

SOSIALISASI "ISI PIRINGKU" PADA SISWA KELAS 3 SDN 1 KEDUNGPELUK SIDOARJO

Dewi Puspa Arum¹, Nurul Nur Rohmawati Wulandari^{2*}, Marcellinus Aditya Vitro Darmawan³, Nursavita Purwatitisari⁴

^{1,2,3}UPN Veteran Jawa Timur, Surabaya, Indonesia
email: 21042010030@student.upnjatim.ac.id

Abstrak: Sosialisasi "Isi Piringku" bertujuan untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada siswa kelas 3 SDN 1 Kedungpeluk, Sidoarjo. Kegiatan ini dilakukan melalui metode interaktif termasuk video edukatif dan presentasi langsung. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa tentang pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang. Peningkatan ini menunjukkan keberhasilan sosialisasi dalam memperkenalkan konsep gizi seimbang kepada anak-anak. Diharapkan, pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan disebarluaskan kepada keluarga dan teman-teman mereka.

Kata kunci: Sosialisasi, Isi Piringku, Pengetahuan Gizi Seimbang

Abstract: The "Isi Piringku" socialization aims to enhance the understanding of balanced nutrition among third-grade students at SDN 1 Kedungpeluk, Sidoarjo. This activity was conducted through interactive methods including educational videos and direct presentations. The pre-test and post-test results showed a significant improvement in students' understanding of the importance of healthy and balanced diets. This improvement demonstrates the success of the socialization in introducing the concept of balanced nutrition to children. It is hoped that the acquired knowledge can be applied in daily life and disseminated to their families and friends.

Keywords: Socialization, Fill My Plate, Balanced Nutrition Knowledge

How to Cite: Arum, D. P. et al. (2024). Sosialisasi "Isi Piringku" pada Siswa Kelas 3 SDN 1 Kedungpeluk Sidoarjo. *JCOS: Journal of Community Service*. Vol. 2 (4): pp. 143-151, doi: 10.56855/jcos.v2i4.1148

Pendahuluan

Sekolah dasar merupakan periode penting dalam kehidupan anak-anak, di mana mereka mengalami pertumbuhan fisik dan mental yang signifikan. Pada masa ini, anak-anak sangat aktif karena perkembangan tubuh dan pikiran mereka yang pesat. Oleh karena itu, perhatian khusus sangat diperlukan untuk memastikan pertumbuhan mereka berlangsung dengan baik dan terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan (Mutia, 2021).

Salah satu aspek yang penting untuk diperhatikan adalah asupan gizi yang diterima oleh anak-anak melalui makanan yang mereka konsumsi. Nutrisi yang tepat tidak hanya mendukung pertumbuhan fisik, tetapi juga berperan penting dalam perkembangan kognitif dan emosional mereka. Memastikan anak-anak mendapatkan makanan yang seimbang dan bergizi dapat membantu mereka mencapai potensi terbaik mereka, baik di sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari (Quamila, 2022).

Saat ini, banyak sekali kasus dan berita yang berkaitan dengan masalah gizi yang dialami oleh anak-anak, seperti kekurangan gizi, stunting, hingga gula darah tinggi. Masalah-masalah

ini tidak hanya menimbulkan keprihatinan di kalangan orang tua, tetapi juga memicu perhatian serius dari pemerintah dan berbagai pihak terkait. Kondisi-kondisi ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan dalam asupan nutrisi yang diterima oleh anak-anak, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan dan perkembangan mereka.

Kekurangan gizi, misalnya, dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, mulai dari penurunan daya tahan tubuh hingga gangguan pertumbuhan fisik dan mental. Anak-anak yang mengalami kekurangan gizi sering kali memiliki berat badan dan tinggi badan di bawah rata-rata, yang bisa berujung pada kondisi stunting. Stunting adalah kondisi di mana tinggi badan anak tidak sesuai dengan usianya, yang dapat mempengaruhi perkembangan otak dan kognitif mereka. Hal ini dapat berdampak jangka panjang, termasuk kesulitan belajar dan penurunan produktivitas di masa dewasa.

Di sisi lain, peningkatan konsumsi makanan tinggi gula dan lemak telah menyebabkan meningkatnya kasus gula darah tinggi dan obesitas pada anak-anak. Kondisi ini tidak hanya meningkatkan risiko diabetes tipe 2 di usia dini tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan jantung dan metabolisme mereka. Kebiasaan makan yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik semakin memperburuk situasi ini, menciptakan lingkaran setan yang sulit diputus. Oleh karena itu, diperlukan solusi untuk menyadarkan betapa pentingnya gizi seimbang dengan melakukan sosialisasi "Isi Piringku".

"Isi Piringku" adalah inisiatif yang diluncurkan oleh Kementerian Kesehatan untuk mengajak masyarakat menerapkan pola makan dengan mengikuti pedoman gizi seimbang. Inisiatif ini bertujuan untuk memperkenalkan konsep gizi seimbang yang tidak hanya mengutamakan jumlah, tetapi juga kualitas dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Dalam konsep "4 Sehat 5 Sempurna," yang kini diperbarui menjadi pedoman "Gizi Seimbang," setiap porsi makanan diharapkan terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayur-mayur, dan buah-buahan, serta disertai dengan air putih sebagai penyempurna (Kemenkes, 2024).

Program ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada masyarakat mengenai pentingnya keseimbangan gizi dalam setiap makanan yang dikonsumsi. Tidak hanya fokus pada satu jenis makanan, tetapi memperhatikan variasi dan proporsi yang sesuai agar tubuh mendapatkan semua nutrisi yang dibutuhkan. Misalnya, makanan pokok seperti nasi atau roti sebagai sumber karbohidrat, lauk-pauk sebagai sumber protein, sayur-mayur sebagai sumber serat dan vitamin, serta buah-buahan yang kaya akan vitamin dan mineral. Air putih juga sangat penting sebagai bagian dari pola makan sehat untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi (Atasasih & Mulyani, 2022).

Sosialisasi "Isi Piringku" perlu diperluas dan diperkuat, terutama mengingat meningkatnya kasus malnutrisi, baik itu kekurangan maupun kelebihan gizi, di kalangan anak-anak (Ayu & Surahman, 2023). Selain itu, kesadaran anak-anak dan bahkan sebagian besar masyarakat mengenai pentingnya makanan dengan gizi seimbang masih sangat rendah. Banyak anak-anak yang lebih tertarik pada makanan cepat saji atau makanan tinggi gula dan lemak yang kurang bergizi. Hal ini bukan hanya disebabkan oleh kurangnya pemahaman, tetapi juga oleh pengaruh lingkungan dan kebiasaan makan yang tidak sehat.

Sosialisasi "Isi Piringku" yang dilakukan pada siswa-siswi kelas 3 SDN 1 Kedung Peluk

Kabupaten Sidoarjo merupakan langkah awal yang sangat positif dalam memperkenalkan dan memperluas kampanye ini di kalangan anak-anak sekolah dasar. Inisiatif ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dasar mengenai pentingnya gizi seimbang, yang merupakan pondasi penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak-anak secara optimal.

Harapannya, dengan adanya sosialisasi ini, anak-anak SDN 1 Kedung Peluk dapat mulai mempraktikkan kebiasaan makan yang lebih sehat dan seimbang. Selain itu, pengetahuan yang mereka dapatkan diharapkan dapat mereka sampaikan kepada keluarga dan teman-teman mereka, sehingga pesan penting ini dapat tersebar lebih luas lagi. Langkah ini juga diharapkan dapat menanamkan kebiasaan baik sejak dini, yang akan terus terbawa hingga mereka dewasa. Dengan pemahaman dan kesadaran yang lebih baik tentang gizi seimbang, diharapkan anak-anak dapat tumbuh dengan baik, sehat, dan siap untuk menghadapi tantangan di masa depan.

Sosialisasi semacam ini juga berpotensi untuk menjadi model bagi sekolah-sekolah lain di wilayah Sidoarjo dan sekitarnya. Dengan begitu, kampanye "Isi Piringku" bisa menjangkau lebih banyak anak-anak dan keluarga, sehingga meningkatkan kesadaran gizi seimbang di masyarakat secara keseluruhan. Ini adalah investasi jangka panjang untuk kesehatan generasi mendatang dan kualitas hidup yang lebih baik.

Metode

Metode kualitatif deskriptif adalah metode penelitian yang digunakan untuk menggambarkan dan menjelaskan fenomena atau kejadian tertentu secara mendalam dan detail. Metode ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang kaya dan komprehensif tentang subjek penelitian, tanpa menguji hipotesis tertentu. Dalam penelitian kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dokumen, dan sumber lain yang relevan, kemudian dianalisis secara sistematis untuk menemukan pola atau tema yang mendasari fenomena yang diteliti.

Menurut Miles dan Huberman (1994) metode kualitatif deskriptif melibatkan analisis data non-numerik dengan tujuan untuk memahami makna dari fenomena yang diamati, sehingga dapat memberikan deskripsi yang mendalam mengenai konteks dan pengalaman partisipan. Creswell (2013) menyatakan bahwa penelitian deskriptif kualitatif adalah upaya untuk menggambarkan suatu fenomena atau situasi yang sedang berlangsung dengan tujuan untuk memahami dan mengeksplorasi pandangan dan pengalaman partisipan. Sedangkan menurut Sandelowski (2000) berpendapat bahwa metode kualitatif deskriptif cocok digunakan dalam penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena atau peristiwa secara rinci dan komprehensif, tanpa manipulasi atau intervensi terhadap variabel-variabel yang ada.

Dalam konteks kegiatan sosialisasi "Isi Piringku" di SDN 1 Kedungpeluk, metode kualitatif deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan proses dan hasil dari kegiatan tersebut. Proses sosialisasi terdiri dari tiga tahap: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap evaluasi, analisis hasil tes dilakukan dengan menggunakan paired t-test untuk mengukur perubahan tingkat pemahaman siswa. Hal ini memungkinkan peneliti untuk melihat apakah kegiatan tersebut berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan pemahaman siswa tentang porsi

makan yang sehat dan bergizi seimbang, sesuai dengan tujuan Sustainable Development Goals (SDGs) poin 2, yaitu mewujudkan desa tanpa kelaparan [9].

Hasil dan Pembahasan

Pemerintah sekarang meningkatkan kampanye "Isi Piringku" untuk menggantikan "Empat Sehat Lima Sempurna" yang terkenal. "Isi Piringku" dimaksudkan untuk berfungsi sebagai pedoman, membantu orang menghargai perlunya makan makanan bergizi dan seimbang. Pemahaman yang kuat tentang gizi sangat penting bagi masyarakat Indonesia, yang menghadapi beban ganda masalah gizi. Di satu sisi, Indonesia masih menghadapi masalah kekurangan gizi, stunting, dan kekurangan berat badan, tetapi meningkatnya prevalensi obesitas juga menjadi perhatian berat.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kualitas kesehatan yang buruk adalah kurangnya konsumsi sayuran dan buah-buahan, dikombinasikan dengan kurangnya aktivitas fisik dan jarang pemeriksaan kesehatan. Menurut data Riskesdas, kurang dari 10% populasi mengonsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup, meskipun Indonesia memiliki berbagai macam buah dan sayuran yang tersedia. Konsep "Four Healthy Five Perfect" menyoroti pentingnya susu sebagai penyuling nutrisi, namun saat ini dianggap usang. Susu hanyalah salah satu sumber protein, sehingga orang tidak perlu mengkonsumsinya untuk mendapatkan kecukupan nutrisi.



Gambar 1. Isi Piringku
(Sumber: Kemenkes)

Rentang usia 6 hingga 12 tahun mewakili transisi dari pra-sekolah ke sekolah dasar (SD). Selama tahap ini, anak-anak pergi dari bayi awal hingga akhir masa kanak-kanak dan pra-pubertas. Perkembangan fisik dan mental anak biasanya selesai pada usia enam tahun. Pertumbuhan fisik mereka telah meningkat secara signifikan, dan kesehatan mereka membaik, membuat anak-anak lebih tahan terhadap berbagai skenario yang dapat membahayakan

kesehatan mereka. Anak-anak pada usia ini melewati tahap perkembangan kritis. Alhasil, semua potensi yang dimiliki anak harus dipelihara agar mereka dapat berkembang secara optimal. Selain itu, diperlukan pola makan yang layak dan seimbang untuk membantu perkembangan ini.

Sangat penting untuk digarisbawahi bahwa pada usia ini, perkembangan sosial dan emosional sama pentingnya dengan perkembangan fisik. Anak-anak mulai lebih banyak berinteraksi dengan teman sebaya mereka dan mengembangkan ikatan sosial yang lebih rumit. Pendidikan moral dan etika juga penting dalam membantu anak-anak memahami prinsip-prinsip dan konvensi yang mengatur masyarakat. Kegiatan ekstrakurikuler dan olahraga bisa sangat bermanfaat bagi perkembangan sosial dan pembentukan karakter anak-anak. Dukungan dari orang tua, guru, dan lingkungan sekitar sangat penting dalam meletakkan fondasi yang kuat bagi anak-anak selama periode ini, mempersiapkan mereka untuk menangani hambatan yang lebih besar di masa depan.

Dengan diperkenalkannya konsep "Isi Piringku", pemerintah mendesak individu untuk makan makanan seimbang, meskipun gagasan ini masih sulit dipahami oleh masyarakat umum. "Isi Piringku" adalah rekomendasi yang dikembangkan oleh Kementerian Kesehatan untuk mempromosikan diet seimbang. Setiap piring makan harus setengah diisi dengan sayuran dan buah-buahan, dan setengah lainnya dengan makanan pokok dan lauk pauk. Gagasan ini tidak hanya mengatur jenis makanan dan minuman yang harus dikonsumsi setiap kali makan, tetapi juga menentukan ukuran porsi yang harus dikonsumsi untuk mencapai kebutuhan nutrisi harian.

Agar mudah dipahami oleh semua kalangan, konsep "Isi Piringku" digambarkan secara visual sehingga dapat dikenali oleh anak-anak maupun orang dewasa. Bersama dengan kampanye "Isi Piringku", Kementerian Kesehatan mengajak masyarakat untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah yang memiliki banyak manfaat penting bagi kesehatan. Data Riskesdas menunjukkan bahwa kurang dari 10% penduduk mengonsumsi sayur dan buah dalam jumlah yang cukup, meskipun rekomendasi Kementerian Kesehatan dan Organisasi Kesehatan Dunia adalah minimal 5 porsi sayur dan buah setiap hari. Ironisnya, Indonesia kaya akan beragam buah dan sayur yang mudah didapat. Selain itu, "Isi Piringku" juga memuat ajakan untuk mengonsumsi 8 gelas air setiap hari, melakukan aktivitas fisik selama 30 menit setiap hari, serta mencuci tangan dengan air dan sabun sebelum dan setelah makan. Kampanye ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan gizi seimbang dan kualitas hidup seluruh masyarakat Indonesia.

Melalui pendekatan visual yang menarik, konsep ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya gizi seimbang bagi semua kelompok usia. Dukungan dari berbagai pihak, termasuk keluarga dan sekolah, sangat diperlukan untuk menyukseskan kampanye ini. Dengan peningkatan kesadaran dan penerapan pola makan sehat, masyarakat Indonesia diharapkan dapat memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan terhindar dari berbagai penyakit terkait gizi.

Kegiatan sosialisasi "Isi Piringku" dimulai dengan pengenalan singkat, dilanjutkan dengan pre-test untuk mengetahui pemahaman awal siswa kelas 3 SDN 1 Kedungpeluk. Setelah itu, materi pertama dan kedua disampaikan, diikuti oleh sesi tanya jawab untuk mengklarifikasi

materi yang telah diberikan. Kemudian, post-test dilakukan untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman siswa kelas 3 SDN 1 Kedungpeluk. Selanjutnya, ice breaking dilakukan untuk mencairkan suasana, diikuti oleh permainan yang bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan siswa kelas 3 SDN 1 Kedungpeluk. Setelah itu, peserta menulis kesan dan pesan mereka tentang kegiatan sosialisasi "Isi Piringku". Kegiatan sosialisasi kemudian ditutup dengan ucapan penutupan.



Gambar 2. Pelaksanaan Sosialisasi

Berikut ini hasil Pre-Test dan Post-Test dari kegiatan sosialisasi "Isi Piringku" kepada siswa kelas 3 SDN 1 Kedungpeluk dengan jumlah 20 siswa:

Tabel 1. Hasil Pre-Test Kelas 3 SDN 1 Kedungpeluk

Jumlah Soal Benar	Jumlah Siswa (Pre-Test)
2 dari 5	3
3 dari 5	6
4 dari 5	7
5 dari 5	4

Tabel 2. Hasil Post-Test Kelas 3 SDN 1 Kedungpeluk

Jumlah Soal Benar	Jumlah Siswa (Pre-Test)
5 dari 10	1
7 dari 10	6
8 dari 10	3
9 dari 10	10

Perbedaan yang mencolok antara hasil pre-test dan post-test menunjukkan keberhasilan sosialisasi dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai konsep gizi seimbang yang terkandung dalam "Isi Piringku." Sebelum sosialisasi, sebagian besar siswa memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai pentingnya makanan bergizi dan komposisi piring yang

seimbang. Namun, setelah sosialisasi dan pemutaran video yang memberikan penjelasan lebih mendalam dan visual, pemahaman siswa meningkat secara signifikan.

Salah satu alasan peningkatan ini adalah metode pembelajaran yang interaktif dan menarik, termasuk penggunaan video edukatif yang menyampaikan pesan dengan cara yang mudah dipahami oleh anak-anak. Video tersebut tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga menggugah kesadaran siswa tentang pentingnya pola makan yang sehat melalui cerita yang relevan dan dekat dengan kehidupan sehari-hari mereka.



Gambar 3. Pejelasan Materi

Selain itu, materi yang disampaikan melalui PowerPoint dan penjelasan langsung juga membantu memperjelas konsep-konsep yang lebih abstrak, seperti pentingnya makanan sehat dan akibat makan makanan tidak sehat. Kombinasi dari berbagai metode ini membantu memaksimalkan pemahaman dan keterlibatan siswa.

Secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi "Isi Piringku" ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa tentang pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang. Diharapkan, pengetahuan ini tidak hanya diterapkan oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari mereka, tetapi juga disebarkan kepada keluarga dan teman-teman mereka, sehingga manfaat dari sosialisasi ini dapat dirasakan secara lebih luas.

Kesimpulan

Sosialisasi "Isi Piringku" yang dilaksanakan di SDN 1 Kedungpeluk berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya gizi seimbang. Metode pembelajaran interaktif seperti video edukatif dan presentasi langsung terbukti sangat efektif dalam menyampaikan konsep-konsep gizi kepada anak-anak. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa setelah mengikuti sosialisasi ini.

Keberhasilan sosialisasi ini juga didukung oleh berbagai metode yang digunakan untuk memaksimalkan pemahaman dan keterlibatan siswa. Video edukatif tidak hanya memberikan

informasi tetapi juga menggugah kesadaran siswa tentang pentingnya pola makan sehat melalui cerita yang relevan dengan kehidupan sehari-hari mereka. Selain itu, materi yang disampaikan melalui PowerPoint dan penjelasan langsung membantu memperjelas konsep-konsep abstrak seperti pentingnya makanan sehat dan akibat mengonsumsi makanan tidak sehat.

Secara keseluruhan, sosialisasi "Isi Piringku" ini berhasil mencapai tujuan utamanya yaitu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa tentang pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang. Diharapkan pengetahuan ini tidak hanya diterapkan oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari mereka tetapi juga disebarkan kepada keluarga dan teman-teman mereka sehingga manfaat dari sosialisasi ini dapat dirasakan secara lebih luas.

Langkah ini merupakan investasi jangka panjang untuk kesehatan generasi mendatang dan kualitas hidup yang lebih baik. Sosialisasi semacam ini perlu diperluas dan diperkuat terutama mengingat meningkatnya kasus malnutrisi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi di kalangan anak-anak. Kesadaran anak-anak dan masyarakat mengenai pentingnya makanan bergizi seimbang masih rendah, dan inisiatif seperti ini sangat penting untuk memperbaiki kondisi tersebut.

Dengan demikian, sosialisasi "Isi Piringku" diharapkan dapat menjadi model bagi sekolah-sekolah lain di wilayah Sidoarjo dan sekitarnya, sehingga kampanye ini bisa menjangkau lebih banyak anak-anak dan keluarga. Dengan begitu, kesadaran gizi seimbang di masyarakat akan meningkat secara keseluruhan, yang pada akhirnya akan membawa dampak positif bagi kesehatan generasi mendatang.

References

- Aceh, D. (2023, May 1). Pedoman Isi Piringku, Agar Masyarakat Paham Pentingnya Gizi Seimbang - Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. Dinkes Aceh. Retrieved August 4, 2024, from <https://dinkes.acehprov.go.id/detailpost/pedoman-isi-piringku-agar-masyarakat-paham-pentingnya-gizi-seimbang>
- Adyani, M. N. (2024). Sosialisasi Pemanfaatan Pangan Lokal dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Way Galih Kecamatan Lampung Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia (JPMI)*, 4(2), 301-306.
- Atasasih, H., & Mulyani, S. (2022). Sosialisasi "Isi Piringku" Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *DINAMISIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116-121.
- Ayu, R. N. S., & Surahman, N. (2023). Sosialisasi "Isi Piringku" Sebagai Pencegahan stunting di raudlatul athfal tanwirut tulab payung makmur lampung tengah. *Ejoin: jurnal pengabdian masyarakat*, 1(12), 1372-1376.
- Ayuningtiyas, A. N., Ni'mah, D. P., Setiyowati, M. A., Ni'mah, N., & Caesar, D. L. (2023, November). Efektivitas Isi Piringku Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Gizi Pada Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (J-KESMAS)*, 9(2), 173-180.
- Chairani, A., Hadiwardjo, Y. H., Kristanti, M., & Prabarini, I. R. S. (2024, Januari). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang dan Pengenalan Isi Piringku pada Siswa Remaja SMA Islam. *SEGARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 60-64.
- Destiyanti, I. C. (2024). Edukasi gizi isi piringku dengan media powerpoint di SDN Banjaransari Cikijing. *BEMAS: JURNAL BERMASYARAKAT*, 4(2), 314-320.
- Eriana, E., Fauziddin, M., & Daulay, M. I. (2023). Penerapan Pola Hidup Sehat dengan Gizi Seimbang melalui Pembiasaan Sarapan Pagi untuk Anak sebagai Dukungan Implementasi Kurikulum Merdeka. *Jurnal Usia Dini*, 9(2), 82-90.
- Fitri Awaliyah. (2023). PENGARUH PARTISIPASI BELAJAR DAN PENGETAHUAN AWAL

- TERHADAP HASIL BELAJAR ILMU PENGETAHUAN ALAM PESERTA DIDIK MTsN 13 JAKARTA SELATAN. *Indonesian Journal of Teaching and Learning (INTEL)*, 2(2), 374–383. <https://doi.org/10.56855/intel.v2i2.562>
- Hera Wahyuni, Syarifah Sera, Aniza Novalia Putri, Natalia Sinaga, Dalilah Fitri, Devi Aulia Tista, & Annisa Oktopiani. (2023). LAYANAN INFORMASI UNTUK MEMBANGUN KOMUNIKASI ANAK DAN ORANG TUA DALAM MEMAHAMI KEINGINANNYA YANG BELUM TERSAMPAIKAN DI SMP N 26 KOTA JAMBI: Information Services to Build Communication between Children and Parents in Understanding Their Unspoken Desires. *Journal of Community Service (JCOS)*, 1(3), 80–87. Retrieved from <https://journals.eduped.org/index.php/jcos/article/view/354>
- Indriyani, Refi Arioen, Febriansyah, Ahiruddin, & Yessy Dekasari. (2023). TAHAPAN INOVASI TEKNOLOGI PEMANENAN AIR HUJAN UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS KETERSEDIAAN AIR TANAH TANAMAN AGROINDUSTRI DI DESA TAMAN SARI KECAMATAN GEDUNG TATAAN KABUPATEN PESAWARAN PROVINSI LAMPUNG. *Journal of Community Service (JCOS)*, 1(2), 7–17. <https://doi.org/10.56855/jcos.v1i2.285>
- Kemkes. (2024, June 28). *Isi Piringku, Panduan Kebutuhan Gizi Seimbang Harian*. Ayo Sehat Kemkes. Retrieved July 31, 2024, from <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-kebutuhan-gizi-harian-seimbang>
- Krisnanda, V. D., Albab, S., & Husna, A. (2023). MANAGEMENT COUNSELING AND SOCIALIZATION AND EDUCATION TO OVERCOME ANXIETY AND NOMOPHOBIA IN ADOLESCENTS IN PABUARAN VILLAGE GN SINDUR. *Journal of Community Service (JCOS)*, 1(2), 18–25. <https://doi.org/10.56855/jcos.v1i2.263>
- Lailani, F. K., Yuliana, & Yulastri, A. (2022). Literature Riview : Masalah Terkait Malnutrisi: Penyebab, Akibat, dan Penanggulangannya. *Jurnal Gizi dan Kesehatan (JGK)*, 2(2), 129–138.
- Mutia. (2021). Characteristics Of Children Age of Basic Education. *FITRAH*, 3(1), 114–131.
- Nasution, S. A. H., & Rahman, S. (2021). Edukasi Isi Piringku Kepada Anak dan Orang Tua Sebagai Pencegahan Stunting Pada Masyarakat Kelurahan Pasar Merah Barat. *JURNAL IMPLEMENTA HUSADA*, 2(4), 328–331.
- Pane, M. D. C. (2022, August 16). 14 Tanda Tubuh Kamu Kekurangan Gizi. *Alodokter*. Retrieved July 31, 2024, from <https://www.alodokter.com/11-tanda-tubuh-kamu-kekurangan-gizi>
- Quamila, A. (2022, July 15). Perkembangan Kognitif Anak Dipengaruhi Oleh Nutrisi, Kenapa? *Generasimaju.co.id*. Retrieved July 31, 2024, from <https://www.generasimaju.co.id/artikel/1-tahun/nutrisi-makanan/nutrisi-untuk-perkembangan-kognitif-anak>
- Sri Muryanti. (2023). PENINGKATAN KEMAMPUAN GURU DALAM MELAKSANAKAN EVALUASI PEMBELAJARAN BERBASIS APLIKASI GOOGLE FORM MELALUI STRATEGI PEMBIMBINGAN KELOMPOK. *Indonesian Journal of Teaching and Learning (INTEL)*, 2(2), 317–324. <https://doi.org/10.56855/intel.v2i2.448>
- St.Hasriani, Pratiwi, W. R., & Asnuddin, A. (2023). Cegah Balita Dari Stunting Melalui Edukasi Isi Piringku Di Posyandu Cempaka Kabupatten Barru. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 450–456.
- Supriadi, Jaja, Hilman Jaelani, Dian Permana, Povitasari, Fitri Meidawari, & Leni Maulani. (2022). IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KARAKTER RELIGIUS DENGAN KEARIFAN LOKAL BUDAYA TRISILAS WISDOM SCALE DI SD/MI. *Indonesian Journal of Teaching and Learning (INTEL)*, 1(1), 144–150. <https://doi.org/10.56855/intel.v1i1.237>
- Suyami, & Kusumaningrum, P. R. (2023). Sosialisasi "aku suka piringku" sdit an najah jatinom klaten. *Jurnal BUDIMAS*, 5(2), 1–6.
- Taufik, I. H. (2023, July 12). Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. Retrieved August 4, 2024, from https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2612/diabetes-melitus-pada-anak