

Piring Seimbang, Anak Cemerlang: Penguatan Pengetahuan Gizi Balita Melalui Edukasi Interaktif di Posyandu

Galih Puspita Citra Mahardhika
STIKES Bahrul Ulum Jombang
E-mail korespondensi: galihpcm.bkd@gmail.com

Abstrak

Masalah gizi pada balita, seperti stunting dan kurang gizi, sering kali berakar pada rendahnya pengetahuan orang tua mengenai pemenuhan kebutuhan gizi seimbang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang porsi makan balita yang ideal melalui penyuluhan interaktif berbasis panduan “Isi Piringku”. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Pondok Tambakberas, Jombang, dengan melibatkan 25 ibu yang memiliki balita usia 6–59 bulan. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi, simulasi penyusunan menu, serta evaluasi pre-test dan post-test. Hasil pre-test menunjukkan bahwa seluruh peserta belum memahami prinsip gizi seimbang, sementara hasil post-test menunjukkan bahwa 84% peserta mampu menyusun menu harian anak dengan benar sesuai panduan. Edukasi interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu tentang gizi balita. Diharapkan, penerapan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari dapat berkontribusi dalam mencegah masalah gizi pada anak usia dini.

Kata Kunci: Balita, Edukasi Kesehatan

Abstract

Nutritional problems in toddlers, such as stunting and undernutrition, are often rooted in parents' limited knowledge about balanced dietary needs. This community service activity aimed to improve mothers' understanding of ideal toddler food portions through an interactive educational approach based on the "Isi Piringku" (My Plate) guidelines. The activity was conducted at the Pondok Tambakberas Posyandu, Jombang, involving 25 mothers of children aged 6–59 months. Methods included interactive lectures, discussions, menu planning simulations, and pre- and post-tests. The pre-test results indicated that none of the participants understood the principles of balanced nutrition, while post-test results showed that 84% were able to accurately plan daily menus for their children based on the provided guidelines. The interactive education approach proved effective in enhancing maternal knowledge on toddler nutrition. It is expected that the application of this knowledge in daily life will help prevent early childhood nutrition problems.

Keywords: Toddler, Health Education

1. PENDAHULUAN

Masa balita (usia 6–59 bulan) merupakan periode krusial dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada fase ini, kebutuhan gizi yang seimbang sangat penting untuk mendukung proses tumbuh

kembang yang optimal serta mencegah berbagai masalah gizi seperti stunting dan wasting. Namun, prevalensi stunting di Indonesia masih tergolong tinggi, mencapai 21,6% pada tahun 2022, dengan angka di Jawa Timur sebesar 20,8% (Ramadhani et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan gizi pada balita masih menjadi tantangan besar, terutama di daerah dengan akses edukasi gizi yang rendah.

Salah satu upaya pemerintah dalam mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan memperkenalkan panduan gizi seimbang melalui konsep “Isi Piringku”. Konsep ini menggantikan slogan lama “4 Sehat 5 Sempurna” dan menekankan keseimbangan asupan makanan dalam satu piring, yaitu terdiri dari $\frac{1}{2}$ bagian sayur dan buah, serta $\frac{1}{2}$ bagian karbohidrat dan protein. Edukasi “Isi Piringku” terbukti efektif meningkatkan pengetahuan gizi di berbagai kalangan, termasuk anak sekolah dasar dan orang tua balita (Putri, Rachman, & Jupriyono, 2024). Dengan pendekatan visual dan media interaktif, penyuluhan ini menjadi lebih mudah dipahami dan aplikatif.

Pengetahuan orang tua, khususnya ibu, terbukti memiliki hubungan erat dengan status gizi anak. Beberapa studi menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan gizi ibu berkaitan dengan pola makan yang kurang tepat, yang pada akhirnya berdampak pada status gizi balita (Jauhari & Ardian, 2023; Rohana, 2022). Hal ini didukung oleh (Kurniawati, 2023) yang menemukan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi ibu, semakin baik status gizi anak balita yang diasuhnya. Oleh karena itu, edukasi gizi tidak hanya penting, tetapi juga perlu diberikan secara berkelanjutan kepada ibu dan pengasuh anak usia dini.

Selain itu, faktor lain seperti pola konsumsi MP-ASI dan pemberian susu formula juga turut berpengaruh. Penelitian oleh (Gili Tewe et al., 2023) menunjukkan bahwa meskipun tidak semua ibu memiliki pengetahuan yang cukup tentang MP-ASI, edukasi yang baik tetap penting untuk mendorong pemberian makan yang tepat pada balita. Begitu pula penelitian (Laila et al., 2023) yang menyebutkan bahwa pemberian susu formula dan tingkat ekonomi keluarga turut memengaruhi status gizi, tetapi pengetahuan ibu tetap menjadi variabel dominan yang berpengaruh secara signifikan.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan orang tua balita di Posyandu Pondok Tambakberas, Jombang, mengenai pentingnya gizi seimbang melalui penyuluhan “Isi Piringku”. Melalui pendekatan edukatif yang komunikatif dan partisipatif, diharapkan intervensi ini dapat membantu mencegah permasalahan gizi sejak dini dan memperkuat peran orang tua sebagai agen utama dalam pemenuhan gizi anak.

2. METODOLOGI

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Posyandu Pondok Tambakberas, Jombang, dengan menasar orang tua balita usia 6–59 bulan. Penyuluhan dilakukan secara tatap muka dengan pendekatan ceramah interaktif dan diskusi mengenai gizi seimbang berdasarkan panduan “Isi Piringku”. Materi disampaikan menggunakan media edukatif, dan efektivitas kegiatan diukur melalui pre-test dan post-test. Kegiatan ini dilengkapi dengan pendampingan pasca penyuluhan serta dokumentasi sebagai bagian dari evaluasi dan pelaporan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

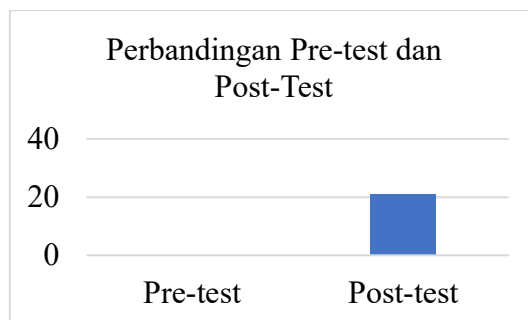
Kegiatan pengabdian masyarakat bertajuk “Piring Seimbang, Anak Cemerlang: Penguatan Pengetahuan Gizi Balita Melalui Edukasi Interaktif di Posyandu Pondok Tambakberas” telah dilaksanakan pada hari Jumat, 13 Juni 2025, bertempat di Posyandu Pondok Tambakberas, Jombang. Kegiatan ini diikuti oleh 25 orang ibu yang memiliki balita usia 6–59 bulan. Pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan antusiasme tinggi dari peserta, yang menunjukkan ketertarikan terhadap materi dan metode penyuluhan yang disampaikan secara interaktif dan aplikatif.

Sebelum penyuluhan dimulai, dilakukan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta terkait prinsip gizi seimbang dan porsi makan balita sesuai pedoman "Isi Piringku". Hasil pre-test menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) belum memahami secara tepat tentang komposisi makanan bergizi seimbang yang seharusnya dikonsumsi oleh balita dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, mayoritas ibu mengaku mengalami kendala dalam memberikan variasi makanan kepada anak untuk meningkatkan minat makan, yang berpotensi berpengaruh terhadap kecukupan gizi anak. Hal ini di gambarkan pada tabel 1

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Tingkat Pengetahuan Ibu
Terkait Prinsip Gizi Seimbang dan Porsi Makan Balita Sesuai Pedoman "Isi Piringku".

No	Jenis	Jumlah
1	Pre-test	0
2	Post-test	21

Setelah penyuluhan, peserta diberi post-test dalam bentuk lembar kerja penyusunan menu harian bergizi seimbang untuk balita. Hasil post-test menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan, di mana sebanyak 21 dari 25 ibu (84%) mampu menyusun porsi menu makan harian anak dengan tepat berdasarkan prinsip “Isi Piringku”. Hal ini mencerminkan keberhasilan metode edukasi interaktif yang digunakan dalam kegiatan ini, khususnya dalam mengubah pemahaman teoretis menjadi keterampilan praktis dalam merancang menu seimbang untuk balita. Hal ini di gambarkan pada gambar 1



Gambar 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Tingkat Pengetahuan Ibu
Terkait Prinsip Gizi Seimbang dan Porsi Makan Balita Sesuai Pedoman “Isi Piringku”.

Selain penguatan pengetahuan, kegiatan ini juga mendorong partisipasi aktif peserta melalui diskusi kelompok kecil dan simulasi penyusunan menu, yang terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan dan pemahaman ibu. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang sederhana, kontekstual, dan visual mampu menjembatani kesenjangan pengetahuan gizi di tingkat

keluarga, terutama di lingkungan Posyandu.

Secara umum, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kapasitas ibu dalam memahami pentingnya porsi makan seimbang bagi balita serta dalam menyusun menu yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak usia dini. Diharapkan, pengetahuan yang diperoleh dapat diaplikasikan secara berkelanjutan di rumah masing-masing, sehingga berkontribusi terhadap pencegahan masalah gizi pada anak sejak usia dini.

PEMBAHASAN

1) Efektivitas Edukasi Interaktif dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu tentang Gizi Seimbang
Kegiatan penyuluhan interaktif yang dilakukan di Posyandu Pondok Tambakberas menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman ibu mengenai porsi makanan bergizi seimbang untuk balita. Sebelum penyuluhan, seluruh peserta belum memahami konsep tersebut, namun setelahnya, 84% mampu menyusun menu harian yang sesuai. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Rastannur et al., 2023) yang menunjukkan peningkatan skor pengetahuan ibu dari 63 menjadi 96 setelah penyuluhan gizi seimbang di Puskesmas Pandanwangi, Malang. Penelitian lain oleh (Lestari, 2023) di Puskesmas Butuh, Purworejo, juga menemukan hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan ibu tentang gizi dengan status gizi balita. Penelitian (Kurniawati, 2023) menambahkan bahwa di Kelurahan Baledono, Purworejo, terdapat hubungan antara pengetahuan ibu dan status gizi balita. Penelitian (Sitanggang & Werdana, 2021) juga menemukan bahwa tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi berhubungan dengan status gizi balita di Pondok Aren. Penelitian (Widad, 2024) menegaskan bahwa pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi seimbang berhubungan dengan status gizi balita di Posyandu Desa Pandean, Probolinggo.

2) Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Status Gizi Balita

Pengetahuan ibu tentang gizi berperan penting dalam menentukan status gizi balita. Studi oleh (Irianti et al., 2022) di Puskesmas Panimbang menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang pola pemberian makan berhubungan signifikan dengan status gizi balita usia 12-59 bulan. Penelitian (Adnani & Rettob, 2022) menemukan bahwa di Desa Srimulyo, Bantul, pengetahuan ibu tentang gizi dan pola pemberian makan berhubungan dengan status gizi balita. Studi (Haryanti et al., 2023) menambahkan bahwa pengetahuan ibu tentang status gizi berhubungan dengan kepatuhan pemantauan pertumbuhan balita di Surakarta. Serupa dengan (Singkali et al., 2023) menemukan bahwa pengetahuan dan sikap ibu berpengaruh terhadap status gizi balita di Puskesmas Mamboro. Penelitian lain (Harahap & Zendrato, 2024) juga menemukan bahwa pengetahuan dan pendidikan ibu berhubungan dengan status gizi balita di Puskesmas Padang Garugur, Padang Lawas.

3) Peran Edukasi Gizi dalam Pencegahan Stunting

Edukasi gizi seimbang berperan dalam pencegahan stunting pada balita. Penelitian oleh (Paridah et al., 2023) di Puskesmas Bone Pute menunjukkan bahwa penyuluhan gizi dan sanitasi meningkatkan pengetahuan ibu dalam mencegah stunting secara signifikan. Penelitian sejenis (Tidar et al., 2023) di Desa Kluwut menemukan bahwa pengetahuan ibu dan asupan makronutrien berhubungan dengan kejadian stunting. Penelitian (Rita, 2023) menambahkan bahwa pengetahuan ibu, status gizi ibu saat hamil, dan pola asuh orang tua berhubungan dengan kejadian balita berisiko stunting di Puskesmas Sumber Rejo, Lampung Timur. Darmini et al., (2022) menemukan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat serta perilaku gizi seimbang ibu berhubungan dengan status gizi dan kesehatan balita di Kabupaten Bojonegoro. Elsa (2019) menegaskan bahwa asupan makronutrien berhubungan dengan

kejadian stunting pada anak usia 6-59 bulan di Puskesmas Ikur, Padang.

4) Kendala dalam Pemberian Makanan Variatif dan Peran Edukasi Interaktif

Sebelum penyuluhan, banyak ibu mengalami kesulitan dalam memberikan variasi makanan untuk meningkatkan minat makan balita. Edukasi interaktif membantu ibu memahami pentingnya variasi makanan dan cara menyusunnya sesuai prinsip “Isi Piringku”. Penelitian oleh Irianti et al., (2022) menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang pola pemberian makan berhubungan dengan status gizi balita. Adnani & Rettob (2022) menemukan bahwa pengetahuan ibu tentang gizi dan pola pemberian makan berhubungan dengan status gizi balita. Haryanti et al., (2023) menambahkan bahwa pengetahuan ibu tentang status gizi berhubungan dengan kepatuhan pemantauan pertumbuhan balita. Singkali et al., (2023) menemukan bahwa pengetahuan dan sikap ibu berpengaruh terhadap status gizi balita. Harahap & Zendrato, (2024) juga menemukan bahwa pengetahuan dan pendidikan ibu berhubungan dengan status gizi balita.

5) Peran Strategis Posyandu dalam Edukasi Gizi Balita

Posyandu berperan strategis dalam edukasi gizi masyarakat. Kegiatan penyuluhan di Posyandu Pondok Tambakberas menunjukkan bahwa posyandu dapat menjadi sarana efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi balita. Widad, (2024) menemukan bahwa pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi seimbang berhubungan dengan status gizi balita di Posyandu Desa Pandean, Probolinggo. Haryanti et al., (2023) menambahkan bahwa pengetahuan ibu tentang status gizi berhubungan dengan kepatuhan pemantauan pertumbuhan balita. Singkali et al., (2023) menemukan bahwa pengetahuan dan sikap ibu berpengaruh terhadap status gizi balita. Harahap & Zendrato, (2024) juga menemukan bahwa pengetahuan dan pendidikan ibu berhubungan dengan status gizi balita. Rita, (2023) menegaskan bahwa pengetahuan ibu, status gizi ibu saat hamil, dan pola asuh orang tua berhubungan dengan kejadian balita berisiko stunting.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema “Piring Seimbang, Anak Cemerlang” yang dilaksanakan di Posyandu Pondok Tambakberas terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang balita. Edukasi interaktif berbasis panduan “Isi Piringku” memberikan pemahaman yang lebih aplikatif, terlihat dari hasil post-test yang menunjukkan bahwa mayoritas peserta mampu menyusun menu harian yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak. Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga membantu ibu dalam mengatasi kendala pemberian variasi makanan dan menumbuhkan kesadaran akan pentingnya peran orang tua dalam pemenuhan gizi anak usia dini. Peran aktif Posyandu sebagai media edukasi terbukti strategis dalam mendekatkan informasi gizi kepada sasaran yang tepat.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar penyuluhan gizi dengan pendekatan interaktif seperti ini dilakukan secara berkelanjutan, baik oleh kader posyandu maupun tenaga kesehatan. Orang tua balita diharapkan dapat menerapkan prinsip “Isi Piringku” dalam praktik sehari-hari dan lebih kreatif dalam menyusun menu makanan yang bervariasi. Kegiatan serupa juga dapat dikembangkan dalam bentuk pelatihan praktis atau kelas menu sehat, dengan dukungan pemerintah desa dan lembaga pendidikan, agar upaya peningkatan status gizi anak dapat berlangsung secara menyeluruh dan berkesinambungan.

5. REFERENSI

- Adnani, N., & Rettob, R. (2022). Hubungan pengetahuan gizi ibu dan pola pemberian makan dengan status gizi balita di Desa Srimulyo. *Health Science and Practice Journal*, 3(1), 12–20. <https://doi.org/https://journal.stikessuryaglobal.ac.id/index.php/hspj/article/view/784>
- Darmini, S., Susilowati, E., & Murtini, T. W. (2022). Hubungan perilaku hidup bersih dan sehat serta gizi seimbang dengan status kesehatan balita. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Kesehatan*, 14(1), 48–56. <https://doi.org/https://jurnal.umus.ac.id/index.php/JIGK/article/view/1263>
- Elsa, D. (2019). Hubungan asupan zat gizi makro dengan kejadian stunting pada balita usia 6–59 bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 123–130. <https://doi.org/https://jurnal.umus.ac.id/index.php/JIGK/article/view/1263>
- Gili Tewe, A. G. M. V, Rante, S. D. T., & Liana, D. S. (2023). Hubungan antara pengetahuan ibu tentang MP-ASI dengan status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Naibonat. *Cendana Medical Journal*, 7(2), 90–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.35508/cmj.v7i2.1790>
- Harahap, T. A., & Zentrato, M. E. (2024). Hubungan pengetahuan dan pendidikan ibu dengan status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Padang Garugur. *Jurnal Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 34–40. <https://doi.org/https://journal.arikesi.or.id/index.php/Vitamin/article/view/515>
- Haryanti, I., Kusumawati, E., & Setyaningsih, D. (2023). Hubungan pengetahuan ibu tentang status gizi dengan kepatuhan pemantauan pertumbuhan balita. *Jurnal Profesi Kesehatan*, 13(1), 1–10. <https://doi.org/https://journals.itspku.ac.id/index.php/profesi/article/view/223>
- Irianti, I., Setyawati, D., & Mulyani, N. S. (2022). Hubungan pengetahuan ibu tentang pola pemberian makan dengan status gizi balita usia 12–59 bulan. *Jurnal Ilmiah Klinik*, 7(1), 23–29. <https://doi.org/https://journalcenter.org/index.php/klinik/article/view/1273>
- Jauhari, M. T., & Ardian, J. (2023). Tingkat pengetahuan ibu tentang gizi serta status gizi balita. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 2(1), 45–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jikg.v2i1.2338>
- Kurniawati, F. (2023). Hubungan pengetahuan ibu dengan status gizi balita di Kelurahan Baledono. *Jurnal Keperawatan Keluarga*, 8(1), 15–22. <https://doi.org/https://ejournal.ibisa.ac.id/index.php/jkk/article/view/47>
- Laila, F. N., Hardiansyah, A., & Susilowati, F. (2023). Pengetahuan gizi ibu dan kaitannya dengan status gizi balita. *Jurnal Gizi Dan Kuliner*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jnc.v3i1.42426>
- Lestari, D. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang gizi dengan status gizi balita di wilayah Puskesmas Butuh, Purworejo. *Jurnal Keperawatan Keluarga*, 8(2), 33–41. <https://doi.org/https://ejournal.ibisa.ac.id/index.php/jkk/article/view/181>
- Paridah, L., Syam, Y. R., & Amiruddin, R. (2023). Pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan ibu dalam mencegah stunting di Puskesmas Bone Pute. *Window of Public Health Journal*, 3(1), 32–40. <https://doi.org/https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/1052>
- Ramadhani, A. I., Sukoco, L. A., & Sari, Y. (2024). Penyuluhan ibu balita stunting-wasting tentang Isi Piringku kaya protein hewani. *Jurnal Abdidas*, 4(4), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/abdidas.v4i4.815>
- Rastannur, R., Kalangi, L., & Adi, P. (2023). Penyuluhan gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi, Malang. *Equilibrium: Jurnal Ilmiah Bidang Kesehatan*, 11(1), 45–52. <https://doi.org/https://www.jurnalstikesluwuraya.ac.id/index.php/eq/article/view/233>

- Rita, R. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian balita berisiko stunting di Puskesmas Sumber Rejo. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan*, 4(1), 22–30. <https://doi.org/https://repository.malahayati.ac.id/index.php/ktibidan/article/view/2343>
- Rohana, N. (2022). Hubungan pengetahuan ibu tentang gizi dan pola makan balita dengan status gizi balita. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 3(1), 40–46. <https://doi.org/https://journal.uwhs.ac.id/index.php/jitk/article/view/71>
- Singkali, F., Walewangko, L., & Tangapo, S. (2023). Hubungan pengetahuan dan sikap ibu terhadap status gizi balita di Puskesmas Mamboro. *Jurnal Kesehatan Sulawesi*, 9(2), 75–82. <https://doi.org/https://www.jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS/article/view/4369>
- Sitanggang, R., & Werdana, M. (2021). Hubungan tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi dengan status gizi balita. *Dinamika Jurnal Kebidanan*, 2(1), 56–62. <https://doi.org/https://jurnal.stikesimcbintaro.ac.id/index.php/djs/article/view/141>
- Tidar, R. E., Fauziah, N., & Rahmatia, R. (2023). Hubungan pengetahuan ibu dan asupan makronutrien dengan kejadian stunting. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Kesehatan*, 14(1), 70–77. <https://doi.org/https://jurnal.umus.ac.id/index.php/JIGK/article/view/1263>
- Widad, M. (2024). Hubungan pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi seimbang dengan status gizi balita. *Health Research Journal*, 2(1), 21–27. <https://doi.org/https://ejournal.dpdppnikabprobolingo.org/index.php/health-research-journal/article/view/43>