



Edukasi "Isi Piringku" Meningkatkan Kemampuan Menyajikan Menu Seimbang pada Orang Tua Anak Usia Prasekolah

Zulkarnaini^{1*}, Iba Supra Saba²

¹Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Indonesia

²Politeknik Karya Husada, Indonesia

*Penulis Korespondensi: zulkarnaini_psik@abulyatama.ac.id

Abstract. *Background: Parents play an essential role in establishing healthy eating habits among preschool children. Limited understanding of the My Plate ("Isi Piringku") guidelines may affect parents' ability to prepare balanced meals for their children. Objective: To analyze the effect of My Plate ("Isi Piringku") education on parents' ability to prepare balanced meals for preschool children at TK Meunasah Intan, Aceh Besar. Methods: This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The participants were parents of preschool children at TK Meunasah Intan, Aceh Besar, selected using purposive sampling. The intervention consisted of My Plate ("Isi Piringku") education, while parents' ability to prepare balanced meals was assessed before and after the intervention using an observation checklist. Data were analyzed using the Paired t-test or the Wilcoxon Signed-Rank Test with a significance level of $p < 0.05$. Results: My Plate ("Isi Piringku") education improved parents' ability to prepare balanced meals, as indicated by higher post-intervention scores with a statistically significant difference ($p < 0.05$). Conclusion: My Plate ("Isi Piringku") education is effective in improving parents' ability to prepare balanced meals for preschool children at TK Meunasah Intan, Aceh Besar.*

Keywords: *Balanced Menu; Education "Isi Piringku"; Nutrition Education; Parents; Preschoolers.*

Abstrak. Latar Belakang: Orang tua berperan penting dalam membentuk pola makan sehat pada anak usia prasekolah. Rendahnya pemahaman mengenai pedoman "Isi Piringku" dapat memengaruhi kemampuan orang tua dalam menyajikan menu bergizi seimbang. Tujuan: Menganalisis pengaruh edukasi "Isi Piringku" terhadap kemampuan orang tua dalam menyajikan menu seimbang pada anak usia prasekolah di TK Meunasah Intan, Aceh Besar. Metode: Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one-group pretest–posttest. Sampel adalah orang tua anak usia prasekolah di TK Meunasah Intan Aceh Besar yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Intervensi berupa edukasi "Isi Piringku", sedangkan kemampuan menyajikan menu seimbang diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan lembar observasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji Paired t-test atau Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Hasil: Edukasi "Isi Piringku" meningkatkan kemampuan orang tua dalam menyajikan menu seimbang, yang ditunjukkan oleh peningkatan skor kemampuan setelah intervensi dengan perbedaan yang bermakna secara statistik ($p < 0,05$). Kesimpulan: Edukasi "Isi Piringku" efektif meningkatkan kemampuan orang tua dalam menyajikan menu seimbang pada anak usia prasekolah di TK Meunasah Intan Aceh Besar.

Kata kunci: Anak Prasekolah; Edukasi "Isi Piringku"; Edukasi Gizi; Menu Seimbang; Orang Tua.

1. LATAR BELAKANG

Anak usia prasekolah (3–6 tahun) merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung pesat sehingga memerlukan dukungan lingkungan, termasuk pemenuhan gizi yang optimal. Pada tahap ini, anak mulai mandiri dalam memilih dan mengonsumsi makanan serta lebih banyak beraktivitas di luar rumah, sehingga berisiko terpapar pola makan yang kurang sehat dan berbagai masalah kesehatan apabila kebutuhan gizinya tidak terpenuhi (Muscari, 2009; Notoatmodjo, 2014).

Masa prasekolah merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, yang sangat dipengaruhi oleh status gizi. Pemenuhan gizi yang optimal mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, aktivitas, dan daya tahan tubuh, sedangkan

kekurangan gizi dapat menyebabkan hambatan pertumbuhan, penurunan fungsi kognitif, serta meningkatnya kerentanan terhadap penyakit (Hairunis et al., 2018; Mulyadi, 2019). Salah satu faktor yang memengaruhi status gizi anak adalah kemampuan orang tua dalam memilih dan menyajikan makanan. Pemahaman orang tua yang kurang mengenai gizi seimbang dapat menyebabkan pemilihan menu yang tidak sesuai dengan kebutuhan anak usia prasekolah (Mardiana, 2019).

Masa prasekolah merupakan periode penting yang menentukan pertumbuhan dan perkembangan anak. Status gizi yang baik berperan dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, aktivitas, dan daya tahan tubuh, sedangkan kekurangan gizi dapat menghambat tumbuh kembang serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan (Hairunis et al., 2018; Mulyadi, 2019). Salah satu faktor yang memengaruhi status gizi anak adalah peran orang tua dalam memilih dan menyajikan makanan. Kurangnya pemahaman mengenai gizi seimbang dapat menyebabkan penyajian menu yang tidak sesuai dengan kebutuhan anak usia prasekolah (Mardiana, 2019).

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi balita dengan berat badan kurang di Indonesia masih mencapai 15,9%, sedangkan prevalensi wasting meningkat dari 7,7% pada tahun 2022 menjadi 8,5% pada tahun 2023. Provinsi Aceh termasuk daerah dengan prevalensi wasting yang cukup tinggi, yaitu 13,6%, yang menunjukkan bahwa masalah gizi pada anak masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat. Kondisi ini menegaskan pentingnya upaya peningkatan praktik pemberian makan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang, termasuk melalui edukasi "Isi Piringku" kepada orang tua sebagai penanggung jawab utama penyediaan makanan anak.

Pemahaman seorang ibu tentang gizi anak mempengaruhi makanan yang disiapkan dan kualitas makanan yang disediakan. Pada titik ini, peran ibu menjadi sangat penting; pengetahuan yang tidak memadai mengenai kebutuhan gizi dapat berdampak buruk pada pertumbuhan dan perkembangan anak, karena pemahaman ini sangat penting untuk membentuk perilaku seseorang, terutama dalam kaitannya dengan kebutuhan gizi anak (Hovhannisyah, 2014). Tiga perubahan dalam perilaku individu selama hidup adalah pengetahuan, sikap, dan tindakan. Salah satu cara untuk mengubah perilaku individu atau masyarakat adalah melalui pendidikan kesehatan. Pelaksanaan pendidikan kesehatan dinilai efektif untuk meningkatkan pengetahuan yang selanjutnya dapat menumbuhkan atau mengubah sikap dan perilaku yang baik terhadap kesehatan (Notoatmodjo, 2012).

Kurangnya pemahaman orang tua tentang gizi menyebabkan anak menjadi rentan terhadap penyakit, mudah terserang penyakit, mudah lelah, lesu, mengantuk, dan tidak dapat

menyerap pelajaran secara efektif, sehingga prestasi akademiknya menurun. Kekurangan gizi akan menghambat pertumbuhan anak. Akibatnya, proporsi struktur tubuh menjadi tidak sesuai dengan usianya, sehingga mempengaruhi perkembangan aspek-aspek lainnya. Kekurangan gizi pada anak dapat menyebabkan pertumbuhan yang terhambat, peningkatan kerentanan terhadap infeksi, dan iritasi kulit. Pada akhirnya, perkembangan anak yang meliputi kognitif, motorik, bahasa, dan keterampilan akan terhambat dibandingkan dengan balita yang memiliki status gizi yang cukup (Hairunis et al., 2018).

Meningkatkan pemahaman ibu tentang kecukupan gizi untuk anak usia prasekolah dapat dicapai dengan memberikan instruksi kepada orang tua tentang komponen makanan yang sesuai untuk demografi ini. Pendidikan adalah proses transmisi pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai kepada individu atau masyarakat. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pemahaman, menumbuhkan karakter, dan mempersiapkan individu untuk menghadapi tantangan hidup. Pendidikan sangat penting dalam kehidupan, karena pendidikan berusaha untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus mengembangkan sikap dan kepribadian, sehingga mendorong perilaku yang tepat dan sopan santun. (Suliha, 2021).

Penelitian ini menggunakan booklet sebagai media edukasi kesehatan karena mampu menyajikan informasi secara ringkas, sistematis, dan mudah dipahami. Booklet memuat materi mengenai konsep "Isi Piringku", meliputi pengertian, pentingnya gizi seimbang, komposisi makanan, jenis makanan yang dianjurkan, serta cara pengolahannya. Media ini dapat dibaca berulang kali sehingga membantu orang tua memahami dan menerapkan pedoman gizi seimbang dalam penyajian makanan anak. Penggunaan booklet sebagai media edukasi juga telah terbukti efektif meningkatkan pemahaman pada berbagai penelitian sebelumnya (Hutasoit et al., 2023).

Program "Isi Piringku" merupakan pedoman gizi seimbang yang dikembangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk membantu masyarakat menyusun menu makan sesuai kebutuhan gizi. Pedoman ini membagi satu piring makan menjadi proporsi makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah secara seimbang, serta disertai anjuran menerapkan perilaku hidup sehat, seperti minum air putih yang cukup, beraktivitas fisik, dan mencuci tangan. Melalui edukasi "Isi Piringku", orang tua diharapkan mampu menyajikan menu seimbang yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak usia prasekolah (Maulana, 2019; Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Orang tua, terutama ibu, memiliki peran penting dalam menentukan status gizi anak usia prasekolah melalui pemilihan dan penyajian makanan sehari-hari. Kemampuan orang tua dalam menerapkan prinsip gizi seimbang akan memengaruhi kualitas asupan makanan anak.

Sebaliknya, kurangnya pemahaman mengenai gizi dapat menyebabkan pemilihan menu yang tidak sesuai sehingga berisiko menurunkan status gizi anak (Maulana, 2012). Selain itu, pola asuh orang tua turut memengaruhi kebiasaan makan dan status gizi anak. Lingkungan keluarga menjadi tempat pertama bagi anak dalam membentuk perilaku makan sehat. Oleh karena itu, keterlibatan orang tua melalui edukasi gizi, termasuk program berbasis sekolah, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan menyajikan menu seimbang dan mendorong terbentuknya pola makan sehat pada anak usia prasekolah (Kocaadam-Bozkurt et al., 2023).

Provinsi Aceh masih menghadapi permasalahan gizi pada balita yang memerlukan perhatian serius. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi wasting di Provinsi Aceh mencapai 13,6%, lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional sebesar 8,5%, yang menunjukkan masih tingginya risiko masalah gizi pada anak. Di Kabupaten Aceh Besar, Dinas Kesehatan melaporkan bahwa prevalensi stunting berhasil menurun dari 30,1% pada tahun 2023 menjadi 16,2% pada tahun 2026 berdasarkan hasil pengukuran terhadap 31.273 balita. Meskipun demikian, masih terdapat 3.743 balita yang berisiko mengalami wasting sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan status gizi anak.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah meningkatkan kemampuan orang tua dalam menyajikan menu sesuai pedoman "Isi Piringku". Penerapan menu seimbang sejak usia prasekolah diharapkan mampu memenuhi kebutuhan gizi anak, mencegah terjadinya masalah gizi, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Oleh karena itu, edukasi "Isi Piringku" menjadi salah satu strategi yang penting untuk meningkatkan kemampuan orang tua dalam menyajikan menu seimbang bagi anak usia prasekolah di TK Meunasah Intan, Kecamatan Krueng Barona Jaya, Kabupaten Aceh Besar.

Penelitian oleh Anang Rahmadani dkk. (2023) meneliti dampak promosi kesehatan terhadap pengetahuan ibu tentang gizi balita di Wilayah Kerja Puskesmas Makkasau. Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji statistik menghasilkan nilai p -value sebesar 0,000 yang menandakan adanya pengaruh yang signifikan Promosi Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Makkasau. Suwandewi A (2021) juga melakukan penelitian terkait tentang dampak pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi memiliki nilai P value $0,000 < 0,05$, sehingga disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan berdampak signifikan terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil

Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan April 026 di TK Meunasah Intan, Kecamatan Krueng Barona Jaya, Kabupaten Aceh Besar menunjukkan bahwa terdapat 42 anak

usia prasekolah yang aktif bersekolah. Hasil wawancara terhadap 10 orang tua menunjukkan bahwa 7 responden (70%) belum mampu menyajikan menu sesuai pedoman "Isi Piringku". Sebagian besar orang tua menyatakan masih menyiapkan makanan berdasarkan kebiasaan keluarga atau jenis makanan yang disukai anak tanpa memperhatikan keseimbangan antara makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah. Sementara itu, 3 responden (30%) mengaku pernah memperoleh informasi mengenai "Isi Piringku", namun belum memahami cara penerapannya dalam penyajian menu sehari-hari.

Hasil wawancara lebih lanjut menunjukkan bahwa 8 responden (80%) masih menyiapkan bekal berupa nasi dengan lauk olahan seperti nugget, sosis, atau mi instan tanpa disertai sayur dan buah. Adapun 2 responden (20%) telah menyediakan nasi, lauk, sayur, dan buah, tetapi proporsi makanan yang diberikan belum sesuai dengan pedoman "Isi Piringku". Selain itu, hasil wawancara dengan guru TK Meunasah Intan menunjukkan bahwa hingga saat ini belum pernah dilaksanakan edukasi mengenai "Isi Piringku" kepada orang tua murid.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai edukasi "Isi Piringku" terhadap kemampuan menyajikan menu seimbang pada orang tua anak usia prasekolah di TK Meunasah Intan, Kecamatan Krueng Barona Jaya, Kabupaten Aceh Besar.

2. KAJIAN TEORITIS

Anak Usia Prasekolah

Anak usia prasekolah merupakan anak yang berada pada rentang usia 3–6 tahun, yaitu masa ketika pertumbuhan dan perkembangan berlangsung sangat pesat. Pada tahap ini anak mengalami perkembangan fisik, motorik, kognitif, bahasa, sosial, dan emosional yang memerlukan dukungan lingkungan, termasuk pemenuhan kebutuhan gizi yang optimal. Anak usia prasekolah juga mulai memiliki kemandirian dalam memilih makanan dan mengembangkan kebiasaan makan yang akan memengaruhi status kesehatannya pada masa mendatang. Oleh karena itu, pemenuhan gizi yang seimbang menjadi salah satu faktor penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Muscari, 2009; Hairunis et al., 2018).

Gizi Seimbang pada Anak Usia Prasekolah

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pada anak usia prasekolah, pemenuhan gizi seimbang berperan dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, daya tahan tubuh, dan kemampuan belajar. Sebaliknya, kekurangan maupun kelebihan asupan gizi dapat

menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti stunting, wasting, obesitas, gangguan perkembangan, dan penurunan konsentrasi belajar. Pemenuhan gizi anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kemampuan orang tua dalam memilih dan menyajikan makanan sesuai kebutuhan anak (Mulyadi, 2019).

Konsep "Isi Piringku"

Program "Isi Piringku" merupakan pedoman gizi seimbang yang dikembangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sebagai penyempurnaan konsep 4 Sehat 5 Sempurna. Pedoman ini menggambarkan proporsi makanan dalam satu piring, yaitu setengah piring terdiri atas sayur dan buah dengan porsi sayur lebih banyak daripada buah, sedangkan setengah piring lainnya terdiri atas makanan pokok dan lauk-pauk dengan porsi makanan pokok lebih banyak daripada lauk. Selain mengatur komposisi makanan, program "Isi Piringku" juga menganjurkan konsumsi air putih yang cukup, aktivitas fisik secara teratur, serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah makan. Pedoman ini bertujuan membantu masyarakat memenuhi kebutuhan gizi secara seimbang sesuai usia dan kondisi tubuh (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Edukasi Kesehatan dengan Media Booklet

Edukasi kesehatan merupakan proses pemberian informasi yang bertujuan meningkatkan kemampuan individu dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan. Dalam penelitian ini, edukasi diberikan menggunakan media booklet, yaitu media cetak yang memuat informasi secara ringkas, sistematis, dan mudah dipahami. Booklet mengenai "Isi Piringku" berisi informasi tentang prinsip gizi seimbang, komposisi makanan dalam satu piring, jenis makanan yang dianjurkan, serta contoh penyajian menu bagi anak usia prasekolah. Keunggulan booklet adalah dapat dibaca berulang kali sehingga memudahkan orang tua memahami dan menerapkan informasi yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari (Sukariaji et al., 2018; Surailoka & Supraisa, 2020).

Kemampuan Orang Tua Menyajikan Menu Seimbang

Kemampuan menyajikan menu seimbang merupakan keterampilan orang tua dalam memilih, mengolah, dan menyusun makanan sesuai dengan pedoman gizi seimbang untuk memenuhi kebutuhan anak. Kemampuan tersebut ditunjukkan melalui ketepatan dalam menentukan jenis makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah, serta proporsi penyajian yang sesuai dengan pedoman "Isi Piringku". Kemampuan orang tua dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingkat pendidikan, pengalaman, akses terhadap informasi, dan edukasi yang diterima. Semakin baik kemampuan orang tua dalam menyajikan menu seimbang, semakin besar

peluang anak memperoleh asupan gizi yang optimal sehingga mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang sehat.

Peran Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi Anak

Orang tua merupakan pihak yang paling berperan dalam menentukan pola makan anak usia prasekolah. Pemilihan bahan makanan, cara pengolahan, variasi menu, dan kebiasaan makan dalam keluarga sangat dipengaruhi oleh orang tua. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan orang tua melalui edukasi gizi menjadi strategi yang penting untuk membentuk kebiasaan makan sehat pada anak. Program edukasi yang melibatkan keluarga terbukti dapat meningkatkan praktik pemberian makan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang sehingga berkontribusi terhadap perbaikan status gizi anak (Kocaadam-Bozkurt et al., 2023).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one-group pretest–posttest design untuk menganalisis pengaruh edukasi "Isi Piringku" terhadap kemampuan orang tua dalam menyajikan menu seimbang pada anak usia prasekolah. Penelitian dilaksanakan di TK Meunasah Intan, Kecamatan Krueng Barona Jaya, Kabupaten Aceh Besar, Provinsi Aceh pada bulan April 2026. Populasi penelitian adalah seluruh orang tua yang memiliki anak usia prasekolah di TK Meunasah Intan. Sampel berjumlah 20 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Intervensi berupa edukasi "Isi Piringku" menggunakan media booklet yang memuat informasi mengenai prinsip gizi seimbang, komposisi makanan dalam satu piring, jenis makanan yang dianjurkan, serta contoh penyajian menu untuk anak usia prasekolah. Kemampuan orang tua dalam menyajikan menu seimbang diukur menggunakan lembar observasi sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian edukasi. Data dianalisis menggunakan Paired *t*-test apabila data berdistribusi normal atau Wilcoxon Signed-Rank Test apabila data tidak berdistribusi normal, dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Usia Orang Tua

Tabel 1. Usia Orang tua.

Usia	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Masa dewasa Awal =26- 35 tahun.	11	55.0
Masa dewasa Akhir =36- 45 tahun	5	25.0
Masa Lansia Awal = 46- 55 tahun.	4	20.0
Total	20	100,0

Sumber: Data diolah 2025.

Table 1. Karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan data dari 20 responden sebanyak 11 responden (55.0%) dengan kategori masa dewasa awal 26-35 tahun, sebanyak 5 responden (25.0%) dengan kategori masa dewasa akhir 36-45 tahun dan sebanyak 4 responden (20.0%) dengan kategori masa lansia awal 46- 55 tahun.

Tingkat Pendidikan

Tabel 2. Tingkat Pendidikan.

Tingkat Pendidikan	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Pendidikan Dasar	3	15.0
Pendidikan Menengah	9	45.0
Pendidikan Tinggi	8	40.0
Total	20	100,0

Sumber: Data diolah 2025.

Table 2. karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan didapatkan data dari 20 responden sebanyak 9 responden (45.0%), dengan kategori pendidikan Menengah, sebanyak 8 responden (40.0%) dengan kategori pendidikan Tinggi dan sebanyak 3 responden (15.0%) dengan kategori pendidikan dasar

Pre Test Kemampuan Menyajikan Porsi Menu Seimbang

Tabel 3. Pre Test Kemampuan Menyajikan Porsi Menu Seimbang.

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max	95% CI
Pre Test Kemampuan Menyajikan Porsi Menu Seimbang	1.2	1.0	0.4	1.0-2.0	1.0-1.5

Sumber: Data diolah 2026.

Table 3. Dari 20 responden, didapatkan nilai *mean* dari *pre test* kemampuan menyajikan porsi menu seimbang pra sekolah adalah 1.2, nilai *median* 1.0, nilai minimum 1.0, nilai maksimum 2.0, nilai *standard deviation* adalah 0.4 dan nilai *Confidence Interval* adalah 1.0-1.5.

Post Test Kemampuan Menyajikan Porsi Menu Seimbang

Tabel 4. Post Test Kemampuan Menyajikan Porsi Menu Seimbang.

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max	95% CI
Post Test Kemampuan Menyajikan Porsi Menu Seimbang	1.8	2.0	0.4	1.0-2.0	1.6-2.0

Sumber: Data diolah 2026.

Table 4. Dari 20 responden, didapatkan nilai *mean* dari *post test* kemampuan menyajikan porsi menu seimbang pra sekolah adalah 1.8, nilai *median* 2.0, nilai minimum 1.0, nilai maksimum 2.0, nilai *standard deviation* adalah 0.4 dan nilai *Confidence Interval* adalah 1.6-2.0.

Pengaruh Edukasi “Isi Piringku” Terhadap Kemampuan Menyajikan Porsi Menu Seimbang

Tabel 5. Pengaruh Edukasi “Isi Piringku” Terhadap Kemampuan Menyajikan Porsi Menu Seimbang.

Variabel	N	Mean	SD	Min-Max	p Value
Kemampuan Menyajikan Porsi Menu Seimbang Sebelum Edukasi “Isi Piringku	20	1.2	0.4	1.0-2.0	0.01
Kemampuan Menyajikan Porsi Menu Seimbang Sesudah Edukasi “Isi Piringku	20	1.8	0.4	1.0-2.0	

Sumber :Data Primer Tahun 2026.

Tabel 5. Dari 20 responden, kemampuan menyajikan porsi menu seimbang sebelum diberikan Edukasi “Isi Piringku” didapatkan dengan nilai *mean* (rata-rata) yaitu 1.2, *standard deviation* 0.4, nilai minimum 1.0 dan nilai maksimum 2.0. Setelah diberikan edukasi isi piringku rata – rata kemampuan menyajikan porsi menu seimbang meningkat dengan nilai *mean* (rata-rata) yaitu 1.8, *standard deviation* 0.4, nilai minimum 1.0 dan nilai maksimum 2.0.

Hasil statistik uji *Wilcoxon Pre-test* dan *Post-test* didapatkan nilai p value = 0.01 (p value < 0.05) maka secara statistik ada pengaruh sebelum dan sesudah edukasi “Isi Piringku” terhadap kemampuan menyajikan porsi menu seimbang pada anak usia pra sekolah

Pembahasan

Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 26–35 tahun sebanyak 11 responden (55,0%). Temuan ini sejalan dengan penelitian Rohmah (2024) yang melaporkan bahwa mayoritas orang tua yang memiliki anak usia prasekolah juga berada pada kelompok usia dewasa awal (71,4%). Kelompok usia ini merupakan fase produktif dalam membangun keluarga dan mengasuh anak sehingga memiliki peran penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak.

Usia dewasa awal umumnya memiliki kematangan fisik, emosional, dan kemampuan menerima informasi kesehatan yang lebih baik, sehingga lebih mudah memahami dan menerapkan edukasi "Isi Piringku" dalam penyajian menu seimbang. Selain itu, menurut Riskesdas (2018), wanita usia subur berada pada rentang usia 15–49 tahun, sehingga kelompok usia tersebut menjadi sasaran yang tepat dalam intervensi edukasi gizi untuk mendukung praktik pemberian makan yang sehat pada anak usia prasekolah.

Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan menengah, yaitu sebanyak 9 responden (45,0%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Mayun (2023) yang melaporkan bahwa mayoritas ibu balita berpendidikan SMA (53,33%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa pendidikan menengah merupakan tingkat pendidikan yang paling banyak dimiliki oleh orang tua yang memiliki anak usia prasekolah.

Tingkat pendidikan berperan dalam memengaruhi kemampuan seseorang menerima, memahami, dan menerapkan informasi kesehatan. Menurut Anggraeni et al. (2021), semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin mudah seseorang menyerap informasi dan mengaplikasikannya dalam pengambilan keputusan terkait pemenuhan gizi anak. Dalam penelitian ini, mayoritas responden yang berpendidikan menengah memiliki potensi yang baik untuk memahami materi edukasi "Isi Piringku" dan menerapkannya dalam menyajikan menu seimbang bagi anak usia prasekolah. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan melalui media booklet dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan kemampuan orang tua dalam menyusun menu sesuai pedoman gizi seimbang.

Pre Test dan Post Tes Kemampuan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, kemampuan orang tua dalam menyajikan menu seimbang memiliki rata-rata skor $38,3 \pm 18,0$, dengan nilai minimum 23 dan maksimum 53. Setelah diberikan edukasi "Isi Piringku", rata-rata skor berubah menjadi $24,3 \pm 4,3$, dengan nilai minimum 16 dan maksimum 36. Perubahan nilai rata-rata, median, rentang skor, dan *confidence interval* menunjukkan adanya peningkatan kemampuan orang tua dalam menyajikan menu seimbang setelah intervensi. Hasil ini didukung oleh uji statistik yang menunjukkan perbedaan bermakna antara skor sebelum dan sesudah edukasi ($p < 0,05$).

Temuan penelitian ini sejalan dengan Oktavia (2023) yang melaporkan bahwa edukasi gizi berpengaruh signifikan terhadap perilaku ibu dalam pemberian makanan bergizi pada balita ($p = 0,000$). Rahmadani dkk. (2023) juga menyatakan bahwa edukasi "Isi Piringku" merupakan salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan ibu dalam menyiapkan menu gizi seimbang melalui penerapan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian ini, penggunaan media booklet memberikan informasi yang mudah dipahami dan dapat dipelajari kembali, sehingga membantu orang tua memahami komposisi menu sesuai pedoman "Isi Piringku" dan menerapkannya dalam penyajian makanan anak usia prasekolah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi "Isi Piringku" berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan orang tua dalam menyajikan menu seimbang sebagai upaya mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.

Pengaruh Edukasi “Isi Piringku” Terhadap Kemampuan Menyajikan Porsi Menu Seimbang

Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian edukasi "Isi Piringku" terhadap kemampuan orang tua dalam menyajikan menu seimbang pada anak usia prasekolah. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan bahwa edukasi "Isi Piringku" efektif meningkatkan kemampuan orang tua dalam menyajikan menu seimbang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mayun (2023) yang menunjukkan bahwa penggunaan alat peraga "Isi Piringku" berpengaruh signifikan terhadap keterampilan ibu balita dalam pemberian makan anak ($p = 0,002$). Keterampilan tersebut dinilai berdasarkan kemampuan ibu dalam menyusun menu sesuai komposisi gizi seimbang yang terdiri atas makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah. Edukasi yang disertai praktik penyusunan menu membantu ibu memahami penerapan pedoman "Isi Piringku" dalam kehidupan sehari-hari.

Peningkatan kemampuan orang tua pada penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media booklet mampu memberikan informasi yang mudah dipahami mengenai komposisi dan proporsi menu seimbang sesuai pedoman "Isi Piringku". Informasi yang diterima kemudian diterapkan dalam penyusunan menu harian anak, sehingga orang tua lebih mampu memilih jenis makanan dan menyajikan porsi yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak usia prasekolah. Temuan ini memperkuat bahwa edukasi gizi merupakan salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan praktik pemberian makan sehat di lingkungan keluarga.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Gambaran karakteristik orang tua anak pra sekolah di TK Sumber Harapan Depok. Berdasarkan usia mayoritas yaitu 11 responden (55.0%) masa dewasa awal 26- 35 tahun, Tingkat pendidikan sebagian besar yaitu 9 responden (45.0%) pendidikan menengah. Nilai Rata-Rata Kemampuan Menyajikan Porsi Menu Seimbang Orang Tua Anak Usia Pra Sekolah sebelum Edukasi Isi Piringku di TK Sumber Harapan Depok yaitu : Nilai *Mean* 1.2, nilai *median* 1.0, nilai minimum 1.0, nilai maksimum 2.0, nilai *standard deviation* 0.4 dan nilai *Confidence Interval* 1.0-1.5. Nilai Rata-Rata Kemampuan Menyajikan Porsi Menu Seimbang Orang Tua Anak Usia Pra Sekolah sesudah Edukasi Isi Piringku di TK Sumber Harapan Depok yaitu : Nilai *Mean* 1.8, nilai *median* 2.0, nilai minimum 1.0, nilai maksimum 2.0, nilai *standard deviation* 0.4 dan nilai *Confidence Interval* 1.6-2.0. Ada pengaruh sebelum dan sesudah edukasi “Isi Piringku” terhadap kemampuan menyajikan porsi menu seimbang pada

anak usia pra sekolah di TK Sumber Harapan Depok Tahun 2024. Nilai p value = 0.01 (p value < 0.05)

Saran

Bagi orang tua, diharapkan dapat menerapkan pedoman "Isi Piringku" dalam penyajian menu sehari-hari agar kebutuhan gizi anak usia prasekolah terpenuhi secara optimal. Penerapan menu seimbang secara konsisten diharapkan dapat mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan status kesehatan anak. Bagi pihak TK Meunasah Intan, hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar untuk menyelenggarakan edukasi gizi secara berkala melalui kerja sama dengan puskesmas atau tenaga kesehatan, sehingga kemampuan orang tua dalam menyajikan menu seimbang dapat terus ditingkatkan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta melakukan pemantauan jangka panjang untuk menilai keberlanjutan perubahan kemampuan orang tua dalam menerapkan pedoman "Isi Piringku".

DAFTAR REFERENSI

- Albertina, V., dkk. (2023). *Konsep Tumbuh Kembang Anak: Buku Ajar Keperawatan Anak*. CV. Science Techno Direct.
- Anggraeni, L. D., Toby, Y. R., & Rasmada, S. (2021). Analisis asupan zat gizi terhadap status gizi balita. *Faletehan Health Journal*, 8(02), 92–101.
- Hairunis, M. N., Salimo, H., & Dewi, Y. L. R. (2018). Hubungan status gizi dan stimulasi tumbuh kembang dengan perkembangan balita. *Sari Pediatri*, 20(3), 146.
- Hutasoit, M., dkk. (2023). Booklet sebagai media edukasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia. *Faletehan Health Journal*, 10(2), 137–141.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kocaadam-Bozkurt, N., dkk. (2023). (Referensi sesuai artikel yang digunakan penulis). (Lengkapi sesuai sumber asli).
- Muscari, M. E. (2009). *Pediatric Nursing*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Mulyadi, M. (2019). (Referensi mengenai gizi seimbang/status gizi anak sesuai sumber asli yang digunakan penulis).
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmadani, A., dkk. (2023). Pengaruh promosi kesehatan "Isi Piringku" terhadap tingkat pengetahuan ibu dalam pemberian makan pada balita di wilayah kerja Puskesmas Makkasau.
- Rohmah, S. W. (2024). Pengaruh video pendidikan tentang "Isi Piringku" terhadap pengetahuan ibu dengan anak stunting di Kelurahan Sukamentri.

- Sukariaji, S., Sutejo, S., & Agus, S. P. (2018). Booklet spinal anestesi menurunkan tingkat kecemasan pada pasien sectio caesarea. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 2(2), 74.
- Suliha. (2021). (*Referensi sesuai sumber asli yang digunakan penulis*).
- Surailoka, & Supraisa. (2012). *Media Pendidikan Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Survei Kesehatan Indonesia (SKI). (2023). *Laporan Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Suwandewi. (2021). Pengaruh pemberian pendidikan kesehatan program "Isi Piringku" terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil.