PRO SEJAHTERA - SEMINAR NASIONAL LINGKUNGAN LAHAN BASAH
" Meningkatkan Peran Teknologi dan Kecerdasan Buatan dalam Implementasi Ekonomi Sirkuler untuk Mencapai Tujuan Pembangunan Berkelanjutan"
Volume 8 No. 2 - Juni 2026

EDUKASI ISI PIRINGKU UNTUK OPTIMALISASI PERAN ORANG TUA DALAM MENEKAN ANGKA MALNUTRISI ANAK USIA SEKOLAH DI LINGKUNGAN BANTARAN SUNGAI MARTAPURA

Fahrina Ulfah[1], Fauzan Muttaqien[2], Herzan Marjawan[3], Irfan Maulana[4], Huldani[5], Alfi Yasmina[3], Vika Jeny Putri Anastasya[6], Karina Syifa Maharani[6], Nur Ismiyah[6]

[1]Laboratorium Histologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

[2]Departemen Kardiologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

[3]Laboratorium Farmakologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

[4]Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

[5]Program Pascasarjana, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

[6]Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

Email korespondensi: fahrina.ulfah@ulm.ac.id

ABSTRAK

Malnutrisi pada anak usia sekolah masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat di wilayah bantaran Sungai Martapura. Rendahnya pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang menjadi salah satu faktor penyebab utama. Edukasi Isi Piringku dipandang sebagai pendekatan sederhana yang dapat meningkatkan pemahaman orang tua dalam menyusun menu seimbang bagi anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang melalui edukasi Isi Piringku sehingga diharapkan dapat mendukung upaya penurunan angka malnutrisi pada anak sekolah dasar. Kegiatan dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Keliling Benteng Tengah dan SDN Keliling Benteng Ulu 2, Kabupaten Banjar. Metode kegiatan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, dan demonstrasi penyusunan menu dengan prinsip Isi Piringku. Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest guna menilai peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rerata nilai pengetahuan orang tua setelah intervensi, dengan perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest ($p < 0,001$). Peserta juga menilai bahwa konsep Isi Piringku mudah dipahami serta aplikatif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, edukasi Isi Piringku terbukti efektif meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang dan berpotensi menurunkan risiko malnutrisi pada anak sekolah dasar di bantaran Sungai Martapura

Kata kunci: edukasi gizi, isi piringku, malnutrisi, anak sekolah dasar.

PENDAHULUAN

Malnutrisi hingga kini masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius di berbagai negara berkembang, termasuk Indonesia. Sekitar 19,4 juta penduduk Indonesia masih mengalami kekurangan konsumsi makanan yang memadai. Kondisi ini berimplikasi pada meningkatnya kasus malnutrisi yang dapat menghambat pertumbuhan, terutama pada anak usia sekolah (Verawati, Abidin and Liliandriani, 2021). Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi masalah gizi pada anak usia 5–12 tahun di Indonesia meliputi sangat kurus (2,4%), kurus (6,8%), gemuk (10,8%), dan obesitas (9,2%) (Pahlevi, 2012). Selain itu, hasil riset nasional juga menemukan angka kependekan (stunting) pada anak usia 2–5 tahun sebesar 35,6% yang terdiri dari 15,1% sangat pendek dan 20% pendek, termasuk di Provinsi Kalimantan Selatan (Lestari *et al.*, 2025). Berdasarkan hasil penelitian 2024 telah diketahui bahwa rerata anak SD Keliling Benteng Ulu 2 dan Keliling Benteng Tengah mengalami malnutrisi yaitu status gizi kurang dan obesitas (Khatimah *et al.*, 2024).

Penelitian oleh Wahyuni dkk tahun 2022 di Desa Keliling Benteng Ulu menunjukkan bahwa faktor risiko utama penyebab kejadian stunting adalah asupan makanan dan nutrisi yang kurang, salah satunya ditinjau dari variasi menu yang dikonsumsi oleh responden (Wahyuni *et al.*, 2022). Rendahnya konsumsi buah dan sayur, serta tingginya konsumsi *ultraprocessed food* juga ditemukan pada anak usia sekolah di wilayah tersebut. Hal ini dilaporkan dalam survei lokal yang dilakukan di SDN Keliling Benteng Ulu 2 dan SDN Keliling Benteng Tengah (Khatimah, Mutttaqien and Rahmadhany, 21AD). Diperlukan pemberian edukasi gizi kepada orang tua yang akan mempengaruhi pola makan anak, sehingga diharapkan meningkatkan status gizi anak. Edukasi program "Isi Piringku" bertujuan untuk mengedukasi para orang tua mengenai praktik pemberian makanan dan gizi yang tepat, dapat memainkan peran penting dalam mengurangi tingginya angka malnutrisi di wilayah ini (Wibowotomo, Issutarti and Avizena, 2020). Isi piringku adalah panduan kebutuhan gizi harian seimbang, yang lahir dari perkembangan ilmu dan penyempurnaan para ahli gizi, dan disusun oleh Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes RI, 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11 Agustus 2025 di ruang kelas IV SDN Keliling Benteng Ulu 2 dan SDN Keliling Benteng Tengah, yang terletak di bantaran Sungai Martapura, Kalimantan Selatan. Subjek kegiatan adalah orang tua siswa sekolah dasar kelas IV yang menjadi sasaran program pengabdian masyarakat.

Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi *laptop* dan proyektor untuk presentasi materi, *food model* sebagai media praktik penyusunan menu, serta kertas dan alat tulis.

Bahan ajar berupa *power point* materi gizi seimbang, booklet edukasi *Isi Piringku*, poster gizi, video edukasi, dan instrumen kuesioner pretest–posttest.

Survey dan Pengurusan Kegiatan

Tahap pertama berupa survey, sosialisasi dan pengurusan izin pelaksanaan kegiatan kepada kepala sekolah di SDN Keliling Benteng Ulu 2 dan SDN Keliling Benteng Tengah. Setelah izin diperoleh, dilakukan koordinasi teknis dengan pihak sekolah untuk persiapan lokasi, peserta, dan jadwal kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan

Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan edukasi gizi melalui program *Isi Piringku*. Kegiatan dimulai dengan pengisian pretest oleh peserta, dilanjutkan dengan penyampaian materi menggunakan media *power point*, booklet, poster, dan video edukasi. Setelah itu dilakukan pelatihan keterampilan berupa praktik penyusunan menu seimbang berbasis *Isi Piringku* menggunakan *food model*. Selanjutnya peserta diberikan posttest untuk menilai peningkatan pengetahuan. Selain itu, dilakukan diskusi dan pendampingan guna memperkuat pemahaman peserta terhadap materi.

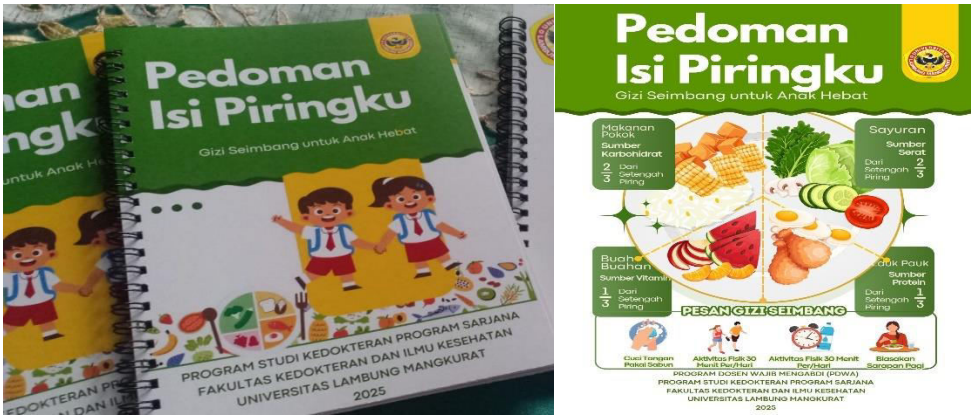
Analisis Data

Data dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner pretest–posttest. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk melihat distribusi nilai, serta uji T berpasangan untuk mengetahui perbedaan rerata nilai pretest dan posttest dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini merupakan hasil dari kerja sama tim hibah pengabdian PDWA 2025 FKIK Universitas Lambung Mangkurat. Keberhasilan kerja tim ini berupa keberhasilan pemberian materi pelatihan dan penyediaan media edukasi berupa booklet dan video edukasi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 11 Agustus di SDN Keliling Benteng Ulu 2 dan SDN Keliling Benteng Tengah bertempat di ruang kelas masing-masing sekolah. Sebelum kegiatan, sosialisasi dan pengurusan izin kegiatan ke kepala sekolah SDN Keliling Benteng Ulu 2 dan SDN Keliling Benteng Tengah telah dilakukan (Gambar 1). Pembuatan bookle dan video edukasi juga telah dilakukan untuk menunjang kegiatan (Gambar 2 dan 3). Kegiatan diawali dengan registrasi dan pengisian pretest, dilanjutkan pemberian materi oleh pemateri (Gambar 4), dilanjutkan dengan diskusi, pelatihan keterampilan penyusunan menu seimbang berbasis "Isi Piringku" menggunakan *food model* (Gambar 5), dan diakhiri dengan pengisian posttest.

Gambar **Fehler! Verwenden Sie die Registerkarte 'Start', um 0 dem Text zuzuweisen, der hier angezeigt werden soll.**1. Persiapan Kegiatan (Survei dan Perizinin Tempat Kegiatan PDWA)



Gambar 2. Pembuatan Booklet dan Poster Isi Piringku

Gambar 3. Video Edukasi

Gambar 4. Pemberian materi di SDN Keliling Benteng Ulu 2 dan SDN Keliling Benteng Tengah

Gambar 5. Praktek langsung penyusunan menu Isi piringku menggunakan *food model*

Hasil Penelitian

Data hasil kuesioner pretes dan post test yang dilakukan oleh orang tua kemudian dinilai dan diambil rerata pretes dan post test yang kemudian akan dianalisis uji t berpasangan.

Tabel 1 Data pretes dan post test pengetahuan orang tua SDN Keliling Benteng Ulu 2 dan Keliling Benteng Tengah

Variabel	N	Rerata (Mean)	Standar Deviasi	P
Pretest	27	59,3	± 11,9	
Posttest	27	76,1	± 8,6	
				0,001***

*Signifikansi P<0.05

Analisis data yang pada tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata antara hasil pretest dan posttest. Rerata nilai pretest peserta sebesar 59,3 (skala 1–100), sedangkan rerata nilai posttest meningkat menjadi 76,1. Selisih rata-rata yang diperoleh adalah 16,8 poin, atau terjadi peningkatan sebesar 28,3% dibandingkan sebelum intervensi. Hasil uji T berpasangan

menunjukkan perbedaan yang bermakna secara statistik antara nilai pretest dan posttest (p = 0,001). Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan.

Pembahasan

Kegiatan ini menggunakan metode ceramah dan diskusi tanya jawab serta didukung dengan media berupa poster, video dan food model. Penyuluhan gizi melalu isi piringku merupakan suatu upaya untuk meningkatkan pengetahuan terhadap gizi dan perilaku makan sehingga terciptanya status gizi optimal. Semakin tinggi pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makanan. Edukasi bisa dilakukan melalui beberapa media akan mempermudah dan memperjelas audiens dalam memahami materi yang disampaikan (Hasriani, Pratiwi and Asnuddin, 2023). Hasil penyuluhan sejalan dengan penelitian oleh Hidayat dkk (Hidayat *et al.*, 2025) yang juga menunjukkan bahwa penyuluhan isi piringku memengaruhi peningkatan pemahaman tentang makanan bergizi. Penelitian serupa di Kota Samarinda menemukan bahwa melalui penyuluhan menggunakan media poster dan leaflet, terdapat peningkatan yang signifikan dalam persentase siswa yang memahami konsep Isi Piringku, dari 38,4% sebelum edukasi menjadi 100% setelah edukasi (Aulia, Sunartono & Monalisa, 2025). Selain itu, penggunaan media video *Isi Piringku* pada orang tua menyebabkan perubahan yang signifikan tidak hanya dalam pengetahuan, tetapi juga sikap dan perilaku konsumsi makanan keluarga (Arisafli & Oktaviasari, 2025).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi Isi Piringku kepada orang tua siswa SDN Keliling Benteng Ulu 2 dan SDN Keliling Benteng Tengah berhasil meningkatkan pengetahuan gizi peserta secara signifikan. Metode ceramah, diskusi interaktif, serta praktik penyusunan menu seimbang menggunakan food model terbukti efektif dan mudah dipahami. Dukungan media seperti booklet, poster, dan video edukasi turut memperkuat pemahaman peserta. Peningkatan pengetahuan gizi ini diharapkan dapat memengaruhi sikap dan perilaku makan keluarga, sehingga berkontribusi dalam menurunkan angka malnutrisi pada anak usia sekolah di bantaran Sungai Martapura. Program ini juga mempererat hubungan antara institusi pendidikan dan masyarakat melalui upaya promotif–preventif di bidang kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Lambung Mangkurat atas dukungan pendanaan, pihak sekolah, guru, orang tua siswa SDN Keliling Benteng Ulu 2 dan SDN Keliling Benteng Tengah Martapura Barat, Kalimantan Selatan dan Puskesmas Martapura Barat yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian ini..

DAFTAR PUSTAKA

Arisafli, L.P. and Oktaviasari, D.I. (2025) 'Pengaruh Media Video Isi Piringku Terhadap Perubahan Pengetahuan , Sikap Dan Perilaku Pada Orang Tua Siswa SD Negri 01 Sembon', *JENGGALA: Jurnal Riset Pengembangan dan Pelayanan Kesehatan*, 4(1), pp. 51–57.

Aulia, S.N., Sunartono, S. and Monalisa, D. (2025) 'Edukasi Isi Piringku untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Siswa Kelas II SDN 021 Sungai Kunjang Kota Samarinda', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(5), pp. 2436–2441. Available at: https://doi.org/10.59837/jpmba.v3i5.2604.

Hasriani, S., Pratiwi, W.R. and Asnuddin, A. (2023) 'Cegah Balita Dari Stunting Melalui Edukasi Isi Piringku Di Posyandu Cempaka Kabupatten Barru', *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(3), pp. 450–456. Available at: https://doi.org/10.59395/altifani.v3i3.404.

Hidayat, R. *et al.* (2025) 'Penyuluhan Kesehatan tentang Gizi Seimbang dan Makanan Bergizi dari Tanaman Lokal di SDN Jawa 2 Martapura', *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, pp. 1443–1450. Available at: https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i3.17947.

Kemenkes RI (2024) *Isi Piringku, Panduan Kebutuhan Gizi Seimbang Harian*. Available at: https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-kebutuhan-gizi-harian-seimbang.

Khatimah, H. *et al.* (2024) *Hubungan Antara Sumber Air Minum dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar di Bantaran Sungai Martapura*. Universitas Lambung Mangkurat.

Khatimah, H., Mutttaqien, F. and Rahmadhany, F. (21AD) 'The Relationship between Drinking Water Sources and Nutritional Status of Elementary School Children on the Martapura Riverbank', *Berkala Kedokteran*, 1, pp. 67–72. Available at: https://doi.org/10.20527/jbk.v21i1.22154.

Lestari, P.P. *et al.* (2025) 'Analisis Determinan Masalah Stunting di Kabupaten Banjar', *Involusi*, 15(1), pp. 12–18.

Pahlevi (2012) 'Determinan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar', *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), pp. 117–121. Available at: https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas/article/view/2806/2862.

Verawati, Abidin, U.W. and Liliandriani, A. (2021) 'Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Pemberian Makanan Pendamping Asi dengan Status Gizi Anak Usia 9 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Tinambung', *Peqguruang: Conference Series*, 3(1). Available at: https://dx.doi.org/10.35329/jp.v3i1.2682.

Wahyuni *et al.* (2022) 'Analisis Faktor Risiko Langsung Asupan Nutrisi pada Anak dengan Stunting di Desa Keliling Benteng Ulu Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan', *Departemen Ilmu Biomedik, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat*, 1, pp. 212–1.

Wibowotomo, B., Issutarti and Avizena, R.N. (2020) 'Analysis of Acceptance Levels on Lunch Menu Among Students at SD Islam Tompokersan Lumajang', 406(Iconhomecs 2019), pp. 383–387. Available at: https://doi.org/10.2991/assehr.k.200218.060.