

Program Pelita Gizi (Pendidikan Literasi Gizi) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Bayi dan Balita Usia 0–59 Bulan di Kelurahan Sarirejo Kota Semarang

Siti Mahmudah¹, Gita Rakhma Puspita², Khafizatul Muna³, Fanny Kartika Fajriyani⁴

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Jawa Tengah Indonesia

Email : sitimudah736@gmail.com¹, gitarkhma05@gmail.com², khafizatulmuna1022@gmail.com³, fanny.kartika.fajriyani@walisongo.ac.id⁴

Article History : Received: 10-11-2025 Accepted: 29-12-2025 Publication: 30-12-2025

Abstract : *Stunting remains a nutritional problem among children under five in Sarirejo Village, with a prevalence of 5.56% in 2025. This community service program aimed to improve nutrition literacy and prevent stunting through the "Pelita Gizi" program, which employed creative educational approaches. The methods included nutrition education using animated videos, demonstrations of "Isi Piringku" (balanced plate), and an educational game "Susun Isi Piringku". The activity involved 12 mothers of toddlers selected through purposive sampling in RW 08 Sarirejo. Evaluation was carried out through pre-test and post-test, as well as monitoring the application of balanced nutrition practices at home. The results showed an increase in participants' knowledge, with average post-test scores rising from 83% to 93%. One-week monitoring also indicated positive changes in children's dietary practices. The educational media were well received and considered easier to understand than conventional counseling. The "Pelita Gizi" program proved effective in improving nutrition literacy and has the potential to be replicated as a creative community nutrition education model.*

Abstrak : *Stunting masih menjadi masalah gizi pada balita di Kelurahan Sarirejo, dengan prevalensi 5,56% pada tahun 2025. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi gizi dan mencegah stunting melalui program "Pelita Gizi" dengan pendekatan edukasi kreatif. Metode yang digunakan meliputi edukasi gizi berbasis video animasi, demonstrasi "Isi Piringku", dan permainan edukatif "Susun Isi Piringku". Kegiatan melibatkan 12 ibu balita di RW 08 Sarirejo yang dipilih secara purposive sampling. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test, serta monitoring penerapan gizi seimbang di rumah. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dengan rata-rata nilai post-test naik dari 83% menjadi 93%. Monitoring satu minggu pasca kegiatan juga mengindikasikan perubahan positif dalam praktik makan anak. Media edukasi diterima dengan baik dan dinilai lebih mudah dipahami daripada penyuluhan konvensional. Program "Pelita Gizi" terbukti efektif meningkatkan literasi gizi dan berpotensi direplikasi sebagai model edukasi gizi masyarakat yang kreatif..*

Keywords : *Stunting, Literasi Gizi, Isi Piringku, Edukasi Gizi, Balita*

PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada balita yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, sehingga tinggi badan anak menjadi lebih pendek dibandingkan anak seusianya (WHO, 2023). Stunting

merupakan masalah gizi kronis yang terjadi akibat kekurangan nutrisi dalam jangka panjang, khususnya pada periode 1.000 hari pertama kehidupan sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun (Mu'tafi *et al.*, 2024). Kondisi ini bersifat multifaktorial, melibatkan faktor langsung seperti kurangnya asupan gizi dan infeksi berulang, serta faktor tidak langsung seperti rendahnya pengetahuan gizi ibu, pola asuh, sanitasi, dan kondisi ekonomi keluarga (Aryu, 2020). Stunting tidak hanya berdampak pada fisik jangka pendek, tetapi juga menyebabkan gangguan perkembangan otak, penurunan kemampuan kognitif, dan meningkatkan risiko penyakit degeneratif di masa dewasa (Khotimah, 2022).

Secara global, World Health Organization (WHO) pada tahun 2023 melaporkan bahwa 22,3% atau sekitar 148,1 juta balita di dunia mengalami stunting. Di Indonesia, berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024, prevalensi stunting nasional mencapai 19,8%, menurun dari 21,5% pada tahun 2023, tetapi masih di atas target nasional yaitu kurang dari 14% sebagaimana tercantum dalam RPJMN 2020–2024 (Kemenkes, 2024). Di Provinsi Jawa Tengah, angka stunting masih menjadi perhatian serius. Sementara di Kota Semarang, data Puskesmas Halmahera pada September 2025 menunjukkan total angka stunting di wilayah kerjanya mencapai 16%, dengan rincian di Kelurahan Sarirejo sebesar 5,56% dari 234 balita (meningkat dari 5,13% pada Agustus). Dari 13 balita stunting di Sarirejo, 3 anak termasuk kategori sangat pendek dan 10 anak kategori pendek, dengan wilayah RW 08 memiliki kasus tertinggi (2,14%) (Data Sekunder Puskesmas Halmahera, 2025).

Secara demografis, Kelurahan Sarirejo memiliki luas 0,67 km² dengan 7.711 penduduk. Tingkat pendidikan masyarakat bervariasi, di mana 25,4% penduduk berpendidikan SLTA, namun 14,1% belum tamat SD. Dari sisi ekonomi, sebagian besar masyarakat bekerja sebagai wiraswasta dan ibu rumah tangga dengan pendapatan yang mengacu pada Upah Minimum Kota (UMK) Semarang (BPS Kota Semarang, 2023). Rendahnya pengetahuan gizi ibu balita menjadi salah satu faktor risiko dominan stunting di wilayah ini.

Pendidikan literasi gizi memegang peran krusial dalam upaya pencegahan stunting. Edukasi gizi bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait gizi, yang pada akhirnya dapat berdampak positif terhadap status gizi masyarakat (Kementerian PPN, 2019). Penyampaian informasi gizi melalui media yang menarik dan interaktif, seperti video animasi, terbukti mampu meningkatkan pemahaman secara signifikan (Fitriana *et al.*, 2022). Pendekatan edukasi yang interaktif dan berbasis teknologi memiliki potensi tidak hanya untuk menambah pengetahuan dalam waktu singkat, tetapi juga mendorong perubahan perilaku jangka panjang yang berkontribusi pada terbentuknya generasi yang sehat, cerdas, dan produktif (Marwan *et al.*, 2025).

Berdasarkan analisis situasi tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan pada upaya peningkatan literasi gizi melalui program "Pelita Gizi". Program ini merupakan implementasi dari Praktik Kerja Gizi (PKG) Mahasiswa Program Studi Gizi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN

Walisongo Semarang, yang bekerja sama dengan Puskesmas Halmahera dan kader Posyandu Jingga di Kelurahan Sarirejo. Dengan melibatkan 12 ibu balita dari wilayah RW 08, program ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan praktis dalam pencegahan stunting melalui pendekatan edukatif yang inovatif, mencakup penyuluhan melalui video animasi, demonstrasi "Isi Piringku", dan *game* edukatif "Susun Isi Piringku".

METODE

Pengabdian masyarakat ini menerapkan metode observasional yang berfokus pada pengamatan langsung terhadap subjek dan objek penelitian. Pendekatan tersebut dipilih secara sadar agar mahasiswa dapat secara langsung terlibat dalam observasi kebiasaan masyarakat Kelurahan Sarirejo, khususnya pemahaman gizi balita serta pola dan distribusi perilaku gizi.

Kegiatan dilaksanakan di lingkungan Puskesmas Halmahera, Kelurahan Sarirejo, Kecamatan Semarang Timur, Kota Semarang, Jawa Tengah, pada 8 Oktober 2025. Subjek pengabdian adalah ibu dan anak dengan masalah stunting, sebanyak 12 responden yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Tahapan mencakup edukasi pencegahan stunting bagi bayi dan balita usia 0-59 bulan melalui program terintegrasi, meliputi penyuluhan dengan video animasi, demonstrasi "Isi Piringku", dan permainan edukatif "Susun Isi Piringku". Selanjutnya, pada 15 Oktober 2025, dilakukan monitoring dan evaluasi penerapan hasil kelas balita.

Pengumpulan data primer dan sekunder digunakan secara komplementer. Data sekunder diperoleh dari laporan status gizi balita September 2025, mencakup indikator berat badan/tinggi badan (BB/TB), tinggi badan/umur (TB/U), berat badan/umur (BB/U), serta profil demografi wilayah. Data primer dikumpul melalui wawancara langsung dengan responden untuk mengidentifikasi karakteristik ibu balita dan faktor risiko stunting, sehingga menggambarkan kondisi awal pengetahuan serta perilaku gizi pra-intervensi penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat "Pelita Gizi" dilaksanakan pada 8 Oktober 2025 di wilayah kerja Puskesmas Halmahera yaitu kelurahan Sarirejo dengan jumlah 12 peserta ibu balita. Kegiatan ini disusun secara bertahap dan sistematis, dimulai dari edukasi gizi berbasis media audiovisual, demonstrasi praktik penyusunan menu "Isi Piringku", serta permainan edukatif "Susun Isi Piringku". Keseluruhan rangkaian kegiatan diikuti oleh peserta dengan tingkat kehadiran 100% yang menunjukkan antusiasme terhadap pelaksanaan program pengabdian "Pelita Gizi". Hasil intervensi dievaluasi melalui *pre-test* dan *post-test*, monitoring penerapan konsep Isi Piringku, serta observasi keterlibatan selama proses pelaksanaan kegiatan.

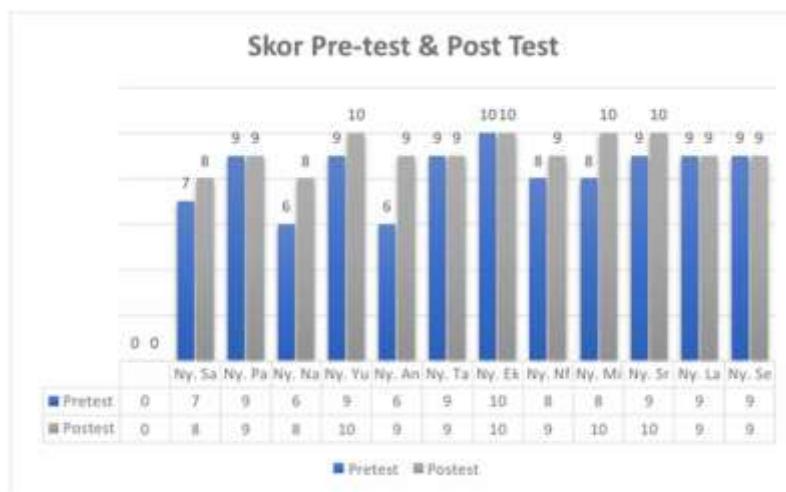
Tahapan awal kegiatan penyuluhan gizi kepada masyarakat diawali dengan edukasi gizi berbasis video animasi. Sebelum penyampaian materi, kegiatan dimulai dengan pengisian lembar *pre-test* terkait pencegahan stunting dan prinsip “Isi Piringku” yang bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat literasi gizi ibu balita. Setelah *pre-test* selesai dilakukan, peserta kemudian menyaksikan sebuah video animasi “Pelita Gizi” berisi edukasi gizi terkait pencegahan stunting dan prinsip “Isi Piringku” yang berdurasi 10 menit memuat materi mengenai pencegahan stunting dan penerapan gizi seimbang “Isi Piringku” sebagai media utama dalam penyampaian penyuluhan gizi. Pemilihan media video animasi dalam kegiatan pengabdian bertujuan untuk mempermudah pemahaman peserta dan memungkinkan penyampaian pesan gizi secara sederhana, menarik, dan mudah dipahami oleh peserta. Edukasi ini relevan dilakukan mengingat stunting merupakan kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, serta pola asuh yang tidak optimal pada periode 1000 HPK.

Dalam catatan laporan JME (*UNICEF/WHO/World Bank Group*) tahun 2023, stunting terjadi ketika kebutuhan gizi anak tidak terpenuhi dalam jangka panjang, terutama kekurangan energi, protein, dan mikronutrien penting seperti zinc, zat besi, vitamin A, dan folat. Intervensi pencegahan stunting membutuhkan pendekatan multisektoral termasuk perbaikan pola makan, sanitasi, praktik kebersihan, kesehatan ibu, serta peningkatan gizi keluarga (Who & Bank, 2023). Oleh sebab itu, peningkatan gizi ibu balita menjadi langkah awal yang penting dilakukan dalam pencegahan stunting. Setelah penayangan video animasi selesai, dilanjutkan dengan pelaksanaan *post-test* untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan peserta yang hadir setelah memperoleh intervensi edukasi. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu balita setelah mengikuti edukasi gizi. Nilai rata-rata *pre-test* sebesar 83% meningkat menjadi 93% pada *post-test*, sehingga terjadi peningkatan sebesar 10%. Peningkatan ini menandakan bahwa media edukasi audiovisual, video animasi, dan metode demonstrasi mampu meningkatkan pemahaman ibu balita terhadap konsep Isi Piringku dan pencegahan stunting. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriana *et al.*, (2022) yang menyatakan bahwa penyuluhan gizi dengan media animasi dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran dibandingkan metode ceramah konvensional. Media audiovisual dinilai lebih efektif karena mampu menggabungkan unsur visual, audio, dan narasi yang menarik sehingga meningkatkan daya serap informasi dan mempermudah proses pemahaman (Fitriana *et al.*, 2022).

Hasil ini juga sejalan dengan temuan oleh Willmart *et al.*, (2024), di mana edukasi gizi yang diberikan melalui penyuluhan dan media visual terbukti dapat meningkatkan skor pengetahuan peserta, meskipun peningkatannya tidak menunjukkan nilai yang signifikan. Penelitian tersebut menekankan bahwa edukasi tetap memberi kontribusi positif terhadap pemahaman peserta, namun juga keefektivitasnya masih dapat ditingkatkan dengan pendekatan pembelajaran yang lebih aplikatif (Willmart *et al.*, 2024). Selain itu, hasil penelitian dalam penelitian yang dilakukan oleh Indrasari &

Husna (2023), menunjukkan bahwa edukasi gizi yang disampaikan dengan materi terstruktur mampu meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Peningkatan yang ada terjadi karena pemberian informasi yang sistematis dapat memperkuat pemahaman dan membantu peserta menerapkan perilaku gizi yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari (Indrasari & Husna, 2023).

Edukasi gizi yang dikemas secara kreatif dan komunikatif dinilai efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat. Video animasi yang ditayangkan dinilai mampu dan efektif dalam menyampaikan informasi dan merubah pengetahuan ibu balita dikarenakan media gambar dan suara yang digunakan mampu merangsang ingatan lebih baik dibandingkan dengan metode ceramah konvensional. Selain itu, para ibu balita juga memberikan respons positif dari penyuluhan gizi berbasis media video animasi ini yang membuat materi lebih mudah dipahami dan menarik untuk disimak. Dalam kegiatan penyuluhan gizi ini, indikator keberhasilan tercapai karena seluruh peserta terlibat aktif dan menunjukkan partisipasi yang baik dalam diskusi interaktif setelah penyangan video. Keunggulan kegiatan ini adalah kemampuannya menyampaikan materi secara efisien dan media visual menarik bagi ibu rumah tangga yang memiliki keterbatasan waktu untuk dipahami dengan mudah, sedangkan kelemahannya terletak pada keterbatasan peralatan penunjang.



Gambar 1. Grafik Skor *Pre-test* dan *Post-test*.

Tahap lanjutan dalam edukasi gizi adalah demonstrasi langsung “Isi Piringku” yang bertujuan memperkuat pemahaman ibu balita mengenai prinsip pembagian porsi makan seimbang untuk balita. Kegiatan demonstrasi ini, memanfaatkan realia bahan makanan seperti nasi, ikan, telur, tahu, sayur, dan buah untuk memberikan contoh konkret menu harian balita sesuai pedoman gizi seimbang. Melalui pendekatan praktik langsung, peserta diajak untuk mengamati dan memahami proporsi makanan yang dianjurkan oleh Kemenkes yaitu $\frac{1}{2}$ piring terdiri atas sayur dan buah, serta $\frac{1}{2}$ piring lainnya berisi makanan pokok dan lauk pauk sebagai sumber energi dan protein. Penyampaian materi dilakukan secara

langsung, memungkinkan peserta memahami proporsi karbohidrat, protein hewani dan nabati, serta sayur dan buah secara visual, sehingga konsep pembagian porsi makan menjadi lebih mudah diterapkan dalam praktik sehari-hari.

Pedoman Isi Piringku menjadi dasar utama dalam kegiatan ini. Isi piringku merupakan panduan visual sederhana yang dirancang oleh Kementerian Kesehatan yang bertujuan untuk membantu mengarahkan masyarakat dalam penerapan pola makan harian sesuai prinsip gizi seimbang. Dalam pedoman ini, satu piring makan dibagi menjadi dua bagian utama, yaitu setengah piring terdiri atas ayur dan buah, sedangkan setengah piring lainnya diisi makanan pokok dan lauk pauk sebagai sumber energi dan protein. Selain pengaturan porsi, pedoman ini juga menekankan perilaku pendukung seperti konsumsi air minimal 8 gelas per hari, aktivitas fisik minimal 30 menit per hari, dan praktik cuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan (Darmawanti, 2022). Pendekatan visual seperti Isi Piringku dirancang agar mudah dipahami oleh masyarakat serta mudah diterapkan dalam proses penyusunan menu harian keluarga. Model pendekatan visual ini berfungsi sebagai media komunikasi gizi yang efektif, terutama dalam kegiatan pelayanan komunitas dan posyandu, karena membantu meningkatkan pemahaman keluarga mengenai pola makan seimbang serta mendukung upaya pencegahan gizi pada balita.

Sementara prinsip gizi seimbang menekankan pada keberagaman bahan pangan yang menyediakan zat gizi makro dan mikro dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Diet gizi seimbang mencakup beragam jenis makanan dalam jumlah yang memadai dan diatur dalam proporsi yang sesuai agar mampu memenuhi kebutuhan harian tubuh terhadap seluruh zat gizi penting. Zat gizi tersebut meliputi makronutrien seperti karbohidrat, protein, dan lemak, serta mikronutrien berupa vitamin dan mineral. Konsumsi gizi seimbang berperan dalam menjaga kesehatan serta melindungi tubuh dari berbagai gangguan akibat gaya hidup. Selain itu, pola makan dengan prinsip gizi seimbang juga menyediakan cadangan dan batas aman nutrisi yang memungkinkan tubuh tetap bertahan ketika terjadi kekurangan asupan dalam waktu singkat. Dengan kata lain, diet gizi seimbang juga dapat diartikan sebagai upaya memperoleh jumlah nutrisi yang tepat dari berbagai kelompok makanan dalam memelihara kesehatan, karena tidak ada satu jenis makanan yang mampu memenuhi seluruh kebutuhan gizi esensial yang diperlukan tubuh untuk menjalankan fungsinya (Madhu *et al.*, 2023).

Hasil monitoring penerapan pedoman Isi Piringku menunjukkan bahwa sebagian besar ibu balita telah mampu menyusun menu harian dengan komposisi gizi seimbang menggunakan bahan pangan lokal. Foto dokumentasi menunjukkan bahwa menu balita sudah mencakup sumber karbohidrat, protein nabati, protein hewani, serta sayur. Pada saat penyuluhan berlangsung pemateri memberikan contoh konkret piring makan yang telah disusun dengan komposisi 35% sumber karbohidrat, 30% lauk pauk (protein hewani dan nabati), serta 25% sayur dan buah. Keunggulan metode demonstrasi langsung

terletak pada sifatnya yang aplikatif dan mudah diterapkan di rumah dengan menggunakan pangan lokal murah, terjangkau, dan sering dikonsumsi keluarga. Indikator keberhasilan dari kegiatan demonstrasi adalah dengan melihat replikasi praktik oleh seluruh peserta di rumah. Temuan ini selaras dengan hasil tinjauan sistematis yang dilakukan Collado-soler *et al.*, (2023), yang menyatakan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis model visual seperti isi piringku atau model piring serta pendekatan berbasis perilaku yang diterapkan dalam lingkup komunitas maupun sekolah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan kualitas pemilihan makanan. Dengan intervensi ini dapat membantu pengasuh memahami proporsi serta komposisi pangan yang dianjurkan, sehingga lebih mudah dalam merencanakan menu harian yang mampu memenuhi kebutuhan makro dan mikro (Collado-soler *et al.*, 2023). Implementasi dengan model piring seperti ini secara konsisten juga berkontribusi dalam mencegah defisiensi gizi kronis, terutama pada kelompok rentan seperti balita.

| Foto Makanan | Keterangan |
|---|---|
|  | Karbohidrat: Nasi Protein Nabati: Tahu goreng Protein Hewani: Ikan goreng Sayur: Bening Bayam |
|  | Kabohidrat: Nasi Sayur: Sop Brokoli Protein Nabati: Tahu Susu goreng telur Protein Hewani: Ayam goreng |
|  | Kabohidrat: Nasi Sayur: Sayur Sop Protein Nabati: Tempe kecap Protein Hewani: Ayam sop |
|  | Karbohidrat: Nasi Protein Nabati: Tahu goreng Protein Hewani: Telur goreng Sayur: Sayur sop |

Gambar 2. Dokumentasi Menu Makanan Balita

Sebagai bentuk penguatan dalam pembelajaran, kegiatan pengabdian dilanjutkan dengan permainan edukatif “Susun Isi Piringku” yang berfungsi sebagai strategi penguatan pembelajaran mengenai pengelompokan bahan makanan dalam kategori karbohidrat, lauk pauk, sayuran, dan buah. Kegiatan berlangsung interaktif dan mendapatkan antusiasme tinggi dari ibu maupun balita, terlihat dari kemampuan peserta dalam mengelompokkan gambar makanan dengan tepat. *Game* edukatif dinilai efektif dalam meningkatkan minat belajar dan pemahaman peserta melalui pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan pastisipatif. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh

Pratiwi & Tirtaningsih (2025) bahwa media permainan edukatif menawarkan daya tarik yang kuat dan dapat membantu anak lebih mudah memahami materi gizi karena disajikan melalui aktivitas belajar yang dipadukan dengan bermain. Selain itu, permainan edukatif juga dapat memberikan dorongan positif bagi perkembangan kognitif, kemampuan bersosialisasi, dan keterampilan motorik halus anak melalui kegiatan bermain yang melibatkan interaksi dengan teman sebaya serta penggunaan elemen visual yang menarik (Pratiwi & Tirtaningsih, 2025).

Game edukatif “Susun Isi Piringku” melengkapi kedua intervensi sebelumnya dengan memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, bermakna, dan memotivasi peserta, baik anak maupun ibu. Keterlibatan anak dalam permainan mendorong pembentukan perilaku makan sehat sejak dini melalui proses praktik dan interaksi langsung dengan ibu. Respon positif peserta menggambarkan bahwa *game* edukatif mudah diterapkan dan berpotensi menjadi alat edukasi berkelanjutan di posyandu. Keunggulan metode ini adalah fleksibilitas dan kemampuan dalam mendorong partisipasi aktif peserta, meskipun tetap diperlukan alat bantu visual yang memadai serta pendampingan selama permainan berlangsung.



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan Permainan Edukatif “Susun Isi Piringku”

Tahapan akhir dalam kegiatan pengabdian masayarakatan adalah monitoring dan observasi prose pelaksanaan kegiatan. Monitoring dilakukan satu minggu setelah pelaksanaan kegiatan edukasi. Hasil observasi selama pelaksanaan kegiatan memperlihatkan bahwa proses pembelajaran berjalan secara bertahap dan sistematis ditunjukkan dengan tingkat antusiasme peserta yang tinggi dalam mengikuti setiap sesi edukasi. Peserta mampu mengikuti alur kegiatan mulai dari pemaparan materi, praktik demonstrasi, hingga *game* edukatif. Video animasi menjadi media yang paling menarik perhatian peserta, ditandai dengan fokus yang baik serta respons spontan berupa komentar dan pertanyaan terkait materi yang ditampilkan. Pada sesi demonstrasi penyusunan Isi Piringku, sebagian besar ibu mampu mengatur porsi makanan balita dengan tepat sesuai instruksi yang diberikan, yang menunjukkan bahwa

peserta tidak hanya memahami teori tetapi juga dapat menerapkannya secara langsung. Aktivitas tanya jawab berlangsung dinamis, di mana para peserta mengajukan berbagai pertanyaan mengenai variasi menu, teknik pengolahan yang lebih sehat, serta kebutuhan gizi anak sesuai usia. Selain itu, permainan edukatif yang dilakukan semakin meningkatkan keterlibatan peserta dan memperkuat pemahaman mereka terhadap konsep gizi seimbang. Respon positif yang ditunjukkan oleh anak-anak juga membantu suasana belajar menjadi lebih menyenangkan dan interaktif.

Observasi juga melihat adanya perubahan perilaku selama kegiatan berlangsung bahwa peserta yang awalnya pasif mulai menunjukkan keberaniannya dalam menyampaikan pendapat atau bertanya terkait kendala yang mereka hadapi, seperti keterbatasan bahan makanan tertentu, kebiasaan makan anak yang sulit diatur dan memilih-milih makanan, serta tumbuh kembang anak. Dengan melakukan diskusi interaktif dapat memberikan wawasan tambahan bagi pelaksana program tentang kebutuhan peserta dan potensi hambatan dalam penerapan gizi seimbang setelah kegiatan dilaksanakan.

Berdasarkan hasil observasi yang telah diamati menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang menggabungkan media visual, demonstrasi, kegiatan interaktif mampu menciptakan proses pembelajaran yang lebih mendalam. Peserta bukan hanya menerima informasi, tetapi juga mempraktikkan dan mengimplementasikan kembali penerapannya dalam kehidupan harian mereka. Secara keseluruhan, proses pelaksanaan kegiatan berlangsung interaktif, menyenangkan, dan efektif dalam meningkatkan pemahaman serta keterampilan peserta.

KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat “Pelita Gizi” yang dilaksanakan di Kelurahan Sarirejo RW 08 berhasil meningkatkan literasi dan keterampilan gizi ibu balita melalui tiga bentuk intervensi edukatif, yaitu penyuluhan gizi berbasis video animasi, demonstrasi praktik penyusunan Isi Piringku, serta *game* edukatif “Susun Isi Piringku”. Peningkatan nilai *post-test*, kemampuan peserta dalam menyusun porsi makan seimbang, serta tingginya keterlibatan dalam aktivitas permainan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang memadukan media audiovisual, praktik langsung, dan permainan mampu memfasilitasi proses pembelajaran yang lebih interaktif, menarik, dan aplikatif. Intervensi yang dilakukan juga memberikan dampak positif terhadap kemampuan peserta dalam mengimplementasikan pedoman gizi seimbang di lingkungan rumah tangga, sehingga berpotensi mendukung upaya pencegahan stunting di wilayah tersebut. Program ini memiliki signifikansi penting dalam mendukung upaya peningkatan literasi gizi masyarakat dan berpotensi direplikasi pada kelompok sasaran lain yang memiliki karakteristik serupa dengan rekomendasi pelaksanaan edukasi gizi secara berkelanjutan di fasilitas layanan kesehatan masyarakat seperti posyandu

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Puskesmas Halmahera dan pihak Kelurahan Sarirejo yang telah memberikan izin serta dukungan sehingga kegiatan penelitian ini dapat terlaksana dengan lancar. Penghargaan yang tulus juga kami berikan kepada Ibu Kader Kelurahan Sarirejo RW 08 yang telah menyediakan tempat pelaksanaan kegiatan, serta kepada para ibu balita di Kelurahan Sarirejo yang dengan sukarela meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam proses penelitian ini. Kami turut menyampaikan terima kasih kepada ahli gizi Puskesmas Halmahera atas bantuan dan arahannya selama kegiatan berlangsung. Dan kami berikan apresiasi setinggi-tingginya kami berikan kepada dosen Program Studi Gizi UIN Walisongo atas bimbingan, dukungan, dan saran yang sangat berharga dalam pelaksanaan kegiatan hingga penyusunan artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryu, C. (2020). *Buku epidemiologi stunting*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Collado-soler, R., Alf, M., Torres, F. L., Aguilar-parra, J. M., & Navarro, N. (2023). *A Systematic Review of Healthy Nutrition Intervention Programs in Kindergarten and Primary Education*. 1–19.
- Darmawanti, B. (2022). *isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia* @ ayosehat.kemkes.go.id. 2022. <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>
- Fitriana, V., Cahyanti, L., Yuliana, A. R., Holifah, Y. H., Cahyaningrum, Z., & Rusmiyati, E. (2022). Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dasar Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *JABI: Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, 3(2), 114–122.
- Indrasari, F. P., & Husna, A. (2023). *Efektivitas Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Stunting Pada Ibu Yang Memiliki Balita Beresiko Stunting*. 3, 11–19. <https://jurnal.utu.ac.id/JURMAKEMAS/article/viewFile/8557/4143>
- Kemenkes. Kemenkes. 2024. SSGI 2024: Prevalensi Stunting Nasional Turun Menjadi 19,8%. Available from: <https://kemkes.go.id/id/ssgi-2024-prevalensi-stunting-nasional-turun-menjadi-198>
- Kementerian PPN/Bappernas. 2019. Kajian Sektor Kesehatan Pembangunan Gizi di Indonesia. Jakarta: Direktorat Kesehatan dan Gizi Masyarakat. Available from: [279](https://www.bappenas.go.id/unit-kerja/0101Khotimah, K. (2022). Dampak stunting dalam perekonomian di Indonesia. <i>JISP (Jurnal Inovasi Sektor Publik)</i>, 2(1), 113–132.</p><p>Madhu, Yadav, L., & Singh, S. (2023). <i>Advances in Food and Nutrition</i> (2023rd ed.). ABS.</p><p>Marwan, U. K., Alfi, N. A., Ryska, H., Puli, T., & Arsyad, J. F. (2025). Efektivitas edukasi gizi berbasis media video dalam meningkatkan pemahaman pola makan seimbang pada anak sekolah dasar. <i>Jurnal Publikasi Pengabdian Masyarakat: Inovasi Dan Pemberdayaan</i>, 1(1), 44–54.</p></div><div data-bbox=)

Mu'tafi, A., Firdaus, Z., Romadhona, F., Mubarok, I. S., Agung, A. H., Wahyuni, A. N., Larasati, R., Nurhidayat, Y. K. H., Ma'arif, S., & Aufa, A. (2024). Membangun Generasi Cerdas di Desa BINANGUN: Menuju Masa Depan Gemilang dengan Gizi Seimbang dan Bebas Stunting. *CENDEKIA: Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah*, 1(9), 589–597.

Pratiwi, R. D., & Tirtaningsih, M. T. (2025). Board Game Piring Sehatku : Edukasi Konsep Gizi Seimbang Pada Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Kumara Cendekia*, 13(4), 655–665.

WHO. (2023). *Levels and trends in child malnutrition*. World Health Organization..

Who, U., & Bank, W. (2023). *Levels and trends in child malnutrition*.

Willmart, A. C., Nimas, F., Krissandyani, R., & Nadhiroh, S. R. (2024). *Edukasi Gizi sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Stunting pada Kader Posyandu dalam Program “Desa Emas : Percepatan Penurunan Stunting ” Nutrition Education as an Effort to Increase Knowledge Relate to Stunting Prevention for Posyandu Cadres Integrated in “Desa Emas : Percepatan Penurunan Stunting ” Program*. 43–50.