



# Efektivitas Edukasi Isi Piringku terhadap Pemeliharaan Kesehatan Keluarga pada Tahap Anak Usia Sekolah: *A Literature Review*

Della Lovita<sup>1</sup>✉, Nurma Zela Gustina<sup>2</sup>, Erni Chaerani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Pangkal Pinang, Indonesia

Email: <sup>1</sup>dellalovita28@gmail.com ✉, <sup>2</sup>zela@poltekkespangkalpinang.ac.id, <sup>3</sup>ernichaerani15@gmail.com

Submitted : 13-04-2026

Accepted : 09-05-2026

Revision : 25-04-2026

Published : 15-05-2026

## ABSTRACT:

*Adequate nutritional intake is essential during the school-age period as it plays a significant role in supporting optimal physical and cognitive development. However, ineffective family health maintenance often becomes a major barrier to achieving balanced nutrition, mainly due to limited parental knowledge regarding appropriate nutritional composition and food portion distribution for children. This study aims to analyze the effectiveness of educational interventions using the “Isi Piringku” visual media in improving family health maintenance among school-age children. This research employed a literature review approach by examining and synthesizing several relevant national and international journal articles related to balanced nutrition education, family health maintenance, and the implementation of the “Isi Piringku” media. The selected articles were analyzed descriptively to identify the impact of educational strategies on family knowledge, attitudes, and practices in managing children’s dietary portions. The findings from the reviewed literature indicate that education using the “Isi Piringku” visual media can significantly improve family understanding of balanced nutrition and encourage greater independence in regulating appropriate food portions for school-age children. Furthermore, the use of visual educational media facilitates easier comprehension and application of balanced dietary guidelines in daily family practices. Therefore, the “Isi Piringku” educational media can be considered an effective strategy to enhance family health maintenance and support the achievement of balanced nutritional status among school-age children.*

**Keywords:** Family Nursing; Health Maintenance; Isi Piringku; School-Age Children

## ABSTRAK:

Pemenuhan gizi yang cukup dan seimbang sangat penting pada masa anak usia sekolah karena berperan dalam mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif secara optimal. Namun, pemeliharaan kesehatan keluarga yang kurang efektif sering menjadi hambatan dalam tercapainya gizi seimbang pada anak. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh terbatasnya pengetahuan orang tua mengenai komposisi gizi yang tepat serta pembagian porsi makanan yang sesuai bagi anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas intervensi edukasi menggunakan media visual “Isi Piringku” dalam meningkatkan pemeliharaan kesehatan keluarga pada anak usia sekolah. Metode yang digunakan adalah literature review dengan menelaah dan mensintesis beberapa artikel jurnal nasional dan internasional yang relevan mengenai edukasi gizi seimbang, pemeliharaan kesehatan keluarga, serta penerapan media “Isi Piringku”. Artikel yang dipilih kemudian dianalisis secara

deskriptif untuk mengidentifikasi pengaruh strategi edukasi terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik keluarga dalam mengatur porsi makan anak. Hasil kajian menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media visual “Isi Piringku” mampu meningkatkan pemahaman keluarga mengenai gizi seimbang serta mendorong kemandirian keluarga dalam mengatur porsi makanan yang tepat bagi anak usia sekolah. Selain itu, penggunaan media visual dalam edukasi memudahkan keluarga dalam memahami dan menerapkan pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, media edukasi “Isi Piringku” dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan pemeliharaan kesehatan keluarga serta mendukung tercapainya status gizi seimbang pada anak usia sekolah.

**Kata Kunci:** Keperawatan Keluarga; Pemeliharaan Kesehatan; Isi Piringku; Anak Usia Sekolah

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan merupakan komponen penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas serta berperan sebagai investasi utama dalam meningkatkan produktivitas sosial dan ekonomi masyarakat. Secara global, peningkatan derajat kesehatan menjadi salah satu prioritas utama dalam agenda pembangunan kesehatan yang tertuang dalam kerangka *Sustainable Development Goals* (SDGs), khususnya dalam upaya menjamin kehidupan yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat di segala usia (World Health Organization., 2023). Sejalan dengan hal tersebut, sistem kesehatan global saat ini menekankan perubahan paradigma dari pendekatan kuratif menuju pendekatan preventif dan promotif sebagai strategi utama dalam mengatasi berbagai permasalahan kesehatan masyarakat. Upaya preventif tersebut perlu dimulai sejak usia dini, mengingat kelompok anak merupakan populasi yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan yang dapat memengaruhi kualitas hidup pada masa mendatang. Permasalahan kesehatan pada anak usia sekolah menjadi perhatian global karena kegagalan dalam menjaga kesehatan pada tahap perkembangan ini dapat berdampak jangka panjang terhadap kondisi kesehatan individu. Oleh karena itu, pemenuhan gizi seimbang melalui edukasi keluarga menjadi salah satu strategi penting dalam upaya pencegahan berbagai masalah kesehatan kronis.

Keluarga merupakan unit sosial terkecil dalam masyarakat yang memiliki peran strategis dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan anggota keluarga. Friedman (2010) mendefinisikan keluarga sebagai kelompok yang terdiri dari dua orang atau lebih yang terikat oleh hubungan emosional dan memiliki rasa kebersamaan sebagai satu kesatuan. Hanson (2010) menjelaskan bahwa keluarga merupakan kelompok individu yang saling bergantung dalam aspek emosional, fisik, dan ekonomi. Sementara itu, berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 52 Tahun 2009, keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari suami, istri, dan anak, atau orang tua tunggal dengan anaknya. Berdasarkan berbagai definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa keluarga merupakan sistem sosial dasar yang memiliki tanggung jawab dalam memenuhi kebutuhan kesehatan setiap anggotanya. Peran keluarga menjadi semakin penting ketika anak memasuki usia sekolah, karena pada tahap ini anak mulai mengalami perubahan pola perilaku yang dipengaruhi oleh lingkungan di luar keluarga, termasuk dalam hal kebiasaan makan.

Pada tahap perkembangan keluarga dengan anak usia sekolah, orang tua memiliki tanggung jawab untuk membentuk kebiasaan hidup sehat serta memastikan terpenuhinya kebutuhan nutrisi

anak secara optimal. Pada fase ini anak mulai memiliki kemandirian dalam memilih makanan, namun kemampuan kognitif mereka dalam menilai kandungan gizi makanan masih terbatas (Friedman, 2010). Di sisi lain, masa pertumbuhan yang berlangsung pesat pada periode ini memerlukan asupan nutrisi yang memadai, termasuk zat besi dan kalsium yang berperan penting dalam mendukung perkembangan fisik dan fungsi kognitif anak (Kemenkes RI, 2024). Kondisi tersebut semakin diperparah oleh tingginya paparan jajanan sekolah yang umumnya memiliki kandungan mikronutrien yang rendah. Apabila keluarga tidak mampu menjalankan fungsinya dalam membimbing serta mengawasi pola konsumsi anak, maka hal ini berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan.

Ketidakmampuan keluarga dalam mengelola pola makan anak dapat menyebabkan munculnya masalah kesehatan yang bersifat kronis. PPNI (2017) menyatakan bahwa pemeliharaan kesehatan yang tidak efektif merupakan kondisi ketika individu atau keluarga tidak mampu mengelola serta mencari bantuan yang diperlukan untuk mempertahankan kesehatan. Nanda (2021) juga mendefinisikan kondisi tersebut sebagai ketidakmampuan untuk memodifikasi gaya hidup agar sejalan dengan kondisi kesehatan yang optimal. Rendahnya tingkat pengetahuan keluarga mengenai informasi nutrisi yang tepat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya masalah tersebut (Tarwoto; Wartonah, 2015). Dengan demikian, pemeliharaan kesehatan yang tidak efektif dapat dipahami sebagai kegagalan dalam sistem dukungan keluarga yang dipengaruhi oleh keterbatasan pengetahuan dalam mengelola kesehatan anggota keluarga.

Data nasional menunjukkan bahwa pola konsumsi masyarakat Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan dalam pemenuhan gizi seimbang. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024a) melaporkan bahwa sekitar 95,5% penduduk berusia di atas lima tahun masih mengalami kekurangan konsumsi sayur dan buah sesuai dengan rekomendasi gizi seimbang. Kondisi tersebut juga tercermin di wilayah Provinsi Kepulauan Bangka Belitung, di mana pola konsumsi masyarakat masih didominasi oleh makanan sumber karbohidrat. Di Kota Pangkalpinang, hasil pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) secara acak menunjukkan bahwa sekitar 20% anak memiliki kadar Hb di bawah batas normal (Kemenkes RI, 2024c). Temuan ini menunjukkan bahwa permasalahan nutrisi pada anak masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius. Oleh karena itu, diperlukan strategi edukasi yang efektif dan mudah dipahami oleh keluarga untuk meningkatkan pemahaman mengenai pemenuhan gizi seimbang.

Salah satu pendekatan edukasi yang dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman keluarga mengenai gizi seimbang adalah melalui media visual “Isi Piringku”. Konsep ini merupakan panduan sederhana yang menggambarkan komposisi makanan seimbang dalam satu piring makan, sehingga memudahkan masyarakat dalam memahami pembagian porsi makanan yang sesuai. Penelitian yang dilakukan oleh Ulfah et al. (2025) menunjukkan bahwa edukasi menggunakan konsep “Isi Piringku” dapat meningkatkan tingkat pengetahuan orang tua secara signifikan sebesar 28,3% dengan nilai signifikansi  $p=0,001$ . Penelitian lain yang dilakukan oleh Brianiannita et al. (2022) juga menunjukkan bahwa penggunaan media visual “Isi Piringku” mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai gizi seimbang, dari kategori pengetahuan kurang (71,4%) menjadi kategori baik (85,7%). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa media visual memiliki peran penting dalam meningkatkan efektivitas edukasi kesehatan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan penulis selama kegiatan Praktik Kerja Lapangan (PKL) Keperawatan Keluarga di wilayah kerja Puskesmas Gerunggang pada bulan Oktober

2025, masih ditemukan banyak keluarga yang belum mampu menjalankan fungsi pemeliharaan kesehatan secara optimal dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi anak. Ketidakmampuan keluarga dalam memodifikasi pola makan anak menunjukkan bahwa masalah pemeliharaan kesehatan yang tidak efektif masih menjadi fenomena yang sering dijumpai di masyarakat. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk melakukan sintesis berbagai temuan penelitian yang relevan guna memberikan gambaran komprehensif mengenai efektivitas edukasi “Isi Piringku” dalam meningkatkan pemeliharaan kesehatan keluarga pada tahap perkembangan anak usia sekolah.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan *literature review* yang dikombinasikan dengan studi kasus deskriptif untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas edukasi gizi menggunakan media “Isi Piringku” dalam meningkatkan pemeliharaan kesehatan keluarga pada tahap perkembangan anak usia sekolah. Pendekatan ini dilakukan dengan mensintesis berbagai temuan penelitian terdahulu serta mengaitkannya dengan fenomena yang ditemukan dalam praktik keperawatan keluarga.

Penelusuran literatur dilakukan melalui beberapa basis data ilmiah elektronik, antara lain Google Scholar dan GARUDA (Garba Rujukan Digital), serta portal jurnal kesehatan nasional lainnya. Strategi pencarian artikel menggunakan kombinasi kata kunci seperti “Isi Piringku”, “*family health maintenance*”, “*school-age children*”, “*nutrition education*”, dan “*family nursing care*”. Proses seleksi artikel dilakukan secara sistematis dengan mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) yang meliputi tahap identifikasi, penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, penilaian kelayakan melalui telaah teks lengkap, serta penentuan artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi meliputi artikel penelitian yang dipublikasikan dalam sepuluh tahun terakhir, ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris, membahas intervensi edukasi gizi menggunakan media visual, serta berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan keluarga pada anak usia sekolah.

Selain data sekunder dari artikel penelitian, kajian ini juga didukung oleh data primer yang diperoleh melalui pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan anak usia sekolah di wilayah kerja Puskesmas Gerunggang selama kegiatan Praktik Kerja Lapangan (PKL) pada bulan Oktober 2025. Pemilihan subjek studi kasus dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu keluarga yang mengalami masalah pemeliharaan kesehatan tidak efektif terkait pemenuhan nutrisi anak. Analisis data dilakukan menggunakan teknik content analysis terhadap artikel yang terpilih, kemudian hasil sintesis literatur dibandingkan dengan hasil implementasi edukasi “Isi Piringku” pada keluarga binaan. Validitas temuan dijaga melalui triangulasi sumber data, yaitu dengan membandingkan teori keperawatan keluarga, hasil penelitian terdahulu, serta evaluasi langsung pada keluarga subjek, sehingga temuan penelitian memiliki dasar ilmiah yang kuat dan bersifat evidence-based.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelusuran terhadap berbagai sumber literatur yang digunakan sebagai dasar dalam pelaksanaan intervensi penelitian ini, diketahui bahwa pemanfaatan media edukasi

visual serta pendekatan pemberdayaan keluarga memiliki peran penting dalam meningkatkan status kesehatan anggota keluarga, khususnya pada anak usia sekolah. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penyampaian informasi gizi melalui media visual mampu meningkatkan pemahaman keluarga mengenai pola makan sehat serta penerapan prinsip gizi seimbang. Ringkasan temuan dari beberapa penelitian yang relevan dengan topik kajian ini disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Sintesis Literature Review**

No	Penulis (Tahun)	Domain / Jurnal	Tujuan Penelitian	Temuan Utama
1	Ridgway et al., (2025)	<i>Nurse Education in Practice</i>	Mengeksplorasi perspektif pendidik tentang edukasi praktis asuhan berpusat pada keluarga.	Pendidikan perawat yang berfokus pada keluarga mendukung otonomi dan kesejahteraan keluarga.
2	Ulfah et al., (2025)	<i>Community Empowerment</i>	Meningkatkan pengetahuan orang tua melalui edukasi gizi berbasis program “Isi Piringku”.	Terdapat peningkatan signifikan pengetahuan orang tua sebesar 28,3% ( $p=0,001$ ) dalam praktik gizi.
3	Manaf et al., (2025)	<i>Public Health</i>	Menganalisis determinan perilaku konsumsi <i>junk food</i> pada siswa sekolah dasar	Pola kebiasaan keluarga menjadi faktor determinan utama dalam perilaku konsumsi makanan tidak sehat.
4	Helen et al., (2025)	<i>Public Health Nutrition</i>	Menganalisis pengaruh edukasi “Isi Piringku” berbasis <i>leaflet</i> terhadap pengetahuan gizi seimbang pada remaja.	Media <i>leaflet</i> secara signifikan meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada siswa dengan nilai $p$ -value 0,000.
5	Chairani et al., (2024)	<i>Health Promotion</i>	Mensosialisasikan konsep “Isi Piringku” sebagai upaya pencegahan <i>stunting</i> .	Sosialisasi meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai penyajian makanan sehat berbasis pangan lokal.
6	Amelia et al., (2023)	<i>Community Nutrition</i>	Penyuluhan program “Isi Piringku” di salah satu Sekolah Dasar sebagai upaya perbaikan gizi.	Penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai porsi makan yang benar untuk mencegah malnutrisi pada anak.
7	Windari & Huda, (2024)	<i>Health Education</i>	Mengevaluasi penggunaan booklet “Isi Piringku” terhadap pemahaman porsi makan.	Penggunaan media booklet efektif membantu keluarga dalam membagi porsi makanan sehat secara mandiri.

No	Penulis (Tahun)	Domain / Jurnal	Tujuan Penelitian	Temuan Utama
8	Sada & Matto, (2022)	<i>Community Health</i>	Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai komposisi gizi seimbang.	Terjadi peningkatan literasi gizi masyarakat mengenai pentingnya komposisi makanan dalam menjaga kesehatan.
9	Masturina et al., (2023)	<i>Descriptive Study</i>	Gambaran karakteristik keluarga dan status gizi balita terkait asupan nutrisi.	Faktor keluarga memengaruhi status gizi anak, di mana ditemukan risiko <i>stunting</i> akibat pola asuh nutrisi.
10	Angin et al., (2024)	<i>Nursing Care</i>	Menganalisis edukasi kesehatan dalam keperawatan keluarga terkait pencegahan <i>stunting</i> .	Intervensi keperawatan keluarga efektif meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu dalam pemenuhan nutrisi.
11	Syalsabilla et al., (2025)	<i>Family Education</i>	Menilai asupan keperawatan keluarga berbasis <i>Family Based Education</i> .	Terdapat pengaruh signifikan pada perilaku kesehatan sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan.
12	Ulita et al., (2025)	JPM (Pengabdian)	Meningkatkan kapasitas ibu rumah tangga melalui media edukasi gizi "CINTA".	Ibu rumah tangga berperan strategis dalam pemeliharaan kesehatan keluarga melalui pengaturan pola makan.
13	Fitriani & Purwani (2023)	Gizi dan Kesehatan	Menganalisis hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat kepatuhan anak usia sekolah dalam menerapkan konsumsi gizi seimbang "Isi Piringku".	Terdapat hubungan signifikan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan konsumsi gizi seimbang. Dukungan orang tua dalam menyediakan jenis makanan sehat di rumah menjadi faktor penentu utama perilaku makan anak.
14	Hasriani et al., (2023)	Jurnal Altifani (Pengabdian)	Meningkatkan pengetahuan ibu tentang konsep "Isi Piringku" dan <i>stunting</i> pada balita	Pengetahuan baik tentang gizi seimbang meningkat dari 56% menjadi 88% setelah edukasi dengan media <i>slide</i> dan <i>leaflet</i> .

No	Penulis (Tahun)	Domain / Jurnal	Tujuan Penelitian	Temuan Utama
15	Hasanah et al., (2025)	Jubaedah: Jurnal Pengabdian	Memberikan edukasi pencegahan stunting melalui “Isi Piringku” untuk meningkatkan peran ibu dalam keluarga.	Edukasi dinilai sangat bermanfaat dan menarik oleh peserta (ibu dengan anak usia sekolah) untuk diterapkan dalam pola asuh.
16	Ayuningtiyas et al., (2023)	Jurnal Kesehatan Masyarakat (J-KESMAS)	Mengetahui tingkat pengetahuan anak mengenai gizi melalui metode “Isi Piringku”.	Terdapat pengaruh yang signifikan pada pengetahuan responden setelah diberikan intervensi dengan nilai p-value 0,000.
17	Aurelya et al., (2025)	Jurnal Abdi Insani	Memberikan edukasi gizi seimbang dengan program “Isi Piringku” pada remaja sekolah menengah.	Kegiatan edukasi berhasil meningkatkan pemahaman remaja mengenai porsi makan dan komposisi gizi seimbang sesuai panduan Kemenkes.
18	Hasan et al., (2022)	Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat	Meningkatkan pemahaman ibu melalui pedoman “Isi Piringku” sebagai upaya pencegahan stunting berbasis keluarga.	Terdapat peningkatan pengetahuan peserta mengenai konsep gizi seimbang dan cara penyajian makanan menggunakan bahan pangan lokal.
19	Neli et al., (2024)	Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan	Mengevaluasi efektivitas edukasi kesehatan “Isi Piringku” terhadap pengetahuan anak usia sekolah di SDN 01 Sangalla Utara.	Terdapat pengaruh signifikan pemberian edukasi terhadap peningkatan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang (p=0,000).
20	Ra Bela et al., (2025)	Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan	Meningkatkan pengetahuan melalui edukasi gizi seimbang menggunakan media <i>food models</i> dan kreasi “Isi Piringku”.	Penggunaan media <i>food models</i> efektif meningkatkan antusiasme dan pemahaman konkret anak mengenai komposisi makanan sehat serta porsi gizi seimbang.

Analisis terhadap berbagai literatur tersebut menunjukkan bahwa cara penyampaian informasi serta keterlibatan aktif keluarga merupakan faktor kunci yang menentukan keberhasilan pendidikan kesehatan. Sebagian besar penelitian melaporkan bahwa edukasi mengenai konsep “Isi Piringku” yang disampaikan secara berkelanjutan dengan dukungan media visual mampu meningkatkan pengetahuan serta keterampilan orang tua dalam mengelola pemenuhan nutrisi anak.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa visualisasi porsi makanan memudahkan keluarga dalam memahami prinsip gizi seimbang sekaligus mendorong kemandirian dalam mengatur pola makan sehari-hari. Hal ini menjadi sangat penting dalam upaya pencegahan berbagai permasalahan gizi kronis pada anak usia sekolah, seperti anemia dan stunting.

Selain berdampak pada peningkatan pengetahuan, tinjauan literatur ini juga menunjukkan adanya pengaruh positif terhadap perubahan perilaku serta kondisi kesehatan fisik anak. Keluarga yang secara konsisten menerapkan prinsip gizi seimbang cenderung menunjukkan perbaikan dalam pola konsumsi harian anak serta peningkatan status kesehatan secara umum dibandingkan dengan keluarga yang hanya menerima edukasi secara lisan tanpa dukungan media visual

Berdasarkan hasil sintesis literatur, permasalahan pemeliharaan kesehatan yang tidak efektif dalam keluarga umumnya berkaitan dengan keterbatasan pengetahuan mengenai pola konsumsi nutrisi yang tepat. Penelitian yang dilakukan oleh Manaf et al. (2025) menunjukkan bahwa kebiasaan makan dalam keluarga merupakan faktor utama yang memengaruhi perilaku konsumsi makanan tidak sehat pada anak usia sekolah. Temuan ini menegaskan bahwa keluarga memiliki peran penting sebagai lingkungan utama dalam membentuk perilaku kesehatan anak sejak dini.

Pemanfaatan media edukasi visual seperti konsep “Isi Piringku” terbukti dapat membantu mengatasi kesulitan dalam memahami prinsip gizi seimbang. Penelitian yang dilakukan oleh Ulfah et al. (2025) especially at school age, is crucial for supporting optimal growth, health, and well-being. The high rate of child malnutrition is largely attributed to parents’ lack of understanding regarding balanced nutrition. This community service activity aims to enhance parental knowledge through nutrition education based on the “Isi Piringku” (My Plate’s Content menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan orang tua sebesar 28,3%, yang mengindikasikan bahwa metode edukasi berbasis visual dan praktik lebih efektif dibandingkan dengan metode penyuluhan konvensional. Penyajian komposisi makanan dalam satu piring memudahkan keluarga dalam memahami pembagian porsi makanan tanpa harus melakukan perhitungan nutrisi yang kompleks.

Hal tersebut sejalan dengan pendekatan *family-centred care* yang menempatkan orang tua sebagai pengambil keputusan utama dalam menjaga kesehatan anak. Dengan demikian, keterlibatan keluarga menjadi komponen penting dalam keberhasilan intervensi kesehatan. Dalam praktik lapangan, pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga di wilayah kerja Puskesmas Gerunggang pada bulan Oktober 2025 menunjukkan hasil yang sejalan dengan temuan dalam literatur. Permasalahan pemeliharaan kesehatan yang tidak efektif pada keluarga subjek dapat diatasi melalui *pendekatan family-based education*. Setelah mendapatkan edukasi serta demonstrasi menggunakan pedoman “Isi Piringku”, keluarga menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengelola pola makan secara mandiri.

Temuan tersebut juga selaras dengan penelitian Syalsabilla et al. (2025) yang menyatakan bahwa keterlibatan aktif keluarga dalam proses pendidikan kesehatan dapat mendorong perubahan perilaku kesehatan yang lebih berkelanjutan. Partisipasi keluarga tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memperkuat penerapan praktik kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, integrasi antara hasil kajian literatur dan praktik lapangan menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media “Isi Piringku” dapat menjadi salah satu bentuk intervensi

keperawatan keluarga yang efektif dalam mencegah berbagai masalah kesehatan kronis. Pemberdayaan ibu sebagai pengelola utama pemenuhan nutrisi dalam keluarga menjadi faktor penting dalam menjaga keberlanjutan pola makan sehat pada anak usia sekolah. Selain itu, temuan dari penelitian ini memberikan gambaran bagi perawat komunitas mengenai pentingnya pemanfaatan media edukasi visual dalam kegiatan promosi kesehatan keluarga. Pendekatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan kemandirian keluarga dalam menjaga dan memelihara kesehatan anggota keluarga secara berkelanjutan.

## KESIMPULAN

Penggabungan antara hasil kajian literatur dengan implementasi di lapangan menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi visual yang mengacu pada konsep “Isi Piringku” merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kemampuan keluarga dalam mengelola pemenuhan nutrisi anak usia sekolah. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa media visual mampu menyajikan konsep gizi seimbang secara lebih sederhana dan mudah dipahami, sehingga dapat mendorong keluarga untuk menerapkan pola konsumsi yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Keberhasilan pelaksanaan intervensi tersebut juga sangat dipengaruhi oleh keterlibatan aktif keluarga melalui pendekatan *family-based education*. Dengan menjadikan keluarga sebagai pusat dalam proses asuhan, tingkat kemandirian keluarga dalam menjaga dan memelihara kesehatan anggota keluarga dapat meningkat secara signifikan. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada integrasi antara edukasi gizi berbasis media visual dengan praktik asuhan keperawatan keluarga di tingkat komunitas. Pendekatan ini menegaskan bahwa pemberdayaan keluarga merupakan faktor penting dalam meningkatkan efektivitas upaya promotif dan preventif untuk mencegah terjadinya masalah malnutrisi.

Berdasarkan temuan penelitian ini, penerapan edukasi gizi menggunakan konsep “Isi Piringku” direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam praktik keperawatan keluarga sebagai salah satu strategi dalam mendukung peningkatan status kesehatan anak. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan studi dengan desain longitudinal serta melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan beragam. Pendekatan tersebut diperlukan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari edukasi gizi berbasis keluarga terhadap berbagai indikator kesehatan fisik anak secara lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amelia. (2023). Kaifiat Corpse Training in Kaballangan Village, Pinrang. *Makkareso: Riset Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 13–19. <https://doi.org/10.35905/makkareso.v1i1.5163>
- Anjar Briliannita, Merinta Sada, M. A. M. (2022). *Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Peran Gizi Seimbang Dengan Komposisi Isi Piringku Pada Masa Pandemi Covid-19 Increased People 's Knowledge About The Role of Balanced Nutrition With The Composition of The Contents of My Plate During the Covid-1*. 6(2), 420–427.

- Aurelya, Y. N., Mutawakkiliin, S. A., Azizah, N., Fahmi, A. S., Prabawansyah, N. N., & Wisnuwardani, R. W. (2025). Edukasi Gizi melalui Media Visual Isi Piringku sebagai Upaya Pencegahan Obesitas pada Siswa di SMKN 7 Samarinda. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 595–601. <https://doi.org/10.53299/bajpm.v5i3.1882>
- Ayuningtiyas, A. N., Ni'mah, D. P., Setiyowati, M. A., Ni'mah, N., & Caesar, D. L. (2023). Efektivitas Isi Piringku Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Gizi Pada Anak. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 173. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v9i2.4878>
- Chairani, A., Hadiwardjo, Y. H., Kristanti, Prabarini, M., & Sekar, I. R. (2024). Segara 60. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, 60–64. <https://doi.org/10.33533/segara.v1i2>
- Fitriani, A.; Purwani, E. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Konsumsi Gizi Seimbang “Isi Piringku” pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan* (, 1(2), 125–132. <https://doi.org/10.23917/gizi.v1i2.1844>
- Friedman, Marilyn M.; Bowden, Vicky R.; Jones, E. G. (2010). *Family Nursing: Theory, Research, and Practice* (5th Editio). Pearson.
- Hanson, Shirley M. H.; Gedaly-Duff, Vivian; Kaakinen, J. R. (2010). *Family Health Care Nursing: Theory, Practice, and Research* (4th Editio). F.A. Davis Company.
- Hasan, M. S., Bismar, A. R., Mahyuddin, R., & Ikadarny, J. (2022). Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat JURNAL DAMARWULAN Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 45–49. <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/JPMD/article/view/485>
- Hasanah, T., Awaludin S, M. R., & Humairoh, A. N. (2025). Pencegahan Stunting Melalui Edukasi Isi Piringku Untuk Meningkatkan Peran Ibu Dalam Keluarga. *Jubaedah: Jurnal Pengabdian Dan Edukasi Sekolah*, 5(1), 83–91. <http://jubaedah.lppmbinabangsa.id/index.php/home>
- Hasriani, S., 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. <https://doi.org/10.59395/altifani.v3i3.404>
- Helen, M., Az-zahra, S., Aditya, M., & Octavariny, R. (2025). Pengaruh Edukasi Isi Piringku Dengan Media Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Kelas VIII Di UPT SMP Negeri 31 Medan Tuntungan The Effect of “ Fill My Plate “ Education Using Leaflets on Balanced Nutrition Knowledge Levels in Ei. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (Jkg)*, 8(1), 538–542.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024a). *Laporan Nasional Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024b). *Laporan Nasional Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 / Pedoman Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berbasis Pangan Lokal 2024*. <https://www.kemkes.go.id/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024c). *Laporan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/>
- Manaf, kadir, K. (2025). *JURNAL Determinan Perilaku Konsumsi Junk Food pad Siswa Sekolah Dasar : Studi*. 8(6), 1515–1523.

- Masturina, M. L., Salam, A., Indriasari, R., Thaha, A. R., & Jafar, N. (2023). Description of family characteristics and nutritional status in toddlers. *Community Research of Epidemiology (CORE)*, 3(2), 101–114. <https://doi.org/10.24252/corejournal.vi.37731>
- NANDA International; Herdman, T. Heather; Kamitsuru, S. (2021). *Nursing Diagnoses: Definitions and Classification 2021-2023* (12th Edition (ed.); 12th E). Thieme Medical Publishers.
- Neli, H., Pagiu, H. W., Suramas, L. Y., Dwiyantri, F., Jl, A., Baru, S., Makale, K., Toraja, K. T., & Selatan, S. (2024). Edukasi Kesehatan Isi Piringku pada Anak Usia Sekolah di SDN 01 Sangalla Utara Kabupaten Tana Toraja Health Education on the Contents of My Plate for School Age Children at SDN 01 Sangalla Utara , Tana Toraja Regency STIKES Lakipadada , Indonesia. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 2(4), 121–129.
- Parangin-angin, M.; Sembiring, E.; Simamora, M. (2024). Edukasi Kesehatan dalam Keperawatan Keluarga sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Balita. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Keperawatan*, 7(1), 12–18 (atau sesuai nomor halaman di PDF). <https://doi.org/10.32659/jpmk.v7i1.352>
- PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik* (Edition 1). Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Ra Bela, S., Andeina, S. R., Gi, A., Ar, I., & Masyarakat, I. K. (2025). Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Food Models Dan Kreasi Isi Piringku. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 255–261. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1208>
- Republik Indonesia. (2009). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 52 Tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga*. Sekretariat Negara. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/38747/UU-No-52-Tahun-2009>
- Ridgway, L., McKenna, L., Hokke, S., Hackworth, N., & Nicholson, J. M. (2025). Education for family-centred care: A qualitative study with educators of advanced practice child and family health nurses. *Nurse Education in Practice*, 84(January), 104313. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2025.104313>
- Syalsabilla, A.; Putri, R. D.; Sari, M. K. (2025). Pengaruh Family Based Education terhadap Perilaku Pemeliharaan Kesehatan pada Keluarga dengan Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 9(1), 45–52. <https://doi.org/10.31000/jiki.v9i1.4521>
- Tarwoto; Wartonah. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan* (Edisi 5). Salemba Medika.
- Ulfah, F., Muttaqien, F., Marjawan, H., Maulana, I., Huldani, H., Yasmina, A., Anastasya, V. J. P., Maharani, K. S., & Ismiyah, N. (2025). Empowering parents with “Isi Piringku” nutrition education: A strategy to combat malnutrition in school-aged children. *Community Empowerment*, 10(9), 1915–1923. <https://doi.org/10.31603/ce.14755>
- Ulita, N., Suriastuti, M. Z., Endri, E. P., & Zulva, Q. (2025). *Peningkatan Kapasitas Para Ibu Rumah Tangga Dengan Media Edukasi “ Cinta ” ( Ciptakan Nutrisi Terbaik Untuk Keluarga ) : Upaya Pencegahan Diabetes Keluarga Di Kelurahan Meruya Selatan , Jakarta Barat*. 8.

- Windari, F., & Huda, K. K. (2024). Edukasi ISI PIRINGKU Menggunakan Booklet Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kabupaten Lampung Selatan. *SEHATI: Jurnal Kesehatan*, 4(2), 57–60. <https://doi.org/10.52364/sehati.v4i2.61>
- World Health Organization. (2023). *World health statistics 2023: monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals*. <https://doi.org/10.10665/367980>