

## PENINGKATAN LITERASI GIZI ANAK SEKOLAH MELALUI EDUKASI ISI PIRINGKU DENGAN MEDIA PUZZLE

Darmayanti Wulandatika<sup>1\*</sup>, Siti Fatimah<sup>2</sup>, Siti Maria Ulfa<sup>3</sup>, Nelly Mariati<sup>4</sup>,  
Bardiati Ulfah<sup>5</sup>, Yaolanda Rizqi Agustina<sup>6</sup>, Ramadhana Alya Nuur Afifah<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>Jurusan Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia  
[darmadatika@gmail.com](mailto:darmadatika@gmail.com)

---

### ABSTRAK

**Abstrak:** Karena berdampak pada kualitas sumber daya manusia jangka panjang dan kondisi kesehatan, masalah gizi di kalangan siswa sekolah dasar terus menjadi perhatian utama. Berdasarkan konsep Isi Piringku, rendahnya literasi gizi menyebabkan keterbatasan pemahaman anak terhadap komposisi makanan seimbang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi siswa sekolah dasar melalui pengajaran Isi Piringku menggunakan media puzzle. Kegiatan dilaksanakan bekerja sama dengan Puskesmas Sungai Jingah dan melibatkan 3 tenaga kesehatan yang terdiri dari 2 bidan dan 1 kader kesehatan sebagai mitra pendukung. Sasaran utama kegiatan adalah 16 siswa kelas VI sekolah dasar yang mengikuti edukasi gizi secara interaktif. Evaluasi dilakukan menggunakan tes pra dan pasca. Hasil menunjukkan peningkatan persentase peserta dengan pengetahuan gizi baik dari 0% menjadi 25% serta penurunan pengetahuan kurang menjadi 19%. Selain itu, kemampuan siswa dalam merencanakan makanan seimbang menggunakan puzzle Isi Piringku juga meningkat. Media puzzle terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak sekolah dasar.

**Kata Kunci:** Literasi Gizi; Isi Piringku; Anak Sekolah Dasar; Puzzle Edukatif.

**Abstract:** *Since they have an impact on long-term human resource quality and health condition, nutritional issues among elementary school students continue to be a major concern. Based on the My Plate concept, low nutrition literacy limits children's understanding of balanced meal composition. This community service program aimed to improve elementary school students' nutrition knowledge through My Plate education using puzzle media. The activity was conducted in collaboration with Sungai Jingah Public Health Center and involved 3 health workers, consisting of 2 midwives and 1 health cadre, as supporting partners. The primary target was 16 sixth-grade elementary school students who participated in interactive nutrition education. Evaluation was carried out using pre- and post-tests. The results showed an increase in participants with good nutrition knowledge from 0% to 25%, while those with poor knowledge decreased to 19%. In addition, students demonstrated improved ability to plan balanced meals using the My Plate puzzle. Puzzle-based nutrition education was effective in enhancing children's understanding of balanced nutrition.*

**Keywords:** *Nutrition Literacy; My Plate; Elementary School Children; Educational Puzzle.*



#### Article History:

Received: 11-01-2026  
Revised : 27-01-2026  
Accepted: 28-01-2026  
Online : 01-04-2026



*This is an open access article under the  
CC-BY-SA license*

## A. LATAR BELAKANG

Permasalahan gizi pada anak merupakan persoalan yang bersifat multidimensional karena tidak hanya memengaruhi status kesehatan fisik, tetapi juga berdampak terhadap kualitas sumber daya manusia dalam jangka panjang. UNICEF (2021) melaporkan bahwa secara global lebih dari sepertiga anak mengalami berbagai bentuk malnutrisi, termasuk stunting, wasting, dan obesitas. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah gizi anak masih menjadi perhatian utama dalam kesehatan masyarakat global. Anak usia sekolah menjadi kelompok yang sangat rentan terhadap permasalahan tersebut karena berada pada periode pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung cepat. Penyebab utama masalah status gizi pada usia ini meliputi kebiasaan makan yang buruk, seperti melewatkan sarapan, mengonsumsi sedikit buah dan sayuran, serta mengonsumsi banyak makanan olahan (Marwan *et al.*, 2025).

Dalam konteks nasional, permasalahan gizi anak juga masih menjadi tantangan serius di Indonesia. Menurut Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024, 19,8% balita di Indonesia mengalami stunting. Meskipun terjadi penurunan dari tahun sebelumnya, angka ini masih di bawah target nasional sebesar 18,8% pada tahun 2025. Konsep beban gizi ganda (*dual load*) di Indonesia tercermin dalam peningkatan stunting serta masalah gizi lainnya termasuk obesitas dan kekurangan gizi, terutama di daerah perkotaan. Situasi ini tidak hanya berdampak pada kondisi kesehatan fisik anak, tetapi juga berpengaruh terhadap perkembangan kognitif, daya konsentrasi, serta kemampuan belajar anak di lingkungan sekolah (Prayoga *et al.*, 2025).

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok penting dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia, karena pada fase ini terjadi pembentukan kebiasaan makan dan perilaku hidup sehat yang berkelanjutan hingga dewasa. Namun, berbagai permasalahan gizi pada anak usia sekolah masih ditemukan, seperti pola konsumsi tidak seimbang, rendahnya konsumsi sayur dan buah, serta kecenderungan memilih makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Kondisi tersebut mencerminkan rendahnya literasi gizi siswa sekolah dasar, yaitu kemampuan anak dalam memahami dan menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini karena belum terbentuknya secara optimal sehingga memerlukan intervensi edukatif yang sistematis dan berkelanjutan.

Upaya peningkatan literasi gizi pada anak memerlukan pendekatan edukatif yang sesuai dengan karakteristik perkembangan kognitif dan psikososial anak. Metode penyampaian materi gizi secara satu arah dan teoritis sering kali kurang efektif karena bersifat abstrak dan sulit dipahami. Menurut Rawa *et al.* (2025), kegiatan edukasi yang bersifat interaktif dan melibatkan praktik langsung dapat meningkatkan pemahaman anak serta mendorong perubahan perilaku. Pendekatan ini akan lebih efektif apabila materi disesuaikan dengan kondisi setempat, seperti penggunaan bahan ajar dan contoh menu dari pangan lokal. Dengan demikian, pembelajaran

menjadi lebih relevan dan mendukung penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan media pembelajaran yang interaktif, menyenangkan, dan mampu melibatkan partisipasi aktif siswa agar pesan gizi dapat diterima dan diinternalisasi dengan baik. Salah satu upaya yang dikembangkan oleh Kemenkes, yaitu Isi Piringku. Konsep Isi Piringku merupakan visualisasi jenis dan porsi makan dengan konsep makanan bergizi seimbang dengan memperhatikan berbagai macam asupan gizi seperti karbohidrat, protein, mineral dan vitamin (Natalina, 2023). Isi Piringku menganjurkan setiap kali makan yakni dalam satu piring terdapat makanan pokok sebanyak  $1\frac{1}{2}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring, lauk pauk sebanyak  $\frac{1}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring, sayur-sayuran  $\frac{2}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring, dan buah-buahan sebanyak  $\frac{1}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring (Neli *et al.*, 2024). Bagi anak-anak usia sekolah dasar, gagasan ini sangat relevan karena mudah dipahami dan memiliki aplikasi praktis.

Berbagai penelitian dan pengabdian sebelumnya membuktikan bahwa konsep Isi Piringku pada dasarnya efektif apabila disampaikan dengan pendekatan dan media yang sesuai. Seperti, penelitian oleh Haredika *et al.* (2022) menunjukkan bahwa penggunaan media lagu Isi Piringku berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap anak tentang gizi seimbang di MIN 2 Kota Bengkulu ( $p = 0,000$ ). Selanjutnya, penelitian oleh Mayun *et al.* (2023) juga melaporkan adanya pengaruh penggunaan alat peraga Isi Piringku terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam pemberian makan anak di Desa Ipu Mea ( $p < 0,05$ ). Hal ini membuktikan bahwa pelibatan orang tua dalam edukasi gizi berperan penting dalam membentuk konsistensi penerapan pola makan seimbang di lingkungan keluarga (Alam *et al.*, 2025). Selain itu, Safii *et al.* (2024) yang dilakukan di Sekolah Dasar 101234 Kilang Papan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah pemberian penyuluhan menggunakan media leaflet dan video animasi, yang ditunjukkan melalui kemampuan siswa dalam menjelaskan kembali konsep gizi seimbang dengan menggunakan slogan Isi Piringku setelah intervensi edukasi. Selanjutnya, pengabdian masyarakat oleh Hatussaadah & Chandra (2025) di SMA Islam Al Falah Kota Jambi membuktikan bahwa edukasi gizi berbasis Isi Piringku mampu meningkatkan pengetahuan remaja dari rerata 78 menjadi 85 melalui pretest–posttest. Demikian pula, pengabdian yang dilakukan oleh Bachmida *et al.* (2025) di Desa Pakuan, Lombok Barat, menunjukkan bahwa penyuluhan Isi Piringku mampu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menu seimbang melalui praktik menyusun menu sehari-hari. Keseluruhan temuan ini menegaskan bahwa penggunaan media edukatif, baik lagu, alat peraga, maupun media visual interaktif, menjadi kunci dalam meningkatkan keterlibatan peserta, baik anak maupun masyarakat dewasa.

Meskipun efektivitas konsep Isi Piringku telah dibuktikan melalui berbagai penelitian, kondisi di lapangan belum sepenuhnya menunjukkan hasil yang optimal. Menurut survei pendahuluan, siswa sekolah dasar di

wilayah kerja Puskesmas Sungai Jingah di Kota Banjarmasin masih kurang memahami gizi seimbang berdasarkan konsep "Isi Piringku", baik dalam hal mengidentifikasi jenis makanan maupun kuantitas yang tepat. Pemahaman anak yang buruk tentang gizi seimbang, kurangnya bahan ajar yang menarik dan mudah dipahami, serta kurangnya partisipasi orang tua dalam mempromosikan praktik makan yang baik di rumah merupakan beberapa kesulitan yang dicatat. Kesenjangan antara konsep edukasi yang tersedia dan pemahaman anak inilah yang menjadi permasalahan utama mitra kegiatan. Inilah yang menjadi permasalahan utama mitra kegiatan.

Sejalan dengan kebutuhan akan media edukasi yang lebih efektif, pemahaman anak akan menjadi lebih optimal apabila materi gizi disampaikan melalui media pembelajaran yang konkret dan visual, salah satunya media puzzle, yang memungkinkan anak belajar sambil bermain serta terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Puzzle merupakan permainan menyusun gambar dari kepingan-kepingan menjadi satu kesatuan utuh, sehingga sesuai dengan karakteristik perkembangan kognitif anak sekolah dasar. Dalam kegiatan pengabdian ini, media puzzle dipilih karena mampu mengintegrasikan unsur belajar dan bermain, merangsang kemampuan kognitif, meningkatkan konsentrasi, serta memperkuat daya ingat visual melalui aktivitas menyusun dan mengenali gambar. Integrasi konsep Isi Piringku ke dalam media puzzle diharapkan dapat membantu anak memahami komposisi makanan seimbang secara lebih menyenangkan dan aplikatif, sehingga meningkatkan literasi gizi dan mendorong terbentuknya perilaku makan sehat sejak dini.

Berdasarkan uraian tersebut, proyek pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam upaya meningkatkan literasi gizi siswa sekolah dasar melalui edukasi Isi Piringku menggunakan media puzzle, agar peserta tidak hanya memahami konsep gizi seimbang secara teoritis, tetapi juga mampu mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Melalui kegiatan pembelajaran gizi anak sekolah dasar melalui edukasi Isi Piringku, proyek pengabdian masyarakat ini menerapkan metode pemberdayaan masyarakat dengan memanfaatkan media puzzle sebagai sarana edukasi. Kegiatan dilaksanakan bekerja sama dengan Puskesmas Sungai Jingah, Kota Banjarmasin, dengan melibatkan dua bidan sebagai tenaga kesehatan pendamping dan satu kader kesehatan sebagai mitra pendukung pelaksanaan kegiatan. Sasaran utama kegiatan adalah 16 siswa kelas VI sekolah dasar, yang berperan sebagai peserta inti dalam seluruh rangkaian pembelajaran gizi interaktif, sementara bidan dan kader berperan sebagai fasilitator dalam penyampaian materi dan pendampingan kegiatan.

Tahap pra-kegiatan dilaksanakan pada bulan Juni–Juli 2025 dan difokuskan pada kegiatan persiapan dan advokasi program. Pada tahap ini dilakukan koordinasi dan kerja sama dengan mitra kegiatan, yaitu

Puskesmas Sungai Jingah, melalui pertemuan dengan bidan koordinator, bidan wilayah, dan kader kesehatan. Kegiatan pra-kegiatan meliputi pemetaan kebutuhan sasaran, penyampaian tujuan dan rencana kegiatan, serta penyesuaian program dengan kondisi lapangan. Selain itu, pada tahap ini juga dilakukan penyusunan dan pembuatan media edukasi berupa puzzle “Isi Piringku” sebagai bahan ajar utama. Tahap pra-kegiatan bertujuan untuk memastikan kesiapan teknis dan substansi kegiatan, serta menjamin kesesuaian program pengabdian dengan kebutuhan sasaran.

Tahap pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada minggu pertama Agustus 2025, dengan kegiatan utama berupa edukasi gizi anak sekolah dasar melalui Edukasi Isi Piringku menggunakan media puzzle. Kegiatan edukasi dilakukan secara interaktif melalui penyampaian materi mengenai gizi seimbang, diskusi, serta praktik langsung penyusunan menu seimbang menggunakan media puzzle. Metode ini dirancang untuk mendorong partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran, sehingga anak tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat langsung dalam memahami konsep Isi Piringku. Dengan pendekatan ini, diharapkan pemahaman siswa terhadap komposisi makanan seimbang dapat meningkat secara lebih efektif.

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengukuran utama untuk menilai pemahaman peserta terkait gizi seimbang berdasarkan konsep Isi Piringku. Kuesioner yang digunakan terdiri dari 10 pernyataan yang berkaitan dengan menu gizi seimbang sesuai Isi Piringku dan diberikan kepada peserta dalam bentuk *pre-test* dan *post-test*. Hasil pengukuran ini digunakan sebagai indikator keberhasilan kegiatan, khususnya dalam menilai perubahan tingkat pemahaman peserta sebelum dan setelah pelaksanaan edukasi. Selain itu, evaluasi juga dilakukan untuk mengidentifikasi hambatan yang muncul selama rangkaian kegiatan, mulai dari tahap awal hingga kegiatan pengabdian berakhir, sehingga dapat menjadi bahan perbaikan pada pelaksanaan kegiatan serupa di masa mendatang.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Pra Kegiatan**

Informasi mengenai operasional Pos Pelayanan Kesehatan Terpadu (Posyandu) di wilayah Puskesmas Sungai Jingah, Kota Banjarmasin dikumpulkan untuk memulai fase pra-kegiatan. Jadwal, tempat, dan target peserta kemudian ditentukan bekerja sama dengan mitra, seperti bidan koordinator, bidan daerah, dan kader kesehatan. Diputuskan bahwa 16 anak kelas enam sekolah dasar akan berpartisipasi dalam kegiatan tersebut pada minggu pertama bulan Agustus 2025. Pemetaan target, analisis kebutuhan, dan pembuatan materi pembelajaran berupa puzzle "Isi Piringku" semuanya diselesaikan pada fase ini. Selain itu, sebagai alat penilaian, dibuat kuesioner *pre-test* dan *post-test* dengan sepuluh pernyataan gizi seimbang.

## 2. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tes pendahuluan (*pre-test*) untuk mengukur pemahaman awal peserta terkait gizi seimbang berdasarkan konsep Isi Piringku. Selanjutnya, dilakukan presentasi materi gizi seimbang, yang mencakup gambaran umum sumber buah, sayuran, protein, dan karbohidrat, serta prinsip pengaturan porsi makanan sesuai pedoman Isi Piringku. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan praktik interaktif menggunakan media puzzle Isi Piringku, di mana peserta menyusun komposisi makanan seimbang sesuai pedoman. Media puzzle digunakan sebagai alat bantu visual untuk mempermudah pemahaman konsep gizi seimbang sekaligus meningkatkan keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran, seperti terlihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Pemanfaatan Puzzle sebagai Media Edukasi Gizi

Dokumentasi kegiatan menunjukkan peserta sedang menyusun potongan puzzle sesuai jenis dan porsi makanan, memperlihatkan penerapan konsep Isi Piringku secara visual. Aktivitas ini memberikan gambaran nyata tentang keterlibatan peserta dan cara mereka memahami prinsip gizi seimbang melalui media yang interaktif dan menyenangkan.

## 3. Monitoring dan Evaluasi

Hasil monitoring selama pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengikuti edukasi dengan antusias dan aktif. Berdasarkan hasil observasi, sebagian besar peserta terlibat dalam diskusi, mampu menyebutkan jenis makanan sumber karbohidrat, protein, sayur, dan buah, serta dapat menyusun komposisi menu gizi seimbang menggunakan media puzzle sesuai konsep Isi Piringku. Peserta juga menunjukkan perhatian yang baik selama penyampaian materi dan mampu mengikuti instruksi saat praktik, yang mencerminkan keterlibatan dan pemahaman awal yang positif selama kegiatan berlangsung.

Pengetahuan peserta meningkat, menurut temuan evaluasi aktivitas berdasarkan perbandingan skor *pre-test* dan *post-test*. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebelum edukasi, seluruh 16 peserta (100%) termasuk dalam kategori pengetahuan cukup. Setelah kegiatan, 4 peserta (25%) meningkat menjadi kategori baik, 9 peserta (56%) tetap cukup, dan 3 peserta (19%) masih dalam kategori kurang, menunjukkan adanya peningkatan

pemahaman peserta tentang gizi seimbang. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan konsep Isi Piringku melalui media puzzle efektif dalam meningkatkan literasi gizi anak sekolah, seperti terlihat pada Tabel 1, Tabel 2 dan Tabel 3.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Nilai Rerata Pengetahuan Peserta tentang Gizi Seimbang Isi Piringku

Pengetahuan	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Standar Deviasi	Mean
Pretest	0	7	2,71	3,875
Posttest	1	9	1,932	6,625

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Nilai Rerata Pengetahuan Peserta tentang Gizi Seimbang Isi Piringku Saat Pre Test

Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	0	0%
Cukup	16	100%
Kurang	0	0%
Jumlah	0	100%

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Nilai Rerata Pengetahuan Peserta tentang Gizi Seimbang Isi Piringku Saat Post Test

Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	4	25%
Cukup	9	56%
Kurang	3	19%
Jumlah	16	100%

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sejalan dengan kegiatan pengabdian sebelumnya yang menggunakan media puzzle untuk edukasi gizi, seperti yang dilakukan Natalina (2023) pada anak prasekolah di TK. Kegiatan tersebut berjalan lancar dan menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan anak terkait pengelompokan makanan, contoh sumber pangan, serta manfaat zat gizi. Media puzzle juga membantu guru pendamping mengembangkan media ajar yang informatif dan menyenangkan. Selain itu, penelitian Rakhman *et al.* (2024) pada siswa kelas 4 dan 5 di secara kuasi-eksperimental menunjukkan bahwa media puzzle secara signifikan meningkatkan pengetahuan Isi Piringku ( $p = 0,000$ ), meskipun tidak berpengaruh pada asupan energi ( $p = 0,368$ ) dan status gizi IMT/U ( $p = 0,277$ ). Sejalan dengan penelitian oleh Isasih *et al.* (2025) dengan desain pretest posttest untuk mengevaluasi dampak edukasi gizi dan program Isi Piringku terhadap peningkatan pengetahuan serta sikap siswa kelas 6 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan. Selain itu, terdapat pula peningkatan sikap dengan rata-rata perbedaan sebesar 4,20, nilai t sebesar 3,98 dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang juga menunjukkan perubahan sikap yang signifikan.

Adapun penelitian lain menunjukkan efektivitas media edukasi selain puzzle, seperti penggunaan leaflet, dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep Isi Piringku. Penelitian itu adalah kuantitatif dengan desain *Quasi Eksperimen* menggunakan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design* menunjukkan bahwa adanya perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum intervensi, mayoritas siswa berada pada kategori pengetahuan cukup, dan hanya sedikit yang berada dalam kategori baik. Namun, setelah diberikan edukasi, proporsi siswa dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 60,3%, sedangkan kategori kurang menurun menjadi 12,3%. Hal ini mengindikasikan bahwa penyampaian informasi melalui media leaflet dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi secara seimbang. Edukasi melalui leaflet juga berperan penting dalam mendukung program pemerintah terkait peningkatan status gizi remaja (Helen *et al.*, 2025). Diperkuat oleh (Wulandari *et al.*, 2025), bahwa metode leaflet efektif dalam memberikan informasi kepada responden, karena metode leaflet merupakan penggabungan visual dan teks dengan memadukan elemen gambar, ilustrasi atau grafik dengan informasi tertulis untuk menyampaikan pesan secara singkat

Pengabdian masyarakat ini juga dilakukan dengan melibatkan anak sekolah dan juga kader kesehatan setempat. Kader kesehatan diharapkan dapat menjadi perpanjangan antara tenaga kesehatan dengan membantu masyarakat dalam mengidentifikasi dan menangani kebutuhan lingkungan setempat. Kader dapat memberikan informasi kepada tenaga kesehatan yang mungkin tidak langsung menjangkau masyarakat, serta mendorong tenaga kesehatan dalam sistem kesehatan untuk memahami dan merespons kebutuhan masyarakat. Kader dapat membantu menggerakkan sumber daya komunitas, memperjuangkan kepentingan komunitas, dan membangun kemampuan lokal (Fadjriah & Krishnasari, 2022).

Adapun keterbatasan dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah belum dapat menilai perubahan perilaku peserta terkait pola makan dengan gizi seimbang. Perubahan perilaku dapat dinilai dalam jangka waktu tertentu setelah intervensi. Selain itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini hanya diberikan pada anak sekolah dan kader. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Salsabila (2022) memaparkan bahwa pola asuh ibu mencakup berbagai tindakan dalam merawat anak, seperti pemberian ASI, mengajarkan kebiasaan makan dengan baik, menyajikan yang makanan bergizi, serta menjaga kebersihan makanan serta lingkungan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak. Hasil penelitian telah banyak membuktikan Ibu dengan pola asuh kurang baik dapat meningkatkan risiko 0,1 kali terjadi stunting (Salsabila *et al.*, 2022). Selain itu pengaturan pemberian makan anak sangat dipengaruhi oleh peran ibu, yang pada akhirnya berdampak pada pertumbuhan dan risiko stunting melalui pola asuh. Pola asuh yang

baik mendukung pertumbuhan anak secara optimal, membentuk kepribadian, serta mencegah risiko stunting (Sari *et al.*, 2025).

#### **4. Kendala yang Dihadapi atau Masalah Lain yang Terekam**

Salah satu masalah yang muncul selama latihan adalah beberapa peserta masih kesulitan memahami rasio dan komposisi diet seimbang berdasarkan ide "Isi Piringku" pada awalnya. Masalah ini diatasi dengan memberikan instruksi yang jelas dan bertahap kepada peserta sambil mereka berlatih memecahkan teka-teki dan dengan menggunakan contoh makanan yang mereka kenal untuk menjelaskan konsep-konsep tersebut.

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Tujuan yang dinyatakan, yaitu meningkatkan kesadaran peserta tentang nutrisi seimbang, telah tercapai secara efektif melalui kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberdayaan masyarakat melalui pendidikan gizi anak sekolah menggunakan konsep "Isi Piringku" dengan media puzzle. Penilaian *pretest posttest* menunjukkan bahwa pengetahuan peserta meningkat sebagai akibat dari pelaksanaan kegiatan tersebut. Rata-rata skor pengetahuan individu meningkat sebesar 2,75 poin, dari 3,875 sebelum sekolah menjadi 6,625 setelah pendidikan. Selain itu, terjadi peningkatan pada kategori pengetahuan; sebelum latihan, semua peserta termasuk dalam kategori pengetahuan cukup (100%), tetapi setelah kegiatan, hanya 25% peserta yang termasuk dalam kategori pengetahuan sangat baik.

Mengingat pengaruh signifikan anggota keluarga terhadap kebiasaan makan anak-anak, rekomendasi berdasarkan temuan kegiatan ini mencakup perlunya menciptakan kegiatan tindak lanjut yang melibatkan orang tua, terutama ibu. Selain itu, penilaian jangka panjang disarankan untuk mengukur bagaimana kebiasaan makan peserta telah berubah setelah mengikuti instruksi Kegiatan pengabdian selanjutnya juga dapat dikembangkan dengan penerapan media edukasi lain atau diaplikasikan pada sasaran yang lebih luas, seperti remaja atau kelompok masyarakat lainnya, guna mendukung upaya peningkatan status gizi masyarakat secara berkelanjutan.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Banjarmasin atas fasilitas dan bantuan yang membuat proyek pengabdian masyarakat ini berjalan lancar. Kami juga berterima kasih kepada para kolaborator kami, Puskesmas Sungai Jingah di Kota Banjarmasin, khususnya para bidan koordinator, bidan daerah, kader kesehatan, dan semua pihak lain yang telah membantu kelancaran proyek

pengabdian masyarakat ini. Kegiatan ini tidak akan mungkin terlaksana tanpa bantuan dari masing-masing pihak tersebut.

## DAFTAR RUJUKAN

- Alam, N., Putra, G. A., Alimuddin, H., Malik, A., Wahyuni, V., & Aspika, A. (2025). Penerapan Pola Makan Seimbang Isi Piringku di SDN 145 Inpres Bayowa , Kecamatan Galesong Kabupaten Takalar , Sulawesi Selatan. *urnal Abdi Masyarakat Indonesia (JAMSI)*, 5(3), 1091–1098.
- Bachmida, E. A., Afni, N., Widyastuti, S., Alamsyah, A., Rien, B., Handito, D., Ariyana, M. D., Cicilia, S., Amaro, M., Isti, T. R., Sinaga, Y. M. R., Pawestri, S., & Perdhana, F. F. (2025). Sosialisasi Pedoman Gizi Seimbang " Isi Piringku " di Desa Pakuan , Kecamatan Narmada , Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan*, 5(3), 117–123. <https://doi.org/10.59818/jpm.v5i3.1628>
- Fadjriah, R. N., & Krishnasari, S. (2022). Breastfeeding Failure and Determinants: A Qualitative Study in Indonesia. *Diversity: Disease Preventive of Research Integrity*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.24252/diversity.v3i1.27118>
- Haredika, A. F., Marleni, W. A., & Marsofely, R. lagora. (2022). Pengaruh Media Lagu Isi Piringku Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Anak MIN 2 Kota Bengkulu. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.33088/jurnalprosehatkuu.v2i1.980>
- Hatussaadah, S. F., & Chandra, F. (2025). Edukasi “ Isi Piringku ” p ada Remaja dalam Upaya Cegah Stunting di SMA Islam Al Falah Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 7(3), 534–540. <https://doi.org/10.36565/jak.v7i3.885>
- Helen, M., Az-zahra, S., Aditya, M., & Octavariny, R. (2025). Pengaruh Edukasi Isi Piringku Dengan Media Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Kelas VIII Di UPT SMP Negeri 31 Medan Tuntungan The Effect of " Fill My Plate " Education Using Leaflets on Balanced Nutrition Knowledge Levels in Ei. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (JKG)*, 8(1), 538–542.
- Isasih, W. D., Fajriani, L. N., Made, N., Sukanty, W., & Anggriani, N. (2025). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi dan Isi Piringku pada tingkat Pengetahuan dan Sikap Siswa Kelas 6 SD. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(7), 4185–4190. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i7.7874>
- Marwan, U. K., Alfi, N. A., Ryska, H., Puli, T., Arsyad, J. F., & Dewi. (2025). Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Media Video dalam Meningkatkan Pemahaman Pola Makan Seimbang pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Publikasi Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 45–54.
- Mayun, S. L., Susanti, N., & Mashar, H. M. (2023). Pengaruh Penggunaan Alat Peraga Isi Piringku Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Balita Tentang Pemberian Makan Anak di Desa Ipu Mea. *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 13(2), 85–90.
- Natalina, S. L. (2023). Edukasi Gizi Isi Piringku Dengan Media Permainan Puzzle Di Tk Tri Insani Permata Pekanbaru. *Community Development Journal Vol.4*, 4(2), 4680–4686.
- Neli, H., Pagiu, H. W., Suramas, L. Y., & Dwiyanti, F. (2024). Edukasi Kesehatan Isi Piringku pada Anak Usia Sekolah di SDN 01 Sangalla Utara Kabupaten Tana Toraja. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 2(4), 121–129.
- Prayoga, A., Angraini, W., Andari, F. N., Hatami, E., & Suliasih. (2025). Edukasi Gizi Seimbang Untuk Meningkatkan Kesehatan Dan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah. *Bhaktiku Jurnal Pengabdian*, 1(1), 33–41.
- Rakhman, A., Huljannah, M., Nadila, D., Aiman, U., Hijrah, Nurulfuadi, Fitriyah, S. I., & Ariani. (2024). Pengaruh Media Puzzle Isi Piringku Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Asupan Energi, Dan Status Gizi Pada Siswa

- Kelas 4 dan 5 SDN 21 Banawa Selatan. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 5(2), 202–214.
- Rawa, P. H. D., Rosdiana, Y., Arini, S. D., Kurniawan, D., Suryani, N. J., Dedi, M. M., & Bele, F. T. (2025). Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Anak Usia Dini Melalui Edukasi Dan Demonstrasi Di Posyandu. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 3(3), 1025–1030.
- Safii, A., Sahriani, H., & Siregar, F. (2024). Edukasi Isi Piringku Dengan Gizi Seimbang Pada Siswa Siswi Kelas 3,4,5,6 Di SDN 101234 Kilang Papan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 6(2), 1–5.
- Salsabila, S., Dewi Noviyanti, R., Pertiwi, D., Kusudaryati, D., & Abstrak, K. K. (2022). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu dan Pola Asuh Orang Tua dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 12-36 Bulan di Wilayah Puskesmas Sangkrah (The Correlation Between Maternal Education Level and Parentings with The Stunting in Toddlers Aged 12-36 Months in The Sangkrah Public Health Center Area). *PROFESI (Profesional Islam): Media Publikas Penelitian*, 19(2), 143–151.
- Sari, D. P., Ani, N., Titik Haryanti, Ardhiyanto, R. V., & Ramadhany, W. (2025). Edukasi Isi Piringku Pada Balita Dan Pencegahan Stunting Sejak Dini Melalui Pola Asuh Balita Yang Tepat. *Jurnal Pengabdian Teknologi Tepat Guna*, 6(2), 195–205.
- Wulandari, W., Sutisna, M. I., Istianah, & Pitono, A. J. (2025). Efektivitas Edukasi Isi Piringku Melalui Media Leaflet. *Jurnal Sains , Teknologi dan Kesehatan*, 2(1), 187–194.