



Original Article

Efektivitas Program Isi Piringku terhadap Pemilihan Menu Cepat Saji di Posyandu Dahlia 1

Vina Shafa Ningrum^{1✉}, Amirul Mukminin²

^{1,2}Universitas Negeri Semarang.

Correspondence Author: vinashafa26@students.unnes.ac.id✉

Abstract:

Masalah gizi pada anak usia dini masih menjadi perhatian serius, terutama akibat meningkatnya konsumsi makanan cepat saji dan rendahnya pemahaman orang tua tentang pola makan sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas edukasi program Isi Piringku terhadap pemilihan menu makanan cepat saji pada orang tua yang memiliki anak usia 3–4 tahun di Posyandu Dahlia 1. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest. Subjek penelitian adalah 20 orang tua yang dipilih melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji normalitas, Paired Sample T-Test, dan N-Gain. Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal. Uji Paired Sample T-Test menunjukkan perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Selain itu, hasil uji N-Gain menunjukkan rata-rata peningkatan sebesar 113% yang masuk dalam kategori “efektif.” Edukasi yang diberikan tidak hanya menekankan Isi Piringku tetapi juga mencakup tumpeng gizi seimbang dan pentingnya keterlibatan emosional ibu dalam pola asuh makan. Media poster interaktif terbukti meningkatkan pemahaman dan kesadaran orang tua terhadap pentingnya gizi seimbang. Dengan demikian, edukasi Isi Piringku dapat menjadi strategi efektif dalam menekan konsumsi makanan cepat saji dan membentuk pola makan sehat pada anak usia dini.

Keywords: Isi Piringku, Makanan Cepat Saji, Pola Asuh, Posyandu, Edukasi Gizi

Abstract:

Nutritional issues in early childhood remain a serious concern, particularly due to the increasing consumption of fast food and the low level of parental understanding about healthy eating patterns. This study aims to analyze the effectiveness of the “Isi Piringku” educational program on parents’ selection of fast food menus for children



<https://jurnal.usk.ac.id/riwayat>

aged 3–4 years at Posyandu Dahlia 1. A quantitative approach was used with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The study involved 20 parents selected through total sampling. Data were collected using questionnaires and analyzed using normality tests, Paired Sample T-Test, and N-Gain. The normality test results showed that the data were normally distributed. The Paired Sample T-Test revealed a significant difference between pretest and posttest results with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). Additionally, the N-Gain test showed an average increase of 113%, categorized as “effective.” The educational content not only emphasized the “Isi Piringku” guidelines but also included balanced nutrition represented by the nutrition pyramid (Tumpeng Gizi Seimbang) and the importance of mothers’ emotional involvement in feeding practices. Interactive poster media effectively enhanced parents’ understanding and awareness of balanced nutrition. Therefore, the “Isi Piringku” education program can serve as an effective strategy to reduce fast food consumption and promote healthy eating habits in early childhood.

Keyword: isi piringku, fast food, parenting paterrens, nutrisison education.

Introduction

Posyandu dikenal sejak lama sebagai pusat layanan kesehatan bagi Ibu dan balita. Posyandu saat ini tidak hanya focus pada Ibu dan balita, namun di tuntut mampu memberikan informasi kesehatan yang lengkap, agar tidak terjadinya kesenjangan kesehatan di dalam masyarakat. Posyandu juga melakukan kegiatan pemberdayaan masyarakat yang dibina oleh kelompok kerja (POKJA) posyandu yang disahkan Kepala daerah beranggotakan lintas sector. Posyandu sendiri merupakan salah satu bentuk Upaya Kesehatan Bersumber Daya Masyarakat (UKBM) yang di kelola dan di selenggarakan dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat dalam penyelenggaraan pembangunan kesehatan, guna memperdayakan masyarakat dan memeberikan kemudahan kepada masyarakat dalam memperoleh pelayanan kesehatan dasar, utama untuk mempercepat penurunan angka kematian ibu dan bayi ([Kemenkes RI, 2017](#)). Dalam kegiatan posyandu, posyandu memberikan edukasi gizi pada Ibu yang memiliki balita. Terutama edukasi gizi makan sehat untuk anak usia dini atau usia balita, pemberian edukasi ini dilaksanakan untuk memberikan pengetahuan dasar tentang gizi seimbang serta makan sesuai dengan “Isi Piringku” agar menciptakan generasi emas.

Pemberian porsi sekali makan sesuai dengan “Isi Piringku” masih sangat menjadi perhatian pihak kelurahan dan puskesmas. Hal ini di dasari oleh masih banyak orang tua yang masih belum menerapkan terkait program pemerintah yaitu isi piringku. Program Isi Piringku yang sebelumnya sering kita ketahui yaitu 4 sehat 5 sempurna, kini sudah berganti penamaan yang awalnya 4 sehat 5 sempurna, namun sekarang menjadi isi piringku yang dimana program tersebut merupakan program dari Kementerian Kesehatan pada tahun 2014 hingga saat ini. Program tersebut diciptakan dan diterapkan untuk masyarakat agar masyarakat lebih peduli terhadap kesehatan dirinya, serta pemenuhan gizi kepada anak usia dini.

Pemenuhan gizi pada 1000 hari pertama bagi anak usia dini sangat dianjurkan oleh pemerintah melalui program isi piringku untuk mengurangi angka stunting atau dampak

buruk lainnya terhadap perkembangan anak usia dini. Isi piringku sendiri adalah suatu metode panduan makan sehat seimbang yang mudah dipahami dengan menggambarkan banyaknya kebutuhan gizi anak sesuai dengan besaran piring sesuai dengan usia tumbuh kembang anak yang dikenalkan oleh Kementerian Kesehatan yang dapat menjadi acuan sajian sekali makan. Dalam satu porsi sajian, sayur sayuran dan buah-buahan disarankan porsinya adalah separuh bagian piring. Separuh bagian piring lainnya dapat diisi dengan karbohidrat dan protein ([Kemenkes RI, 2017](#)). Makan tidak hanya sekedar kenyang saja namun makanan yang kita konsumsi harus dilihat akan kebutuhan protein dan karbohidrat yang akan kita konsumsi, hal tersebut berpengaruh terhadap kesehatan diri kita dalam jangka waktu panjang serta dalam pengelolaan emosional berpengaruh terhadap apa yang kita konsumsi hari ini.

“Pada umumnya masalah kesehatan yang sering dialami anak-anak adalah kurang gizi, pola makan. Gizi sangat mempengaruhi perkembangan anak”. kesehatan gizi terutama pada zaman modern ini menjadi polemik tersendiri yang dimana banyak ibu muda yang kurang pengetahuannya terhadap pentingnya gizi bagi anak, terutama pada anak usia dini yang dimana anak saat berumur balita membutuhkan asupan lemak dan protein yang cukup untuk membentuk tulang-tulang mereka menjadi kuat. Makanan yang mengandung gizi seimbang terdiri dari asupan karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral dimana asupan tersebut berguna untuk tumbuh kembang anak.

Makanan dengan asupan gizi yang tidak seimbang banyak sekali kita temui dimana-mana dibandingkan dengan makanan gizi seimbang. Salah satunya ialah makanan cepat saji yang dimana zaman sekarang banyak kita jumpai makanan cepat saji yang dijual dan disantap oleh anak-anak, seperti nugget, burger, dan pizza. Makanan cepat saji adalah makanan yang dikemas, praktis dan mudah disajikan serta diolah dalam waktu yang singkat. Menurut Marion Nestle, makanan cepat saji adalah makanan yang dibuat untuk dimakan dengan cara yang cepat dan mudah, biasanya disajikan dengan sedikit persiapan sehingga menjadi praktis dan tidak memakan waktu yang banyak dalam penyajiannya. Makanan ini umumnya tinggi kalori, lemak, gula, dan garam, dan rendah serat dan mikronutrien. Makanan Cepat saji adalah sebuah makanan yang mudah kita temui dan dapat diolah serta dikonsumsi dengan cara yang mudah untuk dimakan dan disajikan dengan waktu yang relatif singkat.

Makanan cepat saji khususnya bagi anak usia dini akan berdampak pada emosional anak serta tumbuh kembangnya. Jika dari sang Ibu saja sering mengkonsumsi makanan cepat saji, maka sang anak akan mencontoh makanan yang dimakan oleh sang Ibu. Apabila sang Ibu mengkonsumsi makanan sesuai dengan pedoman isi piringku atau makan dengan memenuhi karbohidrat, protein dan mineral harian yang cukup maka sang anak akan mencontoh perilaku makan sang Ibu yang biasanya dikonsumsi setiap harinya menurut (Aristiana & Dkk, 2015) dalam penelitian ([Hardiyanti, 2022](#)). Makanan cepat saji memiliki dampak positif serta negatif bagi anak usia dini. Dampak positif makanan cepat saji yaitu hemat waktu dan praktis, yang dimana banyak orang tua yang bekerja dan tidak memiliki waktu banyak maka akan menyiapkan bekal makanan tersebut. Rasanya yang disukai oleh anak, pada umumnya makanan cepat saji memiliki rasa gurih dan manis yang kuat yang dimana anak-anak sangat gemar mengkonsumsinya serta anak merasa makanan tersebutlah yang paling enak. Tidak hanya memiliki dampak positif mengonsumsi makanan cepat saji, namun mengonsumsi makan cepat saji memiliki dampak negatif diantaranya yaitu kurang gizi, yang dimana makanan cepat saji umumnya rendah serat, vitamin, dan mineral yang penting untuk kesehatan anak. Tinggi kalori, lemak, gula, dan garam jika dikonsumsi berlebihan dapat meningkatkan obesitas, diabetes dan penyakit kronis lainnya pada anak

usia dini. Membuat anak malas memakan makanan sehat, hal ini disebabkan rasa dari makanan cepat saji cenderung lebih digemari anak-anak karena memiliki rasa yang gurih dan enak dibandingkan dengan mengkonsumsi buah dan sayur. Meningkatkan resiko alergi dan asma pada anak, hal ini ditunjukkan bahwa mengkonsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan resiko alergi dan asma pada anak. Memicu masalah perilaku, konsumsi garam dan gula secara berlebihan pada makanan cepat saji dapat memicu masalah perilaku seperti hiperaktif dan agresivitas menurut Romadona et.al, 2021 dalam penelitian (Siregar & Siagian, 2023).

Selain itu, makanan cepat saji memiliki dampak yang tidak baik dalam kesehatan tubuh anak. Konsumsi berlebihan makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes, dan penyakit kronis lainnya. Untuk mengatasi masalah ini, pemerintah Indonesia meluncurkan program Isi Piringku pada tahun 2014. Program isi piringku yang telah diluncurkan oleh pemerintah masih banyak masyarakat terumata Ibu usia muda yang belum menerapkan program isi piringku, hal ini disebabkan beberapa factor diantaranya dilihat dari ibu bekerja, latar belakang ekonomi dan potensi pengetahuan ibu dalam memberikan makan bergizi. Banyak orang tua yang memberikan makanan cepat saji kepada anak mereka disebabkan karena praktisnya waktu dalam penyajiannya. Maka dari itu melalui program isi piringku yang telah dianjurkan oleh pemerintah hal tersebut dilaksanakan untuk mengurangi mengkonsumsi makanan cepat saji pada anak usia dini dan terhadap masyarakat. Walaupun program isi piringku sudah diluncurkan sejak tahun 2014 masih banyak orang tua yang tidak mengetahui program tersebut. Hal ini didasari kurangnya edukasi dari pemerintah, pihak posyandu dan kurangnya minat orang tua dalam menggali informasi terkait gizi anak.

Tidak hanya itu, dampak gizi kurang terhadap anak juga memiliki dampak tidak baik bagi masa depannya. Dapat dilihat sebelum anak mengalami gizi kurang, balita akan mengalami keadaan yang disebut hambatan pertumbuhan (*growth faltering*). Dimana kondisi ini ditandai dengan berat badan naik namun tidak optimal, tidak terjadinya kenaikan berat badan atau terjadinya penurunan berat badan saat dilakukan proses penimbangan berat badan pada bulan berikutnya. Jika menemukan balita dengan gizi kurang dimasyarakat sebenarnya sudah terlambat. Karena dalam proses ini gangguan yang terjadi di otak mungkin sudah mulai terjadi. Tidak hanya dampak gizi kurang, namun gizi buruk pada balita dapat dilihat dalam dua pandangan. Dimana jika dilihat dalam waktu jangka pendek dapat meningkatkan angka kesakitan, kematian dan disabilitas pada anak. Lalu, dalam waktu jangka panjang dapat berpengaruh ke anak yaitu tidak tercapainya potensi yang ada ketika anak sudah berusia dewasa, perwakan yang pendek, mempengaruhi system kekebalan tubuh pada anak, menurunnya kecerdasan pada anak, giat beraktivitas atau produktivitas kerjanya terganggu dan fungsi reproduksi, serta saat dewasa dapat meningkatkan resiko (usia dewasa) untuk mengalami obesitas, diabetes, hipertensi (tekanan darah tinggi), penyakit jantung, keganasan dan penyakit generative lainnya ([Ministry of Health, 2019](#)).

Berdasarkan temuan dan data fakta di lapangan sebagian besar orang tua memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong rendah hingga sedang. Dalam hal ini dapat dilihat masih banyak orang tua yang yang masih belum memahami secara utuh struktur porsi makan yang seimbang, pentingnya kandungan zat gizi dalam setiap pemberian serta jenis makanan yang diberikan, serta bagaimana cara menyusun menu makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang yang sesuai dengan kementerian kesehatan ([kemenkes, 2021](#)). Hal ini menandakan adanya kesenjangan informasi dan literasi terkait gizi di masyarakat, terutama pada orang tua berusia muda yang umumnya lebih mengedepankan aspek kepraktisan dalam menyiapkan makanan bagi anak. Ketidaktahuan ini akan

berdampak pada pemilihan makanan yang kurang tepat serta menggaug status gizi anak dan meningkatkan resiko stunting, anemia, anak menjadi picky eater, maupun gangguan metabolic lainnya ([Riset Dinas Kesehatan, 2018](#)). Ketidaktahuan ini dapat disebabkan oleh minimnya sosialisasi dari tenaga kesehatan, kurangnya kegiatan edukatif di Posyandu, serta belum optimalnya peran media dalam menyampaikan informasi gizi secara sederhana dan aplikatif.

Methods

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest design. Desain ini melibatkan pemberian pretest sebelum perlakuan (edukasi Isi Piringku) dan posttest setelah perlakuan, dengan tujuan untuk melihat perubahan yang signifikan dalam pemahaman orang tua terhadap pemilihan menu makanan sehat dibandingkan makanan cepat saji. Penelitian dilaksanakan di Posyandu Dahlia 1, Kelurahan Tegal Parang, Jakarta Selatan, pada bulan April hingga Juni 2024. Subjek penelitian adalah 20 orang tua yang memiliki anak usia 3–4 tahun, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan metode sampling jenuh, di mana seluruh populasi digunakan sebagai sampel.

Tabel 1.1

Populasi Orang tua di Posyandu Dahlia 1 di RW 02

No	Posyandu Dahlia 1	Jumlah
1.	Rt 08	7
2.	Rt 09	5
3.	Rt 10	8
Total		20

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah program Isi Piringku, sedangkan variabel terikatnya adalah pemilihan menu cepat saji oleh orang tua untuk anak usia dini. Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik yaitu observasi, wawancara, dokumentasi, dan kuesioner, dengan skala Likert sebagai instrumen utama dalam mengukur persepsi dan pemahaman responden. Selanjutnya, peneliti akan melakukan uji validitas dan Uji reliabilities pada instrument penelitian. Setelah peneliti mendapatkan instrument yang valid, peneliti melakukan reduksi item pada instrument. Kemudian, peneliti menyebar kuesioner yang valid pada subjek penelitian. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov), uji Paired Sample T-Test, uji Hipotesis dan uji N-Gain.

Hasil

Berikut adalah hasil dari Uji Normalitas, Uji Paired Sample T-Test, dan Uji N-Gain:

1. Uji Normalitas

Table 1.2. Hasil Uji Normalitas
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.165	20	.159	.921	20	.104
Posttest	.187	20	.065	.946	20	.305

Hasil uji normative pada 20 responden dengan menggunakan uji Shapiro Wilk, diperoleh nilai signifikan (p-value) untuk pre-test $p=0,104$ dan untuk post-tes $p=0,305$, karena hasil nilai $p>0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest berdampak atau berdistribusi normal. data yang di hasilkan yaitu memenuhi normalitas dan layak untuk di analisis dengan menggunakan metode uji parametrik yaitu *paired sample t-test*.

2. Uji Paired Sample T-Test

Table 1.3. Hasil Uji Paired Sample T-Test
Paired Samples Test

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		t	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper		
Pair 1	Pretest - Posttest	-38.550	8.769	1.961	-42.654	-34.446	-19.661	0.000

Hasil table diatas yaitu nilai Sig.(2-tailed) adalah $0,000 < 0,05$, sehingga hasil dari keputusan diatas bahwa hipotesisi H_0 di tolak dan H_a diterima. Hal tersebut menyatakan bahwa adanya perubahan rata rata antara hasil pre-test dan post-test, yang berrarti menunjukan adanya peningkatan pemahaman orang tua terhadap Efektivitas Program Isi Piringku terhadap Pemilihan Menu Cepat saji di Posyandu Dahlia 1.

3. Uji N-Gain

Tabel hitung uji N-Gain

besaran indeks dengan rumus gains menurut (Hake, R. R., 1997) sebagai berikut:

$$N\text{-gain} = \frac{\text{Score posttest} - \text{score pretest}}{\text{Score maximal} - \text{score pretest}}$$

Keterangan:

N gain menyatakan nilai uji normalitas gain

S_{post} : menyatakan score posttest

S_{pre} : menyatakan score pretest

S_{max} : menyatakan score maximal

Sementara itu untuk krtiteria keefektivitan interprentasi dari hasil normal gain menurut

Meltzer dalam penelitian (Oktavia et al., 2019) dapat dilihat dari table sebagai berikut.

Tabel 1.4 Kriteria tingkat N-gain

No	Rata-rata nilai N-Gain	Kriteria
1.	$G > 0,70$	Tinggi
2.	$0,30 \leq g \leq 0,70$	Sedang
3.	$0 < g < 0,30$	Rendah
4.	$G \leq 0$	Gagal

Sumber referensi: Abdul Wahab 2021 (Apriliani & Elvira Hoesein Radia, 2020)

Sementara untuk melihat kategori perolehan dalam bentuk persen dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 1.5 Kriteria Interpretasi pada Indeks N- Gain

Presentase	Hasil
>76	Efektif
56-75	Cukup Efektif
40-50	Kurang Efektif
<40	Tidak Efektif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ngain_skore	20	.67	1.87	1.1329	.27692
Valid N (listwise)	20				

Hasil perhitungan uji N-Gain diatas menunjukkan bahwa nilai rata (mean) rata pada N-Gain skore adalah sebesar 1.1329 atau 113% termasuk kedalam kategori efektif. Dengan demikian, maka hasil yang dapat disimpulkan bahwa Efektivitas Program Isi Piringku terhadap Pemilihan Menu Cepat Saji di Posyandu Dahlia 1 dapat memberikan pemahaman Gizi Seimbang kepada Orang tua di Posyandu Dahlia 1.

Pembahasan

Hasil penelitian yang dilaksanakan di Posyandu Dahlia 1, dengan jumlah subjek atau responden 20 orang, setelah diberikannya pemahaman edukasi terkait isi piringku, peneliti melihat adanya perubahan baik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Penelitian ini memiliki tujuan untuk memberikan pemahaman kepada orang tua yang memiliki anak usai 3-4 tahun tentang Efektivitas Program Isi Piringku terhadap Pemilihan Menu Cepat Saji. Peneliti juga melihat pola asuh yang diberikan oleh orang tua dalam memberikan pola makan yang diberikan kepada anak dalam sehari-harinya. Dalam proses penelitian ini peneliti menggunakan poster sebagai media pendukung dalam pemberian edukasi tersebut.

Menurut (Evelin PN dan Djamaludin N, 2010) dalam penelitian (Noviyani et al., 2018) proses tumbuh kembang pada bayi dan balita sangat dipengaruhi oleh pemenuhan kebutuhan utamanya. Kebutuhan utamanya yaitu dikenal juga sebagai istilah triple A, yakni: pemenuhan kebutuhan gizi seimbang, memiliki asupan cairann yang cukup serta terpantaunya pemenuhan kesehatan secara berkala yang berlangsung dalam mendorong

dalam tumbuh kembangnya (asuh), kebutuhan emosi dan kasih sayang dan kelekatan esmoisonal, adanya perhatian, rasa kehangatn yang diberikan orang tua, pelukan dapat menciptakan rasa aman dan percaya diri pada anak (asih), dan kebutuhan stimulasi dini yang mana mencangkup rangksangan terhadap kemampuan kognitif, Bahasa, motoric dan social melalui interaksi, bermain serta keterlibatan dalam pemberian tugas-tugas sesuai dengan usia perkembangan anak. (asah). Ketiga hal tersebut harus menjadi focus utama yang harus diperhatikan orang tua, karena jika dalam proses pengasuhannya terjadi ketidak seimbangan dalam penuhannya dapat berdampak buruk pada perkembangan holistic anak. Kemudian, dilaksanakan stimulus secara tepat sesuai dengan tahapan tumbuh kembangnya, agar potensi anak dapat berkembang secara optimal di semua bidang. Selain itu, pola asuh pemebrian makan yang orang tua berikan juga menjadi perhatian dalam penelitian ini, karena pemenuhan gizi yang diberikan sehari-hari menjadi fondasi utama dalam kebutuhan asuh yang diberikan, dan yang mana juga berpengaruh terhadap keberhasilan pemenuhan aspek asah dan asih secara menyeluruh.

Pola asuh makan anak menjadi salah satu bentuk interaksi penting antara orang tua dan anak sebagai mencerminkan keterlibatan emosional serta tanggung jawab orang tua dalam memebrikan pemenuhan waktu dasar anak, baik secara fisik, mental, maupun sosialnya. Pola ini mencangkup tindakan seperti meyendiakan waktu khusus untuk menemani anak makan, memberikan perhatian secara khusus untuk menemani anak makan, serta memebrikan dukungan dan juga bimbingan dalam memilih makanan yang sehat. Dengan adanya interaksi yang terjadi antara orang tua dan anak, secara tidak langsung memberikan anak tidak hanya menerima asupan gizi saja, tetapi menerima tentang kebiasaan makan, merasa diperhatikan dan kasih sayang yang diberikan orang tua, norma social, serta nilai-nilai keluarga. Kebiasaan perilaku makan anak cenderung terbentuk sejak usia dini, khususnya pada saat usia balita, yang mana pada periode ini merupakan periode krusial dalam pembentukan karakter dan kebiasaan jangka Panjang. Sikap atau tindakan orang tua yang dilakukan secara konsisten seperti menyuapi, respons terhadap penolakan saat diberikannya makan, serta jenis makanan yang ditawarkan dapat membentuk pola perilaku anak hingga dewasa. Oleh karena itu, pola asuh makan yang diberikan bukan hanya sekedar aktivitas rutin, melainkan bagian daripada proses pembentukan perilaku adaptif anak dalam jangka waktu yang Panjang.

Sebagian dari masyarakat Indonesia tentunya perempuan dianggap sebagai memegang peran sentral dan domestic, terutama dalam hal pengasuhan, kesehatan, dan tumbuh kembang anak. Dalam pandangan ini muncul disebabkan karena social dan budaya, tanggung jawab utama dalam menjaga kesejahteraan anak sering dibebankan kepada Ibu. Hasil studi yang dilaksanakn dapat diketahui bahwa posisi wanita dalam keluarga menjadi penentu kesehtan dan tumbuh kembang anak, karena dalam hal ini peran ibu seringkali terkait langsung dengan pengelolaan kebutuhan keluarga, harian, termasuk juga alokasi waktu dan keungan rumah tangga. Oleh sebab itu, keterlibatan aktif dan kapasitas seorang ibu dalam menjalankan fungsi pengasuhannya sangat memiliki dampak besar terhadap pencapaian tumbuh kembang anak yang optimal (susanti,2008) dalam penelitian ([Noviyani et al., 2018](#)).

Pola asuh antara orang tua sebagai ibu rumah tangga dengan ibu bekerja tentunya sangat berbeda, dimana sebagai ibu rumah tangga ibu memiliki banyak waktu luang untuk melihat tumbuh kembang anak nya dan terkontrol pula asupan makan yang diberikan. Sedangkan untuk ibu bekerja, mereka tidak banyak memiliki waktu bersama anak untuk melihat tumbuh kembangnya, biasanya ibu yang bekerja cenderung menyiapkan makan anak dengan makan yang praktis dan cepat saji. Dalam hal ini, banyak permasalahan yang

muncul dalam hubungan orang tua, khususnya ibu yang bekerja dengan anak-anak mereka. Salah satu yang paling sering ditemukan ialah kurangnya perhatian yang diberikan kepada anak. Dalam konteks pengasuhan ini, khususnya dalam pemberian makan, ibu yang bekerja sering sekali berhadapan dengan dalam menyediakan makanan bergizi seimbang dan membangun kebiasaan makan sehat pada anak usia dini. Dalam penelitian ini sebagian ibu yang bekerja memilih makanan instan atau cepat saji karena praktis dan cepat disajikan. Anak usia dini atau masa usia balita berada pada fase krusial pembentukan pola makan, di mana peran ibu menjadikannya sebagai role model yang sangat penting dalam membentuk preferensi dan perilaku makan anak. Ketika ibu tidak hadir secara fisik saat waktu makan, atau tidak memberikan arahan langsung, maka potensi terjadinya perilaku makan menyimpang seperti picky eating, tidak suka sayur atau buah, hingga ketergantungan pada makanan cepat saji menjadi lebih besar. ([Lesmi, 2022](#))

Pola asuh yang diberikan ibu bekerja sangat bervariasi, mulai dari pola asuh permisif (membiarkan anak memilih makanan sendiri tanpa adanya batasan), pola asuh otoriter (merupakan pola asuh yang memiliki sifat membatsi, mengengkek bahkan bisa menuntut anak dalam berperilaku dan bertindak), pola asuh neglectful (dimana orangtua tidak ikut serta dalam kehidupan anak) hingga otoritatif (memberikan makanan yang sehat namun melibatkan anak dalam mengambil keputusannya) ([Hanifah et al., 2021](#)). Namun, apabila pola asuh tersebut tidak konsisten atau kurang responsif terhadap kebutuhan anak, maka dampaknya akan terlihat pada status gizi dan kebiasaan makan anak. Oleh karena itu, penting bagi ibu yang bekerja untuk tetap menyusun strategi pengasuhan yang efektif, seperti menyusun jadwal makan bersama keluarga, menyiapkan makanan sehat dari rumah, dan melibatkan anak dalam proses menyiapkan makanan meskipun dalam keterbatasan waktu. Dengan begitu, kedekatan emosional tetap terjaga dan kebiasaan makan sehat dapat ditanamkan sejak dini. Dalam penelitian ini peneliti menemukan berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, jawaban yang diberikan responden yang bekerja bahwa mereka menganut pola asuh permisif, yang mana membiarkan anak memakan apa saja tanpa diperhatikan kandungan gizinya.

Penelitian yang peneliti lakukan di Posyandu Dahlia 1 tidak terdapat anak balita atau anak dengan usia 3-4 tahun mengalami stunting. Namun pada tahun lalu, terdapat satu anak yang mengalami stunting hal ini di dasari karena orang tua yang kurang memperdulikan asupan gizi pada anak. Pihak posyandu dan puskesmas sudah melaksanakan bujukan atau ajakan agar anak nya diperhatikan. Berbagai upaya telah dilakukan oleh pihak posyandu agar anak nya terkontrol oleh pihak puskesmas namun, sang ibu hanya satu kali saja datang ke puskesmas. Setelahnya sudah tidak datang baik ke posyandu maupun ke puskesmas sesuai dengan anjuran yang diberikan. Sang ibu menganggap bahwa anaknya baik-baik saja dan tidak terjadi hal yang serius. Berdasarkan pada buku pink memiliki grafik yang buruk atau garis grafiknya merah. Sama dengan peneliti lakukan bahwa stunting di daerah perkotaan cenderung dipengaruhi oleh gaya pengasuhan anak dan tekanan ekonomi. Kenyataannya dalam praktik pemberian makanan yang dilakukan menjadi tantangan tersendiri bagi keluarga yang berpenghasilan menengah. Dimana kedua orang tua bekerja penuh waktu. Mengakibatkan kurangnya perhatian pada asupan gizi yang diberikan kepada anak. Kenyataannya dalam praktik pemberian makan terdapat pengaruh serta tekanan oleh ekonomi yang dialaminya, dengan banyak anak khususnya bgai ibu bekerja yang di asuh oleh nenek atau pengasuhnya pada waktu siang hari. Waktu makan sering sekali tidak teratur, terkadang membiarkan anak tidak makan jika tidak mau makan. Dan menggantinya dengan memberikan susu formula. Praktik yang tidak konsisten ini menyoroti bagaimana tekanan ekonomi dan pengasuhan berkontribusi

pada ketidak cukupan gizi anak ([Mukminin et al., 2025](#)).

Posyandu berperan penting dalam menangani dan menghadapi langsung pada kasus stunting yang terjadi. Stunting pada anak dapat dilihat pada riwayat ibu saat remaja, karena dalam hal ini ibu menjadi salah satu sumber terjadinya stunting pada anak. Factor yang dapat dilihat pada ibu yaitu saat remaja ibu mengalami masalah kesehatan seperti anemia, makan hanya sekedar kenyang saja serta tidak diperhatikan kandungan gizinya, dan makanan yang dikonsumsi ibu selama masa kehamilan dan pasca melahirkan. Dalam hal ini peran ibu sangat penting untuk dilihat saat dari usia remaja hingga memiliki anak terkait konsumsi harian yang biasa ibu makan. Stunting terhadap anak tentunya memiliki dampak yang dapat ditimpulkan diantaranya dampak yang ditimbulkan dalam waktu pendek mengakibatkan terjadinya gangguan perkembangan pada otak, kecerdasan, serta gangguan pertumbuhan baik fisik dan metabolisme dalam tubuhnya. Stunting dalam jangka waktu yang Panjang memiliki dampak pada penurunan kemampuan kognitif, prestasi belajar serta stimulus yang diberikan, kurangnya pertahanan tubuh atau metabolisme nya menurun, sehingga anak mengalami rentan terkena penyakit ([Faizah et al., 2022](#)).

Posyandu, puskesmas dan kelurahan memiliki kerjasama dalam menurunkan angka stunting di suatu wilayah, biasanya dalam upaya penurunan angka stunting pihak posyandu ataupun kelurahan memberikan edukasi terkait stunting. Tidak hanya pemberian edukasi namun dalam upaya ini posyandu akan memberikan makan tambahan (PMT). Pemberian makan tambahan (PMT) menjadi salah satu upaya yang diberikan oleh pihak posyandu dan kelurahan dalam menghadapi anak dengan garis grafik hijau. PMT yang diberikan setiap minggu ataupun pertemuan tentunya memiliki menu yang beragam dan bervariasi. Selain itu, Pemberian makan tambahan dilakukan juga saat setelah dilaksanakannya menimbang berat badan, mengukur lingkaran kepala dan juga tinggi badan anak di posyandu, pemberian ini dilakukan kepada anak setiap kali habis menimbang. Pemberian makan tambahan (PMT) untuk menu sangat bervariasi dan dapat diakses secara gratis serta bisa diterapkan sebagai menu sehat bagi anak usia balita. Namun, fakta dilapangan justru orang tua memilih acuh terhadap pemilihan menu yang sudah dianjurkan atau yang sudah dibuat oleh pemerintah ([Kemenkes RI, 2023](#)). Dalam buku panduan (PMT) seharusnya pihak posyandu dapat melaksanakan edukasi terkait makanan bergizi anak usia balita khususnya pada orang tua yang memiliki anak usia 3-4 tahun. Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan bahwa hanya terdapat sedikit kader yang aktif dalam memberikan informasi dan memberikan informasi terkait dengan menu Pemberian Makan Tambahan (PMT) yang bisa dilakukan di rumah. Oleh sebab itu, peneliti memberikan edukasi kepada orang tua yang memiliki anak usia 3-4 tahun, diantaranya edukasi terkait isi piringku, edukasi bahaya atau dampak makanan cepat saji, dan edukasi gizi seimbang.

Edukasi yang peneliti berikan tidak hanya terkait isi piringku, namun peneliti memberikan edukasi terkait tumpeng gizi seimbang. Pada tumpeng gizi seimbang yang di mana berisi anjuran konsumsi 8 gelas air per hari, konsumsi sumber karbohidrat 3-8 porsi per hari, konsumsi buah-buahan terdiri dari 2-3 porsi perhari, protein nabati terdiri dari 2-3 porsi per hari dan kebutuhan minyak, gula serta garam seperlunya. Tidak hanya pemberian makan dengan gizi seimbang saja yang diperlukan untuk hidup sehat. Namun, lebih dari sekedar pola makan, tumpeng gizi juga mementingkan hidup sehat dengan menjaga berat badan, melakukan aktivitas fisik dan olahraga secara teratur minimal 30 menit dalam melakukan satu kali aktivitas diluar dan cuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir selama 60 detik. Hal ini dapat dilihat dalam gambar piramida ([Sehat, n.d.](#)). dalam penelitian ini bahwa tumpeng gizi memberikan informasi lebih detail mengenai kebutuhan konsumsi harian setiap individu yang dimana bila diterapkan sejak

sedini mungkin terhadap anak usia dini maka akan memperoleh pencapaian tumbuh kembang sesuai umurnya dan memiliki kesehatan secara baik dan terhindar dari penyakit kronis lainnya.

Edukasi mengenai Isi Piringku tidak hanya berdampak pada perilaku konsumsi, tetapi juga berpotensi besar memengaruhi berbagai aspek tumbuh kembang anak. Adapun aspek yang perlu di perhatikan dalam tumbuh kembang anak diantaranya yaitu aspek tumbuh kembang anak meliputi aspek motoric, aspek kognitif, aspek Bahasa, aspek moral agama, dan aspek social emosional([Hardiyanti, 2022](#)). Pemberian makan yang bergizi juga mempengaruhi aspek social emosional anak. Apabila anak yang secara rutin diberi makanan dengan gizi seimbang cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, konsentrasi yang tinggi dalam belajar, serta lebih mudah mengatur emosi. Sebaliknya, konsumsi makanan cepat saji secara terus-menerus berpotensi memicu gangguan perilaku, seperti hiperaktivitas atau emosi yang tidak stabil, sebagaimana dilaporkan dalam penelitian oleh ([Anggraeni et al., 2024](#)). Dengan mengurangi konsumis cepat saji yang tinggi gula, lemak, dan garam, resiko anak mengalami obesitas, hiperaktivitas, dan gangguan perilaku juga menurun.

Menurut penelitian ([Widaryanti, 2022](#)) yang menunjukkan bahwa penyuluhan kepada orang tua mengenai Isi Piringku dapat meningkatkan pemahaman dan penerapan konsep gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Artinya, pemahaman orang tua sangat dipengaruhi oleh tersedianya informasi yang jelas dan media edukasi yang menarik serta mudah dipahami. Temuan ini sejalan dengan penelitian Vio Nita dan Ainun Mayangsari (2023)([Nita & Mayangsari, 2023](#)), yang menyatakan bahwa edukasi gizi menggunakan media yang interaktif mampu mempengaruhi perilaku pemilihan makanan sehat dan mengurangi konsumsi makanan cepat saji. Penelitian Anda memperkuat fakta tersebut dalam konteks masyarakat Posyandu, yang biasanya belum banyak terjangkau oleh program edukasi formal dari pihak pemerintah.

Setelah peneliti melakukan treatment berupa edukasi menggunakan media poster dan penjelasan interaktif mengenai komposisi Isi Piringku, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan. Skor rata-rata meningkat menjadi 103,90, dengan skor minimum 83 dan maksimum 126. Kenaikan nilai ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif berhasil meningkatkan pemahaman orang tua secara nyata. Edukasi yang dilakukan tidak hanya bersifat satu arah, tetapi dikemas secara interaktif. Media poster yang digunakan memuat visualisasi isi piring ideal, lengkap dengan komposisi karbohidrat, protein, sayur, buah, dan air putih, sebagaimana yang dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan RI. Dengan adanya visual yang menarik dan mudah dipahami, responden yakni para orang tua lebih cepat menangkap inti pesan edukatif dan dapat mengaitkannya dengan kebiasaan makan sehari-hari yang selama ini mereka terapkan.

Kenaikan skor ini mencerminkan bahwa banyak dari mereka sebelumnya belum memahami atau bahkan belum mengenal konsep Isi Piringku. Rata-rata orangtua mengakui dalam sesi wawancara terbuka bahwa sebelumnya mereka hanya mengikuti kebiasaan memberi makan anak dengan prinsip *yang penting kenyang* atau memilih makanan yang disukai anak tanpa mempertimbangkan nilai gizinya. Hal ini tentu menjadi masalah, karena anak usia dini berada dalam periode pertumbuhan yang sangat pesat dan membutuhkan asupan gizi seimbang untuk mendukung perkembangan motorik, kognitif, dan sosial-emosionalnya. Lebih lanjut, efektivitas metode penyampaian edukasi yang bersifat komunikatif dan sederhana terbukti dapat mengubah cara pandang orang tua. Edukasi ini tidak hanya meningkatkan pemahaman secara konseptual, tetapi juga memotivasi orang tua untuk mulai melakukan perubahan nyata dalam menyajikan makanan di rumah. Beberapa

orang tua menyampaikan bahwa setelah memahami porsi isi piring ideal, mereka menjadi lebih selektif dalam memilih bahan makanan dan mengurangi frekuensi pemberian makanan cepat saji.

Dikutip oleh Notoatmodjo, penelitian Rogers (1974) dalam penelitian yang dilakukan oleh [\(Dini et al., 2009\)](#). Hasil ini konsisten dengan teori perubahan perilaku yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan (awareness) adalah langkah pertama dalam memengaruhi sikap dan perilaku, lalu selanjutnya ada interest (orang mulai tertarik dengan stimulus), evaluation (mempertimbangkan baik tidaknya stimulus atau edukasi yang diberikan), trial (sudah mencoba hal baru tersebut), adoption (subjek telah terbiasa dengan perilaku baru yang sesuai dengan pengetahuan dan kesadarannya terhadap stimulus yang diberikan). Dengan demikian, intervensi edukatif yang diberikan telah mencapai salah satu tujuan penting dari penelitian ini, yaitu mengedukasi orang tua agar dapat menjadi pusat perubahan dalam menciptakan kebiasaan makan sehat pada anak sejak dini. Lebih jauh, hasil peningkatan skor ini juga menunjukkan pentingnya keberlanjutan dari edukasi serupa, khususnya melalui lembaga layanan masyarakat seperti Posyandu. Kegiatan edukatif yang dilakukan secara berkala dan menggunakan pendekatan yang sesuai dengan latar belakang pendidikan masyarakat terbukti lebih efektif dibandingkan penyuluhan yang bersifat formal dan satu arah. Dengan demikian, peningkatan hasil post-test menjadi bukti kuat bahwa program edukasi tentang Isi Piringku tidak hanya relevan secara teoritis tetapi juga sangat aplikatif dalam konteks keseharian orang tua di wilayah perkotaan seperti Kelurahan Tegal Parang. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis visual, interaktif, dan kontekstual mampu menjadi solusi alternatif dalam mengatasi kesenjangan pemahaman gizi di tingkat keluarga.

Dari segi statistik, hasil ini diperkuat oleh uji Paired Sample T-Test yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil sebelum dan sesudah intervensi edukasi. Maka, hipotesis (H_a) diterima dan hipotesis (H_o) ditolak. Temuan ini konsisten dengan penelitian Hardiyanti (2022) yang menyatakan bahwa penyuluhan gizi kepada orang tua mampu meningkatkan pengetahuan dan memudahkan mereka dalam mengaplikasikan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, hasil uji reliabilitas kuesioner yang mencapai nilai Alpha Cronbach sebesar 0,97, yang termasuk dalam golongan sangat tinggi (nilai $> 0,9$). menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan sangat konsisten dalam mengukur konstruk pemahan orang tua terhadap Isi Piringku. Secara teoritis, nilai alpha $\geq 0,9$ menunjukkan reliabilitas "excellent", di mana asumsi tau-equivalent model terpenuhi tiap butir memiliki kecenderungan tinggi untuk saling berkaitan, namun tidak berlebihan [\(Tavakol & Dennick, 2011\)](#). Ini mempertegas bahwa naiknya pemahaman pada pre-test ke post-test bukanlah akibat kesalahan pengukuran, melainkan refleksi perubahan nyata yang dihasilkan oleh edukasi. Hal ini juga memperkuat validitas temuan bahwa pemahaman orang tua meningkat berkat edukasi yang terstruktur dan komunikatif.

Kesimpulan

Edukasi yang diberikan melalui program isi piringku tidak hanya menuntut orang tua untuk memberikan gizi seimbang, namun dalam pola pengasuhan pemberian makan sehat, terarah dan responsive terhadap kebutuhan anak usia dini atau balita. Pada hasil penelitian ini orang tua khususnya ibu mulai menyadari pentingnya memperhatikan kualitas serta isi makanan yang diberikan kepada anak, tidak hanya kepraktisan atau selera anak tetapi, dilihat kembali berdasarkan nilai gizi dan dampak tumbuh kembangnya. Perubahan

dalam penelitian ini mencerminkan bahwa semulanya orang tua melakukan pola asuh permisif setelah, diberikan edukasi orang tua cenderung berubah ke pola asuh otoritatif dan edukatif. Dimana dalam hal ini orang tua memiliki peran aktif dalam membimbing dan memantau kebiasaan makan anak. Selain itu pendekatan kepada anak dilakukan juga dalam edukasi ini guna menciptakan komunikasi yang lebih jelas dan terbuka antara orang tua dan anak dalam hal makan, memperkuat ikatan emosional, dan menumbuhkan rasa tanggung jawab orang tua dalam pemberian kebutuhan makanan bergizi kepada anak.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan terhadap 20 orang tua di Posyandu Dahlia 1, dapat disimpulkan bahwa Program Isi Piringku efektif dalam meningkatkan pemahaman orang tua terhadap pemilihan menu makanan sehat dan mengurangi konsumsi makanan cepat saji bagi anak usia dini. Hal ini dibuktikan melalui peningkatan skor dari pre-test ke post-test yang signifikan, serta nilai uji statistik Paired Sample T-Test sebesar $p = 0,000 (< 0,05)$, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nyata setelah diberikan edukasi.

Selain itu, hasil uji N-Gain menunjukkan rata-rata peningkatan sebesar 113%, yang termasuk dalam kategori sangat efektif, serta hasil reliabilitas instrumen sebesar Alpha Cronbach 0,97, menandakan bahwa instrumen penelitian sangat konsisten dalam mengukur pemahaman orang tua. Edukasi menggunakan media visual seperti poster dan penjelasan interaktif terbukti berhasil meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku dalam memilih makanan sehat bagi anak. Dengan demikian, program edukasi Isi Piringku dapat dijadikan strategi intervensi yang tepat dalam meningkatkan gizi anak dan menekan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji sejak usia dini.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman orang tua setelah diberikan edukasi mengenai Isi Piringku, maka disarankan agar program edukasi serupa dilaksanakan secara rutin di Posyandu maupun lembaga masyarakat lainnya. Pelibatan media visual yang interaktif seperti poster terbukti efektif dan dapat terus dikembangkan agar lebih menarik dan mudah dipahami. Pemerintah dan tenaga kesehatan sebaiknya memperluas jangkauan sosialisasi tentang pentingnya gizi seimbang kepada masyarakat, khususnya orang tua dengan anak usia dini, guna mengurangi kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Selain itu, kerja sama lintas sektor seperti kelurahan, puskesmas, dan kader Posyandu perlu ditingkatkan untuk menjamin keberlanjutan dan dampak jangka panjang dari program edukatif tersebut. Serta dalam pelaksanaan posyandu diharapkan para kader menjadi informan bagi para orang tua yang datang ke posyandu. Dalam penelitian yang dilakukan hanya sebagian kader yang memiliki informan terkait edukasi kesehatan bagi ibu pasca melahirkan dan bayi baru lahir. Temoat posyandu yang digunakan sebaiknya di perhatikan kembali, agar menarik perhatian anak-anak untuk masuk kedalam posyandu tersebut.

Daftar pustaka

- Anggraeni, D., Rochimah, N., Darmiyanti, A., Islam, A., Universitas, /, & Karawang, S. (2024). *Pengaruh Pemberian Makanan Junk Food Terhadap Kualitas Gizi Anak Usia 4-5 Tahun Di Kecamatan Kota Baru*. 7(1), 41-48. <http://dx.doi.org/10.31604/ptk.v7i1.41-48>
- Apriliani, S. P., & Elvira Hoessein Radia. (2020). Jurnal basicedu. Jurnal Basicedu., *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3(2), 524-532. <https://journal.uui.ac.id/ajie/article/view/971>

- Dini, D., Ng, O. R. A., Pada, T. U. A., Satiti, N. P., Studi, P., Keperawatan, F., Airlangga, U., & Rabaya, S. U. (2009). *PENGARUH PENDIDI KAN KESEHATAN PATHWArS AWA'RENESS BROCHURE TERHADA P PERILAKU DETEKSI DINI ORA NG TUA PADA PERKEMBANGAN AWAL ANAK 3-15 BULA N*.
- Faizah, A., Silalahi, R. D., Nasution, N., & Bakri, H. (2022). Upaya Pencegahan Stunting Dengan Optimalisasi Peran Posyandu Melalui Program Kemitraan Masyarakat Kelurahan Setokok Kecamatan Bulang Kota Batam. *Jurnal Abdi Mercusuar*, 2(1), 46–51. <https://doi.org/10.36984/jam.v2i1.293>
- Hanifah, H. asma fadhilah, Aisyah, D. S., & Karyawati, L. (2021). Dampak Pola Asuh Permisif Orang Tua Terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Anak Usia Dini. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 5(2), 90–104. <https://doi.org/10.35568/earlychildhood.v5i2.1323>
- Hardiyanti, D. (2022). Peran Guru Dalam Pemberian Informasi “ Isi Piringku ” Tentang Gizi yang Optimal pada Anak Usia Dini kepada Orangtua Murid di Wilayah Banyumanik. *MANGGALI: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 244–252.
- kemenkes. (2021). Pedoman Gizi Seimbang Ibu Hamil dan Ibu Menyusui. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–130.
- Kemenkes RI. (2017). Pedoman Umum Pelayanan Posyandu. In *Kementrian Kesehatan RI* (Vol. 5, Nomor 2).
- Kemenkes RI. (2023). Petunjuk Teknis Makanan Tambahan Balita dan Ibu Hamil. *Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 6(August), 78–81. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/20230516_Juknis_Ta talaksana_Gizi_V18.pdf
- Lesmi, K. (2022). Peran Pola Asuh Orang Tua Yang Bekerja Pada Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *JP3M: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(1), 296–304. <https://doi.org/10.37577/jp3m.v4i1.404>
- Ministry of Health. (2019). Pedoman Pencegahan Dan Tatalaksana Gizi Buruk Pada Balita. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* (hal. 1–120).
- Mukminin, A., Pawestuti, R., Sumanto, A., Wijayantiningrum, T., Semarang, U. N., & Semarang, P. (2025). *Understanding Stunting Determinants in Urban Indonesia : Evidence from the Regional Technical Implementation Unit of Sekaran Public Health*. 10(June), 361–373.
- Nita, V., & Mayangsari, A. (2023). *Edukasi Isi Piringku Pada Anak Usia Dini Dengan Media Permainan Food Model Terhadap Perilaku Pemilihan Makanan*. 2, 60–65.
- Noviyani, E. P., Jayatmi, I., & Herliana, I. (2018). Hubungan Peran Orang Tua dan Pola Asuh Makan terhadap Perkembangan Balita. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.33221/jiki.v8i1.86>
- Oktavia, M., Prasasty, A. T., & Isroyati. (2019). Uji Normalitas Gain untuk Pemantapan dan Modul dengan One Group Pre and Post Test. *Simposium Nasional Ilmiah dengan tema: (Peningkatan Kualitas Publikasi Ilmiah melalui Hasil Riset dan Pengabdian kepada Masyarakat)*, November, 596–601. <https://doi.org/10.30998/simponi.voio.439>
- Riset Dinas Kesehatan. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (hal. 179).
- Sehat, H. (n.d.). *TUMPENG GIZI SEIMBANG 2014 | dinkesgk*. 60. <http://dinkes.gunungkidulkab.go.id/tumpeng-gizi-seimbang-2014/>
- Siregar, L. Y., & Siagian, M. M. (2023). Persepsi Orang Tua tentang Konsumsi Junk Food untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 3477–3485. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4638>
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International journal of medical education*, 2, 53–55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
- Widaryanti, R. (2022). Penurunan Masalah Gizi Pada Anak Usia Dini Melalui Edukasi PMT-AS. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(5), 1168–1173.

<https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i5.10762>
Satiti, N. P. (2009). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pathways Awareness Brochure Terhadap Perilaku Deteksi Dini Orang Tua Pada Perkembangan Awal Anak 3-15 Bulan*, 28.