

## **Peningkatan Pengetahuan Orang Tua dengan Toddler Melalui Penyuluhan "Isi Piringku" di RW 09 Kelurahan Poris Gaga Lama**

Siti Bandiah<sup>1</sup>, Roswita Hasan<sup>2\*</sup>, Imas Yoyoh<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tangerang, Tangerang, Banten, Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tangerang, Tangerang, Banten, Indonesia

Email: [roswitahasan@yahoo.com](mailto:roswitahasan@yahoo.com)

### **Abstrak**

Gizi pada ibu dan balita menjadi penting untuk mendukung kesehatan mereka di masa mendatang. Konsumsi makanan yang kurang atau berlebih menjadi salah satu problematika yang dihadapi oleh Sebagian besar masyarakat Indonesia terutama di Kota Tangerang, Banten. Perlu ada penyuluhan kesehatan untuk menjelaskan terkait dengan "Isi Piringku" agar kebutuhan energi dapat terpenuhi untuk kehidupan sehari-hari. Penyuluhan "Isi Piringku" dilaksanakan di RW 09 Kelurahan Poris Gaga Lama pada 18 Oktober 2024, bertujuan meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang untuk anak, khususnya dalam aspek keragaman sayur dan buah. Kegiatan ini melibatkan warga RW 09 yang memiliki balita dan perwakilan kader kesehatan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan warga hingga 75% tentang "Isi Piringku", manfaatnya, dan dampak jika tidak diterapkan. Meskipun *pre-test* dan *post-test* tidak dapat dilakukan karena kendala teknis dan lingkungan yang bising, keberhasilan peningkatan pengetahuan ini mengindikasikan efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pola makan sehat dan pentingnya gizi anak.

**Kata kunci:** edukasi, orang tua, isi piringku, *toddler*

### **Increasing Parents with Toddler Knowledge Through "Isi Piringku" Counseling in RW 09, Poris Gaga Lama Subdistrict**

#### **Abstract**

Nutrition for mothers and toddlers is crucial to support their long-term health. Insufficient or excessive food consumption is a problem faced by most people in Indonesia, especially in Tangerang City, Banten. There needs to be health education to explain "Isi Piringku" so that energy needs can be met for daily life. The "Isi Piringku" education was held in RW 09, Poris Gaga Lama Village, on October 18, 2024, aiming to increase parents' knowledge about balanced nutrition for children, especially in terms of vegetable and fruit diversity. This activity involved residents of RW 09 who have toddlers and representatives of health cadres. The evaluation results showed an increase in residents' knowledge of up to 75% regarding "Isi Piringku," its benefits, and the impact of not implementing it. Although the *pre-test* and *post-test* could not be carried out due to technical constraints and noisy environments, the success of this increase in knowledge indicates the effectiveness of education in increasing public awareness of healthy eating patterns and the importance of child nutrition.

**Keywords:** education, parents, isi piringku, *toddler*

## **PENDAHULUAN**

Keragaman makan (*dietary diversity*) merupakan indikator penting dalam pemenuhan asupan gizi yang seimbang, mengingat tidak ada satu pun jenis bahan pangan yang mengandung seluruh enam zat gizi utama secara sempurna (Priawantiputri & Aminah, 2020). Pada anak usia sekolah dasar, keragaman makan secara langsung berdampak pada status gizi mereka. Studi di Indonesia dan berbagai negara menunjukkan bahwa tingkat keragaman makan anak-anak masih kurang, seringkali berfokus pada kelompok sereal dan kurangnya konsumsi sayur serta buah (Handini et al., 2025; Prasetyo et al., 2023). Kondisi ini berpotensi memicu masalah gizi, termasuk defisiensi zat gizi mikro yang dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak (Ernawati et al., 2021; Panzeri et al., 2024).

Meskipun terdapat beberapa perdebatan mengenai hubungan keragaman makan dengan kegemukan dan obesitas pada anak (Dello Russo et al., 2023; Korir et al., 2024). Akan tetapi secara umum menunjukkan bahwa pola makan beragam, terutama yang kaya serat dari sayur dan buah, esensial untuk kesehatan optimal dan pencegahan penyakit (Devirgiliis et al., 2024). Mengingat pentingnya hal ini, upaya edukasi gizi seperti program "Isi Piringku" menjadi krusial. Program ini bertujuan membekali orang tua dengan pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik tentang gizi seimbang.

Beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas edukasi "Isi Piringku" dalam meningkatkan pengetahuan orang tua. Edukasi ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang, khususnya tentang porsi sayur dan buah (Chahyanto & Hasfika, 2025; Devwiyanti et al., 2024). Namun, masih ditemukan keterbatasan dalam penyampaian edukasi yang belum terintegrasi dengan aspek *parenting* atau konsultasi khusus mengenai cara membujuk anak agar mau makan beragam. Berangkat dari latar belakang ini, kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan "Isi Piringku" di RW 09 Kelurahan Poris Gaga Lama diusulkan untuk mengatasi kesenjangan pengetahuan dan mendorong penerapan pola makan sehat pada anak-anak. Tujuan utama kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan orang tua agar mampu menerapkan prinsip "Isi Piringku" dalam kehidupan sehari-hari anak-anak mereka.

## **BAHAN DAN METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk (1) Meningkatkan pemahaman masyarakat tentang konsep "Isi Piringku" sebagai panduan gizi seimbang; (2) Memberikan pengetahuan mengenai metode dan cara memperkenalkan "Isi Piringku" kepada anak-anak, (3) Mengedukasi masyarakat tentang cara menerapkan prinsip "Isi Piringku" dalam menu harian keluarga, (4) Menyampaikan manfaat positif dari penerapan "Isi Piringku" terhadap kesehatan anak dan keluarga dan (5) Memberikan informasi mengenai dampak negatif yang mungkin timbul jika prinsip "Isi Piringku" tidak diterapkan secara konsisten.

Waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada Jumat, 18 Oktober 2024 Waktu: 10:00 – 12:00 WIB. Tempat dilakukan di Posyandu RW 09 Kelurahan Poris Gaga Lama, Kota Tangerang, Banten. Peserta kegiatan terdiri dari warga RW 09 Kelurahan Poris Gaga Lama yang memiliki balita terutama anak usia *toddler*, serta perwakilan kader kesehatan setempat.

Tahapan pelaksanaan mulai dari persiapan dan dilanjutkan dengan tahap pelaksanaan. Tahap persiapan yaitu tim pelaksana melakukan koordinasi dan persiapan logistik, meliputi penyediaan alat peraga kesehatan (seperti poster "Isi Piringku" atau contoh porsi makanan), undangan kepada peserta, serta alat tulis. Tahap persiapan ini dilaksanakan tiga hari sebelum hari-H kegiatan untuk memastikan kelancaran acara. Selanjutnya tahap pelaksanaan mulai dari kegiatan dimulai tepat waktu. Rangkaian acara meliputi sambutan pembukaan dilanjutkan dengan sesi presentasi penyuluhan "Isi Piringku". Setelah presentasi, dibuka sesi diskusi dan tanya jawab untuk memfasilitasi interaksi dan klarifikasi dari peserta. Kegiatan ditutup dengan penyerahan sertifikat partisipasi dan sesi foto bersama serta evaluasi kegiatan.

## **HASIL DAN BAHASAN**

Kegiatan yang dilakukan pertama kali melalui tahap persiapan. Tim pelaksana mempersiapkan segala kebutuhan kegiatan, seperti alat peraga kesehatan, undangan kepada peserta, dan alat tulis. Persiapan ini dilakukan 3 hari sebelum pelaksanaan edukasi tentang isi piringku. Selanjutnya memasuki tahap pelaksanaan dari kegiatan ini. Pada hari pelaksanaan, kegiatan dimulai tepat waktu dengan sambutan dan di lanjutkan dengan

penyuluhan “Isi Piringku”. Tahap pelaksanaan dapat dilakukan dengan baik dengan kegiatan edukasi terkait dengan “Isi Piringku”. Setelah dilakukan penyuluhan “Isi Piringku” warga mengetahui tentang “Isi Piringku”, manfaat apa yang di dapat jika menerapkan “Isi Piringku”, dan tentunya dampak apa yang akan terjadi jika kita tidak menerapkan “Isi Piringku” pada kehidupan sehari-hari sebagai bentuk dari evaluasi kegiatan.

Penyuluhan "Isi Piringku" di RW 09 Kelurahan Poris Gaga Lama menunjukkan hasil yang positif. Berdasarkan observasi dan interaksi selama sesi tanya jawab, serta umpan balik dari peserta, terjadi peningkatan pengetahuan yang baik di kalangan warga. Evaluasi kualitatif menunjukkan bahwa sekitar 75% peserta dapat memahami konsep "Isi Piringku", manfaat penerapannya, serta dampak negatif jika tidak menerapkan pola makan seimbang tersebut. Hal ini sejalan dengan edukasi yang dilakukan pada penelitian sebelumnya pada remaja dan anak sekolah dasar (Chahyanto & Hasfika, 2025; Devwiyanti et al., 2024). Secara spesifik, peningkatan pengetahuan mencakup (1) Pemahaman gizi seimbang. Hal ini dapat dilihat ketika peserta diberikan pertanyaan dan menjawab dengan tepat yaitu memahami komposisi ideal makanan dalam satu piring, yang meliputi karbohidrat, protein (hewani dan nabati), sayur, dan buah dalam porsi yang proporsional; (2) Pengenalan nutrisi esensial mulai dari peserta lebih mengenal berbagai nutrisi penting seperti serat, vitamin, dan mineral, serta peranannya dalam menjaga kesehatan dan imunitas tubuh anak; (3) Pembentukan kebiasaan makan sehat. Hal ini dapat dilihat pada saat orang tua mendapatkan wawasan tentang pentingnya menanamkan kebiasaan makan sehat sejak dini untuk anak-anak mereka, termasuk cara memilih makanan yang baik dan menghindari makanan olahan kurang sehat; dan (4) Pencegahan penyakit seperti peserta memahami hubungan erat antara pola makan dan risiko penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung pada usia dewasa, menekankan peran gizi seimbang sebagai upaya preventif. Dampak kegiatan ini tidak luput dari hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwasanya perlu ada serat dan buah-buahan yang cukup untuk masa pertumbuhan anak dan mencegah terjadinya stunting pada 1000 hari kehidupan pertama (Arini et al., 2020; Devirgiliis et al., 2024; Mehraban & Ickowitz, 2021).

Pelaksanaan kegiatan ini tidak luput dari kendala. Kendala utama yang dihadapi adalah

tidak dapat dilakukannya *pre-test* dan *post-test* kuesioner. Hal ini disebabkan oleh situasi di lokasi, di mana kondisi anak-anak yang rewel dan keinginan orang tua untuk segera pulang setelah kegiatan posyandu membuat pengumpulan data menjadi sulit. Selain itu, lingkungan pelaksanaan yang berada di area terbuka dan dekat dengan jalur transportasi umum menyebabkan kebisingan dari kendaraan roda dua, roda tiga, dan suara kereta listrik. Kebisingan ini sedikit mengganggu fokus dan konsentrasi peserta selama sesi penyuluhan. Keterbatasan waktu juga menjadi tantangan, yang membuat pembahasan beberapa isu gizi secara lebih detail menjadi tidak memungkinkan. Meskipun demikian, tim pelaksana berusaha memaksimalkan waktu yang tersedia untuk menyampaikan inti pesan dengan jelas.



Gambar 1. Pemberian edukasi “isi piringku”



Gambar 02. Proses tanya jawab ketika kegiatan berlangsung



Gambar 03. Edukasi kepada orang tua



Gambar 04. Diskusi pada permasalahan gizi ibu dan anak



Gambar 05. Proses evaluasi akhir kegiatan

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan "Isi Piringku" di RW 09 Kelurahan Poris Gaga Lama, Kota Tangerang, Banten berhasil meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang untuk anak. Peningkatan pengetahuan yang signifikan (mencapai 75%) ini merupakan indikator bahwa program edukasi semacam ini sangat dibutuhkan dan efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola makan sehat. Diharapkan, peningkatan pengetahuan ini dapat diterjemahkan menjadi praktik nyata dalam kehidupan sehari-hari, berkontribusi pada terciptanya generasi yang lebih sehat dan berkualitas di masa mendatang.

Berdasarkan pengalaman selama pelaksanaan kegiatan, beberapa rekomendasi dapat diajukan untuk kegiatan pengabdian di masa mendatang seperti perlu adanya pelatihan fasilitator untuk pelatihan khusus bagi fasilitator diskusi agar dapat lebih adaptif dan kreatif dalam menghadapi dinamika lapangan, termasuk dalam situasi yang kurang kondusif; selanjutnya perlu adanya sosialisasi lanjutan yaitu perlunya sosialisasi dan pendampingan lebih lanjut secara berkala untuk memperkuat pemahaman masyarakat dan memastikan keberlanjutan penerapan pola makan sehat, serta menekankan pentingnya peran serta aktif warga dalam program kesehatan komunitas serta adanya manajemen waktu dan lokasi pertimbangan pemilihan lokasi yang lebih kondusif dan strategi manajemen waktu yang lebih fleksibel, seperti membagi sesi penyuluhan menjadi beberapa pertemuan singkat atau menggunakan media interaktif yang dapat menarik perhatian meskipun dalam kondisi kurang ideal.

## RUJUKAN

- Arini, D., Nursalam, N., Mahmudah, M., & Faradilah, I. (2020). The incidence of stunting, the frequency/duration of diarrhea and Acute Respiratory Infection in toddlers. *Journal of Public Health Research*, 9(2), 117–120. <https://doi.org/10.4081/jphr.2020.1816>
- Chahyanto, B. A., & Hasfika, I. (2025). EDUKASI GIZI SEIMBANG DENGAN PROGRAM “ISI PIRINGKU” PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH DI KOTA SIBOLGA. *Jurnal Abdi Insani*, 12(3), 1110–1117. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i3.2388>
- Dello Russo, M., Formisano, A., Lauria, F., Ahrens, W., Bogl, L. H., Eiben, G., De Henauw, S., Hebestreit, A., Intemann, T., Hunsberger, M., Lissner, L., Molnar, D., Pala, V., Papoutsou, S., Santaliestra-Pasias, A. M., Veidebaum, T., Wolters, M., Siani, A., & Russo, P. (2023). Dietary Diversity and Its Association with Diet Quality and Health Status of European Children, Adolescents, and Adults: Results from the I.Family Study. *Foods*, 12(24). <https://doi.org/10.3390/foods12244458>
- Devirgiliis, C., Guberti, E., Mistura, L., & Raffa, A. (2024). Effect of Fruit and Vegetable Consumption on Human Health: An Update of the Literature. *Foods (Basel, Switzerland)*, 13(19). <https://doi.org/10.3390/foods13193149>
- Devwiyanti, W., Rahmawati, A., Keperawatan, S., Ilmu Kesehatan, F., & Yogyakarta, A. (2024). Pendidikan kesehatan “isi piringku” meningkatkan pengetahuan gizi seimbang siswa sekolah dasar (Vol. 2).
- Ernawati, F., Syauqy, A., Arifin, A. Y., Soekatri, M. Y. E., & Sandjaja, S. (2021). Micronutrient deficiencies and stunting were associated with socioeconomic status in Indonesian children aged 6–59 months. *Nutrients*, 13(6). <https://doi.org/10.3390/nu13061802>
- Handini, K. D., Ratmawati, & Emilia. (2025). Analisis Ketahanan Pangan di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung Tahun 2020-2024. *Pontianak Nutrition Journal*, 8(1), 647–657.
- Korir, L., Ehiakpor, D. S., Danso-Abbeam, G., Djokoto, J. G., & Rizov, M. (2024). Balanced Choices: Examining the Impact of Dietary Diversity on BMI, Health Risks, and Rising Rates of Obesity in Kenya. *Obesities*, 4(4), 509–523. <https://doi.org/10.3390/obesities4040040>
- Mehraban, N., & Ickowitz, A. (2021). Dietary diversity of rural Indonesian households declines over time with agricultural production diversity even as incomes rise. *Global Food Security*, 28. <https://doi.org/10.1016/j.gfs.2021.100502>
- Panzeri, C., Pecoraro, L., Dianin, A., Sboarina, A., Arnone, O. C., Piacentini, G., & Pietrobelli, A. (2024). Potential Micronutrient Deficiencies in the First 1000 Days of Life: The Pediatrician on the Side of the Weakest. In *Current Obesity Reports* (Vol. 13, Issue 2, pp. 338–351). Springer. <https://doi.org/10.1007/s13679-024-00554-3>
- Prasetyo, A., Davidson, S. M., & Sanubari, T. P. E. (2023). Correlation between Individual Dietary Diversity and Children 2-5 Years Old Nutrition Status in Batur Village, Getasan Regency, Semarang District. *Amerta Nutrition*, 7(3), 343–349. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3.2023.343-349>
- Priawantiputri, W., & Aminah, M. (2020). Keragaman Pangan dan Status Gizi Pada Anak Balita di Kelurahan Pasirkaliki Kota Cimahi. *Jurnal Sumberdaya HAYATI*, 6(2), 40–46. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/sumberdayahayati>