



Article

## Penerapan Isi Piringku Untuk Mencegah Kurang Gizi Pada Anak Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Saigon Pontianak

Lydia Moji Lautan<sup>1</sup>, Florida Listavia Panggus<sup>2</sup>, Florensius Andri<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Dosen DIII Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo, Pontianak

### SUBMISSION TRACK

Received: June 10, 2024  
Final Revision: June 25, 2024  
Available Online: June 29, 2024

### KEYWORDS

Isi Piringku, Kurang Gizi, Anak, Puskesmas

### CORRESPONDENCE

Phone: 085281900080  
E-mail: l.lautan@sanagustin.ac.id

### A B S T R A C T

**Latar Belakang:** Gizi kurang pada balita membawa dampak negatif terhadap pertumbuhan fisik maupun mental yang selanjutnya akan menghambat prestasi belajar. Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah untuk mencegah masalah status gizi tersebut yaitu dengan *mengkampanyekan* Isi Piringku **Tujuan:** mengetahui pengalaman ibu dalam menerapkan isi piringku untuk mencegah kurang gizi pada anak. **Metode Penelitian:** penelitian kualitatif dengan strategi penelitian studi kasus. **Hasil** didapatkan 4 tema: 1). Mengetahui konsep isi piringku; 2). Mengetahui cara membuat variasi menu makanan; 3). Mengetahui jenis makanan; 4) mengetahui kendala penerapan isi piringku. **Diskusi:** penerapan isi piringku untuk mencegah kurang gizi pada anak dapat dilakukan dengan adanya pengetahuan ibu tentang konsep isi piringku yang berasal saat mengikuti kegiatan posyandu dan melihat poster di puskesmas. Ibu dapat membuat variasi menu makanan dengan cara melihat dari sosial media menu makanan yang disukai anak pada usia balita dan menyajikan bahan makanan dengan menggunakan ayam dan sayur bayam. Ibu juga merasa kesulitan dalam mengolah makanan agar anak tidak merasa bosan.

## I. INTRODUCTION

Indonesia adalah negara dengan permasalahan gizi yang beragam dan memerlukan penanganan yang serius. Masalah gizi ini tentunya akan berpengaruh pada sumber daya manusia (SDM). Gizi kurang merupakan suatu keadaan dimana kebutuhan nutrisi pada tubuh tidak terpenuhi dalam jangka waktu

tertentu sehingga tubuh akan memecah cadangan makanan yang berada di bawah lapisan lemak dan lapisan organ tubuh. Gizi kurang merupakan keadaan kurang gizi tingkat berat yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi protein dari makanan sehari-hari dan terjadi dalam

waktu yang cukup lama (Rostanty et al., 2023)

Data World Health Organization (WHO) Secara global pada tahun 2020, diperkirakan terdapat 45 juta balita kurus dan 38,9 juta balita mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Berdasarkan hal tersebut terdapat sekitar 45% kematian pada anak di bawah usia 5 tahun disebabkan oleh kekurangan gizi (Rostanty et al., 2023). Hasil Riskesdas 2018, secara nasional prevalensi kejadian gizi kurang pada anak umur 0-59 bulan di Indonesia terdapat 13,8%. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi kejadian balita gizi kurang mengalami penurunan 1% dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2013 yaitu 13,9 %. (Rostanty et al., 2023).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan masih tingginya prevalensi kekurangan gizi pada balita di Indonesia, antara lain sebanyak 17,7% balita gizi kurang di Indonesia (BB/U), sebanyak 30,8% balita mengalami stunting (PB/U atau TB/U) dan 10,2% balita dalam gizi kurus (BB/PB atau BB/TB). Besaran prevalensi gizi kurang dan stunting di Kalimantan Barat di bawah angka nasional dengan prevalensi di atas 20%, pada tahun 2024 angka kejadian gizi kurang di Puskesmas Saigon sebanyak 60 anak, stunting sebanyak 205 anak. Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya kekurangan gizi pada anak antara lain masih kurang baiknya praktik pemberian makan bayi dan anak (Pendampingan et al., 2022)

Presentase angka kurang gizi menjadi tantangan dalam pertumbuhan dan perkembangan kualitas sumber daya manusia. Oleh karena itu, pengetahuan ibu tentang kurang gizi sangat penting. Salah satu penyebab terjadinya kurang gizi dan stunting yaitu perilaku dan praktek orang tua dalam pemberian makanan pada bayi dan anak yang kurang baik (Pribadi et al., 2023). Masalah kurang gizi menyebabkan kondisi terhambatnya pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak akibat kekurangan gizi kronis, bukan hanya masalah kesehatan, tetapi juga ancaman serius bagi masa depan bangsa. Dampak kurang gizi tidak

hanya terasa dalam jangka pendek, tetapi juga berakibat fatal dalam jangka menengah dan panjang. Pencegahan kurang gizi dapat dilakukan melalui 1000 hari pertama kehidupan anak, periode kritis di mana otak dan tubuh anak berkembang pesat. Memastikan kesehatan yang baik dan gizi yang cukup pada masa ini sangatlah penting. Menurut (Rahmadani, 2023)

Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah untuk mencegah masalah status gizi tersebut yaitu dengan *mengkampanyekan* Isi Piringku. Hal ini dikarenakan Isi Piringku memberikan panduan sederhana tentang bagaimana menyusun menu makanan yang memenuhi kebutuhan gizi anak. Program ini diharapkan dapat membantu para ibu dalam memberikan asupan gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga mereka dapat terhindar dari kurang gizi bahkan stunting.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diketahui bahwa pengalaman ibu dalam menerapkan isi piringku memiliki peran penting dalam mencegah masalah kurang gizi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sholihah, 2023) bahwa ibu yang sudah memiliki pengetahuan tentang isi piringku dan mengikuti materi penyuluhan dapat berdampak terhadap kondisi gizi anak. Hasil penelitian (Devriany, 2021) menunjukkan bahwa ibu yang memiliki pengetahuan gizi lebih tinggi memiliki anak dengan status gizi normal, sehingga hal ini juga dapat meningkatkan pengetahuan ibu memengaruhi kebiasaan anak.

## II. METHODS

Desain penelitian adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Dengan melibatkan tiga orang ibu sebagai responden dengan rentang usia responden 23 tahun sampai 33 tahun dan memiliki anak usia 2 tahun sampai dengan 3 tahun. Teknik pengumpulan data menggunakan data primer yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara serta data sekunder yang diperoleh melalui

studi kepustakaan, data laporan posyandu anak responden.

### III. RESULT

Pada penelitian ini didapatkan 4 tema: 1). Mengetahui konsep isi piringku; 2). Mengetahui cara membuat variasi menu makanan; 3). Mengetahui jenis makanan; 4) mengetahui kendala penerapan isi piringku.

Tema 1) Konsep isi piringku: Partisipan ini menceritakan mulainya mengetahui konsep isi piringku kepada anaknya yang berusia 2 tahun. Menurut R1 berkata "pertama kali mengetahui tentang isi piringku saat mengikuti posyandu pada saat itu juga ada penyuluhan dari tim gizi puskesmas Saigon, R1 berkata bahwa di dalam isi piringku ada karbohidrat, seperti nasi, protein, seperti telur, tempe, vitamin atau buah-buahan dan mineral seperti air putih. Menurut R2 berkata "dirinya pertama kali mengetahui isi piringku pada saat cek kandungan di puskesmas saigon dan pada saat itu ada poster tentang isi piringku dan R2 membaca sekilas tentang isi piringku dan sesampainya di rumah mencari tahu lebih mendalam apa isi piringku di internet dan R2 mengetahui apa saja yang terkandung dalam isi piringku seperti ada karbohidrat, seperti nasi, protein, seperti telur, tempe, vitamin atau buah-buahan, mineral seperti air putih dan di imbangi dengan berolahraga. Menurut R3 berkata "pertama kali mengetahui tentang isi piringku saat datang ke puskesmas untuk imunisasi anaknya pada saat itu anaknya berumur 4 bulan dan saat itu ada penyuluhan dari puskesmas tentang isi piringku ny. r berkata bahwa di dalam isi piringku ada karbohidrat, seperti nasi atau umbi-umbian, protein, seperti telur, tempe tahu dan daging ayam, vitamin atau buah-buahan dan mineral seperti air putih. Berdasarkan hasil wawancara tema 1 diperoleh hasil bahwa pengetahuan ibu tentang konsep isi piringku berasal saat mengikuti kegiatan posyandu dan melihat poster di puskesmas saigon.

Tema 2) Cara membuat variasi menu makanan: Menurut R1 berkata "dirinya

menganti menu seperti sayuran lauk dan buah agar anaknya tidak bosan, dan mencari di tik tok bagaimana cara mengolah makanan tersebut". Menurut R2 berkata "dirinya mencari informasi apa yang di sukai anaknya dan R2 juga mencari cara mengolah makanan dengan menarik". Menurut R3 berkata "dirinya mencari informasi apa yang di sukai anaknya dan apa yang tidak disukai anaknya, dan juga mengganti menu lauk, sayuran dan buah setiap hari agar anaknya tidak bosan". Berdasarkan hasil wawancara partisipan membuat variasi menu makanan dengan cara melihat di sosial media menu makanan yang disukai anak pada usia balita.

Tema 3) Jenis makanan Partisipan ini menceritakan jenis makanan pokok, lauk pauk, buah – buahan yang disajikan dalam isi piringku. Menurut R1 berkata "dirinya biasanya menggunakan ayam, ikan dan udang sebagai lauk sedangkan syurnya biasanya menggunakan sawi, bayam dan kangkung dan buah buahnya menggunakan psang, jeruk". Menurut R2 berkata "lauk yang biasa di gunakan ayam, tempe, tahu dan telur sedangkan sayuran menggunakan bayam kentang dan wortel". Menurut R3 berkata "lauk yang biasa di gunakan ayam, tempe, nugget sedangkan sayuran menggunakan daun cangkok, jagung, kentang dan wortel". Berdasarkan hasil wawancara mayoritas partisipan menyajikan makanan dengan menggunakan ayam dan sayur bayam.

Tema 4) Kendala penerapan isi piringku. Partisipan ini menceritakan kesulitan penerapan isi piringku kepada anaknya Menurut R1 mengatakan pertama kali menerapkan isi piringku merasa kesulitan karena belum terbiasa dan sering lupa takaran dalam isi piringku. Menurut R2 mengatakan pertama kali menerapkan isi piringku merasa kesulitan mengolah makanan agar anaknya tidak bosan dan bingung memilih menu makanannya. Menurut R3 mengatakan pertama kali menerapkan isi piringku merasa tidak kesulitan karena sama seperti memasak biasa pada umumnya. Berdasarkan hasil wawancara partisipan mengatakan

merasa kesulitan dalam mengolah makanan agar anak tidak merasa bosan.

#### IV. DISCUSSION

Tema 1) Konsep isi piringku: Makan merupakan kebutuhan pokok yang harus diperhatikan dengan benar komposisi gizi dan porsi, makan jangan asal kenyang, kalau ini yang terjadi maka tubuh hanya mendapatkan zat gizi yang tidak lengkap. "Isi Piringku" merupakan acuan sajian sekali makan dari Kementerian Kesehatan sebagai pedoman umum gizi seimbang. Kata seimbang harus disamakan dengan kata lengkap, seimbang berarti sesuai porsi anjuran dalam isi piringku, sedangkan lengkap berarti semua unsur gizi juga harus terpenuhi sesuai anjuran isi piringku. Panduan isi piringku/ piring makanku menurut (Kemenkes RI, 2023), berisi makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan. Lebih lanjut dijelaskan, yang dimaksud sayuran adalah sayuran hijau dan sayuran berwarna lainnya, sedangkan buah-buahan adalah buah yang berwarna. hal ini di dukung dengan penelitian (Kasmawati et al., 2022) media edukasi Kartu Isi Piringku efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi anak usia sekolah. Namun, kepatuhan dalam konsumsi makanan sehat dan seimbang tidak berkaitan secara statistik dengan penggunaan Kartu Isi Piringku. Diperlukan aktivitas yang lebih terintegrasi dan holistik dan dengan dukungan oleh guru dan orang tua.

Pengetahuan merupakan tahap awal dalam perubahan sikap dan perilaku. Kurangnya pengetahuan mengenai gizi akan berdampak pada timbulnya masalah gizi yaitu kekurangan zat gizi atau bahkan kelebihan zat gizi. (Yuniarti & Susanto, 2021). Isi Piringku merupakan suatu visualisasi dari porsi sekali makan yang digambarkan menggunakan piring, baik untuk makan pagi, makan siang atau makan malam. Di dalam Isi Piringku telah diberikan panduan anjuran porsi makan sehat dimana separo dari jumlah makanan

setiap kali makan yaitu 50% adalah makanan pokok dan lauk pauk, dan untuk separuhnya lagi (50%) untuk sayur dan buah. Di dalam piring makanku juga menganjurkan perlu minum yang digambarkan dengan 8 gelas per hari dan disertai dengan perilaku hidup bersih untuk mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Berdasarkan hasil wawancara bahwa pengetahuan ibu tentang konsep isi piringku berasal saat mengikuti kegiatan posyandu dan melihat poster di puskesmas saigon. Panduan dari pihak kesehatan merupakan suatu dukungan untuk membantu ibu memberikan asupan makan untuk memperhatikan gizi pada anak.

Hal ini di dukung dengan hasil penelitian dari (Pendampingan et al., 2022). Kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu pengetahuan masyarakat terutama ibu-ibu, mengenai gizi seimbang meningkat. Edukasi kesehatan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan yang akhirnya akan mempengaruhi sikap dan tindakan anak-anak untuk memperbaiki kebiasaan hidup sesuai dengan anjuran gizi seimbang dan mengetahui porsi makanan apa saja yang ada di isi piringku dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu pengetahuan masyarakat terutama ibu-ibu, mengenai gizi seimbang meningkat.

Tema 2) Cara membuat variasi menu makanan: Penelitian ini di dukung dengan hasil penelitian (Maulidia et al., 2022) bahwa variasi penyajian menu makanan yang bervariasi atau berganti tiga kali dalam sehari dapat meningkatkan nafsu makan anak, pemenuhan gizi dan nutrisi akan terpenuhi jika makanan yang disajikan mengandung empat sehat lima sempurna, dan mengenalkan makanan atau menu baru kepada anak dengan cara anak diajak untuk masak bersama kemudian orang tua ikut mencicipi makanan tersebut, sehingga anak juga

memiliki rasa ingin mencoba makanan tersebut.

Menurut Azizah Izzatul & Asyifa Robiatul Adawiyah (2020) pertumbuhan pada usia 0-6 tahun adalah waktu yang sangat pesat untuk orang tua membentuk karakter, pertumbuhan, serta perkembangan. Oleh karena itu, sebagai ibu harus memperhatikan nutrisi yang dikonsumsi sejak hamil hingga anak telah lahir menjadi pribadi dewasa yang baik dan normal. Penyajian makanan pada anak usia dini tidak jauh berbeda dengan orang dewasa.

Tema 3) Jenis makanan Hal ini di dukung dengan penelitian (Ayu et al., 2023) yang berkata bahwa Konsumsi aneka ragam sayuran dan buah-buahan sesuai porsi isi piringku dalam kehidupan sehari-hari menjaga gizi seimbang. Menkes RI (2014), menyatakan untuk mempertahankan hidup sehat, masyarakat harus banyak makan sayur dan cukup buah-buahan. Kalimat tersebut merujuk pada isi piringku yang menunjukkan porsi sayuran setara dengan porsi bahan makanan pokok, sedangkan porsi buah-buahan setara dengan porsi lauk pauk. Buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Lebih lanjut dijelaskan, konsumsi buah yang sangat manis dan rendah serat agar dibatasi. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpokat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang. beranekaragam sayuran dan buah-buahan harus dikenalkan pada anak, sehingga tidak ada anak yang pilih-pilih makan sayur maupun buah, bahkan banyak anak tidak suka makan sayur atau buah.

Tema 4) Kendala penerapan isi piringku. Kendala yang dialami orang tua terutama ibu menjadi kendala awal yang mereka lakukan karena tidak memahami konsep dalam penyajian makanan anak. Kendala ini tidak menjadi alasan ibu dalam memberikan pola gizi yang seimbang untuk pertumbuhan anak.

Penelitian ini di dukung dengan hasil (Suwandewi et al., 2021) menunjukan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah didapat nilai P value  $0.000 < 0.05$  dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian pendidikan kesehatan program isi piringku terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil. Ibu hamil diharapkan dapat meningkatkan informasi terkait program gizi seimbang (isi piringku) dan memahami mengenai porsi makan sehari agar ibu dan bayi sehat dan dapat mencegah anemia pada kehamilan.

## V. CONCLUSION

Gizi kurang pada balita membawa dampak negatif terhadap pertumbuhan fisik maupun mental yang selanjutnya akan menghambat prestasi belajar. Akibat lainnya adalah penurunan daya tahan tubuh, menyebabkan hilangnya masa hidup sehat balita dan percepatan kematian. (Sakti, 2020).

Isi piringku merupakan gerakan makanan sehat, konsep isi piringku Program isi piringku ini merupakan slogan yang dianggap lebih jelas dibandingkan dengan slogan 4 sehat 5 sempurna yang dirasa kurang efektif dalam melakukan promosi kesehatan. Panduan makan sehat tersebut tidak hanya membuat kenyang, tetapi juga memastikan tubuh sehat dan cukup gizi. (Oktianti & Erika, 2023).

Penelitian menunjukkan hasil bahwa penerapan isi piringku untuk mencegah kurang gizi pada anak dapat dilakukan dengan adanya pengetahuan ibu tentang konsep isi piringku yang berasal saat mengikuti kegiatan posyandu dan melihat poster di puskesmas. Ibu dapat

membuat variasi menu makanan dengan cara melihat dari sosial media menu makanan yang disukai anak pada usia balita dan menyajikan bahan makanan dengan menggunakan ayam dan sayur bayam. Ibu juga merasa kesulitan dalam mengolah makanan agar anak tidak merasa bosan.

## REFERENCES

- Atasasih, H. (2022). Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116–121. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685>
- Ayu, D., Rasmi, C., & Sedijani, P. (2023). *Penyuluhan Tentang Porsi Sayuran dan Buah-Buahan Dalam Isi Piringku untuk Menjaga Gizi Seimbang*. 0–4.
- Kasmawati, K., Gobel, S. Y. V, Astati, A., & Harikedua, V. T. (2022). Media Kartu Isi Piringku Meningkatkan Pengetahuan Anak Usia Sekolah tentang Gizi Seimbang: Penelitian Kuasi Eksperimen. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 14(2), 261–270. <https://doi.org/10.36990/hijp.v14i2.762>
- Lestari, N. D. (2016). *Analisis Determinan Gizi Kurang pada Balita di Kulon*. 1(1), 15–21.
- Maulidia, P., Simatupang, N. D., Widayati, S., & Adhe, K. R. (2022). Analisis Variasi Penyajian Menu Makanan terhadap Nafsu Makan pada Anak Usia 2-4 Tahun di Desa Badang. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 8(2), 159–171. <http://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/seling/article/view/1229>
- Oktianti, D., & Erika, N. (2023). Pemberian Makanan Tambahan “isi piringku” pada Balita di Desa Bejaten Untuk Mencegah Stunting. *Journal of Community Empowerment*, 2(2), 74–78.
- Pendampingan, P., Dengan, G., Video, M., Terhadap, P., Pmba, P., Asupan, D., Gizi, Z., & Balita, M. (2022). *PONTIANAK NUTRITION JOURNAL* <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ/index> Pengaruh Pendampingan Gizi Dengan Media Video Pmba Terhadap Pengetahuan, Penerapan Pmba Dan Asupan Zat Gizi Makro Balita. 5, 257–267.
- Pratama, F. R., & Ningsih, R. (n.d.). *Pengalaman Peserta Didik Dalam Menghadapi Perilaku Bullying di SMK PGRI 2 Kediri*. 1132–1140.
- Rostanty, R. A., Khairani, M. D., Junita, D. E., Pringsewu, U. A., & Kurang, G. (2023). *Jurnal gizi aisyah*. 6(2).
- Sakti, S. A. (2020). Pengaruh Stunting pada Tumbuh Kembang Anak Periode Golden Age. *Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(1), 169–175. <http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP>
- Salsa Billa, C. F. L. A. (2023). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Balita Tentang Isi Piringku Terhadap Kejadian Stunting Di Jorong Pahambatan Nagari Balingka Kecamatan IV Koto Kabupaten Agam Tahun 2023. *Journal Of Social Science Research*, 4(1), 548–556.
- Sinaga, R., Tampubolon, R., Dewi, R., Susanti, E., Andarina, Y., Sukriyah, S., & Nikmah, S. (2022). Penerapan Program Isi Piringku Untuk Mencegah Stunting Pada Balita Di Puskesmas Kokonao Distrik Mimika Barat Kabupaten Mimika Tahun 2022. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5, 1–10. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v5i0.1834>
- Suwandewi, A., Hiryadi, H., & Rahayu, M. (2021). Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Program Isi Piringku Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil. *Journal of Nursing Invention E-ISSN 2828-481X*, 2(2), 72–79. <https://doi.org/10.33859/jni.v2i2.142>