

Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pemahaman Madamat Tentang Slogan “Isi Piringku” Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular

Ilyu Ainun Najie^{1*}, Yusa Amin Nurhuda², Fara Nayu Faramarisa³, Deni Suriyeni⁴,
Wachidah Nuril Insan⁵

^{1,2,3, 4,5}Fakultas Kedokteran, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Jawa Timur, Indonesia
Email: ian@unida.gontor.ac.id^{1*}

Abstrak

Indonesia menghadapi transisi perubahan gaya hidup, pola makan dan demografi yang menyebabkan meningkatnya penyakit tidak menular (PTM). Salah satu faktor risiko utama PTM adalah pola makan yang tidak seimbang. Slogan “Isi piringku” merupakan pedoman gizi seimbang yang apabila diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu pola makan sehat keluarga dan masyarakat. Penyuluhan kesehatan merupakan strategi edukasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan kesadaran masyarakat terkait slogan “Isi Piringku”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pemahaman Madamat terkait slogan Isi Piringku sebagai upaya pencegahan PTM pada tingkat keluarga. Metode penelitian menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest, yang melibatkan 30 madamat. Madamat adalah istri dosen dan civitas akademika Universitas Darussalam Gontor (UNIDA). Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji statistik yang menghasilkan nilai signifikansi ($p = 0,000$). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai rerata pemahaman madamat dari 59,03 sebelum penyuluhan menjadi 88,55 sesudah penyuluhan. Sedangkan nilai standar deviasi dari 20,178 menjadi sebelum penyuluhan 20,178 menjadi 12,375. Hasil tersebut menunjukkan penyuluhan kesehatan memiliki pengaruh positif pada peningkatan pemahaman Madamat mengenai slogan isi piringku sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular. Dengan demikian, penyuluhan Kesehatan dapat direkomendasikan sebagai intervensi edukatif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan utamanya isi piringku.

Keywords: *Isi piringku, Penyuluhan kesehatan, Penyakit Tidak Menular (PTM)*

PENDAHULUAN

Indonesia mengalami transisi demografi dan transisi epidemiolog. Transisi epidemiologi yang disebabkan oleh perubahan gaya hidup dan pola makan akibat transisi demografi menyebabkan peningkatan risiko penyakit tidak menular (Simanjuntak, 2024). Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia adalah diabetes, hipertensi, stroke, kanker, dan penyakit pernapasan kronis. Berdasarkan data Riskesdes 2013 dan 2018, penyakit

stroke meningkat dari 7% menjadi 10,9%, kanker meningkat dari 1,4% menjadi 1,8%, ginjal kronis naik dari 2% menjadi 3,8%, diabetes melitus meningkat dari 6,9% menjadi 8,5% dan hipertensi dari 25,8% menjadi 34,1% (Siswwanto, 2018). Kementerian Kesehatan 2023 menjelaskan 73% kematian di Indonesia disebabkan oleh PTM, dengan tingkat kematian tertinggi disebabkan penyakit kardiovaskular (25,6%), kanker (8,8%), pernapasan kronis (4,4%), serta diabetes melitus (4,4%) (Kemenkes RI, 2025).

Penyakit Tidak Menular disebabkan faktor perilaku dan pola hidup yang tidak sehat seperti kurangnya aktivitas fisik, merokok, konsumsi alkohol, serta kurangnya konsumsi sayur dan buah yang dapat memperparah risiko terjadinya PTM (Chayati et al., 2023). Risiko utama PTM adalah faktor pola makan yang tidak seimbang, seperti rendahnya konsumsi buah dan sayur. Untuk mengatasi hal ini, pemerintah Indonesia menggalakkan program “Isi Piringku” sebagai panduan gizi seimbang yang menekankan pentingnya mengonsumsi makanan dari berbagai kelompok pangan dalam porsi yang tepat (Kementerian Kesehatan RI., 2022). Porsi Slogan “Isi Piringku” menekankan pentingnya makan dengan proporsi seimbang dimana dalam sajian piring makanan terdapat 50% karbohidrat, 50% buah dan sayur, dan protein serta dilengkapi anjuran aktivitas fisik dan kebersihan diri (Sa`diyah et al., 2024). Slogan “Isi Piringku” bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat sebagai upaya preventif terhadap PTM, utamanya dalam keluarga, sebab keluarga menjadi titik utama untuk membangun kehidupan yang sehat.

Penelitian ini menggunakan subjek Madamat atau sebutan istri dari dosen dan civitas akademik di Universitas Darussalam Gontor, menjadi peran penting dalam penerapan mengurangi faktor risiko PTM. Madamat sebagai pengelola utama pola makan keluarga menjadi keterbaruan pada

penelitian ini yang memfokuskan penyuluhan “Isi piringku”. Madamat juga menjadi pemegang sentral dalam mengelola pola konsumsi makan dan gaya hidup sehat di rumah. Madamat dengan berbagai latar belakang pendidikan dan pengalaman, memiliki pengetahuan yang berbeda. Kesehatan diharapkan dapat memberikan dampak positif berupa pengetahuan dan penerapan pola makan sehat dalam sehari-hari.

Penyuluhan Kesehatan memiliki potensi besar sebagai media edukasi efektif. Pendekatan penyuluhan yang interaktif seperti presentasi, diskusi, tanya jawab dan visualisasi materi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman madamat terhadap PTM (dos Santos Medeiros et al., 2024). Penyuluhan gizi berperan untuk meningkatkan pengetahuan, perilaku, dan sikap ibu secara signifikan dalam penerapan kesadaran dan perbaikan gizi untuk di keluarga (Rastannur et al., 2024). Selain itu, penyuluhan kesehatan juga dapat meningkatkan pemahaman dan perilaku

Masyarakat dalam menerapkan pola makan sehat sesuai dengan prinsip “Isi Piringku” (Kusumawardani et al., 2022). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan Kesehatan terhadap pemahaman Madamat terkait Slogan “Isi Piringku” sebagai upaya preventif penyakit tidak menular pada keluarga dan diharapkan dapat mendorong madamat untuk melakukan perubahan

perilaku pola makan sehat di keluarga sebagai upaya pencegahan dini PTM.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif melalui pendekatan desain pra eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest design*. Penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2025, bertempat di CIOS Universitas Darussalam Gontor. Materi penyuluhan berdurasi 60 menit penyampaian materi dan 30 menit sesi diskusi.

Analisis data menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Sedangkan, Analisis bivariat digunakan untuk melihat pengaruh penyuluhan Kesehatan melalui penyuluhan terhadap responden yang meliputi pengetahuan Madamat Universitas Darussalam Gontor serta mendeskripsikan promosi kesehatan sebagai variabel independent. Kriteria tingkat pengetahuan dikategorikan sebagai berikut: skor 86-100% (Baik sekali), 76-85% (Baik), 56-75% (Cukup, 0-55% (Kurang) (Wawan & Dewi, 2011).

Data numerik menggunakan nilai Min, nilai Max, mean dan standar deviasi. Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang berkorelasi, bertujuan untuk mengetahui pengaruh promosi kesehatan dengan penyuluhan terhadap pengetahuan Madamat terkait slogan “Isi piringku” sebagai upaya pencegahan PTM pada Keluarga.

Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan komputer. Pertama, kuesioner dinilai untuk validitas dan reabilitas. Hasil Uji Cronbach menunjukkan hasil 0,641 dengan jumlah 12 pertanyaan valid beserta jawaban Ya/Tidak. Selanjutnya, pemahaman pengetahuan di analisis menggunakan *paired sample T-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari proses penginderaan yang dimiliki manusia pada objek tertentu. Pengetahuan dalam teori perilaku memainkan peran penting dalam mengubah dan menerapkan perilaku individu. Sebelum seseorang bertindak, orang tersebut harus tahu tentang apa yang dipelajari dan akan dilakukan untuk diperlakukan. Ketika sudah diperlakukan dalam kehidupan sehari-hari, selanjutnya orang tersebut dapat menganalisis apakah perilaku itu baik atau buruk dan terakhir proses evaluasi Tindakan (Syaridayanti & Sari, 2025). Dalam studi kesehatan dan lingkungan perilaku sebagai prasyarat penting untuk pengetahuan, meskipun pengetahuan tetap perlu didukung oleh faktor lain seperti norma, sikap, dan efikasi diri (Cini et al., 2023; Liobikiene & Poškus, 2019).

Madamat dengan berbagai latar belakang pendidikan dan pengalaman, memiliki pengetahuan yang berbeda. Latar belakang Pendidikan mempengaruhi seberapa mudah seseorang menyerap dan memahami informasi yang diberikan

sehingga dapat berujung pada pemahaman yang lebih baik (Afriani, 2024). Analisa pertanyaan pada pretest, sebagian besar madamat belum memahami item pertanyaan pengertian penyakit tidak menular, penyebab penyakit tidak menular dan penerapan makan sayur dan buah di keluarga. Menurut Siljak et al., (2022), kurangnya pemahaman pada pertanyaan pretest menunjukkan perlunya penguatan intervensi edukasi dasar, karena pengetahuan dan sikap yang baik terhadap konsumsi sayur dan buah terbukti meningkatkan perilaku pencegahan PTM (Šiljak et al., 2022)

Tabel 1. Pengetahuan Madamat Sebelum Penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Percentase
Kurang	17	56,70%
Cukup	6	20%
Baik	4	13,30%
Baik Sekali	3	10%
Total	30	100

Data hasil tabel 1 memperlihatkan bahwa distribusi frekuensi pengetahuan madamat sebelum penyuluhan terdapat 17 orang (56,70%) madamat memiliki pengetahuan kurang, 6 orang (20%) memiliki pengetahuan cukup, 4 orang (13,3%) dengan pengetahuan baik dan 3 orang (10%) dengan pengetahuan baik sekali. Data analisis univariat pada penelitian madamat yang di berikan pretest sebelum penyuluhan dengan hasil yang cukup signifikan menunjukkan perbedaan antara pengetahuan kurang, cukup, baik dan baik sekali. Hasil pada pretest, sebagian besar madamat mendapat skor 39,13.

Hasil Pre-test mayoritas madamat memperoleh nilai kurang sebesar 39,13 (56,5%) (tabel 1). Data tersebut menunjukkan pemahaman madamat tergolong rendah dalam memahami pengetahuan terkait penyakit tidak menular, faktor risiko, cara mencegahnya, dan kebiasaan pola makan sehat. Kondisi ini menjadi perhatian penting mengingat penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung yang dipengaruhi oleh pola makan yang tidak sehat dan kurangnya asupan buah serta sayur menjadi penyebab meningkatnya penyakit tidak menular (Kementerian Kesehatan RI., 2022). Rendahnya pengetahuan madamat sebelum penyuluhan ini menjadi sebab utama dilakukan penyuluhan sebagai intervensi edukasi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya menerapkan slogan “Isi Piringku” dalam kehidupan sehari-hari.

Penyuluhan kesehatan yang terstruktur dengan presentasi diharapkan dapat menjadi solusi untuk mengatasi permasalahan ini. Peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah penyuluhan menunjukkan bahwa intervensi edukatif “Isi Piringku” berhasil mencapai tujuan tahap awal perubahan perilaku, yaitu peningkatan knowledge, sesuai teori *Knowledge-Attitude-Practice* (KAP) (Wang et al., 2020). Melalui penyuluhan, diharapkan madamat dapat memperoleh informasi yang tepat dan lengkap mengenai komposisi piring makan yang ideal, proporsi makanan

pokok, lauk pauk, sayur, dan buah yang harus dikonsumsi, serta manfaatnya dalam mencegah PTM.

Peningkatan pengetahuan sangat penting sebagai langkah awal perubahan perilaku konsumsi makanan yang lebih sehat di tingkat keluarga. Penelitian Septiani et al., (2021) menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap pola makan sehat sesuai dengan prinsip “Isi Piringku”. Program penyuluhan gizi berbasis komunitas dan sistematis secara konsisten dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman peserta tentang pentingnya mengonsumsi sesuai isi piring yang ideal, serta mendorong perubahan perilaku konsumsi makanan sehat (Fransisca, 2025; Koch et al., 2021; Wajdi et al., 2025). Oleh karena itu, hasil awal yang menunjukkan rendahnya pengetahuan sebelum penyuluhan, memberikan dasar yang kuat untuk melaksanakan penyuluhan sebagai upaya preventif PTM.

Dalam teori KAP, peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal yang dapat membentuk *attitude* atau sikap positif terhadap perilaku hidup sehat. Dengan pemahaman yang baik mengenai prinsip “Isi Piringku”, peserta berpotensi memiliki persepsi risiko yang lebih tinggi terhadap PTM dan motivasi yang lebih kuat untuk menjaga pola makan seimbang. Sikap positif inilah yang kemudian diharapkan berkembang menjadi *practice*, yaitu perilaku nyata seperti pembiasaan konsumsi buah dan sayur, pengurangan gula-garam-

lemak, serta penerapan pola makan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 2. Pengetahuan Madamat Setelah diberikan Penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Percentase
Kurang	1	3,33%
Cukup	2	6,67%
Baik	18	60%
Baik Sekali	9	30%
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 terkait distribusi frekuensi pengetahuan madamat sesudah penyuluhan Kesehatan penyakit tidak menular didapatkan hasil 18 orang (60%) memiliki pengetahuan yang baik, 9 orang (30%) memiliki pengetahuan yang baik sekali, 2 orang (6,67%) memiliki pengetahuan cukup dan 1 orang (3,33%) dengan pengetahuan yang masih kurang. Pada analisis univariat penelitian, pada madamat diberikan posttest setelah dilakukan penyuluhan melalui presentasi dengan hasil yang cukup berbeda dari hasil pretest. Hasil posttest terjadi peningkatan pengetahuan pada madamat.

Data pengetahuan setelah penyuluhan menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam tingkat pengetahuan madamat. Mayoritas madamat sebelum dilakukan penyuluhan memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 17 orang (56,70%) dan total 7 orang (23,30%) dengan pengetahuan baik dan baik sekali. Namun, setelah penyuluhan, jumlah madamat dengan pengetahuan kurang menurun drastis menjadi 1 orang (3,33%), sementara yang memiliki pengetahuan baik dan baik sekali meningkat menjadi 27 orang (90%) (tabel 2). Peningkatan pengetahuan ini sangat

penting dalam pemahaman pencegahan penyakit tidak menular (PTM) pada keluarga dan dampak positif penyuluhan. Menurut Goni et al., (2019) menjelaskan penyuluhan sebagai cara memberikan informasi dapat meningkatkan pengetahuan. Meningkatnya pengetahuan akan diikuti dengan meningkatnya pemahaman yang lebih baik tentang komposisi piring makan yang ideal dan pentingnya konsumsi buah, sayur, serta makanan bergizi lainnya. Madamat diharapkan dapat mengadopsi pola makan yang lebih sehat. Hal ini sejalan dengan tujuan penyuluhan kesehatan sebagai upaya preventif untuk menurunkan risiko PTM yang semakin meningkat (Kemenkes RI., 2022).

Pengaruh Penyuluhan

Tabel 3. Rerata Pengetahuan Madamat sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Pengetahuan					
Sebelum	30	59,03	20,178	39,13	95,65
Sesudah	30	88,55	12,375	47,83	100

Berdasarkan hasil nilai *mean* pengetahuan madamat lebih tinggi setelah menerima penyuluhan dibandingkan sebelum penyuluhan dengan selisih 29,52 (Tabel 3). Peningkatan rerata ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan memberikan pengaruh positif yang kuat terhadap pemahaman madamat mengenai prinsip gizi seimbang yang dengan konsep “Isi Piringku”. Namun, hasil analisa posttest, indicator pertanyaan yang masih kurang pemahamannya adalah penyajian makanan dalam isi piringku, penerapan pola makan sehat sehari-hari dan variasi menu makan dalam isi piringku. Hal tersebut

berhubungan dengan pertanyaan-pertanyaan apakah jagung, kentang dan singkong dapat menjadi pengganti nasi, saya biasa menyajikan makanan buah dan sayur setiap hari, dan obesitas merupakan salah satu risiko terjadinya PTM. Pengetahuan terkait singkong, jagung atau makanan pengganti nasi sebagai karbohidrat penting untuk dipahami madamat. Rozi et al., (2023) memaparkan bahwa jagung, singkong, dan ubi jalar merupakan sumber karbohidrat pengganti beras yang dapat meningkatkan kesehatan masyarakat. Selain itu, mengonsumsi ubi jalar, singkong, dan jagung dapat membantu menurunkan berat badan, lemak tubuh, dan memperbaiki profil metabolismik. Ubi jalar misalnya, terbukti mengurangi lemak dalam tubuh, berat badan, dan kadar HbA1c pada manusia (Shih et al., 2019).

Faktor Penyebab Peningkatan

Tabel 4. Pengaruh Penyuluhan

Variabel	N	Mean	Sig (2-Tailed)
Pengetahuan	30	58	0.000

Pada tabel 4 terdapat hasil pengaruh penyuluhan dengan nilai $p=0.000<0.05$ yang menunjukkan hasil signifikan, hal ini berarti penyuluhan kesehatan menjadi faktor yang berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan slogan “Isi Piringku” sebagai upaya mencegah penyakit tidak menular. Penelitian pada Ibu di Desa Teluk Pinang juga menghasilkan peningkatan rerata pemahaman ibu yang signifikan setelah dilakukan penyuluhan, rerata meningkat dari 60 menjadi 75 dengan $p=0.000$ (Yusnia & Putri, 2022).

Penurunan standar deviasi setelah penyuluhan menunjukkan bahwa pengetahuan madamat menjadi lebih homogen dan konsisten, hal ini mengindikasikan efektivitas pola penyuluhan yang digunakan dalam menyampaikan materi. Penelitian penyuluhan Kesehatan terkait reproduksi menghasilkan standar deviasi yang lebih kecil pada kelompok dengan metode pembelajaran berbasis tim (TBL) dibandingkan ceramah, menandakan pengetahuan peserta menjadi lebih homogen dan konsistensi antar peserta (Alavi-Arjas et al., 2018; Navaei et al., 2018).

Penyuluhan yang interaktif dan menggunakan media yang sesuai menjadi faktor penyebab peningkatan pemahaman secara merata di antara peserta. Penyuluhan kesehatan dapat memberikan peningkatan pengetahuan serta kesadaran masyarakat terhadap pola makan sehat sesuai dengan prinsip “Isi Piringku” (Kusumawardani et al., 2022). Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan dengan media presentasi dapat menjadi strategi yang efektif dan perlu terus dikembangkan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pencegahan PTM. Salah satu strategi untuk mengubah perilaku adalah dengan memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan yang dapat menumbuhkan kesadaran. Dengan hal ini akan membuat individu bertindak sesuai dengan pengetahuan dan pemahaman. Penyuluhan menjadi cara preventif dalam pengendalian PTM untuk

menekan angka kejadian di masyarakat, hal ini dapat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan (Sudayasa et al., 2020). Pengetahuan yang baik terkait perilaku hidup sehat dapat menurunkan resiko PTM, sebab masyarakat akan lebih memperhatikan kesehatannya (Feranita et al., 2019).

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam jumlah responden yang relative kecil yakni 30 Madamat, serta berasal dari populasi yang homogen. Kondisi ini dapat membatasi generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas dengan karakteristik yang berbeda. Selain itu, penyuluhan dilakukan hanya satu kali dalam durasi relatif singkat sehingga tidak dapat menggambarkan perubahan pengetahuan jangka panjang. Penelitian ini belum mengevaluasi keberlanjutan dampak penyuluhan, termasuk apakah peningkatan pengetahuan akan diikuti perubahan perilaku nyata dalam penerapan pola makan sehat.

Indikator pengetahuan seperti pemahaman mengenai variasi menu, pengganti karbohidrat, serta kebiasaan konsumsi buah dan sayur masih menunjukkan pemahaman yang rendah, menandakan perlunya penyuluhan berulang dan materi yang lebih mendalam.

KESIMPULAN

Pada penelitian ini dapat disimpulkan terdapat peningkatan pengetahuan rerata nilai yang meningkat dari 69,03 menjadi

88,55 setelah penyuluhan. Hal ini menunjukkan penyuluhan efektif dalam meningkatkan pemahaman madamat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak yang telah memberi dukungan dalam penyelesaian penulisan penelitian ini, khususnya para Madamat, mahasiswa Program Studi Kedokteran dan civitas akademika FK Universitas Darussalam Gontor. Penulis juga berterima kasih kerja sama dan dukungan yang diberikan oleh kajian Annisa karena sudah memberikan kesempatan untuk mengambil data sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, D. (2024). Pengaruh Promosi Kesehatan Melalui Media Sosial Whatsapp terhadap Pemahaman Ibu tentang Menu MPASI Bergizi di Kabupaten Sumedang. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 8(1).
<https://doi.org/10.7454/epidkes.v8i1.1096>
- Alavi-Arjas, F., Farnam, F., Granmayeh, M., & Haghani, H. (2018). The Effect of Sexual and Reproductive Health Education on Knowledge and Self-Efficacy of School Counselors. *Journal of Adolescent Health*, 63(5), 615–620.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.05.031>
- Chayati, N., Marwanti, M., Ats-tsaqib, M. B., & Munarji, R. P. (2023). Identifikasi Nilai Indeks Massa Tubuh, Lingkar Perut, dan Konsumsi Buah Sayur sebagai Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular. *Media Karya Kesehatan*, 6(1), 130–141.
- <https://doi.org/10.24198/mkk.v6i1.39292>
- Cini, K. I., Wulan, N. R., Dumuid, D., Nurjannah Triputri, A., Abbsar, I., Li, L., Priambodo, D. A., Sameve, G. E., Camellia, A., Francis, K. L., Sawyer, S. M., Patton, G. C., Ansariadi, A., & Azzopardi, P. S. (2023). Towards responsive policy and actions to address non-communicable disease risks amongst adolescents in Indonesia: insights from key stakeholders. *The Lancet Regional Health - Southeast Asia*, 18(August), 100260.
<https://doi.org/10.1016/j.lansea.2023.100260>
- dos Santos Medeiros, G., Sousa, A. B. V., Bezerra, E. F., Aragão, L. M., Rebouças, H. J., de Oliveira Almeida, E. P., de Pontes Filho, R. N., & de Sousa, M. N. A. (2024). Assessment of Health Education in the Prevention of Noncommunicable Chronic Disease Complications: Systematic Review. *Revista de Gestão Social e Ambiental*, 18(1), 1–19.
<https://doi.org/10.24857/RGSA.V18N1-072>
- Feranita Utama, Anita Rahmiwati, Halidazia Alamsari, M. A. L. (2019). Gambaran Penyakit Tidak Menular di Universitas Sriwijaya. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 52–64.
- Fransisca, V. (2025). Effectiveness of the Nutrition Education Program in Increasing Awareness of Balanced Eating Patterns in Elementary Schools. *Al Makki Health Informatics Journal*, 2(6), 353–358.
<https://doi.org/10.57185/hij.v2i6.47>
- Goni, G., Rattu, J. A. M., & Malonda, N. S. H. (2019). Pengaruh Penyuluhan dengan Teknik Ceramah terhadap Pengetahuan Pelajar tentang Gizi Seimbang di Sekolah Dasar Kecamatan Tompaso (Studi Kasus SD GMIM 2 Dan SD Negeri 2

- Tompsono). *Jurnal KESMAS*, 8(7), 328–335.
- Kemenkes RI. (2025). *Stunting*. KEMENKES. <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/defisiensi-nutrisi/stunting>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman Isi Piringku*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Koch, F., Hoffmann, I., & Claupein, E. (2021). Types of Nutrition Knowledge, Their Socio-Demographic Determinants and Their Association With Food Consumption: Results of the NEMONIT Study. *Frontiers in Nutrition*, 8(February), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.630014>
- Kusumawardani, H., Rakhma, L. R., Laili, N. A., Maharani, A., Putri, Anggraini, D., Rosida, S. M., Mastura, K., Fadilla, R. R., Salsabila, & Anjellia, C. A. (2022). Increasing Adolescent 's Knowledge About The Fulfillment Of Balanced Nutrition Through. *Jurnal Abdi Insani*, 9(3), 1200–1208.
- Liobikiene, G., & Poškus, M. S. (2019). The importance of environmental knowledge for private and public sphere pro-environmental behavior: Modifying the Value-Belief-Norm theory. *Sustainability (Switzerland)*, 11(12). <https://doi.org/10.3390/su11123324>
- Muh Barid Nizarudin Wajdi, Muhkamat Saini, & Mohammad Hisyam. (2025). Public Health Program: Educating the Importance of Balanced Nutrition for Collective Well-being. *Bisma : Bimbingan Swadaya Masyarakat*, 7(1), 23–34. <https://doi.org/10.59689/bisma.v6i6.1193>
- Navaei, M., Akbari-Kamrani, M., Esmaelzadeh-Saeieh, S., Farid, M., & Tehranizadeh, M. (2018). Effect of group counseling on parents' self-efficacy, knowledge, attitude, and communication practice in preventing sexual abuse of children aged 2-6 years: A randomized controlled clinical trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 6(4), 285–292.
- Rastannur, F., Rosidah, N., & Ettri, F. (2024). Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan Ibu tentang Gizi Seimbang pada Balita di Puskesmas Pandanwangi Kecamatan Blimbing Kota Malang. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 59–64. <https://doi.org/10.54082/ijpm.366>
- Rozi, F., Santoso, A. B., Mahendri, I. G. A. P., Hutapea, R. T. P., Wamaer, D., Siagian, V., Elisabeth, D. A. A., Sugiono, S., Handoko, H., Subagio, H., & Syam, A. (2023). Indonesian market demand patterns for food commodity sources of carbohydrates in facing the global food crisis. *Heliyon*, 9(6), e16809. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16809>
- Sa'diyah, H., Syarafina, A. L., Firdaus, D. A., & Murti, M. D. (2024). Stunting prevention: balanced nutrition education, fill my plate, and complementary food variations for breast milk. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang*, 9(2), 271–282. <https://doi.org/10.26905/abdimas.v9i2.12306>
- Septiani, S., Dewi, B., Nurmaningsih, & Nisa, S. H. (2021). Penyuluhan Gizi Seimbang Isi Piringku Pada Aanak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *JPKM : Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 192–199.
- Shih, C. K., Chen, C. M., Hsiao, T. J., Liu, C. W., & Li, S. C. (2019). White sweet potato as meal replacement for overweight white-collar workers: A

- randomized controlled trial.
Nutrients, 11(1).
<https://doi.org/10.3390/nu11010165>
- Šiljak, S., Kovačević, L., & Mihajlović, B. (2022). The Effectiveness of Health Educational Materials in the Prevention of Non-Communicable Diseases. *Quality of Life (Banja Luka) - APEIRON*, 22(3), 105–113. <https://doi.org/10.7251/qol2203105s>
- Simanjuntak, E. N. (2024). Analisis Situasi Masalah Kesehatan Penyakit Tidak Menular di Kota Depok Tahun 2023. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 8(2), 2–8. <https://doi.org/10.7454/epidkes.v8i2.1108>
- Siswwanto. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. <http://www.k4health.org/system/files/laporanNasional Riskesdas 2007pdf>
- Sudayasa, I. P., Rahman, M. F., Eso, A., Jamaluddin, J., Parawansah, P., Alifariki, L. O., Arimaswati, A., & Kholidha, A. N. (2020). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 60–66. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.37>
- Syaridayanti, Y., & Sari, P. (2025). Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Siswa SDN 146/IV Kota Jambi tentang PHBS Indikator Cuci Tangan Pakai Sabun Melalui Media Ular Tangga. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 6(2). <https://doi.org/10.47034/ppk.v6i2.1089>
- Yusnia, N., & Resmi Lestariana Putri, C. (2022). Health Education On Balanced Nutrition in Toddlers in Teluk Pinang Village. *AbdimasMu UMTAS*, 1(2), 99–104. <https://doi.org/10.35568/amu.v1i2.2542>