



Penerapan Edukasi Gizi Seimbang Berbasis Empat Pilar dan Isi Piringku Bagi Anak-Anak di Rumah Ruth Bandung

Christian Edwin¹, Maudina Safitri², Andika Raga³, Yonathan Adi Saputra⁴, Latiful Qolbi⁵, Monica Trifena⁶, Goldwin Budianto⁷, Jhosua Kharis⁸, Livia Bhelina Budi⁹, Nayla Khalida Verzaendri¹⁰, Melati Arindhiani Makolola Widodo¹¹

^{1,10,11}Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Maranatha

^{2,3,4,7,8,9}Fakultas Teknologi dan Rekayasa Cerdas, Universitas Kristen Maranatha

⁵Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha

⁶Fakultas Hukum dan Bisnis Digital, Universitas Kristen Maranatha

Corresponding Author: christian.edwin@medmaranatha.edu¹, 2121016@eng.maranatha.edu⁴

Article History:

Received: 05-11-2024

Revised: 15-11-2024

Accepted: 07-12-2024

Keywords: Anak,

Edukasi gizi, Isi piringku

Abstract: Masalah gizi pada anak usia dini merupakan isu penting dalam upaya pencegahan stunting di Indonesia, terutama pada kelompok rentan seperti anak-anak di rumah penampungan. Rumah Ruth Bandung, sebagai rumah singgah bagi anak-anak usia 3–6 tahun yang ditinggal orang tua, menjadi lokasi strategis untuk edukasi gizi seimbang. Anak usia dini berada pada masa emas pertumbuhan, sehingga diperlukan pendekatan edukatif yang sesuai dengan tahap perkembangannya. Kegiatan pengabdian ini bertujuan mengenalkan konsep gizi seimbang melalui empat pilar gizi dan pendekatan “Isi Piringku” secara sederhana dan menyenangkan. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi interaktif dengan bantuan visual seperti poster makanan, permainan edukatif, serta pelatihan ringan bagi pengasuh dalam menyusun menu harian berdasarkan prinsip gizi seimbang. Hasil kegiatan menunjukkan respons positif dari anak-anak terhadap materi yang disampaikan melalui media visual dan aktivitas bermain. Selain itu, para pengasuh menunjukkan peningkatan pemahaman dalam menyusun menu yang bervariasi sesuai kebutuhan gizi anak. Kegiatan ini tidak hanya menambah pemahaman tentang pola makan sehat, tetapi juga mendorong pembentukan kebiasaan makan yang berkelanjutan di lingkungan rumah singgah. Diharapkan, kegiatan ini mendukung tumbuh kembang optimal anak-anak di Rumah Ruth.

© 2025 SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

PENDAHULUAN

Pemenuhan gizi seimbang pada anak usia dini merupakan faktor penting dalam menunjang proses tumbuh kembang, terutama pada masa usia emas (*golden age*) antara 0–6 tahun (Rahmi, 2019). Anak-anak pada kelompok usia ini sedang berada dalam fase pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang pesat, sehingga kekurangan asupan gizi dapat berdampak jangka panjang, termasuk risiko stunting, gangguan perkembangan otak, hingga penurunan daya tahan tubuh. Di Indonesia, upaya pemenuhan gizi seimbang masih menghadapi tantangan, khususnya pada anak-anak yang hidup dalam kondisi

rentan seperti yang tinggal di rumah penampungan atau tanpa pengasuhan orang tua langsung (Imani, 2020). Rumah Ruth Bandung merupakan salah satu rumah singgah yang menampung anak-anak usia 3–6 tahun yang ditinggalkan oleh orang tua mereka, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam pengasuhan termasuk dalam pemenuhan kebutuhan gizi harianya.

Konsep gizi seimbang adalah susunan pola makan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan tetap memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, kebersihan, dan pemantauan status gizi secara berkala (Wigati et al., 2023). Gizi seimbang menggantikan konsep lama "4 Sehat 5 Sempurna" dan menjadi acuan nasional dalam perencanaan menu yang lebih holistik dan kontekstual (Kupang, 2020). Salah satu bentuk visualisasi dari konsep ini adalah "Isi Piringku" yang menggambarkan pembagian porsi makanan sekali makan, yaitu $\frac{1}{2}$ piring diisi oleh sayur dan buah, serta $\frac{1}{2}$ lainnya oleh makanan pokok dan lauk-pauk sebagai sumber karbohidrat dan protein (Norhasanah & Salman, 2021).

Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, terdapat empat pilar utama dalam konsep gizi seimbang, yaitu: (1) konsumsi makanan beragam, (2) kebiasaan hidup bersih, (3) aktivitas fisik, dan (4) pemantauan berat badan secara teratur (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Selain itu, Kementerian Kesehatan juga memperkenalkan pendekatan "Isi Piringku" sebagai panduan praktis dalam mengatur porsi makan harian, yaitu setengah piring terdiri atas sayur dan buah, serta setengahnya lagi terdiri atas karbohidrat dan protein. Studi yang dilakukan oleh (Kusuma et al., 2022) menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis visual seperti "Isi Piringku" lebih mudah dipahami oleh anak-anak dan pengasuh dalam lingkungan pendidikan dasar maupun nonformal. Oleh karena itu, edukasi gizi seimbang dengan pendekatan visual dan permainan interaktif dianggap efektif untuk diterapkan di rumah penampungan seperti Rumah Ruth.



Gambar 1. Pedomen Gizi Seimbang

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi gizi seimbang secara aplikatif dan menyenangkan kepada anak-anak dan pengasuh di Rumah Ruth Bandung, dengan harapan dapat menumbuhkan pemahaman dasar mengenai pentingnya konsumsi makanan yang beragam dan seimbang. Melalui pendekatan edukatif berbasis visual, permainan interaktif, serta pelatihan penyusunan menu sederhana, diharapkan tercipta perubahan perilaku yang positif dalam pola makan anak-anak serta meningkatnya

kapasitas pengasuh dalam merencanakan makanan bergizi. Edukasi ini bukan hanya berorientasi pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pembentukan kebiasaan makan sehat sebagai upaya pencegahan masalah gizi jangka panjang.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 23 Maret 2024 di Rumah Ruth Bandung, sebuah rumah penampungan anak-anak berusia 3–6 tahun yang sebagian besar ditinggal oleh orang tua mereka. Jumlah peserta dalam kegiatan ini sebanyak 12 anak dan 4 orang pengasuh yang secara langsung terlibat dalam sesi edukasi. Koordinasi awal dilakukan dengan pengelola Rumah Ruth untuk menyesuaikan waktu kegiatan dan memastikan kesiapan peserta serta fasilitas yang dibutuhkan. Metode yang digunakan dalam edukasi ini adalah penyuluhan interaktif menggunakan media visual seperti poster "Isi Piringku", alat peraga berbentuk makanan mainan (food toys), serta kegiatan bermain sambil belajar seperti menyusun isi piring seimbang. Selain itu, diberikan pula pelatihan singkat kepada para pengasuh mengenai penyusunan menu harian anak yang mengacu pada empat pilar gizi seimbang. Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung selama kurang lebih 60 menit, yang terbagi atas sesi pembukaan, pemaparan materi secara sederhana, aktivitas interaktif, dan penutup. Kegiatan ini dapat terlaksana berkat dukungan dari pihak pengelola Rumah Ruth serta fasilitator kegiatan yang turut menyiapkan bahan ajar dan alat bantu secara mandiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi gizi seimbang yang dilaksanakan di Rumah Ruth Bandung berhasil dilaksanakan dengan dukungan penuh dari pihak pengelola. Sebelum kegiatan berlangsung, dilakukan observasi dan wawancara informal dengan para pengasuh mengenai pola makan dan pemahaman dasar anak-anak terkait makanan sehat. Anak-anak di Rumah Ruth berusia 3–6 tahun dan belum pernah mendapatkan edukasi gizi secara langsung, namun pengasuh menyebutkan bahwa mereka telah berusaha menerapkan pola makan bergizi, meskipun belum mengacu secara spesifik pada prinsip "Isi Piringku" maupun 4 Pilar Gizi Seimbang. Pengasuh juga menyampaikan tantangan dalam mengenalkan makanan seperti sayur dan buah kepada anak karena kebiasaan memilih makanan (*picky eater*). Oleh karena itu, kegiatan ini dirancang dengan pendekatan bermain, visualisasi konkret, dan keterlibatan pengasuh agar lebih sesuai dengan tahap perkembangan anak usia dini.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan Edukasi Gizi di Rumah Ruth Bandung

Variabel	Kategori	n	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	6	50,0
Perempuan	Perempuan	6	50,0
Usia	3 tahun	2	16,7
	4 tahun	3	25,0
	5 tahun	4	33,3
	6 tahun	3	25,0
Jumlah		12	100,0

Berdasarkan Tabel 1, peserta terdiri dari 12 anak dengan distribusi jenis kelamin yang seimbang. Usia paling dominan adalah 5 tahun (33,3%), yang merupakan usia ideal untuk pembelajaran melalui media permainan edukatif. Untuk mengukur

pemahaman peserta, dilakukan *pre-test* dan *post-test* sederhana melalui pengenalan visual: anak diminta menyusun makanan dari food toys ke dalam piring contoh sesuai panduan “Isi Piringku”. Pengasuh mencatat respons anak untuk kemudian dianalisis secara kualitatif.

Tabel 2. Peningkatan Pemahaman Anak Mengenai Isi Piringku

Tingkat Pemahaman	Pre-Test (n)	%	Post-Test (n)	%
Mengenali 1–2 jenis makanan sehat	5	41,7	1	8,3
Mengenali 3–4 jenis makanan sehat	4	33,3	3	25,0
Mengenali ≥ 5 jenis makanan sehat	3	25,0	8	66,7
Jumlah	12	100,0	12	100,0

Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta, di mana sebelum edukasi sebagian besar anak hanya mampu mengenali 1–2 jenis makanan sehat (41,7%). Setelah kegiatan, 66,7% anak mampu mengenali lima atau lebih jenis makanan sehat sesuai prinsip Isi Piringku. Hasil wawancara dengan pengasuh setelah kegiatan juga menunjukkan antusiasme mereka untuk menerapkan pola makan yang lebih seimbang. Beberapa pengasuh menyampaikan bahwa kegiatan ini memberikan wawasan baru mengenai pentingnya keberagaman makanan dan proporsi makanan sehat di setiap porsi makan. Mereka juga menyatakan bahwa media visual seperti gambar dan *food toys* sangat membantu dalam menjelaskan konsep gizi kepada anak. Secara umum, kegiatan ini memberikan dampak positif tidak hanya pada anak-anak tetapi juga pada pengasuh dalam meningkatkan kesadaran gizi di lingkungan Rumah Ruth.



Gambar 2. Pemberian Materi dengan Alat Peraga

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi gizi seimbang yang dilaksanakan di Rumah Ruth Bandung berhasil meningkatkan pemahaman anak-anak usia 3–6 tahun mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat dan beragam sesuai prinsip “Isi Piringku”. Berdasarkan hasil

pre-test dan post-test sederhana melalui media visual dan permainan edukatif, terjadi peningkatan signifikan pada jumlah anak yang mampu mengenali lima atau lebih jenis makanan sehat, dari 25% menjadi 66,7%. Kegiatan ini tidak hanya bermanfaat bagi anak-anak, tetapi juga memberikan wawasan baru bagi para pengasuh mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan aktif dari pihak pengelola dan keterlibatan langsung pengasuh turut berperan dalam kelancaran dan keberhasilan program, menjadikan pendekatan edukatif yang menyenangkan ini sebagai solusi efektif dalam memperkenalkan pola makan sehat sejak dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan kepada Universitas Kristen Maranatha dan Direktorat Kemahasiswaan dan Alumni yang telah memberikan dukungan dan bimbingan selama persiapan hingga pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih juga diucapkan kepada seluruh anggota family 3 yang telah bekerja keras dalam melaksanakan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Imani, N. (2020). Stunting pada anak: kenali dan cegah sejak dini. In *Hijaz PustakaMandiri*.
- [2] Kementerian Kesehatan RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang Kesehatan. In *Dirjen Bina Gizi dan KIA*.
- [3] Kupang, K. (2020). Sosialisasi Tentang Pergeseran Paradigma Konsumsi Nutrien Oleh Manusia Dari Empat Sehat Lima Sempurna Menuju Gizi Seimbang Pada Masyarakat Nasipanaf di Kelurahan Penfui, Kota Kupang. *Anadara Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1).
- [4] Kusuma, I. R., Ambarwati, D., & Septianawati, P. (2022). Pendidikan Kesehatan Edukasi Isi Piringku Untuk Pencegahan Stunting Pada Balita. *Semnas Lppm*, 4(1).
- [5] Norhasanah, N., & Salman, Y. (2021). Penyuluhan Gizi Online dengan Media Video Audio Visual “Tetap Fit Saat Puasa dan Pasca Puasa dengan Gizi Seimbang.” *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1). <https://doi.org/10.36565/jak.v3i1.147>
- [6] Rahmi, P. (2019). Peran Nutrisi Bagi Tumbuh dan Kembang Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*.
- [7] Wigati, A., Sari, F. Y. K., & Suwarto, T. (2023). PENTINGNYA EDUKASI GIZI SEIMBANG UNTUK PENCEGAHAN STUNTING PADA BALITA. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2). <https://doi.org/10.26751/jai.v4i2.1677>