

**FESTIVAL GIZI SEHAT DAN SEIMBANG SEBAGAI STRATEGI PROMOSI GIZI DI  
DESA KENCANA MULIA, KECAMATAN RAMBANG, KABUPATEN MUARENIM**

***BALANCED NUTRITION FESTIVAL AS A NUTRITION PROMOTION STRATEGY IN  
KENCANA MULIA VILLAGE, RAMBANG DISTRICT, MUARAENIM REGENCY***

Muhammad Ridwan Afandi\*, Ahmad Faruq, Mellza Anggreini, Hesti Indian Wikia Putri, Rahma Haifa Nada, Nefi Vutia Sari, Reva Pradita Wulandari, Zahra Khairunnisa, Afifah Putri Aulia, Indri Eka Putri, Nazhiifah Shandrina Adani, Shanti Oktaviandi, Chalisa Salsabila Faiza

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Indralaya, Indonesia

\*Email korespondensi: [muhamad\\_ridwan\\_afandi@fkm.unsri.ac.id](mailto:muhamad_ridwan_afandi@fkm.unsri.ac.id)

**ARTIKE INFO**

**Riwayat Artikel:**

Disubmit : 19 Juni, 2025

Diterima : 21 Desember 2025

Diterbitkan : 30 Desember 2025

**ABSTRAK**

Ketahanan pangan memiliki peran strategis dalam menunjang terciptanya masyarakat yang sehat dan mandiri. Isu ini menjadi perhatian utama, baik di kancah global maupun nasional. Secara internasional, hal ini terangkum dalam Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) kedua, yaitu *Zero Hunger*, yang berfokus pada pengakhiran kelaparan melalui pencapaian ketahanan pangan, peningkatan gizi, dan pertanian berkelanjutan. Selain itu, kegiatan ini juga berkontribusi pada SDGs 3: *Good Health and Well-being*. Lebih lanjut, kegiatan ini juga relevan dengan SDGs 1: *No Poverty*. Di Desa Kencana Mulia, Kecamatan Rambang, Kabupaten Muaraenim, pola konsumsi masyarakat masih tergolong monoton dan kurang bervariasi, sehingga berpotensi menimbulkan gangguan gizi. Menyikapi kondisi tersebut, mahasiswa Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya menginisiasi kegiatan Festival Gizi Sehat dan Seimbang. Program ini dirancang untuk meningkatkan wawasan dan kesadaran warga tentang pentingnya konsumsi pangan yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman, dengan pendekatan partisipatif-edukatif. Rangkaian kegiatan meliputi penyuluhan tentang gizi seimbang dan pengurangan limbah makanan, lomba kreasi menu "Isi Piringku" bagi ibu-ibu, serta lomba mewarnai "Piring Makanku" untuk anak-anak. Kegiatan ini memperoleh respons positif dari masyarakat, yang tercermin dari tingginya antusiasme dan meningkatnya pemahaman peserta. Selain itu, kegiatan ini turut mengedukasi masyarakat untuk memanfaatkan bahan pangan lokal dan memperkuat peran ibu dalam pengambilan keputusan gizi di keluarga. Partisipasi aktif kader kesehatan serta dukungan dari aparat desa turut memperkuat keberhasilan program ini. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa festival ini merupakan sarana yang efektif dalam upaya promosi gizi di tingkat desa, dan layak untuk diterapkan secara berkelanjutan di wilayah lain dengan karakteristik serupa.

Kata Kunci: konsumsi Gizi Seimbang, pemberdayaan masyarakat, pangan lokal, intervensi edukatif

**ABSTRACT**

*Food security plays a strategic role in supporting the creation of a healthy and independent society. This issue is a major concern, both globally and nationally. Internationally, this is summarized in the second Sustainable Development Goal (SDG), Zero Hunger, which*

*focuses on ending hunger through achieving food security, improving nutrition, and sustainable agriculture. Additionally, this initiative contributes to SDG 3: Good Health and Well-being. Furthermore, it is also relevant to SDG 1: No Poverty. In Kencana Mulia Village, Rambang Sub-district, Muaraenim District, the community's dietary patterns remain monotonous and lack variety, potentially leading to nutritional deficiencies. In response to this situation, students from the Field Learning Experience (PBL) program at the Faculty of Public Health, University of Sriwijaya, initiated the Healthy and Balanced Nutrition Festival. This program is designed to enhance residents' knowledge and awareness of the importance of consuming diverse, nutritious, balanced, and safe food, using a participatory-educational approach. The series of activities included educational sessions on balanced nutrition and reducing food waste, a menu creation competition titled "My Plate" for mothers, and a coloring competition titled "My Plate" for children. The program received a positive response from the community, as evidenced by the high level of enthusiasm and increased understanding among participants. Additionally, the activities educated the community on utilizing local food ingredients and strengthened the role of mothers in making nutritional decisions within the family. The active participation of health workers and support from village officials further contributed to the program's success. The results of the implementation indicate that this festival is an effective tool for promoting nutrition at the village level and is worthy of being implemented sustainably in other areas with similar characteristics.*

*Keywords: Balanced Nutrition, Health Promotion, Local Food, Community Education*

## 1. PENDAHULUAN

Ketahanan pangan mencerminkan tingkat kesejahteraan dan kemakmuran suatu negara (Wattimena, 2021). Lebih dari itu, ketahanan pangan juga menjadi elemen vital dalam pembangunan nasional. Tujuannya adalah membentuk masyarakat Indonesia yang berkualitas, mandiri, dan sejahtera. Hal ini diwujudkan melalui penyediaan pangan yang cukup, aman, bermutu, bergizi, dan beragam, serta distribusinya yang merata di seluruh wilayah Indonesia dan terjangkau oleh daya beli masyarakat (PP Nomor 68 Tahun 2002). Ketahanan pangan sangat dipengaruhi oleh sifat produksi komoditas pangan yang musiman dan rentan fluktuasi, terutama akibat perubahan iklim. Kerentanan produksi terhadap iklim ini berdampak besar pada ketersediaan pangan. Jika tidak diimbangi dengan kebijakan pangan yang kuat, perilaku produksi yang demikian berisiko merugikan baik produsen maupun konsumen, terutama yang berpendapatan rendah. Selain itu, karakteristik komoditas pangan yang mudah rusak, keterbatasan lahan produksi petani, kurangnya sarana dan prasarana pendukung pertanian, serta lemahnya penanganan panen dan pascapanen mendorong pemerintah untuk campur tangan. Intervensi ini bertujuan untuk mewujudkan ketahanan pangan melalui pengembangan sektor-sektor unggulan dalam produksi pertanian (Rumawas et al., 2021). Menurut Fadila & Putri (2023). Ketahanan pangan merupakan isu krusial bagi Indonesia karena keterkaitannya yang erat dengan berbagai bidang, mulai dari sosial, ekonomi, hingga politik (Badan Pusat Statistik atau BPS, 2021). Menurut Peraturan Badan Pangan Nasional Republik Indonesia

2022, ketahanan pangan didefinisikan sebagai kondisi terpenuhinya kebutuhan pangan dari tingkat nasional hingga individu. Ini berarti adanya ketersediaan pangan yang tidak hanya cukup secara kuantitas dan kualitas, tetapi juga harus aman, beragam, bernutrisi, terdistribusi secara merata, dan terjangkau oleh seluruh lapisan masyarakat. Penting juga untuk memastikan bahwa semua ini tercapai tanpa mengesampingkan nilai-nilai agama, keyakinan, dan budaya yang berlaku.

Menurut Statistik Ketahanan Pangan tahun 2022, Indonesia berada di posisi ke-69 dari 113 negara dalam Global Food Security Index (GFSI), dengan nilai 59,2. Indeks yang dikembangkan oleh *Economist Intelligence Unit* (EIU) ini mengukur tingkat ketahanan pangan suatu negara berdasarkan tiga aspek utama: keterjangkauan, ketersediaan, serta kualitas dan keamanan pangan. Pencapaian ini mengindikasikan bahwa ketahanan pangan di Indonesia masih tergolong rendah dibandingkan banyak negara lainnya. Bahkan di tingkat Asia Tenggara, Indonesia masih kalah saing dibandingkan beberapa negara tetangga seperti Singapura (77,4), Malaysia (70,1), Thailand (64,5), Vietnam (61,1), dan Filipina (60,1) (Kementan RI, 2022). Mengingat kerentanan sistem pangan terhadap gejolak, perlu dikembangkan sistem yang lebih tangguh melalui rantai pasok pendek yang berpusat pada masyarakat. Salah satu strategi utama adalah pengembangan pangan lokal. Pangan lokal merujuk pada jenis makanan yang dikonsumsi oleh penduduk suatu daerah, memanfaatkan potensi dan kearifan lokal yang ada. Berangkat dari pemikiran ini, kegiatan ini akan menyoroti betapa krusialnya peran pangan lokal dalam memperkuat ketahanan pangan. Ketahanan pangan bukan hanya isu teknis tentang produksi pangan, tetapi juga mencerminkan keadilan sosial, keberlanjutan lingkungan, dan tata kelola pemerintahan yang efektif dalam menjamin hak atas pangan bagi seluruh masyarakat (Ahmad et al., 2021).

Pola konsumsi masyarakat yang terbatas pada satu atau dua jenis bahan makanan dapat berdampak pada rendahnya asupan zat gizi esensial, yang dalam jangka panjang berisiko menimbulkan masalah gizi, baik kurang gizi maupun gizi lebih. Kondisi ini masih banyak ditemukan di berbagai wilayah pedesaan, termasuk di lokasi Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) kelompok 13, yaitu di Desa Kencana Mulia, Kecamatan Rambang, Kabupaten Muaraenim. Berdasarkan hasil analisis situasi yang dilakukan melalui observasi dan wawancara dengan tokoh masyarakat, kader posyandu, dan warga desa, diketahui bahwa pola konsumsi pangan masyarakat desa cenderung monoton dan kurang beragam. Sebagian besar keluarga hanya mengandalkan sumber karbohidrat seperti nasi, dengan asupan sayur dan protein hewani yang masih minim. Faktor penyebabnya antara lain kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang, keterbatasan akses terhadap bahan pangan beragam, serta kebiasaan makan yang turun-temurun tanpa ada pembaruan informasi gizi.

Menanggapi permasalahan tersebut, kelompok mahasiswa PBL melakukan intervensi berupa program edukasi masyarakat yang dikemas dalam kegiatan "Festival Gizi Sehat dan Seimbang". Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya konsumsi pangan beragam, bergizi, seimbang, dan aman (B2SA), dengan pendekatan yang partisipatif, menyenangkan, dan mudah diterima oleh seluruh kalangan masyarakat desa. Ketersediaan pangan yang memadai adalah fondasi esensial untuk melahirkan sumber daya manusia berkualitas. Isu ini menjadi perhatian utama, baik di kancah global maupun nasional. Secara internasional, hal ini terangkum dalam Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) kedua, yaitu *Zero Hunger*, yang berfokus pada pengakhiran kelaparan melalui pencapaian ketahanan pangan, peningkatan gizi, dan pertanian

berkelanjutan (Azmininovia, 2020). Selain itu, kegiatan ini juga berkontribusi pada SDGs 3: *Good Health and Well-being*, yang bertujuan menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua usia. Upaya peningkatan literasi gizi dan promosi konsumsi pangan bergizi seimbang merupakan bagian penting dari intervensi promotif dan preventif dalam pembangunan kesehatan masyarakat (Bappenas, 2020). Lebih lanjut, kegiatan ini juga relevan dengan SDGs 1: *No Poverty*, karena pemanfaatan bahan pangan lokal yang bergizi mampu mengurangi pengeluaran rumah tangga untuk konsumsi, sekaligus mendorong kemandirian pangan keluarga dan penguatan ekonomi berbasis sumber daya lokal (United Nations, 2015). Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menjadi salah satu strategi promosi gizi yang efektif, serta memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku konsumsi pangan masyarakat di desa sasaran. Selain itu, program ini juga diharapkan mampu mendorong pemanfaatan sumber daya pangan lokal yang tersedia untuk mendukung keberlanjutan pola makan sehat.

## 2. METODE PELAKSANAAN

### **Tempat dan Waktu.**

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa *Festival Gizi Sehat dan Seimbang* dilaksanakan pada 12 Juni 2025 di Balai Desa Kencana Mulia, Kecamatan Rambang, Kabupaten Muaraenim. Balai desa dipilih sebagai lokasi karena merupakan pusat kegiatan masyarakat yang mudah diakses oleh seluruh warga dari berbagai dusun.

### **Khalayak Sasaran.**

Kegiatan ini menasar dua kelompok utama, yaitu ibu-ibu perwakilan dari setiap dusun dan anak-anak usia dini hingga sekolah dasar. Ibu-ibu dipilih sebagai sasaran utama karena mereka memiliki peran penting dalam menentukan pola makan keluarga dan diharapkan dapat menjadi agen perubahan dalam penerapan prinsip gizi seimbang di rumah tangga. Sementara itu, anak-anak dibagi ke dalam tiga kategori lomba, yaitu PAUD/TK, SD kelas 1–3, dan SD kelas 4–5. Penyertaan anak-anak bertujuan menanamkan pengetahuan tentang gizi sehat sejak usia dini dengan cara yang menyenangkan dan mudah dipahami.

### **Metode Pengabdian.**

Metode pengabdian yang digunakan adalah pendekatan edukatif-partisipatif yang melibatkan masyarakat secara aktif dalam kegiatan berbasis lomba dan permainan edukatif. Untuk kelompok ibu-ibu, dilaksanakan lomba "Menghias Isi Piringku" yang mengajak peserta untuk menyusun menu sehat sesuai prinsip gizi seimbang menggunakan bahan pangan lokal. Kegiatan ini didahului dengan edukasi singkat mengenai pentingnya keanekaragaman pangan dan komposisi Isi Piringku. Sedangkan untuk anak-anak, dilakukan lomba mewarnai bertema "Piring Makanku" yang bertujuan memperkenalkan jenis makanan sehat dengan pendekatan visual yang menarik. Seluruh kegiatan didukung oleh kader kesehatan dan perangkat desa sebagai fasilitator, panitia, dan juri lomba. Kegiatan juga didukung dengan pemberian edukasi singkat sebelum lomba, serta keterlibatan kader Kesehatan dan perangkat desa sebagai fasilitator dan juri.

### Indikator Keberhasilan.

Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan beberapa indikator, di antaranya adalah tingkat partisipasi masyarakat, khususnya ibu-ibu dan anak-anak, dalam mengikuti setiap rangkaian kegiatan. Selain itu, keberhasilan juga dilihat dari peningkatan pemahaman peserta tentang gizi seimbang, yang ditunjukkan melalui hasil karya dalam lomba dan respons selama sesi edukasi. Antusiasme peserta, keterlibatan aktif kader, serta dukungan dari perangkat desa menjadi indikator tambahan yang menunjukkan keberterimaan program dan potensi keberlanjutan kegiatan edukasi serupa di masa mendatang.

### Metode Evaluasi.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan pendekatan kualitatif dan kuantitatif sederhana. Secara kualitatif, evaluasi dilakukan melalui observasi langsung terhadap partisipasi peserta dan kreativitas dalam mengikuti lomba. Selain itu, dilakukan wawancara singkat dan diskusi ringan dengan peserta dan kader untuk menggali pemahaman dan kesan terhadap kegiatan yang dilaksanakan. Secara kuantitatif, jumlah peserta dari tiap kelompok sasaran didata untuk melihat jangkauan kegiatan. Dokumentasi berupa foto dan video juga digunakan untuk menilai proses pelaksanaan dan dampak visual dari kegiatan Festival Gizi Sehat dan Seimbang.

## 3. HASIL dan PEMBAHASAN

Kegiatan Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) yang dilakukan oleh Kelompok 13 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya di Desa Kencana Mulia, Kecamatan Rambang, Kabupaten Muara Enim, diawali dengan proses analisis situasi yang melibatkan observasi, wawancara, serta diskusi dengan perangkat desa, kader kesehatan, dan masyarakat setempat. Berdasarkan hasil analisis tersebut, diperoleh informasi sebagai berikut

**Table 1 Hasil Analisis Kerentanan Pangan dan Keanekaragaman Pangan Rumah Tangga**

Variabel	Frekuensi	Persentase(%)
<b>Skala kerentanan pangan rumah tangga</b>		
Tahan pangan	26	52%
Rawan pangan ringan	20	40%
Rawan pangan sedang	4	8%
<b>Skala keanekaragaman makanan rumah tangga</b>		
Cukup beraneka beragam	4	8%
Sangat beraneka ragam	46	92%

Berdasarkan data dari tabel 1 didapatkan dari 50 rumah tangga dapat diketahui bahwa terdapat sebanyak 26 rumah tangga (52%) yang tergolong dalam kategori skala tahan pangan dan sebanyak 20 rumah tangga (40%) yang tergolong rawan pangan ringan serta sebanyak 4 rumah tangga (8%) yang tergolong rawan pangan sedang. Dan berdasarkan skala keanekaragaman makanan rumah tangga terdapat 46 rumah tangga (92%) yang tergolong dalam “Sangat beraneka ragam” dan sebanyak 4 rumah tangga (8%) yang tergolong “Cukup beraneka ragam”.

**Table 2 Distribusi Tempat Pembelian Bahan Pangan**

Variabel	Frekuensi	Persentase(%)
Warung	41	82%
Pedagang Keliling	7	14%
Supermarket	1	2%
Lainnya		
Koperasi	1	2%

Berdasarkan tabel 2 di atas, sebanyak 82% Masyarakat Desa Kencana Mulia membeli bahan pangan di warung. Hal ini menunjukkan bahwa warung merupakan sumber utama pemenuhan pangan Masyarakat. Meskipun sebagian besar rumah tangga dikategorikan memiliki konsumsi makanan yang “sangat beragam”, namun kenyataannya keberagaman tersebut masih terbatas pada jenis pangan yang tersedia di warung. Berdasarkan hasil analisis tersebut, diperoleh informasi bahwa salah satu masalah kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian utama di desa ini adalah kurangnya keanekaragaman pangan dalam konsumsi harian rumah tangga. Pola konsumsi masyarakat cenderung didominasi oleh satu jenis makanan pokok, yaitu nasi, dengan asupan sayur dan sumber protein yang masih sangat terbatas. Kondisi ini tidak hanya menunjukkan keterbatasan pemanfaatan sumber daya pangan lokal, tetapi juga rendahnya pemahaman masyarakat terhadap konsep gizi seimbang. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa sebagian besar keluarga belum memahami pentingnya porsi makan yang mencakup berbagai kelompok zat gizi, sesuai dengan prinsip “Isi Piringku”.

Program *Festival Gizi Sehat dan Seimbang* merupakan bentuk intervensi promotif yang dirancang oleh Kelompok 13 sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat Desa Kencana Mulia terhadap pentingnya konsumsi makanan yang beragam dan bergizi seimbang. Kegiatan ini dilaksanakan secara partisipatif dan edukatif, dengan sasaran utama adalah ibu-ibu perwakilan dari setiap dusun dan anak-anak usia PAUD hingga Sekolah Dasar (SD). Program ini terdiri dari tiga kegiatan utama. Kegiatan pertama adalah Sesi Edukasi Gizi Seimbang dan Pencegahan *Food Waste*, sesi edukasi ini ditujukan kepada peserta kelompok ibu-ibu perwakilan dari setiap dusun. Sesi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai prinsip konsumsi gizi seimbang serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya mencegah pemborosan makanan (*food waste*) dalam kehidupan sehari-hari. Materi utama yang disampaikan dalam edukasi ini adalah konsep “Isi Piringku”. Isi Piringku adalah panduan gizi seimbang yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk menggantikan konsep lama “4 Sehat 5 Sempurna” (Iriyani et al., 2023). Panduan ini menekankan keseimbangan konsumsi harian dengan membagi piring makan menjadi dua bagian: 50% berisi sayuran dan buah-buahan (dengan proporsi sayuran lebih banyak), dan 50% lainnya terdiri dari makanan pokok (karbohidrat) dan lauk pauk (protein hewani dan nabati). Edukasi ini mengajarkan masyarakat untuk memperhatikan keragaman makanan, pembatasan gula, garam, dan lemak, serta memperhatikan porsi dan frekuensi makan (Nuraeni et al., 2023).

Penyampaian dilakukan menggunakan media visual dan contoh konkret menu makanan lokal yang disesuaikan dengan kondisi ketersediaan pangan di lingkungan masyarakat. Edukasi ini diharapkan dapat membantu ibu-ibu memahami pentingnya variasi pangan dalam satu kali makan serta mengaplikasikan prinsip tersebut dalam penyusunan menu keluarga sehari-hari.

Selain itu, disampaikan pula materi mengenai food waste. Food waste adalah sisa makanan yang seharusnya masih layak konsumsi tetapi dibuang, baik pada tingkat rumah tangga, pasar, restoran, maupun institusi lainnya. Dalam kajian pangan, food waste termasuk dalam kategori Food Loss and Waste (FLW), dan menjadi perhatian utama karena berdampak besar terhadap lingkungan, ekonomi, dan ketersediaan pangan (Wijaya et al., 2022). Dalam sesi ini, peserta diajak untuk memahami bahwa pemborosan makanan tidak hanya merugikan secara ekonomi, tetapi juga berdampak terhadap lingkungan dan ketahanan pangan keluarga. Ibu-ibu diberi pemahaman mengenai cara sederhana untuk mengurangi food waste, seperti mengambil makanan sesuai porsi, memanfaatkan sisa makanan dengan kreatif, dan menyusun perencanaan menu yang efisien. Sesi edukasi disampaikan secara komunikatif melalui pendekatan diskusi interaktif, pemberian contoh kasus, dan tanya jawab, sehingga peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Edukasi ini menjadi landasan utama sebelum peserta mengikuti lomba *Menghias Isi Piringku*, sehingga mereka dapat menyusun menu sehat berdasarkan prinsip yang telah dipahami dengan baik.



**Gambar 1 Sesi Edukasi**

**Sumber : Tim Dokumentasi kelompok 13, 2025**

Kegiatan kedua yaitu Lomba Menghias Isi Piringku, yang ditujukan untuk ibu-ibu. Dalam kegiatan ini, peserta diberikan edukasi singkat mengenai prinsip gizi seimbang berdasarkan pedoman “Isi Piringku”, lalu diminta untuk menyusun isi piring sehat menggunakan bahan makanan lokal yang tersedia. Kegiatan ini bertujuan agar para ibu memahami secara langsung bagaimana menyusun menu seimbang dalam kehidupan sehari-hari serta mampu mengaplikasikan prinsip tersebut untuk anggota keluarga di rumah. Pendekatan ini sejalan dengan temuan penelitian Lestari et al. (2021), yang menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis praktik langsung dan visual lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman serta keterampilan ibu rumah tangga dalam menyusun menu sehat, dibandingkan dengan metode ceramah konvensional. Hal ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya oleh Lisnawaty et al. (2022) menunjukkan bahwa edukasi melalui buku mewarnai berpengaruh signifikan

terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap anak-anak PAUD terhadap gizi, dengan hasil uji statistik yang sangat kuat ( $p\text{-value} = 0,000$ ). Dalam penelitian tersebut, anak-anak tidak hanya mengalami peningkatan pengetahuan tentang jenis makanan sehat, tetapi juga menunjukkan minat yang lebih besar terhadap makanan bergizi setelah diberikan edukasi melalui buku mewarnai. Selain itu, kegiatan ini mendorong pemanfaatan pangan lokal, yang merupakan salah satu strategi penting dalam mewujudkan konsumsi B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman). Para peserta bekerja secara individual atau berkelompok kecil untuk menyusun menu sehat dalam satu piring. Kreativitas peserta juga dinilai, baik dari segi komposisi gizi, penataan makanan, pemilihan warna dan tekstur, serta pemanfaatan bahan pangan lokal yang tersedia. Penilaian dilakukan oleh juri yang terdiri atas kader kesehatan, dan perangkat desa yang telah mendapatkan penjelasan kriteria sebelumnya.



**Gambar 2** Proses Penjurian Lomba Menghias Isi Piringku  
**Sumber : Tim Dokumentasi kelompok 13, 2025**

Kegiatan ketiga adalah Lomba Mewarnai Piring Makanku yang ditujukan untuk anak-anak, dan dibagi menjadi tiga kategori: PAUD/TK, SD kelas 1–3, dan SD kelas 4–5. Lomba ini bertujuan untuk memperkenalkan sejak dini konsep makanan sehat dan beragam melalui media visual yang menyenangkan. Anak-anak diberikan gambar “Isi Piringku” dan diminta untuk mewarnai sesuai dengan jenis makanan sehat yang diperkenalkan dalam edukasi sebelumnya. Pendekatan ini digunakan karena media visual terbukti efektif dalam memperkenalkan konsep gizi kepada anak-anak usia dini, sebagaimana disampaikan oleh Nurhasanah & Fitriani (2020), yang menyatakan bahwa metode permainan dan mewarnai dapat meningkatkan pengetahuan gizi dasar secara signifikan pada anak-anak di jenjang pendidikan awal. Kegiatan mewarnai juga merupakan bentuk *health promotion* yang ramah anak, karena menggabungkan unsur edukasi, kreativitas, dan kesenangan. Hal ini penting mengingat bahwa perilaku makan sehat harus dibangun sejak usia dini, dan pendekatan non-formal seperti lomba dapat menjadi sarana untuk menanamkan nilai-nilai gizi secara lebih membumi.



**Gambar 3 Kegiatan Lomba Mewarnai**  
**Sumber : Tim Dokumentasi kelompok 13, 2025**

Pendekatan edukasi melalui media visual seperti mewarnai terbukti efektif dalam menanamkan pengetahuan dasar gizi kepada anak-anak. Penelitian Fitriani & Rochmah (2019) menunjukkan bahwa media visual, terutama dalam bentuk aktivitas menggambar atau mewarnai, mampu meningkatkan daya ingat, minat, dan pemahaman anak terhadap konsep gizi seimbang. Suryani & Mulyani (2018) menjelaskan bahwa edukasi berbasis pendekatan partisipatif dan menyenangkan sangat efektif untuk membangun kesadaran kesehatan jangka panjang, terutama pada kelompok usia rentan seperti anak-anak. Kegiatan mewarnai diharapkan mampu menjadi langkah awal dalam membentuk perilaku makan sehat secara berkelanjutan, yang dapat diperkuat melalui peran orang tua, guru, dan lingkungan sekitar. Observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa anak-anak mengikuti lomba dengan antusias dan mampu mengenali serta mewarnai kelompok makanan dengan benar. Beberapa peserta bahkan menyebutkan nama-nama makanan sehat yang biasa mereka konsumsi di rumah. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi gizi melalui media lomba mewarnai tidak hanya efektif dalam menyampaikan informasi, tetapi juga berdampak pada kesadaran anak terhadap makanan yang dikonsumsinya. Dengan demikian, lomba mewarnai “Piring Makanku” tidak hanya menjadi bagian dari hiburan dalam festival, tetapi juga merupakan media edukatif yang strategis dalam membangun literasi gizi anak-anak desa. Pendekatan ini sebaiknya menjadi bagian integral dalam promosi kesehatan anak usia dini, baik di lingkungan rumah, sekolah, maupun komunitas.

#### 4. KESIMPULAN

Festival Gizi Sehat dan Seimbang yang diselenggarakan di Desa Kencana Mulia merupakan strategi intervensi promotif berbasis edukasi partisipatif yang efektif dalam meningkatkan literasi gizi masyarakat. Melalui rangkaian kegiatan seperti penyuluhan, lomba menghias Isi Piringku, serta lomba mewarnai Piring Makanku, terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai prinsip konsumsi pangan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA), serta pemanfaatan pangan lokal secara optimal. Partisipasi aktif masyarakat, terutama ibu-ibu dan anak-anak, serta dukungan dari pemerintah desa menunjukkan bahwa pendekatan ini diterima dengan baik dan berpotensi untuk direplikasi. Oleh karena itu, kegiatan serupa ke depan perlu

terus dikembangkan dan dilakukan secara berkelanjutan untuk mencapai perubahan perilaku yang lebih baik dalam pola konsumsi masyarakat desa, mendukung terciptanya ketahanan pangan dan peningkatan kesehatan masyarakat secara umum. Untuk memastikan keberlanjutan dampak intervensi, diperlukan upaya lanjutan berupa program pelatihan rutin dan penguatan kapasitas kader kesehatan agar perilaku konsumsi pangan sehat dapat terinternalisasi secara berkelanjutan dalam kehidupan masyarakat.

## 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kelompok 13 Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pemerintah Desa Kencana Mulia, khususnya Kepala Desa dan seluruh perangkat desa, atas dukungan dan kerja sama yang telah diberikan selama proses pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada bidan desa, kader kesehatan, serta tokoh masyarakat yang telah membantu dalam proses identifikasi masalah hingga pelaksanaan kegiatan *Festival Gizi Sehat dan Seimbang*. Apresiasi mendalam kami sampaikan kepada seluruh masyarakat Desa Kencana Mulia, terutama ibu-ibu perwakilan setiap dusun dan anak-anak peserta lomba, atas partisipasi dan antusiasme mereka dalam kegiatan ini. Tak lupa, kami juga berterima kasih kepada dosen pembimbing lapangan dan fasilitator dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya atas bimbingan dan arahan yang diberikan. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi masyarakat serta menjadi awal dari kolaborasi yang lebih luas dalam peningkatan kesehatan masyarakat desa.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N., Shahnawaz, S. K., Husain, M., Qamar, S., & Alam, Z. (2021). Food Insecurity: Concept, Causes, Effects and Possible Solutions. *IAR Journal of Humanities and Social Science*. <http://dx.doi.org/10.47310/jiarjhss.v02i01.016>
- Azmininovia, M. (2020). Determinan Ketahanan Pangan Berdasarkan Berdasarkan Indeks Ketahanan Pangan di Kawasan Timur Indonesia Tahun 2018. Skripsi.
- Bappenas. (2020). *Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB/SDGs) Indonesia: Pedoman umum*. Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Bappenas.
- BPS. (2021). Konsumsi Bahan Pokok 2019.
- BPS. (2022). Statistik Indonesia 2022. Statistik Indonesia 2022, 1101001, 790. <https://www.bps.go.id/publication/2020/04/29/e9011b3155d45d70823c141f/statistik-indonesia2020.html>
- Fadila, L. M. A., & Putri, N. A. (2023, October). Analisis Perkembangan Ketahanan Pangan di Indonesia: Pendekatan Menggunakan Big Data dan Data Mining. In *Seminar Nasional Official Statistics* (Vol. 2023, No. 1, pp. 247-256). <https://doi.org/10.34123/semnasoffstat.v2023i1.1890>

- Lestari, D. A., Sari, R. P., & Wibowo, Y. (2021). Pengaruh edukasi gizi berbasis praktik langsung terhadap pengetahuan ibu rumah tangga tentang menu gizi seimbang. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 123–131. <https://doi.org/10.20473/mgi.v16i2.130-138>
- Lisnawaty, L., Prasetya, F., Karimuna, S. R., & Tina, L. (Tahun tidak disebutkan). Pengaruh edukasi melalui buku mewarnai terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi pada peserta Pendidikan Anak Usia Dini di PAUD Islam Insan Unggul Kendari. *Preventif Journal*. <http://dx.doi.org/10.37887/epj.v7i1.29126>
- Nuraeni, I., Bachtiar, R. A., & Aprianty, D. (2023). Edukasi isi piringku dan pelatihan penyusunan menu gizi seimbang dalam peningkatan konsumsi sayur buah. *Hayina*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.31101/hayina.3266>
- Nurhasanah, S., & Fitriani, E. (2020). Mewarnai sebagai media edukasi gizi untuk anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(1), 45–52. <https://doi.org/10.21009/JPUD.091.05>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan. (2012).
- United Nations. (2015). *Transforming our world: The 2030 Agenda for Sustainable Development*. United Nations General Assembly. <https://sdgs.un.org/2030agenda>
- Permanasari, Y., Luciasari, E., & Aditianti, A. (2013). Pengembangan Media Edukasi Gizi Melalui Buku Mewarnai Untuk Peserta Pendidikan Anak Usia Dini (Paud) (Media Development Of Nutrition Education Through Coloring Books For Early Childhood Education (Ecd)). *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 36(1), 31–43. <https://doi.org/10.22435/pgm.v36i1.3393.31-43>
- Pemerintah Republik Indonesia. (2002). *Peraturan Pemerintah Nomor 68 Tahun 2002 tentang Ketahanan Pangan*. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2002 Nomor 142, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4254. Retrieved from [PP No 68 th 2002.pdf](#)
- Rumawas, V. V., Nayoan, H., & Kumayas, N. (2021). Peran Pemerintah Dalam Mewujudkan Ketahanan Pangan di Kabupaten Minahasa Selatan (Studi Dinas Ketahanan Pangan Minahasa Selatan). *Governance*, 1(1). Retrieved from <https://ejournal.unstrat.ac.id>
- Wijaya, R. A., Faizah, F. E. N., Purnomoaji, A., & Farizki, B. (2022). Identifikasi Penanggulangan Food Loss and Waste di Sepanjang Rantai Pasok Sebagai Upaya Ketahanan Pangan. *Jurnal Standardisasi Dan Teknologi Industri*, 1(1). Retrieved from <https://www.researchgate.net>

Wisnujatia, N. S., & Sangadji, S. S. (2021). Pengelolaan Penggunaan Pestisida dalam Mendukung Pembangunan Berkelanjutan di Indonesia. *SEPA: Jurnal Sosial Ekonomi Pertanian Dan Agribisnis*, 18(1), 92. <https://doi.org/10.20961/sepa.v18i1.47297>