

KONSEP ISI PIRINGKU SEBAGAI EDUKASI GIZI SEIMBANG DALAM UPAYA PENURUNAN STUNTING

Nurcahyani Puspitasari¹, Nazwa Aillia Purwaningrum², Wulandari^{3*}
Universitas Pendidikan Indonesia^{1, 2, 3}

*e-mail Korespondensi : wulandari2125@upi.edu

ABSTRAK

Stunting adalah isu gizi jangka panjang yang masih umum terjadi pada anak-anak di Indonesia, dan berdampak pada perkembangan fisik dan kognitif mereka. Untuk mencegah stunting, penting untuk melaksanakan edukasi mengenai gizi seimbang sejak anak berada di bangku sekolah dasar. Salah satu panduan gizi yang disediakan oleh pemerintahan adalah konsep Isi Piringku, yang merupakan sebuah panduan visual tentang proporsi makanan yang tepat dalam sekali makan. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana konsep Isi Piringku diterapkan pada siswa di tingkat sekolah dasar, meninjau kontribusi edukasi gizi berbasis Isi Piringku dalam merubah pola makan sehat, serta meneliti dampaknya terhadap pengurangan risiko stunting. Metodologi yang dipakai adalah tinjauan pustaka dari berbagai sumber resmi dan penelitian terbaru yang berkaitan dengan edukasi gizi dan pencegahan stunting. Hasil analisis menunjukkan bahwa penerapan konsep Isi Piringku di sekolah dasar dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya gizi seimbang. Edukasi gizi yang dilakukan secara terus-menerus mampu mendorong perubahan pada perilaku makan menjadi lebih sehat, seperti peningkatan konsumsi sayuran, buah-buahan, dan sumber protein. Perubahan ini berpeluang untuk membantu mengurangi risiko stunting melalui pemenuhan kebutuhan gizi harian anak-anak. Dengan demikian, penerapan edukasi mengenai konsep Isi Piringku di sekolah dasar menjadi salah satu strategi yang efisien dalam mendukung program nasional untuk percepatan pengurangan stunting.

Kata kunci : Anak sekolah dasar, Edukasi gizi, Isi piringku, Gizi seimbang, Stunting

THE CONCEPT OF ISI PIRINGKU AS BALANCED NUTRITION EDUCATION IN EFFORTS TO REDUCE STUNTING

Nurcahyani Puspitasari¹, Nazwa Aillia Purwaningrum², Wulandari^{3*}
Universitas Pendidikan Indonesia^{1, 2, 3}

*e-mail Korespondensi : wulandari2125@upi.edu

ABSTRACT

Stunting is a long-term nutritional issue that is still common among children in Indonesia, and it affects their physical and cognitive development. To prevent stunting, it is important to educate children about balanced nutrition from elementary school onwards. One of the nutritional guidelines provided by the government is the My Plate concept, which is a visual guide to the right proportions of food in a single meal. This article aims to analyze how the My Plate concept is applied to elementary school students, review the contribution of My Plate-based nutrition education in changing healthy eating patterns, and examine its impact on reducing the risk of stunting. The methodology used is a literature review of various official sources and recent studies related to nutrition education and stunting prevention. The results of the analysis show that the application of the Isi Piringku concept in elementary schools can increase students' knowledge and awareness of the importance of balanced nutrition. Continuous nutrition education can encourage healthier eating habits, such as increased consumption of vegetables, fruits, and protein sources. These changes have the potential to help reduce the risk of stunting by meeting children's daily nutritional needs. Thus, implementing education on the My Plate concept in elementary schools is an efficient strategy to support the national program to accelerate stunting reduction.

Keywords: Elementary school children, Nutrition education, My Plate, Balanced nutrition, Stunting

PENDAHULUAN

Stunting masih jadi masalah kesehatan penting di Indonesia, terutama pada anak-anak. Hal ini terjadi karena kekurangan gizi jangka panjang yang menyebabkan pertumbuhan terhambat, perkembangan otak terganggu, dan juga mengurangi kemampuan bekerja di masa depan (Kemenkes RI, 2023). Mencegah stunting harus dimulai sejak dini, termasuk saat anak-anak masih dalam masa pertumbuhan cepat. Pada usia itu, anak perlu belajar mengenai makanan bergizi dan cara makan yang baik melalui edukasi yang mudah dipahami dan bisa diterapkan.

Salah satu program pemerintah yang berupaya meningkatkan gizi anak adalah konsep “Isi Piringku”, yaitu panduan makanan seimbang yang menunjukkan proporsi makanan ideal dalam satu kali makan. Konsep ini terdiri dari 50% sayur dan buah serta 50% makanan pokok dan lauk pauk (Kemenkes RI, 2021). Konsep ini menggantikan model piramida makanan dan dinilai lebih mudah dipahami oleh anak karena berbentuk visual piring makan. Dengan menerapkan konsep ini, anak dapat mengenali jenis makanan yang seimbang dan membentuk kebiasaan makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Sekolah dasar menjadi lingkungan strategis untuk memberikan edukasi gizi. Kegiatan belajar, penyuluhan, atau praktik makan bersama dapat menjadi media efektif dalam mengajarkan konsep Isi Piringku kepada siswa. Edukasi gizi di sekolah terbukti meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan konsumsi makanan sehat pada anak. Dengan meningkatnya pemahaman dan kebiasaan makan yang lebih baik, risiko kekurangan gizi akan berkurang sehingga secara tidak langsung membantu menurunkan angka stunting di masyarakat (BKKBN, 2022).

Melihat pentingnya peran edukasi gizi di sekolah dasar, artikel ini disusun untuk menjawab beberapa pertanyaan penelitian, yaitu: (1) bagaimana penerapan konsep Isi Piringku sebagai pedoman gizi seimbang pada siswa sekolah dasar; (2) bagaimana peran edukasi konsep Isi Piringku dalam meningkatkan perilaku konsumsi makanan bergizi untuk mencegah stunting; dan (3) bagaimana pengaruh penerapan konsep Isi Piringku terhadap upaya penurunan risiko stunting pada siswa sekolah dasar. Pembahasan atas ketiga permasalahan tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas konsep Isi Piringku dalam mendukung program penurunan stunting di tingkat sekolah.

METODE PENGABDIAN

Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah *Community Based Education* (CBE) dengan pendekatan partisipatif dalam edukasi gizi. Model ini menekankan pentingnya partisipasi aktif siswa selama proses penyuluhan, demonstrasi, dan penerapan konsep Isi Piringku sebagai usaha untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang guna mencegah stunting. Program ini diadakan di SDN Nagrak I dan SDN Cigalagah, desa Nagrak, kecamatan Buahdua, kabupaten Sumedang pada bulan Oktober tahun 2025 selama pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan dukungan dan kolaborasi dari setiap kader di dusun. Lokasi telah dipilih dengan

tujuan tertentu berdasarkan saran dari pihak desa serta data dari Puskesmas setempat yang menunjukkan adanya masalah stunting dan rendahnya pengetahuan gizi di kalangan masyarakat.

Sasaran program ini adalah anak-anak dari kelas 1 hingga 3 yang berusia antara 7 hingga 9 tahun. Kriteria untuk sasaran tersebut adalah, mereka harus mau berpartisipasi dalam kegiatan dari awal sampai akhir dan tinggal di daerah desa yang sama selama masa KKN agar perkembangan serta indikator keberhasilan dari kegiatan tersebut dapat dipantau dengan efektif. Kegiatan pendidikan tentang gizi dilaksanakan melalui empat tahapan utama, yaitu:

a. Tahap Persiapan

Langkah-langkah pertama dalam kegiatan ini meliputi:

- 1) Melakukan survei awal mengenai keadaan gizi balita serta kebiasaan makan dalam keluarga.
- 2) Menyusun materi pendidikan, poster, leaflet, dan modul "Isi Piringku".
- 3) Membuat instrumen untuk monitoring seperti lembar observasi.

b. Tahap Sosialisasi dan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dalam bentuk:

- 1) Penyampaian materi mengenai gizi yang seimbang, kebutuhan gizi, serta konsep Isi Piringku.
- 2) Penjelasan mengenai proporsi ideal makanan: setengah piring untuk buah dan sayur, seperempat untuk protein, dan seperempat untuk karbohidrat.
- 3) Edukasi mengenai konsekuensi kurang gizi serta kaitannya dengan kondisi stunting.
- 4) Metodologi penyuluhan: ceramah interaktif, diskusi kelompok, permainan edukatif, dan sesi tanya jawab.

c. Tahap Demonstrasi dan Praktik Langsung

- 1) Demonstrasi cara menyusun Isi Piringku dengan menggunakan contoh makanan lokal.
- 2) Siswa diajak untuk menyusun piring makan yang seimbang sesuai dengan panduan yang ada.
- 3) Penilaian dilakukan untuk mengevaluasi kesesuaian porsi makanan yang disusun oleh siswa.

d. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Evaluasi dilakukan melalui:

- 1) Mengamati perubahan kebiasaan makan dalam keluarga.
- 2) Memantau perkembangan anak melalui kegiatan Posyandu, seperti pengukuran berat badan dan tinggi badan.
- 3) Memberikan rekomendasi lanjutan kepada desa dan kader Posyandu agar menerapkan Isi Piringku dalam aktivitas bulanan.

Metode pengumpulan informasi dilakukan melalui pengamatan langsung, diskusi singkat, serta pencatatan. Program penyuluhan ini diharapkan mampu memberikan efek jangka panjang

dalam pencegahan dan penanganan stunting dengan meningkatnya pengetahuan peserta setidaknya 20% pasca edukasi, terjadinya perubahan dalam kebiasaan makan dengan lebih sering menyajikan sayuran, buah-buahan, dan sumber protein dari hewan, partisipasi masyarakat yang tinggi minimal 80%, penggerak Posyandu dapat melanjutkan edukasi secara mandiri dan adanya dukungan dari pemerintah desa untuk menjaga kelangsungan program nutrisi seimbang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi Isi Piringku sebagai acuan gizi seimbang pada siswa sekolah dasar di SDN Nagrak 1 dan SDN Cigalagah menunjukkan perkembangan positif baik dalam pemahaman maupun perubahan perilaku konsumsi makanan sehari-hari siswa. Kegiatan edukasi yang diberikan kepada siswa kelas 1, 2, dan 3 difokuskan pada penjelasan komposisi pola makan seimbang yang terdiri dari karbohidrat, lauk pauk, sayur, buah, dan air minum.

Kegiatan edukasi Isi Piringku membantu siswa mengubah cara mereka mengonsumsi makanan bergizi selain meningkatkan pemahaman mereka. Siswa masih kurang mengonsumsi sayuran dan buah-buahan pada awal kegiatan ini, tetapi sebagian lebih familiar dengan jajanan atau makanan rendah gizi. Dalam kegiatan ini siswa dikenalkan dengan manfaat dan peran setiap makanan bagi kesehatan mereka melalui kegiatan ilustratif, diskusi ringan, dan simulasi penyusunan menu makanan. Menurut penelitian Putri, Rachman, dan Jupriyono (2024), pembelajaran menggunakan media lembar balik efektif meningkatkan pemahaman gizi seimbang siswa sekolah dasar. Proses ini membuat siswa lebih mudah memahami bahwa tubuh membutuhkan berbagai zat gizi untuk tumbuh secara optimal.

Kegiatan ini diawali dengan penjelasan materi mengenai makan bergizi, bagaimana porsi makanan yang ideal untuk dikonsumsi, dampak kurangnya mengonsumsi makanan bergizi, kemudian dilanjutkan dengan penggunaan alat peraga untuk memudahkan siswa memvisualisasikan makan-makanan bergizi yang layak mereka konsumsi. Setelah sesi pematerian selesai, siswa diajak untuk menata piring dengan makan bergizi yang telah mereka ketahui dari sesi pematerian tadi. Di setiap sesi pasti disisipkan dengan permainan atau *ice breaking* untuk menghindari kejenuhan pada siswa selama kegiatan ini.

Kegiatan edukasi ini pun membantu siswa menjadi lebih kritis dalam menilai makanan mereka. Selama proses pembelajaran, siswa mulai dapat membedakan makanan mana yang bergizi dan mana yang tidak. Perubahan ini terlihat di SDN Nagrak 1 dan SDN Cigalagah, di mana siswa dapat menata piring makan seimbang tanpa memerlukan instruksi ulang. Ini menunjukkan bahwa gagasan Isi Piringku mulai diinternalisasi oleh siswa.



ngabdian



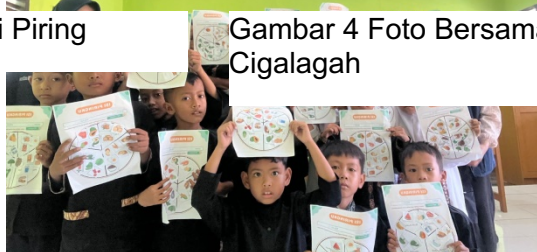
Gambar 2 Penggunaan Alat Peraga



Gambar 3 Siswa Menata Isi Piring



Gambar 4 Foto Bersama Siswa SDN Cigalagah



Gambar 5 Foto Bersama Siswa SDN Nagrak 1

Melalui peningkatan literasi gizi sejak usia sekolah, pendidikan tentang Isi Piringku juga berkontribusi pada upaya untuk mengurangi risiko stunting. Kurang pemahaman tentang kebutuhan gizi untuk pertumbuhan dan kebiasaan makan yang tidak seimbang adalah salah satu faktor risiko stunting. Siswa akan lebih memahami hubungan antara makanan, pertumbuhan tubuh, dan kesehatan jangka panjang jika konsep gizi seimbang diajarkan kepada mereka melalui pendekatan pendidikan yang sederhana dan mudah dipahami. Hasil ini sejalan dengan penelitian Masluhiya dan Maemunah, yang menemukan hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang Isi Piringku dan status gizi siswa di sekolah dasar. Oleh karena itu, mengetahui lebih banyak tentang makan bergizi melalui edukasi Isi Piringku dapat membantu mengurangi risiko gizi buruk (Masluhiya & Maemunah, 2024).

Kegiatan Isi Piringku memengaruhi perilaku siswa secara keseluruhan dan hubungan mereka dengan lingkungan sekolah. Guru berperan penting dalam memperkuat pesan edukasi dengan mengulang materi dalam pembelajaran sehari-hari dan mendorong siswa untuk mengonsumsi makanan bergizi, terutama di kantin sekolah yang menjadi pusat jajanan siswa selama di sekolah. Hal ini harus dilakukan guru dan sekolah, karena perubahan perilaku siswa juga diperkuat oleh lingkungan sekolah yang mendukung pola makan sehat. Hal ini sesuai dengan penelitian Hasibuan dan Sahriani yang menunjukkan bahwa memberikan pendidikan gizi secara teratur di sekolah dasar dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendorong siswa

untuk kebiasaan makan sehat secara lebih berkelanjutan (Hasibuan & Sahriani, 2023).

Secara keseluruhan, rangkaian kegiatan edukasi Isi Piringku yang dilaksanakan pada siswa kelas 1, 2, dan 3 di SDN Nagrak 1 dan SDN Cigalagah memperlihatkan bahwa pemahaman gizi seimbang pada anak usia sekolah dapat ditingkatkan melalui metode penyampaian yang sederhana, menarik, dan partisipatif. Pengetahuan yang meningkat ini berdampak pada perubahan perilaku konsumsi makanan, peningkatan literasi gizi, dan terbentuknya kebiasaan makan sehat yang mendukung pertumbuhan optimal. Temuan ini memperkuat bukti bahwa edukasi gizi sejak dini merupakan strategi penting dalam upaya pencegahan risiko stunting, sebagaimana didukung oleh berbagai literatur yang menunjukkan hubungan antara pengetahuan gizi, perilaku makan sehat, dan status gizi anak sekolah.

KESIMPULAN

Pelaksanaan program pendidikan gizi dengan pendekatan Konsep “Isi Piringku” dalam kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) telah terbukti memberikan hasil positif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang pentingnya gizi seimbang sebagai cara untuk mencegah stunting. Kegiatan ini dilakukan melalui penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan oleh kader Posyandu, yang memberikan pengalaman pembelajaran yang nyata dan mudah dimengerti. Setelah menerima edukasi, siswa menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman tentang porsi makan yang seimbang, kebutuhan gizi, dan risiko stunting yang disebabkan oleh kekurangan gizi.

Intervensi yang berbasis masyarakat ini juga mempengaruhi perubahan perilaku makan dalam keluarga, yang dapat dilihat dari meningkatnya kebiasaan untuk menyajikan sayur, buah, protein hewani, serta sumber karbohidrat sesuai dengan komposisi “Isi Piringku”. Selain itu, peran aktif kader Posyandu dan dukungan dari pemerintah desa sangat penting dalam memperkuat keberlanjutan program, sehingga edukasi gizi dapat dilakukan secara teratur dalam kegiatan Posyandu.

Secara keseluruhan, kegiatan KKN ini menunjukkan bahwa edukasi gizi dengan menggunakan konsep “Isi Piringku” adalah strategi yang dapat diterapkan dengan mudah, efektif, dan relevan untuk mengurangi risiko stunting. Program ini sangat dianjurkan untuk dikembangkan lebih lanjut melalui kolaborasi yang berkelanjutan antara perguruan tinggi, Puskesmas, kader kesehatan, dan pemerintah desa agar upaya pencegahan stunting dapat dilakukan secara komprehensif dan berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam proses Kegiatan Isi Piringku, terutama kepada SDN Nagrak 1 dan SDN Cigalagah yang telah

memberikan kesempatan dan dukungannya untuk penulis melakukan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Putri, A.I.S., dkk. (2024). Pengaruh Edukasi Isi Piringku Dengan Menggunakan Media Lembar Balik Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang. *Journal of Health Research Science*, 4(02), 153-159. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v4i2.1196>
- Swaidatul Masluhiya AF, Neni Maemuna. (2024). Hubungan Pengetahuan Slogan “Isi Piringku” dengan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Global*, Vol 7, No 2. <https://doi.org/10.33085/jkg.v7i2.5930>
- Hasibuan, A. S., & Henny Sahriani. (2024). Edukasi Isi Piringku Dengan Gizi Seimbang Pada Siswa Siswi Kelas 3,4,5,6 Di Sdn 101234 Kilang Papan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aupa (JPMA)*, 6(2). <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/jamunar/article/view/1436>