

## Pemberdayaan Masyarakat Oleh Mahasiswa (PMM) : Menu Gizi Seimbang Isi Piringku

Darmin<sup>\*1)</sup>, Juraidin<sup>2)</sup>, Muslimah<sup>3)</sup>, Aulya Rizkyna Putri<sup>4)</sup>, Arif Ramadhan<sup>5)</sup>, Lulu Mufidah<sup>6)</sup>,  
Distiqamah<sup>7)</sup>, Nurul Mifta Amalia<sup>8)</sup>, Wulan Apriati<sup>9)</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9</sup> Fakultas Kesehatan

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9</sup> Universitas Muhammadiyah Bima

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9</sup> Bima, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

[darmin@umbima.ac.id](mailto:darmin@umbima.ac.id)<sup>1)</sup>, [imaah160525.mingyuu@gmail.com](mailto:imaah160525.mingyuu@gmail.com)<sup>2)</sup>, [lulumufidah226@gmail.com](mailto:lulumufidah226@gmail.com)<sup>3)</sup>,  
[aulyarizkyna@gmail.com](mailto:aulyarizkyna@gmail.com)<sup>4)</sup>, [distisape@gmail.com](mailto:distisape@gmail.com)<sup>5)</sup>, [sapeariframadhan@gmail.com](mailto:sapeariframadhan@gmail.com)<sup>6)</sup>,  
[nmiftaamalia@gmail.com](mailto:nmiftaamalia@gmail.com)<sup>7)</sup>, [bulanapriati0@gmail.com](mailto:bulanapriati0@gmail.com)<sup>8)</sup>, [juraidinibrahim@gmail.com](mailto:juraidinibrahim@gmail.com)<sup>9)</sup>

### Abstrak

Pemberdayaan masyarakat melalui edukasi gizi merupakan salah satu upaya penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pola makan sehat sejak usia dini. Program edukasi gizi seimbang dengan konsep *Isi Piringku* bertujuan memberikan pemahaman kepada siswa sekolah dasar mengenai komposisi makanan yang tepat dalam satu porsi makan. Kegiatan ini dilaksanakan pada siswa di tiga sekolah, yaitu SDN 63 Kota Bima, SDN 66 Kota Bima, dan SDIT At-Tadzkir Kota Bima, dengan jumlah responden sebanyak 65 orang. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, serta penggunaan media edukasi seperti leaflet, poster, dan alat peraga. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pre-test sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan rendah (64,6%), sedangkan yang memiliki pengetahuan tinggi hanya 35,4%. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan pada hasil post-test, dimana responden dengan pengetahuan tinggi meningkat menjadi 58,5%, sementara pengetahuan rendah menurun menjadi 41,5%. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang dengan pendekatan *Isi Piringku* efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh metode penyampaian yang interaktif serta antusiasme siswa selama proses pembelajaran. Dengan demikian, program pemberdayaan masyarakat melalui edukasi gizi seimbang *Isi Piringku* dapat menjadi strategi promotif dan preventif dalam meningkatkan pengetahuan gizi sejak dini. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam lingkungan sekolah untuk mendukung pembentukan perilaku hidup sehat pada anak.

Kata Kunci : Pemberdayaan masyarakat, Gizi seimbang, Isi peiringku

### Abstract

*Community empowerment through nutrition education is an important effort to improve knowledge and awareness of healthy eating patterns from an early age. The balanced nutrition education program using the “Isi Piringku” concept aims to provide elementary school students with an understanding of proper meal composition in a single serving. This activity was conducted among students from three schools, namely SDN 63 Kota Bima, SDN 66 Kota Bima, and SDIT At-Tadzkir Kota Bima, involving a total of 65 respondents. The methods used included educational sessions, interactive discussions, and the use of learning media such as leaflets, posters, and visual teaching aids. Evaluation was carried out using pre-test and post-test to measure students’ knowledge before and after the intervention. The results showed that in the pre-test, the majority of respondents had low knowledge (64.6%), while only 35.4% had high knowledge. After the educational intervention, there was a significant improvement in the post-test results, where respondents with high knowledge increased to 58.5%, while those with low knowledge decreased to 41.5%. This indicates that balanced nutrition education using the “Isi Piringku” approach is effective in improving students’*

*understanding. The success of this activity was also supported by interactive teaching methods and high student engagement during the sessions. In conclusion, community empowerment through balanced nutrition education based on the “Isi Piringku” concept can serve as an effective promotive and preventive strategy to enhance nutritional knowledge from an early age. Therefore, similar programs should be implemented continuously and integrated into the school environment to support the development of healthy lifestyle behaviors among children.*

*Keywords : Community empowerment, balanced nutrition, my accompanying contents*

## **1. Pendahuluan**

Menu gizi seimbang dalam konsep “Isi Piringku” menekankan susunan makanan dalam satu kali makan yang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah dengan proporsi yang tepat. Setengah piring diisi oleh sayur dan buah, dengan jumlah sayur lebih banyak dibandingkan buah, sedangkan setengah lainnya diisi oleh makanan pokok sebagai sumber energi dan lauk-pauk sebagai sumber protein. Makanan pokok dapat berupa nasi, jagung, atau umbi-umbian, sementara lauk-pauk bisa berasal dari sumber hewani seperti ikan dan telur maupun nabati seperti tahu dan tempe. Kombinasi ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan serat dalam satu sajian, sehingga tubuh mendapatkan asupan gizi yang lengkap dan seimbang (Musuk & Boyolali, 2024). Indonesia masih menghadapi masalah gizi, menurut kriteria status gizi anak WHO. Kelas atas. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa tingkat stunting di Indonesia adalah 30,8%. Namun, menurut hasil survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, angka tersebut turun menjadi 21,6%, tetapi masih belum mencapai target RPJMN tahun 2024, yaitu 14% (Pusmaika et al., 2024). Hasil Riskesdas menunjukkan bahwa Indonesia mengalami triple burden malnutrisi, balita stunting 24,4%, balita kurus 7,1 %, balita gizi gemuk 3,8%, dewasa gemuk lebih dari 15 tahun 31%, ibu KEK 17,3%, remaja putri KEK 36,3%, dan anemia remaja 32%. Data ini menunjukkan bahwa diperlukan perhatian khusus pada kelompok usia ini karena gangguan asupan zat gizi dapat mengganggu pertumbuhan mereka (Rusdi, 2024). Jumlah balita stunting di Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) pada tahun 2020 masih cukup tinggi, mencapai 33,5%. Lebih besar dari rata-rata nasional sebesar 29,6%. Kabupaten Lombok Tengah, dengan 20.513 balita, memiliki kasus stunting tertinggi di NTB, sedangkan Kota Bima memiliki kasus stunting terendah, dengan 285 balita. Meskipun demikian, NTB telah menunjukkan komitmen kuat untuk menanggulangi stunting melalui berbagai strategi, seperti meningkatkan kualitas pemberian makanan bayi dan anak (PMBA), pendidikan gizi yang lebih intensif, dan meningkatkan intervensi gizi melalui posyandu dan puskesmas (Avaro et al., 2025).

Salah satu usia yang paling cepat berkembang adalah usia sekolah, yaitu antara 5 dan 14 tahun. Pada usia ini, banyak aktivitas fisik meningkat, seperti bermain, berolahraga, atau membantu orang tua bekerja. Untuk memastikan pertumbuhan anak yang optimal, diperlukan asupan gizi yang baik dari segi kuantitas dan kualitas. Karena banyak faktor lingkungan yang memengaruhi perilaku makanan mereka, pemenuhan nutrisi pada usia ini biasanya tidak sempurna (Francantika et al., 2024). Dalam ilmu Kesehatan istilah “gizi seimbang” mengacu pada pemenuhan nutrisi yang diperlukan tubuh. Dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi mikro (vitamin dan mineral) dan makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dalam jumlah dan proporsi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Dampaknya terhadap kesehatan seseorang dan masyarakat secara keseluruhan menunjukkan betapa pentingnya gizi seimbang. Gizi seimbang membantu anak-anak usia sekolah pertumbuhan fisik yang ideal, pertumbuhan otak yang sehat, dan peningkatan daya tahan tubuh terhadap penyakit (Rosfinda et al., 2025).

Program pemerintah Indonesia yaitu Program Isi Piringku bertujuan untuk memberikan panduan praktis tentang pola makan sehat dan seimbang. Program ini dibuat sebagai pengembangan

dari gagasan lama “4 Sehat 5 Sempurna”, yang dianggap tidak relevan dengan kemajuan ilmu gizi kontemporer (Wilma Florensia1, 2024). Karena itu, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mempromosikan dan mengoptimalkan penyediaan gizi seimbang kepada masyarakat melalui pengembangan sumber daya pendidikan yang berbasis Masyarakat dan berorientasi pada Masyarakat (Noordyanto & Ramadhani, 2023). Memberikan penyuluhan tentang isi piringku adalah salah satu cara untuk mengatasi gizi tidak seimbang. Komposisi isi piringku berfungsi sebagai acuan bagi orang-orang untuk mengonsumsi makanan dan minuman dengan seimbang. Selain berinteraksi secara langsung dengan anak-anak usia sekolah, edukasi dan sosialisasi akan dilakukan melalui leaflet penyuluhan gizi seimbang dan konten video yang menarik. Salah satu cara untuk mencegah stunting adalah dengan mengajarkan anak-anak usia sekolah tentang kesehatan gizi seimbang dan makanan bergizi yang berasal dari tanaman lokal (Tanaman et al., 2025). Pemberdayaan masyarakat, pendidikan, dan suplementasi gizi harus menjadi komponen integral dari Upaya pencegahan stunting. Program dan intervensi Pendidikan Anak usia dini dapat mencegah stunting dan meningkatkan status gizi anak. Untuk menciptakan Solusi yang lebih berkelanjutan untuk mengatasi stunting, diperlukan pendekatan yang melibatkan berbagai pihak, seperti pengambil kebijakan, penyedia layanan kesehatan, dan masyarakat. Dengan menerapkan pendekatan pemberdayaan ibu, efek negatif stunting dapat dikurangi dan pertumbuhan Dengan dan perkembangan yang sehat pada anak dapat dicapai (Amalia et al., 2025)

## 2. Metode

Pemberdayaan Masyarakat Oleh Mahasiswa (Pmm) : Menu Gizi Seimbang Isi Piringku dilakukan oleh Mahasiswa Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bima melalui kegiatan edukasi pada anak usia sekolah dan guru sebagai pendamping. Lokasi kegiatan berada di lingkungan sekolah yang meliputi tiga sekolah, yaitu SDN 63 Kota Bima (Dodu), SDN 66 Kota Bima (Kuta), dan SDIT At-Tadzkir Kota Bima. Subjek dalam kegiatan ini adalah siswa sekolah dasar yang berada di lokasi kegiatan serta guru sebagai pendamping dalam proses edukasi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi selama kegiatan berlangsung, dokumentasi kegiatan, serta evaluasi pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan.

Kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu penyampaian materi edukasi gizi seimbang serta evaluasi pemahaman peserta. Materi yang diberikan meliputi pengenalan konsep “Isi Piringku”, pentingnya sarapan sehat, contoh menu makanan bergizi seimbang, serta edukasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Selain itu, peserta juga diberikan materi tentang cara menggosok gigi yang baik dan benar sebagai upaya menjaga kesehatan gigi dan mulut sejak dini. Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan media edukasi berupa leaflet, poster, serta alat peraga “Isi Piringku” agar lebih mudah dipahami oleh siswa. Kegiatan juga disertai dengan diskusi interaktif dan sesi tanya jawab untuk memperkuat pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan.



Gambar 1. Penyuluhan Isi Piringku di Sekolah SDIT AT-Tadzkir Kota Bima

### 3. Hasil dan Pembahasan

Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti setiap sesi. Siswa aktif menjawab pertanyaan, berdiskusi, serta mampu mengidentifikasi contoh makanan yang termasuk dalam konsep “Isi Piringku”. Guru juga memberikan respon positif terhadap kegiatan ini karena dinilai membantu meningkatkan pengetahuan gizi siswa di lingkungan sekolah. Hasil penelitian mengenai Pemberdayaan Masyarakat oleh Mahasiswa (PMM) melalui edukasi Menu Gizi Seimbang ‘Isi Piringku’ terhadap 65 responden. Penyajian hasil penelitian ini dibagi menjadi tiga tahap analisis, yaitu analisis deskriptif, uji normalitas, dan uji perbedaan. Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi nilai pre-test dan post-test. Selanjutnya, uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi data sebagai dasar dalam pemilihan uji statistik yang tepat. Tahap terakhir edukasi kepada responden. Hasil dari ketiga analisis tersebut disajikan dalam bentuk adalah uji perbedaan untuk mengetahui apakah terdapat perubahan nilai sebelum dan sesudah diberikan tabel dan narasi untuk mempermudah interpretasi.



Gambar 2. Penyuluhan Isi Piringku di Sekolah SDN 66 Kota Bima

#### A. Hasil Pre Test Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Isi Piringku

Tabel 1. Hasil Pre test Pengetahuan tentang Gizi Seimbang Isi Piringku

Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Isi Piringku	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pengetahuan Rendah	42	64,6
Pengetahuan Tinggi	23	35,4
Total	65	100

Hasil Pre-Test menunjukkan bahwa dari 65 responden, sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah, yaitu 42 (64,6%), dan responden dengan tingkat pengetahuan tinggi hanya 23 (35,4%). Persentase ini menunjukkan bahwa mayoritas responden belum memahami materi yang diukur sebelum mendapatkan intervensi atau instruksi. Kondisi ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan pemahaman responden, perlu dilakukan upaya peningkatan pengetahuan seperti kegiatan pendidikan atau penyuluhan.

#### B. Hasil Post Test Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Isi Piringku

Tabel 1. Hasil Post Test Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Isi Piringku

Pengetahuan tentang Gizi Seimbang Isi Piringku	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pengetahuan Rendah	27	41,5
Pengetahuan Tinggi	38	58,5
Total	65	100

Hasil post-test menunjukkan bahwa dari 65 responden, sebagian besar sudah berada dalam kategori pengetahuan tinggi, yaitu 38 orang (58,5%), dan 27 orang (41,5%) berada dalam kategori pengetahuan rendah. Ini meningkat dibandingkan dengan hasil pre-test. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman responden meningkat setelah intervensi atau pelatihan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pendidikan memberikan dampak positif pada pengetahuan responden. Dari 65 responden, sebagian besar masih berada dalam kategori pengetahuan rendah tentang gizi seimbang "Isi Piringku", yaitu 42 orang (64,6%), dan hanya 23 orang (35,4%) yang memiliki pengetahuan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kebanyakan responden tidak memahami konsep gizi seimbang sebelum mendapatkan intervensi atau instruksi. Oleh karena itu, untuk meningkatkan pemahaman responden, pengetahuan harus ditingkatkan melalui kegiatan pendidikan atau penyuluhan. Jika dibandingkan dengan hasil pre-test, hasil post-test menunjukkan perubahan yang cukup jelas; sebagian besar responden berada dalam kategori pengetahuan tinggi, yaitu 38 orang (58,5%), dan responden dengan pengetahuan rendah turun menjadi 27 orang (41,5%). Perubahan ini menunjukkan bahwa intervensi atau instruksi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman responden tentang gizi seimbang "Isi Piringku". Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa instruksi yang diberikan efektif dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan responden.



Gambar 3. Penyuluhan Isi Piringku Di Sekolah SDN 63

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan edukasi gizi seimbang "Isi Piringku" meningkatkan pengetahuan siswa. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih kurang pengetahuan (64,6%), menunjukkan bahwa pemahaman siswa tentang konsep gizi seimbang masih rendah sebelum intervensi. Pengetahuan gizi yang buruk dapat disebabkan oleh

kurangnya informasi tentang nutrisi dari lingkungan sekolah dan keluarga, serta penyampaian kesehatan sebelumnya yang tidak efektif (Safii et al., 2024).

Hasil post-test menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan setelah intervensi edukasi, di mana sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan tinggi (58,5 %). Peningkatan ini menunjukkan bahwa pelajaran dapat diterima oleh siswa. Selain itu, teknik penyampaian interaktif seperti tanya jawab, diskusi, dan contoh langsung membantu siswa memahami konsep "Isi Piringku". Antusiasme siswa selama kegiatan juga berkontribusi pada keberhasilan pendidikan karena siswa lebih aktif menerima dan mengolah informasi (Marwan et al., 2025). Perbandingan hasil pre-test dan post-test menunjukkan perubahan yang jelas; ada peningkatan dalam jumlah responden dengan pengetahuan tinggi dan penurunan dalam jumlah responden dengan pengetahuan rendah. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan, yaitu untuk mengajarkan siswa tentang pentingnya gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Dengan belajar lebih banyak tentang ini, diharapkan siswa tidak hanya memahami konsep secara teoretis, tetapi juga dapat menerapkan pengetahuan ini ke dalam pemilihan makanan yang sehat dan seimbang (Alam et al., 2025).

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan nutrisi yang seimbang di "Isi Piringku" berhasil meningkatkan pengetahuan siswa. Akibatnya, kegiatan seperti ini harus dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam kegiatan pembelajaran di sekolah agar siswa dapat mempertahankan dan mengembangkan kebiasaan sehat. Keberhasilan program edukasi gizi ini juga didukung oleh guru dan lingkungan sekolah (Zekaria et al., 2025). Selain itu, lebih banyak data menunjukkan bahwa pendidikan gizi sejak dini memiliki peran penting dalam membangun pemahaman siswa. Pengetahuan tentang "Isi Piringku" dapat membantu Anda membuat kebiasaan makan yang sehat dan seimbang. Oleh karena itu, siswa harus mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang nutrisi dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, edukasi gizi harus diberikan secara berkelanjutan (Gizi et al., 2023). Namun, fakta bahwa beberapa responden tetap berada dalam kategori pengetahuan rendah setelah post-test menunjukkan bahwa tidak semua siswa dapat memahami materi sepenuhnya dalam satu intervensi. Oleh karena itu, diperlukan upaya lebih lanjut, seperti pengulangan materi atau pendekatan pembelajaran yang lebih menarik, agar peningkatan pengetahuan dapat didistribusikan secara merata di antara semua responden (Munawarah et al., 2025).

#### **4. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat tentang Menu Gizi Seimbang "Isi Piringku" melalui kegiatan edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan proporsi responden yang memiliki pengetahuan tinggi dari 35,4% pada pre-test menjadi 58,5% pada post-test, dan penurunan proporsi responden yang memiliki pengetahuan rendah dari 64,6% menjadi 41,5%. Intervensi edukasi melalui penyuluhan, penggunaan leaflet dan poster, dan pendekatan interaktif semuanya meningkatkan pemahaman siswa tentang gizi seimbang. Namun demikian, setelah intervensi, beberapa responden tetap berada dalam kategori pengetahuan rendah, menunjukkan bahwa pembelajaran belum merata. Penelitian ini terbatas karena intervensi hanya berlangsung singkat dan tidak ada pemantauan jangka panjang terhadap perubahan perilaku makan siswa. Oleh karena itu, edukasi gizi harus dilakukan secara berkelanjutan dengan menggunakan pendekatan yang lebih beragam dan melibatkan peran orang tua dan guru. Selain itu, temuan penelitian ini menunjukkan betapa pentingnya pendidikan gizi dimasukkan ke dalam kegiatan pembelajaran di sekolah untuk membantu siswa membuat kebiasaan makan sehat sejak dini. Dalam jangka Panjang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan adanya perubahan perilaku konsumsi dan perbaikan status gizi. Program edukasi gizi seimbang "Isi Piringku" diharapkan dapat dilakukan secara rutin dan terstruktur kedepannya.

## Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada Dekan Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bima, Bapak Aman Maa'rij S.H., M.H, Ketua Program Studi Gizi Muammar Ikhsan, S.K.M., M.P.H, dan seluruh Civitas Akademik yang telah memberikan dukungan dan arahan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Bima Bapak Darmin, S.K.M., M.Kes yang telah memfasilitasi kegiatan Pemberdayaan Masyarakat oleh Mahasiswa (PMM). Kami juga mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah, yaitu SDN 63 Kota Bima, SDN 66 Kota Bima, dan SDIT At-Tadzkir Kota Bima, khususnya kepada kepala sekolah, guru, serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan dukungan selama kegiatan berlangsung. Tidak lupa, kami menyampaikan terima kasih kepada seluruh tim pelaksana PMM yang telah bekerja sama dengan baik sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar.

## 5. Daftar Rujukan

- Alam, N., Putra, G. A., Alimuddin, H., Malik, A., Wahyuni, V., & Aspika, A. (2025). *Penerapan Pola Makan Seimbang Isi Piringku di SDN 145 Inpres Bayowa , Kecamatan Galesong Kabupaten Takalar , Sulawesi Selatan*. 5(3), 1091–1098.
- Amalia, N., Fajar, N. A., Apriliani, F., Claudia, R., Lg, C., Dianaulina, D., Yuliantari, D., Saputra, J. A., Evita, R., Lg, G., & Amalia, K. R. N. (2025). *Rusun Berdaya dan Beraksi : Pemberdayaan Ibu dalam Pemberian Bekal Gizi Seimbang dalam Pencegahan Stunting di Rusun 23 Ilir Kota Palembang Empowered and Proactive Public Housing : Empowering Mothers in Providing Balanced Nutrition to Prevent Stunting in Rusun 23 Ilir , Palembang City*. 9(3), 614–625.
- Avaro, J., Ahlaq, A. M., Desvita, N., Putri, A., Salsabila, M., Abdullah, L., Asyari, R., Adiguna, Y., & Kurnia, A. (2025). Peningkatan Pemahaman dan Kesadaran Gizi Melalui Edukasi Isi Piringku pada Murid SD Negeri 13 Ampenan Kota Mataram ( Enhancing Nutritional Understanding and Awareness Through the “ Isi Piringku ” Education Program for Students at SD Negeri 13 Ampenan Mata. *Pengabdian Masyarakat*, 2(April), 1–20. <https://doi.org/10.71024/aksi.2025.v2i1.81>
- Francantika, M., Fevria, R., Ramadhani, A., Winardi, F., Azzahra, A., & Erizal, Y. D. (2024). *Artikel Review : Pengaruh Gizi Terhadap Proses Pertumbuhan dan Perkembangan Anak*. 512–523.
- Gizi, E., Pada, S., & Sekolah, A. (2023). *Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Rini Jusriani1, Zulfitriawati2, Irintiana3 IITEKES Tri Tunas Nasional \*Alamat korespondensi : Email : erlina.hb@tritunas.ac.id (Received 02 Agustus 2023; Accepted 20 Agustus 2023) Abstrak Latar*. 1(2), 2–5.
- Marwan, U. K., Alfi, N. A., Ryska, H., & Puli, T. (2025). *Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Media Video dalam Meningkatkan Pemahaman Pola Makan Seimbang pada Anak Sekolah Dasar*. 1(1).
- Munawarah, I., Rohati, N., & Novita, H. (2025). *Peningkatan Status Gizi Sekolah Dasar Melalui Edukasi Dan Interfensi Gizi Seimbang Dilingkungan Sekolah*. 2(2), 187–194.
- Musuk, K., & Boyolali, K. (2024). *Jurnal Pengabdian Komunitas. Pendidikan Kesehatan Gizi Seimbang 'Isi Piringku' Di SDN 2 Mriyan, Kecamatan Musuk, Kabupaten Boyolali*, 03(03), 62–68.
- Noordyanto, N., & Ramadhani, N. (2023). *Poster Edukasi Gizi Seimbang : Sarapan “ Isi Piringku Sekali Makan ” Pada Anak Usia Sekolah di Madura*. XVI(1), 100–115.
- Pusmaika, R., Novfrida, Y., & Nurbayani, R. (2024). Edukasi Pedoman Makan “ Isi Piringku ” untuk Gizi Seimbang pada Balita. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 83–90. <https://doi.org/10.37402/abdishop.vol5.iss2.332>
- Rosfinda, K., Maku, M., Odo, M. E., Atika, M., Mite, M., Guru, P., Anak, P., & Dini, U. (2025).

*Jurnal Citra Pendidikan Anak Peran Penting Gizi Seimbang Dalam Mendukung Proses Tumbuh Kembang Anak. 4, 269–276.*

- Rusdi, M. S. (2024). Campaign ' Fill My Plate ' In Increasing Knowledge And Habituation Of Balanced Nutrition Patterns Among Students Of SIT An Nahl Percikan Iman Jambi Kampanye ' Isi Piringku ' Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Pembiasaan Pola Gizi Seimbang Pada Siswa Sit A. *Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5*(3).
- Safii, A., Sahriani, H., Siregar, F., & Seimbang, G. (2024). Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa ( JPMA ) Volume 6 No . 2 Agustus 2024 Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa ( JPMA) Volume 6 No . 2 Agustus 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat, 6*(2).
- Tanaman, D., Di, L., & Jawa, S. D. N. (2025). Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang dan Makanan Bergizi dari Tanaman Lokal di SDn Jawa 2 Martapura. *Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 8*, 1443–1450.
- Wilma Florensia1, L. (2024). Edukasi Pengembangan Menu Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal Papua Barat Daya Dengan Sajian Isi Piringku Sebagai Upaya Peningkatan Konsumsi Bagi Balita Gizi Kurang di Wilayah Kerja. *Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 7*, 5569–5582.
- Zekaria, E., Travelancya, T., Kiromi, I. H., Islam, U., & Hasan, Z. (2025). Peran Guru dalam Mengedukasi Anak Tentang Pentingnya Gizi Seimbang di RA Raudlatul Hasan. *0738*(3), 575–582.