		
21	P21	44	10	50		
22	P22	28	0	50		
23	P23	73	25	60		
24	P24	22	0	65		
25	P25	53	25	45		
26	P26	44	25	60		
27	P27	49	0	90		
28	P28	42	30	60		
29	P29	27	25	90		
30	P30	43	0	65		
31	P31	27	20	90		
32	P32	85	10	45		
33	P33	37	65	40		
34	P34	42	0	45		
35	P35	24	0	50		
36	P36	38	0	45		
37	P37	49	20	45		
38	P38	53	0	70		
39	P39	56	0	50		
40	P40	46	35	75		
41	P41	40	0	55		
42	P42	49	40	65		
43	P43	50	65	50		
44	P44	49	35	65		
45	P45	50	10	60		
46	P46	44	25	60		
47	P47	34	35	45		
48	P48	49	25	55		
<b>Jumlah</b>			1170	2880		
<b>Rataa-rata</b>			24,375	60,00		

Peserta yang mengikuti pemeriksaan kesehatan sejumlah 70 orang, namun yang mengikuti proses mulai awal edukasi kesehatan sampai akhir hanya sekitar 48 orang dikarenakan sebagian masih melaksanakan proses belajar mengajar.

Berdasarkan Uji statistik menggunakan *Paired Sample T Test* didapatkan nilai koefisien kolerasi sebesar 0,579 menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah pemberian edukasi kesehatan gizi seimbang, ada hubungan sedang, kemudian berdasarkan uji beda sebelum dan sesudah pemberian edukasi kesehatan gizi seimbang diperoleh bahwa ada perbedaan yang signifikan dengan nilai p-value = 0,000 yang lebih kecil dari 0,005 berarti edukasi kesehatan gizi seimbang yang

diberikan memberikan manfaat yang baik. Sedangkan berdasarkan sisi nilai rata-rata sebelum edukasi diperoleh nilai rata-rata sebesar 24,375 dan setelah pemebrian edukasi diperoleh nilai rata-rata sebesar 60,00 maka dapat diinterpretasikan bahwa ada peningkatan pengetahuan peserta dengan kenaikan rata-rata sebesar 35,625.

Meskipun ada sebagian peserta yang nilai setelah edukasi konstan bahkan turun tetapi rata-rata dan berdasarkan uji statistik dapat dibuktikan ada peningkatan nilai pengetahuan peserta, hal ini dimungkinkan ada peserta yang keluar karena kepentingan belajar mengajar sehingga tidak mengikuti proses waktu pemaparan edukasi disampaikan. Peningkatan pengetahuan juga bisa dibuktikan dengan adanya antusiasnya peserta ketika menjawab pertanyaan *doorprize*, disamping termotivasi dengan *doorprize* yang diberikan.



**Gambar 1.** Dokumentasi Dosen Pengabdian, Mahasiswa FK UWKS dan Pimpinan SMA Ta'miriyah



**Gambar 2.** Registrasi Peserta



**Gambar 3.** Sambutan oleh Ketua Panitia Penmas Ibu Noer Kumala Indahasari, S.Si.,M.Si

## PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA III

### Kualitas Sumberdaya Manusia

“Refleksi Budaya Kemajapahitan: *SDM Unggul Menuju Indonesia Emas 2045 berbasis Sainstek Berwawasan Lingkungan dan Kewirausahaan*”



Gambar 4. Pemberian hadiah untuk 4 pemenang nilai tertinggi *Post Test*



Gambar 5. Pemberian hadiah untuk 3 peserta penanya





**Gambar 6.** Pemberian materi oleh dr. Ayu Noviana Cahyani, MKKK tentang Gizi Seimbang untuk Dewasa



**Gambar 7.** Penyampaian hadiah untuk peserta yang dapat menjawab pertanyaan *doorprize*



**Gambar 8.** Dokumentasi semua peserta dan panitia Penmas

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan runtutan proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Edukasi dan pemeriksaan kesehatan tentang Gizi Seimbang dengan Komposisi isi piringku untuk pencegahan penyakit di TP Ta'miriyah Surabaya diperoleh ada peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi kesehatan, artinya bahwa edukasi kesehatan yang dilakukan sangat bermanfaat bagi peningkatan pengetahuan peserta sehingga dapat menentukan sikap yang benar dalam pemilihan menu makanan sehat bergizi.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Syukur alhamdulillah kepada Allah SWT karena kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Judul Edukasi Kesehatan Gizi Seimbang dengan komposisi Isi Piringku Di TP Ta'miriyah dapat berjalan dengan baik. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Universitas Wijaya Kusuma Surabaya sebagai pemberi dana melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada pihak-pihak sebagai berikut:

1. Fakultas Kedokteran Wijaya Kusuma Surabaya
2. Kepala Sekolah, Guru dan karyawan TP Ta'miriyah Surabaya
3. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang turut berperan serta pada kegiatan Edukasi kesehatan FK UWKS
4. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA III**  
**Kualitas Sumberdaya Manusia**  
**“Refleksi Budaya Kemajapahitan: SDM Unggul Menuju Indonesia Emas**  
**2045 berbasis Sainstek Berwawasan Lingkungan dan Kewirausahaan”**

---

Demikian ucapan terima kami dengan harapan tetap terjalin kerjasama yang baik demi tercapainya tujuan dan keberlanjutan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di masa mendatang.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Dewi, R. K., & Rahmi, H. A. (2022). Hubungan Kualitas Diet dan Kontrol Kadar Glukosa darah Pasien DM TIPE 2 Peserta Program Prolanis. *Jurnal Kesehatan*, 13(2).
- Mardiana, Yuniarti, H., & Susanto, E. (2021). Improvement of Balanced Nutritional Knowledge and Skills Through the Demonstration of Isi Piringku in Basic School Children. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 4(2).
- Mukti, A. S., Purnamasari, K. D., & Rohita, T. (2023). Pelatihan Kader dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Berbasis Budaya pada Ibu Hamil di Kampung Kuta Desa Tambaksari. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3). <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i3.257>
- Nurhasanah, N., & Wahyuni, C. (2020). Health Education Isi Piringku Terhadap Perilaku Ibu dalam Pemenuhan Nutrisi Pada Anak Pra Sekolah (3-5 Tahun) Di RA Al-Fajar Kandat Kecamatan Kandat. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 4(2). <https://doi.org/10.29407/judika.v4i2.15384>
- Permatasari, O., Damayanti, A., Sogen, M. D. P., Lukmawati, D., & Tesalonika, S. (2022). Pendidikan Kesehatan Gizi Seimbang Sebagai Pedoman Hidup Sehat Pada Anak Sekolah. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2). <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v3i2.1908>
- Soekirman. (2011). Taking the Indonesian nutrition history to leap into betterment of the future generation: Development of the Indonesian Nutrition Guidelines. In *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* (Vol. 20, Issue 3).
- Yuniarti, H., Susanto, E., & Kemenkes Palembang, P. (2021). Improvement of Balanced Nutritional Knowledge and Skills Through the Demonstration of Isi Piringku in Basic School Children. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 4(2).