



Educational guidelines for eating “fill my plate” for balanced nutrition in toddlers.

Marina^a 

^aDepartment of midwifery, High School Of Health Science Abdi Nusantara, Jakarta, Indonesia

Abstract: High-quality human resources (HR) are essential for organizations, including in managing balanced nutrition for young children. Nutrition education, specifically through the "Isi Piringku" Dietary Guidelines by the Indonesian Ministry of Health, aims to enhance public knowledge about balanced nutrition, which is crucial for child development. Although stunting prevalence has declined, rates remain high, especially in Maros Regency. This community service activity at Bontoa Health Center involved 21 mothers of young children, using interactive counseling methods. Evaluation results show improved understanding and engagement among mothers, expected to positively impact child nutrition quality.

Keywords: Toddler Nutrition, Balanced Diet for Toddlers, Healthy Eating for Toddlers, Fill My Plate for Toddlers.

1. Introduction

Sumber daya manusia (SDM) adalah bagian penting dari organisasi yang terdiri dari individu-individu yang memiliki keterampilan, pengetahuan, dan potensi untuk berkontribusi pada pencapaian tujuan organisasi. SDM mencakup semua aspek yang berhubungan dengan pengelolaan, pengembangan, dan pemeliharaan tenaga kerja dalam suatu organisasi, serta penanganannya hubungan antara karyawan dan manajemen. (Dessler, G. 2020).

Gizi seimbang merupakan aspek penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama pada balita. Salah satu strategi untuk mencapai gizi seimbang adalah melalui edukasi mengenai pola makan yang tepat. Pedoman Makan “Isi Piringku” adalah inisiatif dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang bertujuan memberikan panduan kepada masyarakat tentang cara mengatur asupan gizi sehari-hari. Pedoman ini disusun untuk membantu keluarga dalam memahami pentingnya mengonsumsi berbagai jenis makanan yang kaya akan nutrisi. (Rizal, et.al.2021).

Secara internasional pertumbuhan anak diakui sebagai indikator penting status gizi dan kesehatan masyarakat. Sedangkan status gizi balita adalah indikator penting yang menunjukkan status perekonomian juga kesehatan suatu bangsa. Malnutrisi menjadi penyumbang besar terhadap mortalitas dan morbiditas anak. Gizi kurang masih menjadi masalah yang banyak terjadi di negara berkembang khususnya Indonesia. Balita termasuk dalam kelompok masyarakat yang rentan terhadap permasalahan gizi.. (Hartono, 2021).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), Pedoman Makan “Isi Piringku” mengedepankan prinsip gizi seimbang dengan menekankan proporsi yang tepat antara karbohidrat, protein, lemak, serta sayur dan buah dalam setiap sajian makanan. Dengan mengikuti pedoman ini, diharapkan balita dapat terpenuhi kebutuhan gizinya untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang optimal.

Berdasarkan kriteria status gizi anak menurut WHO, permasalahan gizi di Indonesia masih dalam kategori tinggi. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2020 menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia mencapai 24,4% pada anak balita usia di bawah lima tahun (0-59 bulan). Angka ini mencerminkan proporsi anak yang mengalami pertumbuhan terhambat akibat kekurangan gizi kronis, dan menjadi salah satu masalah gizi yang serius di negara ini. Sedangkan, berdasarkan hasil survey Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 telah mengalami penurunan menjadi 21,6%. Namun angka ini belum mencapai target RPJMN tahun 2024 yaitu 14%. Pada tahun 2022, angka stunting di Kabupaten Maros tercatat sebesar 30,1%. Meskipun terjadi penurunan dari 37,5% pada tahun 2021, prevalensi stunting di Maros masih tergolong sangat tinggi. Hasil SSGI 2022 juga menyimpulkan bahwa pencegahan stunting jauh lebih efektif daripada pengobatan stunting. (Kemenkes.(SSGI), 2022).

Balita yang mengalami gizi buruk memiliki risiko lebih tinggi terhadap penyakit infeksi akibat menurunnya sistem kekebalan tubuh, serta dapat mengalami keterlambatan perkembangan yang berpotensi menyebabkan kematian. Oleh karena itu, keterlibatan aktif dari keluarga dan masyarakat sangat penting untuk meningkatkan kesembuhan anak-anak dengan gizi buruk. Salah satu cara untuk mencegah gizi buruk pada balita adalah dengan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang gizi seimbang dan pedoman pola makan yang sehat. (Buku Saku, 2020).

Pedoman pemberian makanan untuk anak dirancang untuk membantu memastikan pertumbuhan optimal dan mencegah kekurangan gizi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memperkenalkan "Isi Piringku" sebagai panduan yang



memudahkan masyarakat memahami kebutuhan konsumsi makanan sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Dalam satu piring, makanan harus mencakup sayur, buah, makanan pokok, dan lauk pauk. Untuk anak usia 12-23 bulan, asupan terdiri dari 30% ASI dan 70% MPASI, dengan penekanan pada konsumsi protein hewani. Pada anak usia 2-5 tahun, meskipun sudah mengonsumsi makanan keluarga, tetap disarankan untuk memperkaya setiap "Isi Piringku" dengan protein hewani. (Kementerian Kesehatan, 2023).

Temuan dari sebuah studi tinjauan sistematis menunjukkan bahwa penting untuk meningkatkan pengetahuan gizi di kalangan keluarga atau pengasuh untuk mendorong perilaku makan sehat pada anak-anak. Penelitian oleh Kiraanpret Kaur dan rekan-rekan dari Departemen Pangan dan Nutrisi, Universitas Pertanian Punjab, mengungkapkan bahwa pengetahuan ibu tentang nutrisi anak memiliki dampak signifikan dalam memperbaiki status gizi anak. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran ibu tentang gizi melalui pendidikan kesehatan dan konseling yang tepat. (Kaur K, et al 2020).

Berdasarkan fenomena di atas, adapun tujuan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan edukasi kepada ibu dalam memberikan makanan kepada balita dengan gizi seimbang ditiap porsi makannya.

2. Materials and Methods

Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Pada bulan Juli 2023, sebuah program pengabdian masyarakat telah dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas kerja Puskesmas Bontoa dengan sasaran yaitu Ibu yang memiliki balita yang berjumlah 21 orang. Tempat pelaksanaan berada di wilayah kerja Puskesmas Bontoa, Maros, Sulawesi selatan.

Metode pelaksanaan pada program pengabdian masyarakat ini merupakan sebuah rangkaian tahapan yang tersusun secara sistematis, diantaranya meninjau langsung tempat pelaksanaan kegiatan kemudian bersurat kepada kepala Puskesmas bontoa, dilakukan anamnesa seputar keluhan pada anak dilanjutkan dengan pemeriksaan antropometri pada balita diantaranya pengukuran berat badan, pengukuran tinggi/panjang badan, kegiatan diawali dengan menggali informasi pengetahuan awal dan praktek pemberian gizi sehari-hari yang diterapkan oleh Ibu Balita, konsultasi dengan pihak setempat dan para kader, bidan dan masyarakat di wilayah kerja puskesmas Bontoa serta menentukan topik dan metode penyuluhan serta persiapan alat dan bahan yang diperlukan

Alat Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan setelah semua perizinan dan persiapan sarana dan prasarana sudah siap. Kegiatan ini telah diusahakan untuk dibuat menarik, agar para ibu tertarik untuk mengikuti kegiatan/penyuluhan dengan seksama. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah menggunakan powerpoint, edukasi diberikan melalui metode presentasi, media yang digunakan berupa leaflet, poster dan lembar balik, diskusi dan tanya jawab, evaluasi pelaksanaan Isi Piringku untuk Gizi Seimbang pada Balita dan pembagian goodie bag dan doorprize kepada para peserta.

Brosur

Untuk menguatkan pemahaman peserta, kami berikan leaflet berisi Edukasi Pedoman Makan "Isi Piringku" untuk Gizi Seimbang pada Balita yang dilengkapi gambar. Sasaran Kegiatan Pengabdian yaitu : Ibu yang memiliki bayi balita di wilayah kerja Puskesmas Bontoa Kabupaten Maros dan sekitarnya.

Teknik Pengumpulan Data

Tahap Persiapan

Sebelum memulai kegiatan pengabdian masyarakat di Puskesmas Bontoa, kami telah menyiapkan berbagai perlengkapan untuk memberikan informasi kesehatan. Perlengkapan ini meliputi presentasi dan leaflet yang menarik. Survei lokasi dan menjelaskan kegiatan yang akan direncanakan pada kepala puskesmas, bidan dan kader. Survei lokasi dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Bontoa Kabupaten Maros guna meminta perizinan pelaksanaan pengabdian masyarakat dan mengecek lokasi pengabdian serta menjelaskan rencana dan sasaran kegiatan.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan dengan cara tatap muka langsung berupa edukasi/penyuluhan. Kegiatan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

- Tahap Pra-Evaluasi: Informasi awal dari responden, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian informasi Pendidikan Kesehatan berupa Pedoman Makan "Isi Piringku" untuk Gizi Seimbang pada Balita.
- Penyebaran Informasi: Untuk memperjelas pemahaman, kami juga membagikan leaflet yang berisi informasi ringkas. Setelah pemaparan materi, kami membuka sesi tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta menyampaikan pertanyaan dan pendapat.
- Evaluasi akhir dari hasil pengabdian masyarakat ini yaitu seluruh kegiatan berjalan dengan lancar dan kondusif, peserta sangat antusias dengan informasi pendidikan yang diberikan.

3. Results

Didapatkan informasi bahwa 62% ibu balita pernah memperoleh edukasi terkait pedoman "Isi Piringku" untuk balita, namun informasi kesehatan ini tetap dianggap hal penting karena sebagian besar ibu belum mampu secara optimal



memberikan gizi yang tepat kepada balitanya. Kesulitan yang sering dihadapi yaitu dalam mengkreasikan menu sayuran sehingga disukai oleh anak. Mayoritas Ibu Balita mampu menjawab pertanyaan dengan tepat. Rata-rata kendala yang dihadapi Ibu Balita dalam pemenuhan gizi seimbang adalah responden hanya menyiapkan menu yang disukai oleh anak, dan mayoritas balita kurang suka mengonsumsi sayuran. Penekanan informasi yang diberikan lebih kepada kebutuhan zat gizi dan variasi menu untuk tiap porsi makan anak. Proses diskusi berjalan dengan sangat interaktif.



Figure 1. Pengukuran berat badan, pengukuran tinggi/panjang badan



Figure 2. Poster Isi Piringku (usia 12-23 bulan) dan (Usia 2-5 tahun).

4. Discussion

Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan antara edukasi dan praktik pemenuhan gizi pada balita, meskipun sebagian besar ibu telah menerima informasi mengenai pedoman "Isi Piringku." Data menunjukkan bahwa 62% ibu balita pernah memperoleh edukasi terkait pedoman gizi seimbang untuk anak, namun tantangan dalam penerapannya masih signifikan, terutama dalam penyediaan gizi optimal. Berdasarkan teori perilaku kesehatan, pengetahuan atau informasi saja tidak cukup untuk mengubah perilaku seseorang. Menurut teori Health Belief Model (HBM), selain pengetahuan, kepercayaan individu terhadap manfaat suatu tindakan dan persepsi mereka terhadap kemampuan untuk mengatasi hambatan sangat memengaruhi penerapan perubahan perilaku kesehatan (Alyafei & Easton-Carr, 2024). Dalam hal ini, kendala seperti preferensi balita yang kurang menyukai sayuran atau kecenderungan ibu menyiapkan makanan berdasarkan selera anak menjadi faktor yang memperlambat keberhasilan penerapan pedoman gizi.

Temuan bahwa ibu mengalami kesulitan dalam mengolah menu sayuran agar lebih disukai balita mencerminkan kurangnya keterampilan dalam meal planning atau perencanaan makanan yang bervariasi. Teori Preferensi Makanan menyatakan bahwa rasa dan tekstur makanan memainkan peran penting dalam penerimaan anak terhadap makanan



tertentu(Kostecka et al., 2021). Anak-anak secara alami cenderung menyukai makanan yang manis dan berlemak dibandingkan sayuran yang sering memiliki rasa pahit atau kurang menarik dalam tampilan. Sebagai alternatif, pendekatan seperti sensory education yang mendorong anak untuk mencoba berbagai rasa dan tekstur dapat diperkenalkan kepada ibu agar mereka dapat mengembangkan menu yang bervariasi, menarik, dan sesuai dengan kebutuhan gizi anak.

Mayoritas ibu balita mampu menjawab pertanyaan dengan tepat mengenai pedoman gizi, menunjukkan bahwa mereka memiliki pemahaman konseptual tentang pentingnya nutrisi seimbang. Namun, berdasarkan Teori Perilaku Terencana (Theory of Planned Behavior, TPB), pengetahuan ini harus diiringi dengan sikap positif terhadap penerapannya, dukungan sosial, serta persepsi bahwa mereka mampu mengontrol dan melaksanakan rencana pemenuhan gizi anak(Bosnjak et al., 2020). Pada kenyataannya, ibu sering menghadapi tekanan sosial atau lingkungan di mana anak memilih makanan sendiri yang mungkin tidak memenuhi kriteria seimbang. Dalam konteks ini, peran keluarga atau dukungan dari lingkungan sekitar menjadi krusial dalam membantu ibu menerapkan prinsip-prinsip pemenuhan gizi pada balita. Selain itu, asumsi yang bisa diangkat adalah bahwa ibu yang memiliki tingkat pendidikan atau paparan informasi yang lebih tinggi mungkin memiliki kemampuan dan keterampilan lebih baik dalam menerapkan pedoman ini.

Tantangan lainnya adalah bahwa beberapa ibu lebih memilih menyediakan menu yang disukai anak sebagai strategi untuk memastikan bahwa anak mau makan dan tidak mengalami kekurangan asupan. Ini dapat dijelaskan oleh Teori Hierarki Kebutuhan Maslow, di mana ibu mungkin berfokus pada pemenuhan kebutuhan dasar (rasa kenyang) daripada kebutuhan yang lebih tinggi seperti kualitas asupan. Hal ini menggarisbawahi pentingnya edukasi yang tidak hanya memberikan pengetahuan tentang "Isi Piringku" tetapi juga membekali ibu dengan teknik praktis seperti meal preparation yang menarik dan kaya nutrisi.

Proses diskusi yang interaktif juga menunjukkan bahwa ibu-ibu ini memiliki minat yang tinggi untuk belajar dan mengatasi masalah pemenuhan gizi. Hal ini sesuai dengan Teori Sosial Kognitif (Social Cognitive Theory), yang menyatakan bahwa interaksi sosial dan kesempatan untuk berbagi pengalaman dapat memperkuat keyakinan seseorang dalam mengatasi hambatan atau tantangan. Interaksi ini bisa menjadi sumber dukungan emosional dan pengetahuan praktis untuk ibu-ibu balita, yang memungkinkan mereka untuk memperoleh keterampilan tambahan dalam menyiapkan menu yang sehat dan sesuai bagi balita.

Selain itu, asumsi lain yang bisa diangkat adalah bahwa pengembangan keterampilan ibu dalam variasi menu bergizi dapat menjadi solusi untuk tantangan gizi ini. Penyediaan menu yang tidak hanya bergizi tetapi juga menarik bagi anak, seperti melalui teknik food plating yang kreatif, dapat membantu meningkatkan konsumsi sayuran pada balita. Hal ini dapat disosialisasikan dengan menggunakan strategi edukasi interaktif atau pendekatan berbasis praktik yang lebih menarik dan mudah diterapkan..

5. Conclusions

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di lokasi wilayah kerja puskesmas Bontoa, Kabupaten Maros oleh tim pengabdian kepada masyarakat, maka dapat disimpulkan : Edukasi mengenai pedoman gizi seimbang bagi balita masih menjadi salah satu informasi yang diperlukan orang tua. Pengetahuan terkait gizi seimbang pada balita diharapkan dapat dimbangi dengan perubahan perilaku dalam penenuhan kualitas gizi balita sehari-hari. Perubahan pengetahuan, sikap serta perilaku orang tua ini kearah lebih baik nantinya terkait dengan perubahan status gizi balitanya menjadi lebih baik.

Conflict of Interest

"The authors declare no conflicts of interest".

Acknowledgment

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada masyarakat, Pihak kampus sebagai pemberi dana dalam kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan pada bulan Juni 2023, dan pembimbing lapangan yang telah membantu kami dalam menjalankan kegiatan ini serta ucapan terimakasih kepada kepala puskesmas Bontoa yang telah memberikan kesempatan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat.

References

- Alyafei, A., & Easton-Carr, R. (2024). The Health Belief Model of Behavior Change. In *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK606120/>
- Bosnjak, M., Ajzen, I., & Schmidt, P. (2020). The Theory of Planned Behavior: Selected Recent Advances and Applications. In *Europe's journal of psychology* (Vol. 16, Issue 3, pp. 352–356). <https://doi.org/10.5964/ejop.v16i3.3107>
- Darmawanti, B. (2022). *Isi Piringku: Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>
- Dessler, G. (2020). *Human Resource Management* (16th ed.). Pearson.
- Hartono. (2016). *Status Gizi Balita dan Interaksinya - Sehat Negeriku*. Mediakom; Kemenkes RI.



- <http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20170216/0519737/status-gizi-balita-dan-interaksinya/>
- Kaur, K., Grover, K., & Kaur, N. (2015). Assessment of Nutrition Knowledge of Rural Mothers and Its Effectiveness in Improving Nutritional Status of Their Children. *Indian Res. J. Ext. Edu*, 15(4), 90–98.
- Kemkes RI. (2020). Buku Saku Pencegahan Dan Tata Laksana Gizi Buruk Pada Balita di Layanan Rawat Jalan Bagi Tenaga kesehatan. In *Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia*. Kemkes RI. <https://drive.google.com/file/d/1tNbVikFn4sC-ovm9Ijp4vmy0b-8r0ZK-/view>
- Kemkes RI. (2023). *Poster A2 Isi Piringku untuk Balita 12-23 Bulan*. Ayosehat Kemkes. <https://ayosehat.kemkes.go.id/poster-a2-isi-piringku-untuk-balita-12-23-bulan>
- Kemntrian Kesehatan RI. (2022). *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022*. Kemkes RI.
- Kostecka, M., Kostecka-Jarecka, J., Kowal, M., & Jackowska, I. (2021). Dietary Habits and Choices of 4-to-6-Year-Olds: Do Children Have a Preference for Sweet Taste? *Children (Basel, Switzerland)*, 8(9). <https://doi.org/10.3390/children8090774>
- Purba, D. H., Kushargina, R., Ningsih, W. I. F., Lusiana, S. A., Rasmaniar, T. L., Triatmaja, N. T., Purba, A. A. M. V., Hapsari, S. W., Asrianto, & Utami, N. (2021). Kesehatan dan Gizi Untuk Anak. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Issue Mi).
- Rizal, R. F., & Nindya, L. P. (2021). Edukasi Gizi Seimbang pada Anak Balita: Pendekatan Edukasi Keluarga. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 16(1), 25–30.

