

## EDUKASI ISI PIRINGKU UNTUK PENCEGAHAN OBESITAS MELALUI INSTAGRAM DAN FACEBOOK

### *ISI PIRINGKU EDUCATION FOR OBESITY PREVENTION THROUGH INSTAGRAM AND FACEBOOK*

Devi Savitri Effendy<sup>1</sup>, Febriana Muchtar<sup>1</sup>, Putri Patricia<sup>1</sup>, Rahma Ayu Pratiwi<sup>1\*</sup>, Rahma Resky Fadila<sup>1</sup>, Hartati Bahar<sup>1</sup>, Hariati Lestari<sup>1</sup>, Ramadhan Tosepu<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo

\*Email korespondensi: [rahmaayupratiwi08@gmail.com](mailto:rahmaayupratiwi08@gmail.com)

#### *Abstract*

*The rising number of obesity cases among children and adolescents has become a significant public health concern. One contributing factor is the lack of understanding about balanced eating patterns. This community engagement activity aimed to increase public knowledge about the importance of the Isi Piringku (My Plate) concept in preventing obesity, using animated video-based educational media. The educational video was disseminated online through social media platforms Instagram and Facebook. Respondents who accessed the video were asked to complete a post-test and provide feedback via Google Forms. Results showed that out of 117 respondents, the majority stated that the video was easy to understand and improved their knowledge of healthy eating patterns. The highest user interaction was recorded on Instagram, with 190 likes, 69 comments, 11 shares, and 1,500 views. This activity demonstrates that social media can serve as an effective tool for nutrition education, capable of reaching a wide audience efficiently.*

**Keywords:** Nutrition Education, Isi Piringku, Obesity, Animated Video, Social Media

#### **Abstrak**

Peningkatan kasus obesitas pada anak dan remaja menjadi perhatian serius dalam bidang kesehatan masyarakat. Salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya pemahaman mengenai pola makan seimbang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya prinsip *Isi Piringku* dalam mencegah obesitas, melalui media edukasi berbasis video animasi. Video edukasi disebarluaskan secara daring melalui platform media sosial Instagram dan Facebook. Responden yang mengakses video, kemudian mengisi post-test dan memberikan umpan balik melalui Google Form. Hasil menunjukkan bahwa dari 117 responden, mayoritas menyatakan video mudah dipahami dan menambah pengetahuan mereka mengenai pola makan sehat. Interaksi pengguna tertinggi tercatat pada platform Instagram, dengan 190 like, 69 komentar, 11 kali dibagikan, dan 1.500 penayangan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi sarana edukasi gizi yang efektif dan menjangkau khalayak luas secara efisien.

**Kata kunci:** Edukasi Gizi, Isi Piringku, Obesitas, Video Animasi, Media Sosial



CC Attribution-ShareAlike 4.0

Copyright © 2025 Author

Diterima: 28 Mei 2025; Disetujui: 01 Juni 2025; Terbit: 02 Juni 2025

## PENDAHULUAN

Obesitas merupakan kondisi kronis kompleks yang ditandai oleh akumulasi lemak tubuh secara berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan. Secara umum, obesitas didefinisikan sebagai kelebihan berat badan sebesar >20% pada pria dan >25% pada wanita akibat penumpukan lemak tubuh (Damanik *et al.*, 2021). Kondisi ini menjadi salah satu faktor risiko utama berbagai penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung, dan kanker (Mokdad *et al.*, 2019). Berdasarkan data terkini, Indonesia menempati peringkat ke-4 dunia dalam kasus obesitas, sementara secara global menempati peringkat ke-10 (Agustina *et al.*, 2023).

Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2022 tercatat sekitar 2,5 miliar orang dewasa berusia  $\geq 18$  tahun mengalami kelebihan berat badan, termasuk 890 juta di antaranya mengalami obesitas. Artinya, sebanyak 43% populasi dewasa dunia mengalami kelebihan berat badan, meningkat signifikan dari 25% pada tahun 1990. Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas bervariasi menurut wilayah, dengan angka tertinggi tercatat di Wilayah Amerika (67%) dan terendah di Asia Tenggara serta Afrika (31%). Pada tahun yang sama, sekitar 16% orang dewasa di seluruh dunia mengalami obesitas, menunjukkan peningkatan lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1990 (WHO, 2025).

Kondisi obesitas tidak hanya terjadi pada orang dewasa, tetapi juga meningkat pesat pada kelompok usia anak-anak dan remaja. Pada tahun 2024, diperkirakan terdapat 35 juta anak usia di bawah lima tahun yang mengalami kelebihan berat badan. Secara global, sekitar 390 juta anak dan remaja usia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2022, meningkat dari 8% pada 1990 menjadi 20% pada 2022. Di antara mereka, sekitar 160 juta (8%) telah tergolong obesitas (WHO, 2025).

Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) mencatat prevalensi obesitas sebesar 7,8% pada anak usia 5–12 tahun, 4,1% pada remaja usia 13–15 tahun, dan 3,3% pada usia 16–18 tahun. Sementara itu, pada orang dewasa usia  $\geq 18$  tahun, prevalensinya jauh lebih tinggi, yakni 23,4%. Angka ini menunjukkan disparitas antara kelompok usia dan jenis kelamin, di mana prevalensi obesitas pada perempuan dewasa (31,2%) lebih tinggi

dibanding laki-laki dewasa (15,7%) (Kemenkes, 2023).

Di Provinsi Sulawesi Tenggara, berdasarkan data Profil Kesehatan Daerah tahun 2016, dari 4.591 penduduk usia  $\geq 15$  tahun yang diperiksa, sebanyak 31,12% perempuan dan 17,5% laki-laki teridentifikasi mengalami obesitas. Selain itu, wilayah ini juga menempati peringkat kelima tertinggi secara nasional dalam kategori aktivitas fisik rendah dengan prevalensi 37,5% (Yunawati *et al.*, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa faktor gaya hidup turut berperan dalam tingginya angka obesitas di wilayah tersebut.

Masalah gizi lebih tidak hanya meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes, stroke, jantung koroner, dan hipertensi, tetapi juga berdampak pada penurunan produktivitas kerja dan beban ekonomi masyarakat. Beberapa faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap terjadinya obesitas di antaranya adalah pola makan yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan tidur yang tidak optimal (Gifari *et al.*, 2021).

Upaya penanggulangan obesitas dapat dilakukan melalui pendekatan edukatif dan promotif, salah satunya melalui Gerakan “Isi Piringku”. Pedoman ini mengajarkan prinsip gizi seimbang dengan porsi makanan yang terdiri atas 50% sayur dan buah, serta 50% karbohidrat dan protein. Pedoman ini juga menekankan pentingnya membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak (Rahmi *et al.*, 2024). Penyampaian edukasi gizi yang efektif perlu disesuaikan dengan karakteristik kelompok sasaran, termasuk remaja. Media sosial seperti Instagram dapat menjadi alat edukasi yang efisien karena mampu menjangkau audiens utamanya remaja dalam skala luas dan lintas wilayah tanpa batasan waktu (Rusdi *et al.*, 2021).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya prinsip *Isi Piringku* dalam mencegah obesitas, melalui media edukasi berbasis video animasi.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi daring melalui media sosial dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya konsumsi

makanan bergizi seimbang melalui pedoman “Isi Piringku” serta menumbuhkan kesadaran akan risiko obesitas.

1. Pendekatan dan Media Kegiatan

Kegiatan ini menggunakan pendekatan edukatif dengan memanfaatkan media digital berupa video animasi berjudul “Isi Piringku vs Risiko Obesitas”. Video edukasi dikembangkan oleh tim edukasi menggunakan aplikasi Canva dan disebarluaskan kepada masyarakat umum melalui platform media sosial seperti Instagram dan Facebook, sehingga dapat menjangkau khalayak secara luas dan lintas wilayah. Video dapat diakses melalui link *Facebook dan Instagram*(<https://www.Facebook.com/61559915012655/posts/122179240736330500/?mibextid=CIGUQ9kqrXgNGENK> ; *Instagram*:[https://www.Instagram.com/reel/DJ\\_xVhvN-L-/?igsh=bnJzM3NjdDByYWxo](https://www.Instagram.com/reel/DJ_xVhvN-L-/?igsh=bnJzM3NjdDByYWxo) )

2. Pelaksanaan dan Pengumpulan Data

Setelah menonton video edukasi, masyarakat diminta untuk mengisi post-test serta memberikan umpan balik melalui formulir daring yang disediakan menggunakan Google Form. Tautan formulir dibagikan melalui berbagai saluran media sosial, seperti WhatsApp, Instagram, dan Facebook, untuk memaksimalkan jangkauan distribusi edukasi.

Data yang dikumpulkan meliputi:

- Jawaban post-test untuk mengukur tingkat pemahaman terhadap materi edukasi.
- Umpan balik mengenai kualitas, kejelasan, dan efektivitas video edukasi yang disajikan.

3. Sasaran Kegiatan

Kegiatan ini berhasil menjangkau partisipasi sebanyak 117 orang dari berbagai kalangan masyarakat. Responden berpartisipasi secara sukarela dan anonim, serta diberi penjelasan mengenai tujuan dan manfaat kegiatan edukasi yang diberikan.

4. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis secara kuantitatif deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta tingkat pemahaman mereka setelah menonton video edukasi. Analisis dilakukan dengan menghitung persentase

dan nilai rata-rata skor post-test, serta mendeskripsikan tanggapan masyarakat terhadap konten edukasi yang disampaikan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**A. Hasil**

**Tabel 1.** Karakteristik Responden

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
>15 Tahun	114	97,4 %
<15 Tahun	2	1,7 %
15 Tahun	1	0,9 %
<b>Total</b>	<b>117</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 1. didapatkan sebanyak 117 responden yang mengisi kuesioner hasil survei kepuasan terhadap video edukasi didapatkan usia yang paling banyak mengisi kuesioner adalah >15 Tahun dengan presentase 97,4 % dan yang paling sedikit usia 15 tahun dengan presentase 0,9%.

**Tabel 2.** Latar Belakang Responden

Latar Belakang Responden	Frekuensi	Presentase (%)
Mahasiswa	84	71,8 %
Pelajar SMA	10	8,5 %
Pelajar SMP	3	2,6 %
Masyarakat Umum	20	17,1 %
<b>Total</b>	<b>117</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 2. didapatkan sebanyak 117 responden yang mengisi kuesioner hasil survei kepuasan terhadap video edukasi didapatkan latar belakang respon yang paling banyak adalah Mahasiswa sebanyak 84 orang dengan presentase 71,8 % dan paling sedikit adalah pelajar SMP sebanyak 3 orang dengan presentase sebanyak 2,6 %.

**Tabel 3.** Pentingnya Edukasi Untuk Diketahui

Pentingnya Edukasi Untuk Diketahui	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Penting	0	0 %
Cukup Penting	0	0 %
Penting	26	22,2 %
Sangat Penting	91	77,8 %
<b>Total</b>	<b>117</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 3. didapatkan sebanyak 117 responden yang mengisi kuesioner hasil survei kepuasan terhadap video edukasi didapatkan bahwa terdapat 26 respon dengan

presentase 22,2 % yang menyatakan bahwa edukasi ini penting untuk diketahui dan 91 responden dengan presentase 77,8 % yang menyatakan bahwa video edukasi ini sangat penting untuk diketahui.

**Tabel 4.** Kemudahan Dalam Memahami Isi Video

Kemudahan Dalam Memahami Isi Video	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Mudah	0	0%
Cukup Mudah	0	0%
Mudah	44	37,6%
Sangat Mudah	73	62,4%
<b>Total</b>	<b>117</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 5. didapatkan sebanyak 117 responden yang mengisi kuisioner terhadap kemudahan dalam memahami isi video didapatkan bahwa terdapat 73 responden dengan presentase 62,4% yang menyatakan bahwa video tersebut sangat mudah dipahami dan 44 responden dengan presentase 37,6% yang menyatakan bahwa video tersebut mudah dipahami.

**Tabel 5.** Pemahaman Mengenai Hubungan Isi Piringku dan Obesitas

Pemahaman Mengenai Hubungan Isi Piringku dan Obesitas	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang Paham	3	2,6%
Paham	57	48,7%
Sangat Paham	57	48,7%
<b>Total</b>	<b>117</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 5. didapatkan sebanyak 117 responden yang mengisi kuisioner terhadap pemahaman mengenai hubungan isi piringku dan obesitas didapatkan bahwa terdapat 57 responden dengan persentase 48,7% yang menyatakan sangat paham dan paham mengenai hubungan isi piringku dan 3 responden dengan persentase 2,6% yang menyatakan kurang paham mengenai hubungan isi piringku dan obesitas.

**Tabel 6.** Ketertarikan Untuk Menerapkan Pola Makan Seimbang

Ketertarikan Untuk Menerapkan Pola Makan Seimbang	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tertarik	73	62,4%
Tertarik	44	37,6%
<b>Total</b>	<b>117</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 6. didapatkan sebanyak 117 responden yang mengisi kuisioner terhadap ketertarikan untuk menerapkan pola makan seimbang didapatkan bahwa terdapat 73 responden dengan persentase 62,4% yang menyatakan sangat tertarik untuk menerapkan pola makan seimbang dan 44 responden dengan persentase 37,6% menyatakan tertarik untuk menerapkan pola makan seimbang.

**Tabel 7.** Performa Media Sosial

Aplikasi	Like	Komentar	Share	Jumlah tayangan
<i>Instagram</i>	190	69	11	1500
<i>Facebook</i>	24	24	1	-

Tabel 7 menyajikan data performa media social setelah diunggahnya video edukasi pada dua platform, yaitu *Instagram* dan *Facebook*. Berdasarkan data yang tercantum, *Instagram* memperoleh jumlah interaksi yang lebih tinggi dibandingkan *Facebook*, dengan total 190 like, 69 komentar, 11 share, dan 1,5 ribu penonton. Sementara itu, *Facebook* hanya memperoleh 24 like, 24 komentar, 1 share, dan tidak tercatat jumlah penontonnya.

## B. Pembahasan

Edukasi gizi merupakan salah satu strategi penting dalam upaya pencegahan obesitas dan peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang. Edukasi yang efektif perlu disampaikan dengan pendekatan yang menarik, mudah dipahami, dan relevan dengan target sasaran. Dalam kegiatan ini, penyampaian materi dilakukan melalui video animasi edukatif bertema "*Isi Piringku vs Risiko Obesitas*", yang disebarluaskan melalui platform media sosial seperti *Instagram* dan *Facebook*.

Hasil edukasi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial sebagai sarana edukasi gizi memiliki potensi besar dalam menjangkau audiens yang luas dan beragam. Berdasarkan performa media sosial, unggahan video di *Instagram* menunjukkan tingkat interaksi yang lebih tinggi dibandingkan *Facebook*, dengan total 190 like, 69 komentar, 11 share, dan 1.500 tayangan. Sementara itu, *Facebook* hanya memperoleh 24 like, 24 komentar, 1 share, dan tidak tercatat jumlah tayangannya secara spesifik. Hal ini menunjukkan bahwa *Instagram* lebih efektif dalam menjangkau dan menarik perhatian

audiens, khususnya dari kalangan remaja dan mahasiswa, yang merupakan pengguna aktif platform tersebut.

Peningkatan pemahaman masyarakat dapat dicapai melalui penyampaian informasi yang komunikatif. Edukasi dalam bentuk video animasi terbukti mampu meningkatkan minat dan pemahaman karena bersifat visual, interaktif, dan menyenangkan. Media visual mempermudah penerimaan informasi serta meningkatkan retensi pengetahuan, terutama pada kelompok usia muda (Wahidah & Ruhmawati, 2022).

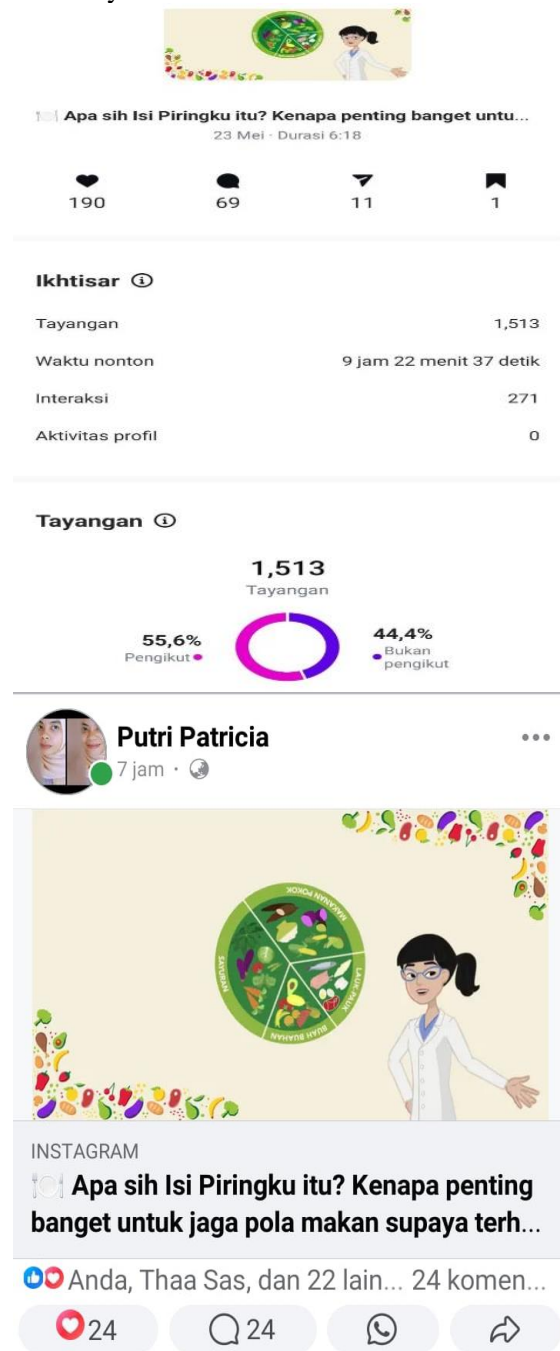
Pengetahuan gizi yang baik berperan penting dalam membentuk perilaku konsumsi makanan yang sehat. Dengan memahami prinsip *Isi Piringku*, masyarakat diharapkan dapat menyusun pola makan seimbang yang terdiri atas 50% buah dan sayur, serta 50% makanan pokok dan lauk-pauk. Edukasi ini memberikan informasi praktis mengenai jenis-jenis makanan yang disarankan, seperti nasi, lauk hewani (ikan, ayam, telur), protein nabati (tahu, tempe, kacang-kacangan), serta aneka buah dan sayur, yang berperan sebagai sumber energi, zat pembangun, dan zat pengatur.

Kegiatan edukasi ini juga menekankan bahwa obesitas bukan sekadar masalah estetika, tetapi merupakan faktor risiko utama berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, stroke, dan penyakit jantung koroner. Oleh karena itu, perubahan perilaku konsumsi makanan melalui edukasi gizi menjadi langkah preventif yang strategis untuk mencegah peningkatan prevalensi obesitas di masyarakat.

Seluruh responden dalam kegiatan ini diberikan kesempatan untuk memberikan umpan balik melalui formulir daring. Umpan balik yang diperoleh menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa video edukasi mudah dipahami dan bermanfaat. Ini menunjukkan bahwa edukasi daring berbasis media sosial dapat menjadi alternatif yang efektif dalam menjangkau masyarakat luas dan menyampaikan pesan kesehatan secara efisien.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa media edukasi berbasis video di platform digital mampu menjadi sarana pembelajaran yang efektif dalam menyampaikan informasi gizi seimbang dan mendorong perilaku hidup sehat. Mahasiswa, sebagai kelompok usia produktif dan agen perubahan, diharapkan dapat meneruskan informasi yang diperoleh dan berperan dalam

menyebarkan gaya hidup sehat di lingkungan sekitarnya.



Gambar 1. Perolehan penonton

## KESIMPULAN

Edukasi gizi melalui video animasi di media sosial, khususnya Instagram, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan minat masyarakat terutama remaja dan mahasiswa terhadap konsumsi makanan bergizi seimbang serta pencegahan obesitas. Pendekatan visual yang komunikatif dan interaktif mendorong perubahan perilaku sehat

dan berpotensi luas sebagai strategi edukasi kesehatan masyarakat.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kepada semua anggota tim edukasi yang merancang media dan melakukan implementasi kegiatan (Rahmadita, Rasma, Rawia Tuljanah, Rika Sintika, Risma Az Zahra Alwi Rapi, Rista Sasmita, Rizki Amalya Putri, Risky Amaliah, Sabrina Nurul Aisyah, Santi Laela Sari, Satriani, Selfi, Shofiyah Kasmin, Sifayani, Sri Mulianti, Sulfiatri, Trian Novita Sari). Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh masyarakat yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam memberikan *feedback* terkait video edukasi yang telah kami tayangkan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, W., Lestari, R. M., & Prasida, D. W. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5125>
- Damanik, C., Sinaga, S., & Mukaromah, S. (2021). Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Melalui Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Mengenai Mengenali Obesitas & Potensi Penyakit Serta Upaya Pengendaliannya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ners Wiyata*, 1(1), 21. [https://doi.org/10.35728/pengmas\\_ners\\_wiyata.v1i1.703](https://doi.org/10.35728/pengmas_ners_wiyata.v1i1.703)
- Gifari, N., Kuswari, M., Nuzrina, R., Pratiwi, P., & Wulandari, F. (2021). Pengaruh latihan dan konseling gizi terhadap perubahan status gizi dewasa obesitas. *Ilmu Gizi Indonesia*, 4(2), 107. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v4i2.190>
- Kemendes. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*.
- Mokdad, A. H., Mensah, G. A., Krish, V., Glenn, S. D., Miller-Petrie, M. K., Lopez, A. D., & Murray, C. J. (2019). Global, regional, national, and subnational big data to inform health equity research: perspectives from the Global Burden of Disease Study 2017. *Ethnicity & disease*, 29(Suppl 1), 159.
- Rahmi, C., Rasima, R., Yasni, H., Asmanidar, A., Orisinal, O., Julissasman, J., & Husaini, M. (2024). Edukasi Gizi Melalui Leaflet “Isi Piringku” dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Aceh Prodi Keperawatan Aceh selatan. *Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.51214/00202404825>
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 31–38. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29271>
- Wahidah, N. H., & Ruhmawati, T. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media E-Booklet Terhadap Pengetahuan Pencegahan Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i1.1047>
- World Health Organization. (2025). *Obesitas dan kelebihan berat badan*. <https://www-who-int.translate.google/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>
- Yunawati, I., Salma, W. O., Jufri, N. N., Jamustiara, S., Ramadani, A., Rahmawati, R., ... & Pratiwi, D. A. (2025). Gambaran Status Gizi Anak di Kota Kendari. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 3(1), 146-159.