

Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis "Isi Piringku" dalam Meningkatkan Literasi Gizi Orang Tua untuk Mendukung Praktik Makan Sehat dan Tumbuh Kembang Anak Usia Prasekolah

Riyanto¹, Herlina², Rofana Aghniya³, Dewi Sri Sumardilah⁴,
Zahro Agusta Tilana Mu'adzah⁵, Adelia Novita Sari⁶, Bella Lestari⁷
^{1,2,3,4,5,6,7} Politeknik Kesehatan Kemenkes Tanjungkarang, Bandar Lampung, Indonesia

ABSTRACT - Improving parents' knowledge of balanced nutrition is important for supporting healthy eating habits and the growth and development of preschool-aged children. This study evaluated the effectiveness of an Isi Piringku (the Indonesian Balanced Plate Guidelines)-based nutrition education program for parents of preschool children. A one-group pretest–posttest design was used with 22 parents. The intervention included interactive lectures, group discussions, and visual educational materials. Knowledge was assessed with a structured questionnaire before and after the intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test. Participants' median knowledge score increased from 6.5 (IQR: 6.0–7.0) to 8.5 (IQR: 8.0–9.0). The improvement was statistically significant ($Z = -4.307$; $p < 0.001$) and had a very large effect size ($r = 0.918$). Isi Piringku-based nutrition education effectively improved parents' knowledge of balanced nutrition and may serve as a practical community-based strategy to promote healthy dietary practices among preschool children.

ABSTRAK - Peningkatan pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang penting untuk mendukung penerapan pola makan sehat serta tumbuh kembang anak usia prasekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas edukasi gizi berbasis Isi Piringku bagi orang tua anak usia prasekolah. Penelitian ini menggunakan desain one-group pretest–posttest yang melibatkan 22 orang tua. Intervensi dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan media edukatif. Pengetahuan diukur menggunakan kuesioner terstruktur sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank. Median skor pengetahuan meningkat dari 6,5 (IQR: 6,0–7,0) menjadi 8,5 (IQR: 8,0–9,0). Analisis menunjukkan ada hubungan signifikan secara statistik terhadap peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi tersebut ($Z = -4,307$; $p < 0,001$), dengan ukuran efek sangat besar ($r = 0,918$). Edukasi gizi berbasis Isi Piringku efektif meningkatkan pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang dan berpotensi menjadi strategi promosi gizi berbasis masyarakat untuk mendukung pola makan sehat pada anak usia prasekolah.

Vol. 2 No. 2 (2026): Juni
pp. 35–47

Corresponding Author

Riyanto Riyanto
riyanto@poltekkes-tjk.ac.id

Article History

Submitted: 22 Juni 2026
Reviewed: 25 Juni 2026
Accepted: 26 Juni 2026
Published: 27 Juni 2026

Keywords

balanced nutrition; nutrition education; parents; preschool children.

Kata Kunci

anak usia prasekolah; edukasi gizi; gizi seimbang; orang tua.



PENDAHULUAN

Malnutrisi masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat global yang berdampak pada pertumbuhan, perkembangan kognitif, produktivitas, dan kualitas hidup anak sepanjang siklus kehidupan (World Health Organization [WHO], 2024; UNICEF, WHO, & World Bank Group, 2025). Dunia saat ini menghadapi double burden of malnutrition, yaitu terjadinya kekurangan gizi dan kelebihan gizi secara bersamaan dalam populasi yang sama akibat perubahan pola konsumsi, urbanisasi, dan transformasi sistem pangan global (Popkin et al., 2020; FAO et al., 2024). Data terbaru menunjukkan bahwa sekitar 150,2 juta anak balita mengalami stunting, 42,8 juta mengalami wasting, dan 35,5 juta mengalami overweight di seluruh dunia (UNICEF et al., 2025; WHO, 2024). Selain itu, lebih dari 181 juta anak hidup dalam kondisi severe child food poverty, yang meningkatkan risiko gangguan pertumbuhan, defisiensi mikronutrien, dan masalah kesehatan jangka panjang (UNICEF, 2024; Black et al., 2021).

Indonesia masih menghadapi permasalahan gizi yang kompleks dan mencerminkan fenomena double burden of malnutrition sebagaimana terjadi di banyak negara berkembang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024; Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2025). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 menunjukkan prevalensi stunting nasional sebesar 19,8%, sementara masalah wasting, underweight, anemia, dan overweight masih ditemukan pada berbagai kelompok usia (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2025; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Kondisi tersebut diperburuk oleh rendahnya keberagaman konsumsi pangan, kurang optimalnya konsumsi buah dan sayur, serta meningkatnya konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak pada anak Indonesia (Hardinsyah et al., 2023; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Oleh karena itu, peningkatan kualitas konsumsi pangan keluarga menjadi salah satu strategi penting dalam mendukung perbaikan status gizi anak (Briawan et al., 2024; WHO, 2023).

Orang tua memiliki peran sentral dalam membentuk perilaku makan anak melalui pemilihan bahan pangan, penyusunan menu, dan praktik pemberian makan sehari-hari (Wang et al., 2024; Jarman et al., 2022). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa literasi gizi orang tua berhubungan dengan kualitas diet, keberagaman pangan, dan status gizi anak (Prasetyo et al., 2023; Fraser et al., 2026). Sebaliknya, rendahnya pengetahuan gizi dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi dan praktik pemberian makan yang kurang tepat (Prasetyo et al., 2023; Wang et al., 2024). Dengan demikian, edukasi gizi yang menargetkan orang tua menjadi pendekatan yang potensial untuk meningkatkan kualitas konsumsi pangan anak sejak usia dini (Fraser et al., 2026; WHO, 2023).

Konsep nutrition literacy dan food literacy semakin mendapat perhatian dalam promosi kesehatan karena berperan dalam kemampuan individu memahami, mengevaluasi, dan menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari (Velardo, 2015; Hoteit & Qasrawi, 2024). Bukti ilmiah menunjukkan bahwa peningkatan literasi gizi berkaitan dengan pola makan yang lebih sehat, peningkatan konsumsi buah dan sayur, serta penurunan konsumsi makanan ultra-proses pada anak dan keluarga (Neri et al., 2024; Wang et al., 2024). Oleh karena itu, program edukasi gizi yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga keterampilan praktis dalam menyusun menu sehat menjadi semakin relevan dalam upaya pencegahan malnutrisi (Fraser et al., 2026; WHO, 2023).

Di Indonesia, salah satu pendekatan yang dikembangkan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai gizi seimbang adalah melalui pedoman Isi Piringku yang diperkenalkan oleh



Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024; Zaen & Hardinsyah, 2024). Pedoman ini menggunakan pendekatan visual yang sederhana sehingga lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh masyarakat dibandingkan konsep gizi yang bersifat teoritis (Briawan et al., 2024; Zaen & Hardinsyah, 2024). Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa pemahaman orang tua mengenai proporsi makanan dan penerapan konsep Isi Piringku dalam menu harian anak masih belum optimal (Ramadhan et al., 2024; Zaen & Hardinsyah, 2024).

Berdasarkan hasil focus group discussion (FGD) yang dilakukan pada tahap awal kegiatan bersama guru dan perwakilan orang tua, teridentifikasi beberapa permasalahan utama, yaitu masih terbatasnya edukasi mengenai pedoman Isi Piringku, rendahnya pemahaman orang tua tentang prinsip gizi seimbang, serta belum optimalnya promosi kesehatan yang mendukung penerapan pola makan sehat pada anak usia prasekolah. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara ketersediaan informasi gizi dan kemampuan orang tua dalam menerjemahkan informasi tersebut ke dalam praktik pemberian makan sehari-hari. Oleh karena itu, penyelesaian masalah tidak cukup dilakukan melalui penyampaian informasi secara konvensional, tetapi memerlukan pendekatan edukasi yang lebih aplikatif, partisipatif, dan kontekstual agar peserta mampu menghubungkan pengetahuan dengan praktik nyata di keluarga. Pendekatan tersebut sejalan dengan prinsip promosi kesehatan berbasis masyarakat yang menempatkan peserta sebagai mitra aktif dalam proses pembelajaran dan perubahan perilaku kesehatan (WHO, 2023; Wang et al., 2024).

Berbeda dengan kegiatan edukasi gizi yang umumnya berfokus pada penyampaian materi melalui ceramah, program ini mengintegrasikan pedoman Isi Piringku dengan pembelajaran partisipatif yang meliputi diskusi interaktif, simulasi penyusunan menu harian, pendampingan praktik sesuai dengan kondisi keluarga peserta. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membantu orang tua menerapkan prinsip gizi seimbang dalam pengambilan keputusan sehari-hari terkait pemilihan bahan pangan dan penyusunan menu untuk anak. Integrasi antara media visual, pembelajaran partisipatif, dan praktik langsung diharapkan memberikan pengalaman belajar yang lebih kontekstual, meningkatkan keterlibatan peserta, serta memperkuat peluang terjadinya perubahan perilaku dibandingkan pendekatan edukasi yang bersifat satu arah (Contento, 2020; WHO, 2023; Knowles et al., 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program edukasi gizi berbasis Isi Piringku dalam meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai zat gizi seimbang serta penyusunan menu makan anak usia prasekolah. Selain mengevaluasi perubahan pengetahuan peserta, kegiatan ini diharapkan menghasilkan model edukasi berbasis komunitas yang mudah diterapkan, sesuai dengan kebutuhan masyarakat, dan berpotensi direplikasi sebagai satuan pendidikan anak usia dini maupun komunitas serupa sebagai upaya promotif dan preventif untuk mendukung perbaikan kualitas konsumsi pangan anak.

METODE PENELITIAN

1. Metode Pelaksanaan Program

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di TK Dharma Wanita Purwosari, Kecamatan Metro Utara, Kota Metro, Provinsi Lampung. Mitra kegiatan adalah pihak sekolah beserta orang tua atau wali murid anak usia prasekolah. Program dirancang sebagai intervensi edukasi berbasis komunitas untuk meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang melalui penerapan



pedoman Isi Piringku. Pelaksanaan program mengacu pada kerangka evaluasi *Context-Input-Process-Product (CIPP)* yang dikembangkan oleh Stufflebeam (2003) dan telah dievaluasi oleh Suryadin (2022), sehingga setiap tahapan kegiatan dapat dievaluasi mulai dari identifikasi kebutuhan, kesiapan sumber daya, proses implementasi, hingga capaian program.

Sebanyak 22 peserta memenuhi kriteria partisipasi dan mengikuti seluruh tahapan program mulai dari pengukuran awal hingga evaluasi akhir ([Gambar 2](#)). Tidak terdapat peserta yang keluar (drop out) selama pelaksanaan kegiatan sehingga seluruh data dapat dianalisis secara lengkap. Peserta yang diikutsertakan dalam program harus memenuhi kriteria: (1) Orang tua atau wali murid anak usia prasekolah yang terdaftar di TK Dharma Wanita Purwosari; (2) Hadir pada saat pelaksanaan kegiatan edukasi; (3) Bersedia mengikuti *pre-test* dan *Post-test*; dan (4) Menyelesaikan seluruh rangkaian kegiatan hingga tahap evaluasi. Sedangkan peserta yang dikecualikan adalah mereka yang tidak menyelesaikan salah satu instrumen pengukuran dan meninggalkan kegiatan sebelum sesi edukasi berakhir.

2. Tahap-tahap pelaksanaan Program

Metode *Context-Input-Process-Product (CIPP)* sebagai acuan pelaksanaan program (Suryadin, 2022), sehingga setiap tahapan kegiatan dapat dievaluasi mulai dari identifikasi kebutuhan, kesiapan sumber daya, proses implementasi, hingga capaian program.

3. Tahap Identifikasi Kebutuhan

Kegiatan diawali dengan asesmen kebutuhan melalui diskusi kelompok terarah (Focus Group Discussion/FGD) bersama guru dan perwakilan orang tua. Tahap ini bertujuan mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi dalam pemberian makan anak, tingkat pemahaman mengenai gizi seimbang, serta kebutuhan edukasi yang sesuai dengan kondisi masyarakat sasaran. Hasil asesmen menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami konsep Isi Piringku, proporsi makan yang seimbang, fungsi zat gizi, serta penerapan prinsip gizi seimbang dalam penyusunan menu harian anak. Temuan tersebut menjadi dasar dalam penyusunan materi dan strategi pelaksanaan program.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan



Gambar 2. Peserta dan Pelaksana Kegiatan

4. Tahap Persiapan Program



Berdasarkan hasil asesmen, tim menyusun materi edukasi yang mengacu pada Pedoman Gizi Seimbang dan panduan Isi Piringku yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Materi meliputi konsep gizi seimbang, komposisi Isi Piringku, fungsi zat gizi makro dan mikro, pengaturan porsi makan anak, serta contoh menu harian sesuai kebutuhan anak usia prasekolah. Selain itu, disiapkan media edukasi berupa lembar balik dan presentasi multimedia untuk mendukung penyampaian materi secara lebih komunikatif. Pada tahap ini juga dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah mengenai jadwal kegiatan, pembagian tugas tim pelaksana, serta kesiapan sarana dan prasarana.

5. Tahap Pelaksanaan Program

Program dilaksanakan dalam satu sesi edukasi berdurasi sekitar 60 menit. Sebelum penyampaian materi, seluruh peserta mengisi kuesioner *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai gizi seimbang.

Selanjutnya, kegiatan dilaksanakan melalui tiga bentuk pembelajaran. Pertama, Pembukaan (Lihat [Gambar 1](#)), penyampaian materi menggunakan metode ceramah interaktif dengan bantuan media visual mengenai prinsip gizi seimbang, komposisi Isi Piringku, manfaat konsumsi makanan bergizi, serta pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi pada masa prasekolah (Lihat [Gambar 3](#)). Kedua, peserta mengikuti diskusi dan tanya jawab untuk berbagi pengalaman mengenai praktik pemberian makan anak sekaligus mengidentifikasi kendala yang dihadapi dalam penerapan pola makan sehat di rumah. Ketiga, peserta memperoleh pendampingan praktik melalui simulasi penyusunan menu harian berdasarkan prinsip Isi Piringku. Pendampingan dilakukan secara partisipatif agar peserta mampu mengaplikasikan informasi yang diperoleh ke dalam praktik pemberian makan anak sehari-hari (Lihat [Gambar 4](#)). Untuk menjaga konsistensi pelaksanaan program, seluruh peserta memperoleh materi, media edukasi, dan alur pembelajaran yang sama. Sebelum kegiatan berlangsung, fasilitator memperoleh pengarahan mengenai substansi materi, teknik penyampaian, dan mekanisme evaluasi sehingga pelaksanaan intervensi berlangsung secara seragam.



Gambar 3. Edukasi Isi Piringku Untuk Tumbuh Kembang Anak



Gambar 4. Peserta Aktif Tanya Jawab dan Diskusi

6. Tahap Evaluasi Program

Evaluasi dilakukan untuk menilai perubahan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi. Pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur yang diberikan sebelum (*pre-test*) dan segera



setelah kegiatan selesai (*post-test*) (Lihat Gambar 5). Instrumen memuat sepuluh pertanyaan yang mencakup pemahaman mengenai konsep Isi Piringku, prinsip gizi seimbang, fungsi zat gizi utama, pengaturan porsi makan anak, dan pemilihan menu sehat. Setiap jawaban benar diberi skor satu dan jawaban salah diberi skor nol, sehingga skor total berada pada rentang 0–10. Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan tingkat pengetahuan yang semakin baik. Peserta teraktif dan nilai terbaik diberikan apresiasi sebagai bentuk motivasi kepada peserta (Gambar 6).



Gambar 5. Evaluasi *Post-test*



Gambar 6. Apresiasi kepada Peserta Teraktif

Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan skor pengetahuan peserta. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji *Shapiro–Wilk*. Karena distribusi data tidak normal, perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank*. Besarnya pengaruh intervensi dihitung menggunakan *effect size* (r) untuk memberikan gambaran mengenai makna praktis perubahan yang terjadi, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$ (Mishra et al., 2019; Sullivan & Feinn, 2012). Pelaksanaan kegiatan memperoleh persetujuan dari pihak sekolah sebagai mitra pelaksana. Seluruh peserta mengikuti kegiatan secara sukarela setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, dan mekanisme evaluasi program. Identitas peserta dijaga kerahasiaannya dan seluruh hasil dianalisis secara agregat. Sebagai upaya menjaga keberlanjutan program, materi edukasi dan media pembelajaran diserahkan kepada pihak sekolah agar dapat dimanfaatkan kembali dalam kegiatan edukasi gizi bagi orang tua maupun peserta didik pada kesempatan berikutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Pelaksanaan Program. Program edukasi gizi seimbang berbasis Isi Piringku dilaksanakan dengan sasaran wali murid TK Dharma Wanita Purwosari sebagai bagian dari upaya peningkatan literasi gizi keluarga. Sebanyak 22 peserta mengikuti seluruh tahapan kegiatan mulai dari pengukuran awal (*Pre-test*), sesi edukasi, diskusi interaktif, pendampingan penyusunan menu, hingga pengukuran akhir (*Post-test*). Tidak terdapat peserta yang keluar selama pelaksanaan program sehingga seluruh data dapat dianalisis secara lengkap.

Distribusi skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi disajikan pada Tabel 1. Analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi gizi berbasis Isi Piringku. Karena hasil uji normalitas *Shapiro–Wilk* menunjukkan bahwa skor pengetahuan



sebelum dan sesudah intervensi tidak berdistribusi normal ($p < 0,001$), data disajikan terutama dalam bentuk median dan rentang interkuartil (IQR), sedangkan rerata dan simpangan baku disajikan sebagai informasi pelengkap (Mishra et al., 2019).

Tabel 1 menunjukkan median skor pengetahuan meningkat dari 6,50 (IQR: 6,00–7,00) sebelum intervensi menjadi 8,50 (IQR: 8,00–9,00) setelah intervensi. Temuan ini menunjukkan adanya pergeseran distribusi skor ke arah yang lebih tinggi setelah peserta memperoleh edukasi mengenai prinsip gizi seimbang dan konsep Isi Piringku. Secara deskriptif, rerata skor juga meningkat sebesar dua poin, dari $6,50 \pm 0,51$ menjadi $8,50 \pm 0,51$.

Hasil uji *Shapiro–Wilk* pada Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi skor pengetahuan sebelum maupun sesudah intervensi tidak memenuhi asumsi normalitas ($p < 0,001$). Oleh karena itu, analisis perubahan skor dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* sebagai alternatif nonparametrik untuk data berpasangan (Mishra et al., 2019).

Tabel 1. Distribusi Skor Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	Pre-test	Post-test
Median (IQR)	6,50 (6,00–7,00)	8,50 (8,00–9,00)
Minimum–Maksimum	6–7	8–9
Mean $\pm$ SD	$6,50 \pm 0,51$	$8,50 \pm 0,51$
n	22	22

Keterangan: IQR = interquartile range.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistik <i>Shapiro–Wilk</i>	p-Value
Pre-test	0,640	<0,001
Post-test	0,640	<0,001

Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank* menunjukkan peningkatan skor pengetahuan yang bermakna setelah intervensi edukasi gizi berbasis Isi Piringku ($Z = -4,307$; $p < 0,001$). Seluruh peserta mengalami peningkatan skor setelah intervensi, tanpa ditemukan penurunan skor maupun skor yang tetap (negative ranks = 0; positive ranks = 22; ties = 0), yang menunjukkan konsistensi arah perubahan pada seluruh sampel. Nilai *effect size* sebesar $r = 0,918$ mengindikasikan efek yang sangat besar, sehingga temuan ini tidak hanya signifikan secara statistik tetapi juga relevan secara praktis. Secara substantif, hasil tersebut menunjukkan bahwa kombinasi ceramah interaktif, diskusi, dan media edukatif efektif memperkuat pemahaman peserta mengenai gizi seimbang dan penerapan konsep Isi Piringku dalam penyusunan menu anak usia prasekolah (Lakens, 2013; Sullivan & Feinn, 2012).

Tabel 3. Hasil Uji *Wilcoxon Signed-Rank* untuk Perubahan Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi (n = 22)

Parameter	Value
Negative Ranks	0



<i>Positive Ranks</i>	22
<i>Ties</i>	0
<i>Z</i>	-4,307
<i>p-Value</i>	<0,001
<i>Effect size (r)</i>	0,918
Interpretasi <i>effect size</i>	Efek sangat besar

Hasil temuan utama kegiatan mengindikasikan bahwa intervensi tidak hanya menghasilkan perubahan yang bermakna secara statistik, tetapi juga memberikan dampak praktis yang kuat terhadap peningkatan kapasitas peserta dalam memahami prinsip gizi seimbang. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi yang dirancang secara kontekstual dan berorientasi pada kebutuhan sasaran mampu memperkuat pemahaman individu terhadap informasi kesehatan yang relevan untuk pengambilan keputusan sehari-hari (Lakens, 2013; Sullivan & Feinn, 2012).

Peningkatan pengetahuan yang diperoleh peserta dapat dijelaskan melalui pendekatan *nutrition literacy*, yaitu kemampuan individu untuk mengakses, memahami, mengevaluasi, dan menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Literasi gizi yang baik berperan penting dalam membentuk perilaku pemilihan makanan dan pengambilan keputusan terkait kesehatan keluarga. Edukasi yang diberikan melalui media visual dan diskusi interaktif memungkinkan peserta memperoleh informasi yang lebih mudah dipahami sehingga meningkatkan kapasitas kognitif untuk memahami prinsip gizi seimbang (Velardo, 2015; Gibbs & Chapman-Novakofski, 2012). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa peningkatan literasi gizi merupakan salah satu determinan utama perubahan pengetahuan dan perilaku makan pada keluarga yang memiliki anak usia dini (Palumbo et al., 2019).

Efektivitas intervensi dalam kegiatan ini juga dapat dikaitkan dengan penggunaan media Isi Piringku sebagai alat bantu visual. Model edukasi gizi berbasis visual yang menggunakan representasi piring makan telah banyak diadopsi dalam berbagai negara karena mampu menyederhanakan pesan gizi menjadi format yang lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh masyarakat dibandingkan dengan pendekatan yang menekankan perhitungan zat gizi, porsi, atau kebutuhan energi harian yang cenderung lebih kompleks (Wansink & Wansink, 2022; Jodkiewicz et al., 2025). Selain meningkatkan pemahaman mengenai komposisi makanan yang seimbang, pendekatan visual berbasis piring juga dinilai efektif dalam mendukung pengambilan keputusan terkait pemilihan makanan sehat karena memberikan panduan yang praktis, intuitif, dan mudah diterjemahkan ke dalam kebiasaan makan sehari-hari (Berga et al., 2024; Jodkiewicz et al., 2025). Selain itu, representasi visual yang konkret membantu peserta menerjemahkan konsep gizi seimbang menjadi praktik penyusunan menu yang lebih aplikatif dalam kehidupan sehari-hari (Contento, 2020; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Hasil kegiatan ini sejalan dengan literatur internasional yang menegaskan bahwa efektivitas edukasi gizi tidak hanya ditentukan oleh materi yang diberikan, tetapi juga oleh tingkat keterlibatan orang tua dalam proses perubahan perilaku. Meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa intervensi yang menargetkan pengasuh anak mampu menurunkan praktik pemberian makan yang kurang adaptif serta meningkatkan penerapan strategi pemberian makan yang lebih responsif dan mendukung pembentukan kebiasaan makan sehat pada anak usia prasekolah (Wang et al., 2024). Temuan tersebut diperkuat oleh tinjauan sistematis



sebelumnya yang menunjukkan bahwa praktik pemberian makan yang diterapkan orang tua memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas diet, pola konsumsi, dan status gizi anak, sehingga edukasi yang berfokus pada keluarga menjadi komponen penting dalam upaya promosi gizi dan pencegahan malnutrisi pada anak (Spill et al., 2019; Jarman et al., 2022; Jodkiewicz et al., 2025).

Hasil kegiatan ini juga sejalan dengan berbagai penelitian di Indonesia yang menunjukkan bahwa edukasi gizi merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan literasi gizi dan pemahaman orang tua tentang prinsip gizi seimbang. Sejumlah penelitian di Indonesia melaporkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan yang memanfaatkan media visual dan metode pembelajaran interaktif mampu meningkatkan pengetahuan ibu terkait praktik pemberian makan anak secara bermakna (Lisna & Saing, 2025; Johari et al., 2023). Selain itu, program edukasi yang dirancang untuk meningkatkan kapasitas ibu dalam merencanakan konsumsi pangan keluarga juga terbukti berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan menyusun menu gizi seimbang, memilih bahan pangan yang lebih berkualitas, serta menyesuaikan kebutuhan nutrisi anak pada tahap pertumbuhan dan perkembangannya (Azyzah & Rizqiya, 2022). Hasil-hasil tersebut mengindikasikan bahwa penyampaian informasi gizi yang didukung oleh media edukatif yang sesuai dapat menjadi strategi yang efektif untuk mendorong perubahan pengetahuan dan pengambilan keputusan terkait pemenuhan gizi anak pada tingkat keluarga di Indonesia.

Keberhasilan program ini kemungkinan tidak hanya dipengaruhi oleh materi edukasi, tetapi juga oleh metode pembelajaran yang digunakan. Kegiatan dirancang menggunakan kombinasi ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, brainstorming, dan pendampingan langsung dalam penyusunan menu berdasarkan konsep Isi Piringku. Pendekatan tersebut sesuai dengan teori adult learning yang menyatakan bahwa orang dewasa cenderung lebih mudah memahami informasi ketika proses pembelajaran melibatkan pengalaman, partisipasi aktif, dan pemecahan masalah yang relevan dengan kehidupan sehari-hari (Knowles et al., 2020). Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan yang terjadi pada seluruh peserta kemungkinan merupakan hasil dari kombinasi antara kualitas materi, media pembelajaran, dan keterlibatan aktif peserta selama proses edukasi berlangsung.

Nilai *effect size* yang sangat besar ($r = 0,92$) menjadi salah satu temuan penting dalam kegiatan ini. Dalam interpretasi Cohen, nilai tersebut menunjukkan dampak intervensi yang sangat kuat terhadap perubahan skor pengetahuan. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar variasi perubahan skor dapat dijelaskan oleh intervensi yang diberikan. Temuan tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan berbagai program edukasi gizi komunitas yang umumnya melaporkan ukuran efek pada kategori kecil hingga sedang (Cohen, 1988; Funder & Ozer, 2019). Meskipun demikian, besarnya ukuran efek perlu ditafsirkan secara hati-hati karena desain satu kelompok tanpa kelompok kontrol memungkinkan adanya pengaruh faktor eksternal yang tidak dapat dikendalikan sepenuhnya.

Dari perspektif kesehatan masyarakat, peningkatan pengetahuan orang tua memiliki implikasi yang penting terhadap upaya pencegahan masalah gizi pada anak usia prasekolah. Orang tua merupakan pengambil keputusan utama dalam pemilihan bahan makanan, pengaturan pola makan, dan pembentukan kebiasaan makan anak. Oleh karena itu, peningkatan pemahaman mengenai prinsip gizi seimbang berpotensi mendorong perubahan perilaku makan yang lebih sehat di tingkat rumah tangga (Black et al., 2021; UNICEF, 2023). Apabila pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari, maka program edukasi seperti ini berpotensi berkontribusi terhadap perbaikan kualitas konsumsi pangan dan status gizi anak dalam jangka panjang (WHO, 2023; FAO et al., 2024).



Edukasi gizi berbasis Isi Piringku merupakan strategi promosi kesehatan yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang pada anak usia prasekolah. Kombinasi media visual, pendekatan partisipatif, dan pendampingan praktis berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman peserta secara signifikan. Temuan ini mendukung pemanfaatan program edukasi berbasis komunitas sebagai salah satu pendekatan yang potensial dalam upaya peningkatan literasi gizi keluarga dan pencegahan masalah gizi pada anak.

Meskipun menunjukkan hasil yang positif, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, *desain one-group pretest-posttest* tidak memungkinkan peneliti membandingkan perubahan yang terjadi dengan kelompok kontrol sehingga hubungan kausal tidak dapat disimpulkan secara absolut. Kedua, pengukuran dilakukan segera setelah intervensi sehingga belum dapat menggambarkan keberlanjutan peningkatan pengetahuan dalam jangka panjang. Ketiga, luaran yang diukur masih terbatas pada aspek pengetahuan dan belum mengevaluasi perubahan perilaku makan maupun status gizi anak. Oleh karena itu, penelitian atau program lanjutan disarankan menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan kelompok pembandingan, periode tindak lanjut yang lebih panjang, serta pengukuran indikator perilaku dan status gizi untuk memperoleh bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas intervensi.

KESIMPULAN

Program edukasi gizi berbasis Isi Piringku yang dilaksanakan pada orang tua/wali murid TK Dharma Wanita Purwosari terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang dan penyusunan menu makan anak usia prasekolah. Intervensi yang dikembangkan melalui identifikasi kebutuhan peserta, penggunaan media visual yang kontekstual, serta penerapan metode pembelajaran partisipatif mampu menghasilkan peningkatan pengetahuan yang konsisten pada seluruh peserta. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis komunitas tidak hanya berperan sebagai sarana transfer informasi, tetapi juga sebagai strategi pemberdayaan keluarga dalam mendukung praktik pemberian makan yang lebih sehat. Tingginya peningkatan skor pengetahuan dan besarnya ukuran efek yang diperoleh mengindikasikan bahwa pendekatan Isi Piringku memiliki potensi untuk diimplementasikan secara lebih luas sebagai bagian dari program promosi kesehatan dan pencegahan masalah gizi pada anak usia dini.

Dari perspektif kesehatan masyarakat, keterlibatan orang tua sebagai sasaran utama intervensi menjadi faktor penting dalam upaya meningkatkan literasi gizi keluarga dan membangun lingkungan makan yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Oleh karena itu, integrasi edukasi gizi berbasis Isi Piringku ke dalam kegiatan sekolah, posyandu, maupun program pemberdayaan masyarakat dapat dipertimbangkan sebagai strategi berkelanjutan untuk memperkuat upaya perbaikan gizi anak di tingkat komunitas. Penelitian dan program selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain dengan kelompok pembandingan, periode tindak lanjut yang lebih panjang, serta evaluasi terhadap perubahan perilaku makan dan indikator status gizi anak guna memperoleh bukti yang lebih komprehensif mengenai efektivitas intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

Azyzah, N., & Rizqiya, F. (2022). Peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dan keterampilan menyusun menu makanan anak prasekolah. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 9(1), 32–39. <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/ABD/article/viewFile/5820/3594>



- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2025). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id>
- Berga, G., Lundqvist, E., & Mattsson Sydner, Y. (2024). Useful but overused? The “plate model” as a food educational tool in home economics. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 56(8), 573–591. <https://doi.org/10.1080/15528014.2024.2319421>
- Black, M. M., Lutter, C. K., & Trude, A. C. B. (2021). All children surviving and thriving: Re-envisioning UNICEF’s conceptual framework of malnutrition. *The Lancet Global Health*, 9(6), e766–e767. [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(20\)30122-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(20)30122-4/fulltext)
- Briawan, D., Alfiah, E., & Putri, P. A. (2024). Nutrimenu: nutrition education program to increase knowledge, attitude, and practices on the Indonesian balanced nutrition. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 59-79. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2024.12\(2\).59-79](https://doi.org/10.21927/ijnd.2024.12(2).59-79)
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates. ISBN 9780805802832.
- Contento, I. R. (2020). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice* (4th ed.). Jones & Bartlett Learning. <https://www.jblearning.com/catalog/productdetails/9781284197839>
- Food and Agriculture Organization of the United Nations, International Fund for Agricultural Development, United Nations Children’s Fund, World Food Programme, & World Health Organization. (2024). *The State of Food Security and Nutrition in the World 2024: Financing to End Hunger, Food Insecurity and Malnutrition in All Its Forms*. FAO. <https://doi.org/10.4060/cd1254en>
- Fraser, K., Vidgen, H., Spence, A. C., Bolton, K. A., Lacy, K. E., Dunn, K., & Love, P. (2026). How do nutrition interventions targeting parents with young children address parental *food literacy*? A systematic review. *Appetite*, 217, 108361. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.108361>
- Funder, D. C., & Ozer, D. J. (2019). Evaluating *effect size* in psychological research: Sense and nonsense. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, 2(2), 156–168. <https://doi.org/10.1177/2515245919847202>
- Gibbs, H. D., & Chapman-Novakofski, K. (2012). Exploring *nutrition literacy*: Attention to assessment and the skills clients need. *Topics in Clinical Nutrition*, 27(3), 220–224. <https://doi.org/10.1097/TIN.0b013e3182624ae9>
- Hoteit, M., & Qasrawi, R. (2024). Editorial: *Food literacy* and healthy diets in childhood and adolescence. *Frontiers in Nutrition*, 11, Article 1366912. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1366912>
- Jarman, M., Mathe, N., Ramazani, F., Pakseresht, M., Robson, P. J., & Bell, R. C. (2022). Parent-focused nutrition interventions and child dietary outcomes: A systematic review. *Nutrients*, 14(18), 3765. <https://doi.org/10.3390/nu14183765>
- Jodkiewicz, M., Malinowska, J., & Marek-Woźny, K. (2025). A comparative analysis of graphic models for enhancing nutrition education. *Nutrients*, 17(12), 1947. <https://doi.org/10.3390/nu17121947>
- Mishra, P., Pandey, C. M., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C., & Keshri, A. (2019). Descriptive statistics and normality tests for statistical data. *Annals of Cardiac Anaesthesia*, 22(1), 67–72. https://doi.org/10.4103/aca.ACA_157_18
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://repository.kemkes.go.id/book/1276>



- Knowles, M. S., Holton, E. F., III, & Swanson, R. A. (2020). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development* (9th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429299612>
- Lisna, L., & Saing, F. M. (2025). Efektivitas media video dan poster terhadap tingkat pengetahuan dan sikap ibu bayi balita tentang pencegahan stunting di wilayah kerja Puskesmas Kombikuno. *Galenical: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 4(3), 1-19. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v4i3.22040>
- Neri, L. C. L., Guglielmetti, M., Fiorini, S., Quintiero, F., Tagliabue, A., & Ferraris, C. (2024). Nutritional counseling in childhood and adolescence: A systematic review. *Frontiers in Nutrition*, 11, Article 1270048. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1270048>
- Palumbo, R., Annarumma, C., Adinolfi, P., Musella, M., & Piscopo, G. (2019). The Italian Health Literacy Project: Insights from the assessment of health literacy skills in Italy. *Health Promotion International*, 34(1), 92–100. <https://doi.org/10.1093/heapro/dax062>
- Popkin, B. M., Corvalan, C., & Grummer-Strawn, L. M. (2020). Dynamics of the double burden of malnutrition and the changing nutrition reality. *The Lancet*, 395(10217), 65–74. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32497-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32497-3)
- Prasetyo, Y. B., Permatasari, P., & Susanti, H. D. (2023). The effect of mothers' nutritional education and knowledge on children's nutritional status: A systematic review. *International Journal of Child Care and Education Policy*, 17(11), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s40723-023-00114-7>
- Ramadhan, S. A., Widayani, S. T., Mahmudiono, T., Rakhmad, A. F. O., & Hargiyanto, E. D. (2024). The effect of nutritional education on parental knowledge of balanced nutrition in children. *Media Gizi Indonesia*, 19(3), 322–329. <https://doi.org/10.20473/mgi.v19i3.322-329>
- Spill, M. K., Callahan, E. H., Shapiro, M. J., Spahn, J. M., Wong, Y. P., Benjamin-Neelon, S. E., Birch, L., Black, M. M., Cook, J. T., Faith, M. S., Mennella, J. A., & Casavale, K. O. (2019). Caregiver feeding practices and child weight outcomes: A systematic review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 109(Suppl_7), 990S–1002S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy276>
- Stufflebeam, D. L. (2003). The CIPP model for evaluation. In T. Kellaghan & D. L. Stufflebeam (Eds.), *International handbook of educational evaluation* (pp. 31–62). Kluwer Academic Publishers. https://doi.org/10.1007/978-94-010-0309-4_4. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-010-0309-4_4
- Sullivan, G. M., & Feinn, R. (2012). Using *effect size*—or why the *p Value* is not enough. *Journal of Graduate Medical Education*, 4(3), 279–282. <https://doi.org/10.4300/JGME-D-12-00156.1>
- United Nations Children's Fund, World Health Organization, & World Bank Group. (2025). *Levels and Trends in Child Malnutrition: Key Findings of the 2025 Edition of the Joint Child Malnutrition Estimates*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240112308>
- United Nations Children's Fund. (2024). *The State of the World's Children 2024: The Future of Childhood in a Changing World*. UNICEF. <https://www.unicef.org/es/media/165201/file/SOWC-2024-full-report-EN.pdf>
- Velardo, S. (2015). The nuances of health literacy, *nutrition literacy*, and *food literacy*. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 47(4), 385–389. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.04.328>



- Wang, J., Chang, Y.-S., Wei, X., Cao, Y., & Winkley, K. (2024). The effectiveness of interventions on changing caregivers' feeding practices with preschool children: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 25(4), e13688. <https://doi.org/10.1111/obr.13688>
- Wansink, B., & Wansink, A. (2022). MyPlate, half-plate, and no plate: How visual plate-related dietary benchmarks influence what food people serve. *Cureus*, 14(5), e25231. <https://doi.org/10.7759/cureus.25231>
- World Health Organization. (2023). *Guideline on Nutrition Education and Behaviour Change Interventions*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications>
- World Health Organization. (2024). *Joint Child Malnutrition Estimates (JME)*. World Health Organization. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/joint-child-malnutrition-estimates-unicef-who-wb>
- Stufflebeam, D. L. (2003). The CIPP model for evaluation. In T. Kellaghan & D. L. Stufflebeam (Eds.), *International handbook of educational evaluation* (pp. 31–62). Kluwer Academic Publishers. https://doi.org/10.1007/978-94-010-0309-4_4. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-010-0309-4_4
- Zaen, A. M., & Hardinsyah. (2024). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dan Isi Piringku [Skripsi Sarjana, Institut Pertanian Bogor]. IPB University Scientific Repository. <https://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/154368>

