

Edukasi Isi Piringku Berbasis Pangan Lokal Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Kelurahan Matali Kotamobagu

St. Rahmawati Hamzah¹, Sitti Nurul Hikma Saleh², Kurniati Akhfar³, Nia Rahmadani Tooy⁴

^{1,2,4} Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, Indonesia

³ Akademi Kebidanan Mega Buana, Indonesia

Received : 18 April 2026, Revised : 27 April 2026, Published : 9 Mei 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: St. Rahmawati Hamzah

E-mail: strahmawatihamzah@gmail.com

Abstrak

Status gizi balita merupakan salah satu indikator kesehatan yang paling sensitif untuk menentukan derajat kesehatan anak. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan anak. Masalah gizi di Indonesia masih sangat kompleks dan perlu mendapat perhatian yang lebih serius dari pemerintah. Data terakhir pada tahun 2024 laporan SSGI menunjukkan prevalensi kasus stunting di Kotamobagu sebanyak 23,1%, underweight sebanyak 16,1%, dan wasting sebanyak 5,4%. Pengetahuan ibu sangat mempengaruhi perilaku ibu dalam memilih bahan makanan yang tidak benar. Ibu seringkali memberikan makanan dengan jumlah makanan yang tidak cukup dan kurangnya keanekaragaman makanan, sehingga anak cepat bosan dan tidak mau makan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu tentang pemenuhan gizi seimbang melalui isi piringku berbasis pangan lokal sebagai upaya pencegahan stunting. Metode pelaksanaan meliputi tahap perencanaan, persiapan, dan pelaksanaan yang dilakukan secara partisipatif bersama pemerintah kelurahan dan masyarakat setempat. Hasil evaluasi menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan ibu setelah diberikan intervensi yang artinya perilaku positif ibu tentang pemenuhan gizi seimbang melalui isi piringku berbasis pangan lokal sebagai upaya pencegahan stunting menjadi baik. Program ini diharapkan gizi seimbang harian anak yang berbasis pangan lokal terpenuhi dengan baik sehingga berimplikasi pada penurunan stunting.

Kata kunci – stunting, balita, pengetahuan, isi piringku

Abstract

The nutritional status of toddlers is one of the most sensitive health indicators for determining a child's health status. Optimal nutrition is crucial for normal growth, physical development, and intelligence. Nutritional issues in Indonesia remain complex and require more serious government attention. The latest data from the 2024 SSGI report shows that the prevalence of stunting in Kotamobagu was 23,1%, underweight at 16,1%, and wasting at 5,4%. Mothers' knowledge significantly influences their behavior in choosing the wrong food. Mothers often provide insufficient food and lack food diversity, resulting in children quickly getting bored and refusing to eat. This community service activity aims to improve mothers understanding of meeting balanced nutrition through the local food-based menu, which is an effort to prevent stunting. The implementation method includes planning, preparation, and implementation stages, carried out in a participatory manner with the village government and the local community. Evaluation results show an increase in mothers' knowledge after the intervention, which means that mothers' positive behavior regarding meeting balanced nutrition through the local food-based menu, which is an effort to prevent stunting, has improved. This program is expected to ensure that children's daily balanced nutrition needs based on local food are met properly, thus having implications for reducing stunting.

Keywords - stunting, toddlers, knowledge, my plate

How To Cite : Hamzah, S. R., Saleh, S. N. H., Akhfar, K., & Tooy, N. R. (2026). Edukasi Isi Piringku Berbasis Pangan Lokal Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Kelurahan Matali Kotamobagu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(4), 4826 - 4832. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i4.1312>

Copyright ©2026 St Rahmawati Hamzah, Sitti Nurul Hikma Saleh, Kurniati Akhfar, Nia Rahmadani Tooy

PENDAHULUAN

Status gizi balita merupakan salah satu indikator kesehatan yang paling sensitive untuk menentukan derajat kesehatan anak di suatu negara. Keadaan gizi balita akan mempengaruhi tingkat kesehatan dan umur harapan hidup yang merupakan salah satu unsur utama dalam penentuan keberhasilan pembangunan negara yang dikenal dengan istilah Indeks Pembangunan Manusia (IPM). Anak balita adalah anak yang berusia dibawah lima tahun yang sedang menunjukkan pertumbuhan badanyang pesat sehingga memerlukan zat-zat gizi yang lebih tinggi setiap kilogram berat badan. Masalah gizi pada anak masih menjadi masalah serius di seluruh wilayah Indonesia laporan SSGI tahun 2024 hampir seluruh wilayah kab/kota rata-rata diatas 15% misalnya *stunting*, *underweight* dan *wasting* (SSGI, 2025).

Gizi merupakan salah satu faktor penentu kualitas Sumber Daya Manusia (SDM), sehingga makanan yang dikonsumsi setiap hari harus memenuhi kebutuhan nutrisi (Ruwiah et al., 2021). Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan anak. Memenuhi asupan gizi seimbang bagi anak maka diperlukan peran aktif orang tua khususnya ibu. Lebih lanjut, pada saat bayi telah lahir, penelitian untuk mencegah *stunting* menunjukkan bahwa, konsumsi protein sangat mempengaruhi penambahan tinggi dan berat badan anak di atas 6 bulan (Kemenkes RI, 2012). Pemenuhan nutrisi makro dan mikro secara adekuat adalah kunci untuk mencegah dan menekan stunting, asupan gizi yang cukup akan mendukung pola pertumbuhan yang normal (Mitra, 2015).

Masalah gizi di Indonesia masih sangat kompleks dan perlu mendapat perhatian yang lebih serius dari pemerintah. Setiap periodik pemerintah Indonesia mengeluarkan hasil pencatatan tentang status gizi Masyarakat melalui laporan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI). Data terakhir pada tahun 2024 laporan SSGI menunjukkan prevalensi kasus *stunting* di Indonesia sebanyak 19,8%, *underweight* sebanyak 16,8%, dan *wasting* sebanyak 6,2%. Provinsi Sulawesi Utara prevelansi kasus *stunting* sebanyak 20,8% dan *underweight* sebanyak 15,1%, dan *wasting* sebanyak 6,6%. Kota Kotamobagu prevelansi kasus stunting sebanyak 23,1%, *underweight* sebanyak 16,1%, dan *wasting* sebanyak 5,4% (SSGI, 2025). Kasus stunting di Indonesia masih dikategorikan menjadi masalah kesehatan masyarakat karena semua wilayah belum mencapai batas prevalensi stunting menurut WHO yaitu 20%.

Stunting merupakan masalah kekurangan gizi kronis yang disebabkan karena kurang asupan gizi yang dalam waktu cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yaitu tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya. Fokus pemerintah saat ini adalah untuk melakukan intervensi terhadap pencegahan stunting. Indeks Pembangunan Manusia harus tetap berjalan sesuai dengan target dengan menjaga pertumbuhan dan perkembangan anak balita agar menjadi penerus bangsa yang mempunyai daya saing mampu berinovasi dan berkompetisi di tingkat global (Rahmanindar et al., 2020).

Menurut UNICEF faktor kunci yang berkontribusi pada permasalahan ini adalah pola makan dan praktik pemberian makan yang kurang memadai serta terbatasnya akses terhadap layanan. Di Indonesia, tiga dari sepuluh bayi di bawah usia 6 bulan tidak mendapat ASI eksklusif. Dua dari lima anak di bawah usia lima tahun tidak menerima jumlah kelompok makanan yang direkomendasikan, dan hanya 40 persen yang menerima jumlah asupan minimal yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Asupan gizi ibu yang buruk selama kehamilan dan infeksi mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan janin, dengan 6 persen bayi baru lahir memiliki berat badan lahir rendah (<2500 gram) (UNICEF, 2022). Pemberian ASI eksklusif bukan satu-satunya faktor yang berkontribusi terhadap masalah stunting pada anak, tetapi makanan pendamping ASI (MP-ASI) patut dipertimbangkan. Kualitas dan kuantitas MP-ASI merupakan komponen penting dalam pangan karena mengandung zat gizi makro dan mikro yang berperan dalam pertumbuhan (Paramashanti et al., 2017).

Masalah stunting pada anak muncul karena asupan gizi yang kurang dan kondisi kesehatan yang menurun. Penurunan angka stunting perlu difokuskan pada penanganan penyebab gizi, khususnya aspek ketahanan pangan seperti ketersediaan dan akses terhadap makanan bergizi (Indah Nurdin et al., 2019). Pola asuh ibu dalam memberikan makanan kepada balita yang tidak sesuai dengan rekomendasi gizi seimbang harian juga memegang peranan penting, semakin buruk pola asuh dalam

pemberian makanan tidak bergizi, semakin besar pula kemungkinan terjadinya stunting (Ahmad & Nurdin, 2019).

Pengetahuan tentang gizi balita menjadi dasar dari kemampuan orang tua dalam menyiapkan makanan yang dibutuhkan anaknya. Kurangnya pengetahuan orang tua balita, menyebabkan tidak berkualitaskannya asupan gizi anak yang akan berdampak *stunting*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan pengetahuan terhadap perilaku ibu dalam memberikan makanan untuk anak (Rahmawati & Panunggal, 2014). Pengetahuan orang tua yang kurang tentang wawasan tentang pola makan sehat dan pemahaman mengenai stunting memengaruhi sikap serta tindakan ibu dalam menyiapkan makanan yang tepat jenis dan jumlahnya agar anak tumbuh dan berkembang optimal (Aghadiati et al., 2023).

Edukasi gizi merupakan suatu metode serta upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku makan sehingga terciptanya status gizi optimal. Intervensi edukasi gizi yang dilaksanakan diposyandu dapat meningkatkan pemahaman ibu tentang pemberian makan, sehingga kebutuhan gizi balita dapat terpenuhi. Kelompok yang mendapatkan intervensi lebih paham dengan menggunakan media (Hidayat, 2021).

Pedoman empat sehat lima sempurna telah digantikan oleh pedoman gizi seimbang melalui kampanye "isi piringku. Isi piringku adalah panduan kebutuhan gizi harian seimbang, yang lahir dari perkembangan ilmu dan penyempurnaan para ahli gizi, dan disusun oleh Kementerian Kesehatan. Bedanya dengan empat sehat lima sempurna adalah pola makan isi piringku tak hanya memberi panduan jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi sekali makan, tapi juga porsi makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi dalam satu hari (Kemenkes RI, 2024).

Edukasi isi piringku bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai porsi gizi seimbang (setengah piring sayur-buah, setengah piring karbohidrat-lauk) untuk mencegah penyakit, mengatasi masalah gizi (seperti stunting), dan mendorong pola hidup sehat. Ibu yang memiliki pengetahuan kurang tentang gizi seimbang erat kaitannya dengan masalah kekurangan gizi pada anak, ibu sering salah dalam pemenuhan gizi balita. Pengetahuan ibu sangat mempengaruhi perilaku ibu dalam memilih bahan makanan yang tidak benar, tersedianya jumlah makanan yang tidak cukup dan kurangnya keanekaragaman makanan. Sehingga diperlukan edukasi isi piringku kepada orang tua khususnya ibu agar dapat memberikan makanan yang tepat sesuai kebutuhan gizi seimbang harian untuk mencegah kejadian stunting.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Matali Kotamobagu pada tanggal 7 Maret 2026. Peserta penyuluhan adalah ibu yang memiliki balita yang domisili di Kelurahan Matali. Kegiatan ini melibatkan lintas sektor terkait yang mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian. Tahap pelaksanaan edukasi isi piringku meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

A. Tahap Perencanaan

Hasil studi pendahuluan terkait kajian literatur edukasi gizi seimbang harian melalui pedoman isi piringku, edukasi isi piringku memberikan informasi mengenai komposisi makanan yang sesuai porsi, dampak dan bagaimana upaya pencegahannya dalam penurunan kasus kejadian stunting. Berdasarkan hasil tersebut pelaksana melakukan koordinasi dengan pimpinan IKTGM untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi isi piringku. Pada tahap ini juga dilakukan koordinasi dengan mitra terkait perizinan dan Menyusun jadwal pelaksanaan kegiatan. Pelaksana juga mempersiapkan materi edukasi dan tim pelaksana yang termasuk mahasiswa yang ikut membantu kegiatan.

B. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan diawali dengan perkenalan dan pembukaan menyampaikan maksud dan tujuan pelaksanaan kegiatan. Kemudian melakukan pre-test (pengukuran awal) ibu kepada peserta untuk mengukur pengetahuan awal peserta. Setelah itu dilakukan edukasi tentang gizi seimbang, pedoman isi piringku dan Upaya pencegahan stunting dengan perbaikan gizi. Edukasi yang disampaikan disertai dengan simulasi langsung menyiapkan menu isi piringku sesuai rekomendasi pedoman isi piringku.

C. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi diawali dengan pemberian post-test. Post-test ini bertujuan untuk menilai pengetahuan akhir peserta dengan membandingkan rekapitulasi nilai pre-test dan post-test. Data

yang telah terkumpul dianalisis menggunakan rumus statistik sederhana untuk menghitung presentase peningkatan pengetahuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Kelurahan Matali pada tanggal 7 Maret 2026 berlangsung dengan baik dan lancar. Edukasi dimulai pukul 09.00 WITA hingga selesai. Peserta yang hadir adalah para ibu dengan balita yang tinggal di Kelurahan Matali, yang dipilih secara sampel untuk mengikuti kegiatan tersebut.

Makanan dan nutrisi berperan sentral dalam menjaga kesehatan. Namun percepatan perubahan pola makan dan gaya hidup akibat industrialisasi, urbanisasi, kemajuan ekonomi, dan pasar global meningkatkan risiko penyakit tidak menular. Maka gizi buruk menjadi penentu utama munculnya penyakit kronis (Cruz et al., 2018). Makanan yang disarankan adalah makanan sehat yang mengandung gizi seimbang sesuai kebutuhan anak. Selain kualitas makanan, kuantitas dalam pemberian makan juga cukup penting dalam mendukung tumbuh kembang anak (Khoiriyah & Ismarwati, 2023).

Edukasi isi piringku merupakan salah satu bentuk pendidikan kesehatan yang bertujuan memberikan informasi kepada masyarakat, khususnya orang tua, agar pengetahuan mereka tentang pemenuhan gizi seimbang meningkat. Melalui kampanye berbasis pangan lokal ini, diharapkan terjadi perubahan perilaku dalam pemberian asupan gizi sebagai langkah pencegahan stunting. Tujuan utama kegiatan edukasi ini adalah menciptakan pengalaman positif bagi masyarakat, terutama ibu, sehingga mereka terdorong untuk memenuhi kebutuhan gizi balita secara seimbang dan pada akhirnya mampu meningkatkan derajat kesehatan anak.

Kebutuhan gizi anak usia 2–5 tahun meningkat karena mereka masih berada dalam fase pertumbuhan yang pesat serta memiliki tingkat aktivitas yang tinggi. Pada masa ini, anak sering dihadapkan dengan berbagai pilihan makanan, termasuk jajanan yang disukai. Oleh karena itu, jumlah dan variasi makanan perlu mendapat perhatian khusus dari ibu atau pengasuh, terutama dalam mengarahkan anak agar memilih makanan bergizi seimbang. Penting bagi ibu untuk memahami bahwa pemberian makanan dengan pola seimbang sejak dini, memanfaatkan bahan pangan lokal, akan memengaruhi kebiasaan makan anak di kemudian hari. Karena itu, mengenalkan aneka ragam makanan pada periode ini menjadi langkah krusial untuk membentuk selera makan yang baik di masa depan (Norhasanah & Suryani, 2025).

Kementerian Kesehatan dalam kampanye isi piringku, turut mengenalkan empat pilar gizi seimbang, yaitu: mengonsumsi makanan yang beragam, menjaga kebiasaan hidup aktif dengan berolahraga, menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, serta mempertahankan berat badan ideal. Panduan Isi Piringku menggambarkan pembagian piring menjadi tiga bagian. Setengah piring (50%) diisi dengan buah dan sayuran. Sementara separuh sisanya dibagi dua: satu bagian untuk lauk pauk sumber protein, baik hewani maupun nabati, dan satu bagian lagi untuk makanan pokok sebagai sumber karbohidrat (Kemenkes RI, 2022).

Edukasi isi piringku disampaikan oleh Ibu St. Rahmawati Hamzah, materi yang disampaikan mulai dari komposisi piring makan, pilar gizi seimbang, stunting, pencegahan stunting, dan pangan lokal potensial untuk perbaikan gizi. Selain edukasi berupa penyuluhan, media yang digunakan adalah leaflet dan peserta juga diberikan simulasi komposisi isi piringku yang sesuai rekomendasi. Simulasi bertujuan untuk memberikan pengalaman praktis, meningkatkan pemahaman, dan membangun keterampilan peserta.



Gambar 1. Edukasi isi piringku dengan leaflet



Gambar 2. Peserta edukasi isi piringku

Pengetahuan yang baik dapat memberikan pengaruh positif pada pemahaman ibu tentang pedoman isi piringku berbasis pangan lokal sebagai upaya pencegahan stunting. Penggunaan media leaflet dalam penyuluhan kesehatan sangat penting karena dapat memperjelas pesan, meningkatkan daya ingat, dan meningkatkan perilaku positif peserta (Hamzah et al., 2023). Perilaku positif ini yang muncul merupakan reaksi kesesuaian antara respon dan stimulus peserta setelah diberikan penyuluhan (B & Hamzah, 2023). Hasil pengukuran pre-test dan post-test dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Perbedaan Rata-rata Skor Pengetahuan Peserta Edukasi

Pengetahuan	n	Mean	SD	SE	p value
Pre test	15	10,75	1,184	0,347	0,001
Post test	15	14,26	1,276	0,386	

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi isi piringku berbasis pangan lokal sebagai upaya pencegahan stunting dengan nilai p value 0,001. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata skor pengetahuan peserta edukasi saat pre-test dan post-test. Peningkatan pengetahuan ibu disebabkan karena ibu mau dan mampu menyerap materi yang diberikan yang mendorong terjadinya perilaku positif tindakan ibu yang positif mengenai pengolahan isi piringku berbasis pangan lokal.

Sejalan dengan hasil pengabdian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kokonao Distrik Mimika Barat, menunjukkan pengetahuan ibu setelah intervensi pemahaman ibu mengenai gizi seimbang dan program isi piringku menjadi lebih baik (Sinaga et al., 2022). Pengabdian yang dilakukan di Posyandu Cempaka Kabupaten Barru menunjukkan penyuluhan Kesehatan dengan materi isi piringku dapat meningkatkan pengetahuan ibu dalam pemenuhan nutrisi anak pada kehidupan sehari-hari sebagai upaya pencegahan stunting (Pratiwi & Asnuddin, 2023). Pengabdian lain yang di Desa Aek Ngadol Kecamatan Batang Boru menunjukkan pemberian edukasi isi piringku dengan metode ceramah dan demonstrasi telah dapat meningkatkan pengetahuan serta ketrampilan kader dan pengurus terkait gizi seimbang (Ritonga et al., 2024).

Pemberian makanan tambahan pangan lokal untuk pencegahan stunting agar mendapatkan hasil yang optimal terhadap kenaikan berat badan dan tinggi badan balita diperlukan waktu pemberian minimal 30 hari. Pemberian makanan tambahan berupa nuget tempe kepada balita stunting yang diberikan selama 30 hari terjadi kenaikan rata-rata tinggi badan sebesar 1,23 cm (Susianto et al., 2023). Intervensi berbasis ibu, seperti edukasi kesehatan dan promosi menyusui, efektif dalam meningkatkan pertumbuhan bayi dan praktik pemberian makan (Jusliani & Syamsuddin, 2024).

Faktor yang mendukung kelancaran kegiatan antara lain tingginya antusiasme peserta dalam mengikuti edukasi, partisipasi aktif selama diskusi, adanya dukungan dari puskesmas, kelurahan, serta kader, dan komitmen peserta untuk hadir serta mengikuti rangkaian kegiatan hingga selesai. Harapan setelah kegiatan adalah agar para ibu peserta dapat membagikan pengetahuan yang diperoleh kepada keluarga, kerabat, maupun tetangga yang tidak sempat hadir, sehingga pesan mengenai gizi seimbang harian yang ada didalam isi piringku berbasis pangan lokal yang dapat menjangkau masyarakat lebih luas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan yang dilakukan di Kelurahan Matali berjalan lancar, peserta sangat antusias mengikuti kegiatan. Terjadi peningkatan pengetahuan ibu setelah diberikan edukasi isi piringku berbasis pangan lokal sebagai upaya pencegahan stunting. Pengetahuan yang baik dari ibu diharapkan akan terbentuk sikap serta perilaku gizi yang baik. Hal ini penting agar kebutuhan gizi keluarga, termasuk bayi dan balita, dapat terpenuhi secara optimal. Disarankan agar tenaga kesehatan terus secara rutin memberikan edukasi kepada para ibu mengenai pemenuhan gizi seimbang. Edukasi ini dapat dilakukan melalui kampanye isi piringku yang berbasis pada potensi pangan lokal di wilayah Kotamobagu, sehingga pesan kesehatan lebih relevan dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika Kotamobagu atas dukungan pendanaan, serta kepada Puskesmas Motoboi Kecil, Kelurahan Matali, dan kader posyandu atas kerjasamanya dan kesempatan selama kegiatan. Dukungan semua pihak sangat berarti bagi keberhasilan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aghadiati, F., Ardianto, O., & Wati, S. R. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu Terhadap Kejadian Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Suhaid. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(1), 130. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v9i1.2793>
- Ahmad, Z. F., & Nurdin, S. S. I. (2019). Faktor Lingkungan Dan Perilaku Orang Tua Pada Balita Stunting Di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Ilmiah Umum dan Kesehatan Aisyiyah*, 4(2), 87–96.
- B, H., & Hamzah, St. R. (2023). Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Pencegahan Stunting di Desa Tobela Kecamatan Porehu. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(1), 41–45. <https://doi.org/10.59025/js.v2i1.66>
- Cruz, F., Ramos, E., Lopes, C., & Araújo, J. (2018). Tracking of food and nutrient intake from adolescence into early adulthood. *Nutrition*, 55–56, 84–90. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2018.02.015>
- Hamzah, S. R., Saleh, S. N. H., Mokodompit, K. N., Ginintu, A., & Datukramat, A. (2023). Edukasi Pijat Batuk Pilek Pada Balita Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu di Desa Ratatotok Tengah. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPKMN)*, 2(2), 2146–2152.
- Hidayat, Y. (2021). Edukasi Gizi Dalam Praktik Pemberian Makan Keluarga Pada Baduta Stunting. *Journal of Nursing and Public Health*, 9(1), 107–113.
- Indah Nurdin, S. S., Octaviani Katili, D. N., & Ahmad, Z. F. (2019). Faktor ibu, pola asuh anak, dan MPASI terhadap kejadian stunting di kabupaten Gorontalo. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 3(2), 74–81. <https://doi.org/10.32536/jrki.v3i2.57>
- Jusliani, J., & Syamsuddin, S. (2024). Tinjauan Efektivitas Intervensi Gizi terhadap Stunting dan Masalah Gizi pada Anak Balita. *Jurnal Riset Sains Dan Kesehatan Indonesia*, 1(3), 124–129. <https://doi.org/10.69930/jrski.v1i3.156>
- Kemendes RI. (2012). *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak Ditingkat Pelayanan Kesehatan Dasar*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes RI. (2022). *Isi Piringku: Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia*.
- Kemendes RI. (2024). *Isi Piringku, Panduan Kebutuhan Gizi Seimbang Harian*.
- Khoiriyah, H., & Ismarwati, I. (2023). Faktor Kejadian Stunting Pada Balita: Systematic Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(01), 28–40. <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i01.1844>
- Mitra, M. (2015). Permasalahan Anak Pendek (Stunting) dan Intervensi untuk Mencegah Terjadinya Stunting (Suatu Kajian Kepustakaan). *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(6), 254–261. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol2.Iss6.85>
- Norhasanah, N., & Suryani, N. (2025). Upaya Promotif Pencegahan Stunting melalui Edukasi Gizi Seimbang. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 7(1), 51–60.
- Paramashanti, B. A., Paratmanitya, Y., & Marsiswati, M. (2017). Individual dietary diversity is strongly associated with stunting in infants and young children. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 14(1), 19. <https://doi.org/10.22146/ijcn.15989>

- 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.
- Rahmanindar, N., Zulfiana, E., & Harnawati, R. A. (2020). Pembentukan Kelompok Ibu Siaga Stunting dalam Pemulihan Balita Gizi Buruk Menggunakan Program Isi Piringku. *Jurnal PkM (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(4), 372–377.
- Rakhmawati, N. Z., & Panunggal, B. (2014). *Hubungan pengetahuan dan sikap ibu dengan perilaku ibu dalam pemberian makanan anak usia 12-24 bulan*. Diponegoro University.
- Ritonga, N., Nasution, N. H., Hidayah, A., Ramadhini, D., Harahap, Y. W., Siregar, Y. A., & Batubara, N. (2024). Edukasi dan demonstrasi pengolahan Isi Piringku (sop daun kelor) dalam atasi stunting. *ABDINE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 120–125.
- Ruwiah, R., Harleli, H., Sabilu, Y., Fithria, F., & Sueratman, N. E. (2021). Peran Pendidikan Gizi dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 151–158. <https://doi.org/10.48144/jiks.v14i2.417>
- Sinaga, R., Tampubolon, R., Susanti, E., Andarina, Y., Sukriyah, S., & Nikmah, S. (2022). Penerapan program isi piringku untuk mencegah stunting pada balita di Puskesmas Kokonao Distrik Mimika Barat Kabupaten Mimika tahun 2022. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5, 1–10.
- SSGI. (2025). *Survei Status Gizi Indonesia Tahun 2024*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Susianto, S., Iswarawanti, D. N., Mamlukah, M., Khaerudin, M. W., & Mahendra, D. (2023). Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Nugget Tempe Sebagai Pangan Lokal Terhadap Berat Badan dan Tinggi Badan Balita Stunting. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(02), 309–316. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i02.850>
- UNICEF. (2022). *Mengatasi Tiga Beban Malnutrisi di Indonesia*.