

Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang melalui Media Lagu "Isi Piringku" sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Anak Usia Dini

Improving Balanced Nutrition Knowledge through the "Isi Piringku" Song as a Stunting Prevention Strategy for Early Childhood

Nikita Welandha Prasiwi^{1*}, Lilia Faridatul Fauziyah², Alifia Zahra Ignesa³, Eolia A'bidaArgianty⁴, Muti Nuraliya⁵, Novita Sukma Masruroh⁶, Sofiatun Fanisa⁷, M. Yusril Maulidi⁸

¹⁻⁸ Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

Informasi Artikel

Submit: 30 – 06 – 2026

Diterima: 22 – 07 – 2026

Dipublikasikan: 23 – 07 – 2026

ABSTRACT

Stunting remains a major public health concern that requires preventive efforts from early childhood through improving knowledge of balanced nutrition. Early childhood children need educational media that are engaging and appropriate to their developmental characteristics to ensure that health messages are effectively delivered. This community service program aimed to improve children's knowledge of balanced nutrition as an effort to prevent stunting through the "Isi Piringku" song. The program employed a service-learning approach consisting of four stages: problem identification, preparation of educational media, implementation of nutrition education, and evaluation. The participants were preschool children from TK Harum, Prunggahan Kulon Village. Program evaluation was conducted through anthropometric measurements using the Body Mass Index-for-Age indicator and knowledge assessment using pre-test and post-test activities in which children classified food images according to the "Isi Piringku" concept. The results showed that most participants were classified as overweight or obese based on the Body Mass Index-for-Age indicator. Furthermore, participants' knowledge improved after the educational intervention, as indicated by an increase in the number of children who were able to correctly classify foods according to the balanced nutrition concept in the post-test compared with the pre-test. The use of song-based educational media also increased children's enthusiasm and active participation during the learning process. This community service program demonstrates that the "Isi Piringku" song is an engaging, practical, and effective educational medium for improving balanced nutrition knowledge among preschool children and has the potential to support health promotion efforts for stunting prevention in early childhood education settings.

Keywords: *balanced nutrition; community service; early childhood; health education; stunting prevention.*

ABSTRAK

**Alamat Penulis Korespondensi:*

Nikita Welandha Prasiwi ;Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban.

Email:

nikitapermana89@gmail.com

Stunting masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang memerlukan upaya pencegahan sejak usia dini melalui peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang. Anak usia dini memerlukan media edukasi yang menarik dan sesuai dengan karakteristik perkembangannya agar pesan kesehatan dapat diterima secara optimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan anak mengenai gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting melalui media lagu "Isi Piringku". Metode yang digunakan adalah *service learning* dengan tahapan identifikasi masalah, persiapan media edukasi, pelaksanaan edukasi, dan evaluasi. Sasaran kegiatan adalah

anak kelompok bermain di TK Harum Desa Prunggahan Kulon. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran antropometri berdasarkan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur serta penilaian pengetahuan menggunakan *pre-test* dan *post-test* melalui kegiatan mengelompokkan gambar makanan sesuai konsep "Isi Piringku". Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki status gizi lebih dan obesitas berdasarkan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur. Selain itu, terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi yang ditunjukkan dengan meningkatnya jumlah anak yang mampu mengelompokkan makanan sesuai konsep gizi seimbang pada saat *post-test* dibandingkan *pre-test*. Penggunaan media lagu juga meningkatkan antusiasme dan partisipasi anak selama proses pembelajaran. Kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa media lagu "Isi Piringku" merupakan media edukasi yang menarik, mudah diterapkan, dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada anak usia dini sehingga berpotensi mendukung upaya promotif pencegahan stunting di lingkungan pendidikan anak usia dini.

Kata kunci: Anak usia dini; Gizi seimbang; Media lagu; Pencegahan stunting; Pengabdian kepada masyarakat.

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadidi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang memperoleh perhatian besar di Indonesia karena berdampak terhadap kualitas sumber daya manusia di masa depan. Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis yang berlangsung dalam jangka waktu lama, terutama pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Kondisi ini ditandai dengan tinggi badan anak yang berada di bawah standar pertumbuhan berdasarkan umur menurut *World Health Organization* (WHO). Dampak stunting tidak hanya menyebabkan gangguan pertumbuhan fisik, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif, kemampuan belajar, daya tahan tubuh, produktivitas, serta kualitas hidup ketika memasuki usia dewasa (1). Berbagai faktor diketahui berkontribusi terhadap terjadinya stunting, antara lain rendahnya pengetahuan keluarga mengenai gizi seimbang, pola pengasuhan yang kurang tepat, keterbatasan akses pelayanan kesehatan, kondisi sanitasi yang kurang memadai, serta rendahnya status sosial ekonomi keluarga (2). Selain itu, riwayat penyakit infeksi berulang, pemberian ASI Eksklusif yang belum optimal, dan pemberian makanan pendamping ASI Eksklusif yang tidak sesuai kebutuhan anak turut meningkatkan risiko terjadinya stunting perlu dilakukan secara komprehensif melalui peningkatan pengetahuan gizi, pembiasaan perilaku hidup sehat, dan edukasi kesehatan sejak usia dini.

Meskipun prevalensi stunting di Indonesia menunjukkan tren penurunan dalam beberapa tahun terakhir, masalah ini masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian berkelanjutan. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), prevalensi stunting nasional masih berada pada tingkat yang perlu mendapatkan intervensi berkelanjutan untuk mencapai target penurunan stunting nasional. Provinsi Jawa Timur sebagai salah satu provinsi dengan jumlah balita terbesar di Indonesia juga masih menghadapi tantangan dalam upaya penurunan stunting, terutama pada wilayah pedesaan yang memiliki keterbatasan akses informasi dan edukasi kesehatan. Kabupaten Tuban merupakan salah satu wilayah yang terus berupaya menekan angka stunting melalui berbagai program intervensi gizi. Namun demikian, berdasarkan data Puskesmas Semanding tahun 2026, desa Prunggahan Kulon masih termasuk wilayah yang menghadapi berbagai permasalahan gizi pada anak. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya edukasi kesehatan yang berkelanjutan guna meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang sebagai salah satu strategi pencegahan stunting.

Hasil observasi awal dan koordinasi dengan pihak TK Harum desa Prunggahan Kulon menunjukkan bahwa edukasi mengenai gizi seimbang pada anak usia dini masih perlu ditingkatkan. Anak usia dini merupakan kelompok yang berada pada masa *golden age* sehingga lebih mudah menerima dan membentuk kebiasaan baru yang akan memengaruhi perilaku kesehatan pada masa berikutnya. Namun demikian, penyampaian informasi kesehatan kepada anak usia dini memerlukan pendekatan yang sesuai

dengan karakteristik perkembangan mereka. Sebagian besar kegiatan edukasi kesehatan masih dilakukan melalui metode konvensional sehingga kurang mampu menarik perhatian anak secara optimal. Selain itu, pemahaman anak mengenai konsep makanan bergizi masih beragam sehingga diperlukan media edukasi yang lebih menarik, interaktif, dan mudah dipahami sesuai dengan karakteristik anak usia dini.

Salah satu media yang berpotensi digunakan dalam edukasi kesehatan anak usia dini adalah media lagu. Lagu memiliki karakteristik yang menyenangkan, mudah diingat, dan mampu meningkatkan keterlibatan aktif anak selama proses pembelajaran. Penggunaan lagu yang dipadukan dengan gerakan sederhana dapat membantu perkembangan kognitif, motorik, sosial, dan emosional anak secara bersamaan (3). Selain irama dan pengulangan lirik dalam lagu, komik juga dapat memperkuat daya ingat anak terhadap informasi yang diterima sehingga pesan kesehatan lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (4,5). Dalam upaya membangun perilaku makan sehat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memperkenalkan pedoman gizi seimbang melalui konsep “Isi Piringku” yang menekankan konsumsi makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah dalam proporsi yang seimbang (6). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media lagu dan pendekatan edukatif berbasis permainan mampu meningkatkan pemahaman anak mengenai konsep gizi seimbang dan perilaku makan sehat (7).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu bentuk edukasi kesehatan yang kreatif, inovatif, dan sesuai dengan karakteristik anak usia dini untuk meningkatkan pemahaman mengenai gizi seimbang sebagai salah satu upaya pencegahan stunting. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui program “Stimulasi Perilaku Gizi Seimbang melalui Media Lagu sebagai Upaya Edukasi Pencegahan Stunting pada Anak Kelompok Bermain di Desa Prunggahan Kulon”. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak mengenai konsep gizi seimbang berbasis “Isi Piringku”, menumbuhkan perilaku hisap sehat sejak dini, serta mendukung upaya pencegahan stunting melalui metode pembelajaran yang menyenangkan, partisipatif, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di TK Harum desa Prunggahan Kulon, Kecamatan Semanding, Kabupaten Tuban pada 20 Mei 2026. Sasaran kegiatan adalah anak kelompok bermain berjumlah 34 peserta. Kegiatan melibatkan mahasiswa Program Studi Sarjana Gizi Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban sebagai pelaksana kegiatan, guru TK Harum sebagai pendamping peserta, serta pihak sekolah sebagai mitra dalam pelaksanaan program.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah *service learning*, yaitu pendekatan yang mengintegrasikan proses pembelajaran mahasiswa dengan pelayanan kepada masyarakat melalui kegiatan edukasi kesehatan. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peserta memperoleh pengalaman belajar secara tidak langsung melalui aktivitas yang menyenangkan, interaksi, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui empat tahapan, yaitu identifikasi masalah, persiapan media edukasi, pelaksanaan edukasi, dan evaluasi kegiatan.

1. Identifikasi Masalah

Tahap identifikasi masalah dilakukan melalui observasi awal dan koordinasi dengan pihak TK Harum desa Prunggahan Kulon. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui kondisi peserta, kebutuhan edukasi kesehatan, serta tingkat pemahaman anak mengenai gizi seimbang. Pada tahap ini dilakukan pengukuran antropometri yang meliputi berat badan dan tinggi badan peserta sebagai data dasar kondisi gizi anak. Selain itu, dilakukan penilaian awal (*pre-test*) menggunakan media gambar makanan berdasarkan konsep “Isi Piringku”. Anak diminta mengelompokkan berbagai jenis makanan ke dalam kategori makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, dan buah-buahan.

2. Persiapan Media Edukasi

Tahap persiapan meliputi penyusunan materi edukasi mengenai stunting, gizi seimbang, dan pedoman “Isi Piringku”. Selain itu, tim pengabdian menyiapkan media pembelajaran berupa video edukasi, gambar makanan, alat peraga pendukung, serta media lagu “Isi Piringku” yang digunakan

sebagai sarana pembelajaran interaktif. Media lagu dirancang untuk membantu anak memahami dan mengingat konsep gizi seimbang melalui irama, lirik, dan gerakan sederhana yang sesuai dengan usia peserta.

3. Pelaksanaan Edukasi

Kegiatan edukasi dilaksanakan secara interaktif melalui metode ceramah sederhana, tanya jawab, demonstrasi, permainan edukatif, dan praktik bernyanyi menggunakan media lagu “Isi Piringku”. Materi yang disampaikan meliputi pengertian stunting, faktor penyebab stunting, dampak stunting terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, serta pentingnya penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Selama kegiatan berlangsung, peserta diajak mengenali berbagai jenis makanan sehat sesuai konsep “Isi Piringku” yang terdiri atas makanan pokok, lauk-pauk sebagai sumber protein, sayuran, dan buah-buahan. Peserta diberikan edukasi mengenai kebiasaan hidup bersih dan sehat, seperti mencuci tangan menggunakan sabun dan minum air putih yang cukup sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting sejak dini.

4. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat. Evaluasi dilaksanakan pada hari yang sama melalui metode *pre-test* dan *post-test* menggunakan lembar observasi pengelompokan makanan berdasarkan konsep “Isi Piringku”. Instrumen evaluasi terdiri atas gambar berbagai jenis makanan yang harus dikelompokkan oleh peserta ke dalam kategori yang sesuai.

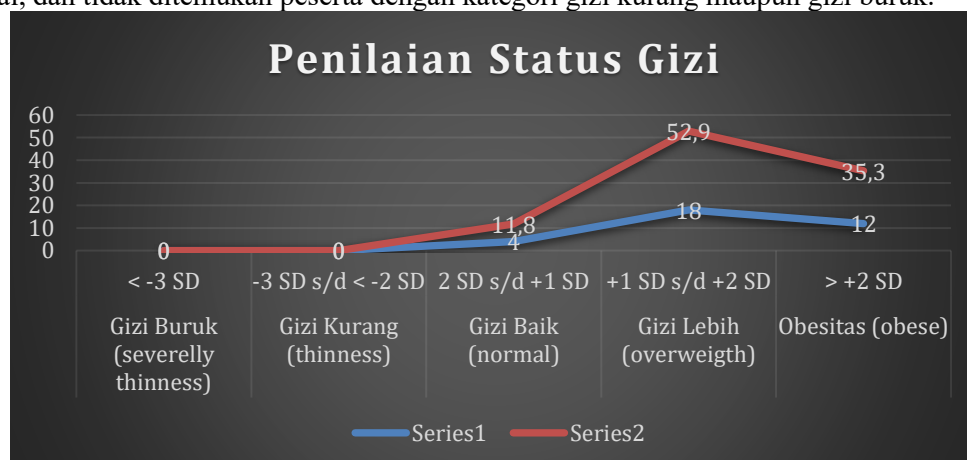
Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan peningkatan kemampuan peserta dalam mengidentifikasi dan mengelompokkan makanan sesuai kategori gizi seimbang setelah mengikuti kegiatan edukasi. Selain aspek pengetahuan, perubahan sikap peserta juga diamati melalui tingkat partisipasi, antusiasme, kemampuan mengikuti lagu edukasi, serta keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung.

Data hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara deskriptif menggunakan Microsoft Excel dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Tingkat keberhasilan program ditentukan berdasarkan peningkatan jumlah peserta yang mampu mengelompokkan makanan sesuai konsep “Isi Piringku” pada saat *post-test* dibandingkan dengan hasil *pre-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada 20 Mei 2025 di TK Harum Prunggahan Kulon, Kecamatan Tuban, Kabupaten Tuban, dengan sasaran 34 peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Hasil pengukuran antropometri sebagian besar anak memiliki status gizi lebih sebanyak 18 anak (52,9%), obesitas sebanyak 12 anak (35,3%), sedangkan 4 anak (11,8%) memiliki status gizi normal, dan tidak ditemukan peserta dengan kategori gizi kurang maupun gizi buruk.



Gambar 1. Hasil Penilaian Status Gizi berdasarkan IMT/U

Tabel 1. Hasil Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Hasil Evaluasi	Pre-Test n(%)	Post-Test n (%)
Benar	20 (58,8)	30 (88,2)
Salah	14 (41,2)	4 (11,8)
Total	34 (100)	34 (100)

Sumber : Data Primer, 2026

Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi mengenai gizi seimbang menggunakan media lagu “Isi Piringku”. Sebelum pelaksanaan edukasi, sebanyak 20 anak (58,8%) telah mampu menjawab pertanyaan dengan benar, sedangkan 14 anak (41,2%) masih memberikan jawaban yang kurang tepat. Setelah mengikuti kegiatan edukasi, jumlah peserta yang mampu menjawab dengan benar meningkat menjadi 30 anak (88,2%), sementara peserta yang belum mampu menjawab dengan benar menurun menjadi 4 anak (11,8%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media lagu mampu meningkatkan pemahaman anak mengenai komponen gizi seimbang.

PEMBAHASAN

Gambaran Status Gizi Peserta

Hasil pengukuran antropometri pada 34 peserta di TK Harum Prungahan Kulon menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah mengalami masalah gizi lebih berdasarkan indikator IMT/U. Kondisi ini mengindikasikan bahwa permasalahan gizi pada anak usia dini tidak hanya berkaitan dengan kekurangan gizi yang berisiko menyebabkan stunting, tetapi mulai mengarah pada fenomena *double burden of malnutrition*, yaitu kondisi ketika masalah kekurangan gizi dan kelebihan gizi terjadi secara bersamaan dalam suatu populasi. Fenomena ini menjadi tantangan kesehatan masyarakat di berbagai negara berkembang, termasuk Indonesia, sehingga upaya promotif melalui edukasi gizi seimbang sejak usia dini menjadi semakin penting untuk membentuk kebiasaan makan yang sehat dan mencegah berbagai masalah gizi di masa depan (8,9).

Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian Amanda (2025), yang menjelaskan bahwa dalam beberapa dekade terakhir prevalensi *overweight* dan obesitas terus meningkat sehingga menjadi tantangan baru dalam penanganan masalah gizi. Risiko *double burden of malnutrition* dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perubahan pola konsumsi, kondisi sosial ekonomi, ketahanan pangan, dan rendahnya literasi gizi keluarga (10). Hal ini didukung oleh Fitriyani (2025), yang menyatakan bahwa beban gizi ganda dipengaruhi oleh faktor individu maupun lingkungan, seperti pola makan, pendidikan orang tua, dan perilaku hidup bersih dan sehat, sehingga diperlukan edukasi gizi sebagai salah satu strategi promotif untuk mencegah berbagai bentuk malnutrisi. Penelitian Purwanti (2024) menunjukkan bahwa masalah gizi pada anak juga berkaitan dengan karakteristik keluarga, terutama pendidikan orang tua dan kondisi gizi ibu. Oleh karena itu, edukasi mengenai gizi seimbang sejak usia dini menjadi sangat penting sebagai upaya membentuk perilaku makan sehat. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian Risya (2020), yang menunjukkan bahwa penyuluhan gizi seimbang mampu meningkatkan pengetahuan siswa, sehingga pemanfaatan media edukasi yang menarik, seperti lagu “Isi Piringku”, diharapkan dapat menjadi salah satu strategi promotif dalam mencegah terjadinya berbagai masalah gizi pada anak (11–13).

Peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi menggunakan media lagu “Isi Piringku”

Berdasarkan hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test*, terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi gizi seimbang menggunakan media lagu “Isi Piringku”. Sebelum kegiatan, sebanyak 20 anak (58,8%) mampu menjawab pertanyaan dengan benar, sedangkan 14 anak (41,2%) masih memberikan jawaban yang kurang tepat. Setelah mengikuti edukasi, jumlah peserta yang menjawab benar meningkat menjadi 30 anak (88,2%), sementara peserta yang menjawab salah menurun menjadi 4 anak (11,8%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa media lagu mampu meningkatkan pemahaman anak mengenai komponen gizi seimbang.

Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa penyampaian pesan kesehatan melalui media yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran. Kegiatan bernyanyi yang dipadukan dengan gerakan sederhana mampu menarik perhatian anak sehingga mereka lebih mudah memahami dan mengingat informasi mengenai makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah sesuai konsep "Isi Piringku".

Temuan ini sejalan dengan penelitian Widodo et al (2023), yang melaporkan bahwa penggunaan media pembelajaran interaktif efektif meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada anak usia dini. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Kurniasari (2022), yang menunjukkan bahwa media audiovisual mampu meningkatkan pengetahuan gizi secara signifikan ($p < 0,001$) karena penyampaian informasi menjadi lebih menarik dan mudah dipahami (14,15).

Selain itu, tinjauan sistematis oleh Aamer et al. (2022) menyimpulkan bahwa pendidikan gizi pada anak lebih efektif apabila menggunakan metode yang aktif, partisipatif, dan menyenangkan. Pendekatan tersebut mampu meningkatkan perhatian, retensi memori, dan keterlibatan peserta selama proses pembelajaran. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan pada kegiatan pengabdian ini diduga dipengaruhi oleh penggunaan media lagu yang memberikan pengalaman belajar yang interaktif dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini (16).

Efektivitas Media Lagu "Isi Piringku" sebagai Media Edukasi Gizi Seimbang

Keberhasilan peningkatan pengetahuan peserta pada kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa pemilihan media pembelajaran memiliki peran penting dalam proses edukasi anak usia dini. Lagu "Isi Piringku" dipilih karena sesuai dengan karakteristik belajar anak yang menyukai aktivitas bernyanyi, bermain, bergerak, dan mengulang informasi. Melalui kombinasi irama, lirik sederhana, dan gerakan, materi mengenai gizi seimbang dapat disampaikan dengan cara yang lebih menarik sehingga anak lebih mudah memahami dan mengingat pesan yang diberikan.

Temuan ini didukung oleh Martín-Ruiz et al. (2026) yang dalam tinjauan sistematisnya menjelaskan bahwa pembelajaran berbasis musik mampu meningkatkan perhatian, partisipasi, dan keterlibatan anak selama proses belajar. Musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga menjadi strategi pedagogis yang efektif untuk membantu anak memahami materi pembelajaran melalui pengalaman belajar yang aktif. Selain itu, Sheffield dan Irons (2021) melaporkan bahwa lagu merupakan media promosi kesehatan yang efektif karena lirik yang sederhana dan pengulangan pesan mampu memperkuat retensi memori sehingga informasi kesehatan lebih mudah dipahami dan diingat oleh peserta. Kedua penelitian tersebut mendukung penggunaan media lagu sebagai sarana edukasi kesehatan pada anak usia dini (17,18).

Selain media lagu terdapat media lain seperti komik, puzzle, *nutriedutainment* yang melaporkan bahwa penggunaan media edukasi interaktif mampu meningkatkan partisipasi peserta dan mempermudah pemahaman konsep gizi seimbang pada anak. Meskipun media yang digunakan berbeda, kegiatan ini menunjukkan bahwa pemilihan media yang menarik dan sesuai dengan karakteristik anak berkontribusi terhadap keberhasilan penyampaian pesan Kesehatan (5,19,20).

Berdasarkan hasil tersebut, media lagu "Isi Piringku" dapat digunakan sebagai inovasi edukasi yang sederhana, ekonomis, dan mudah direplikasi di lingkungan PAUD maupun TK. Kegiatan ini bisa meningkatkan keterlibatan anak selama pembelajaran, media ini berpotensi mendukung pembentukan pengetahuan gizi sebagai langkah awal dalam menanamkan kebiasaan makan sehat dan mendukung upaya promotif pencegahan stunting sejak usia dini. Dengan demikian, media lagu ini memiliki peluang untuk direplikasi pada satuan PAUD maupun TK lainnya sebagai inovasi edukasi kesehatan yang mudah diterapkan dan mendukung program percepatan pencegahan stunting.



Gambar 1. Mahasiswa melakukan edukasi ke siswa siswi



Gambar 2. Kolaborasi Dosen, mahasiswa dan Guru TK Harum



Gambar 3. Memberikan materi edukasi



Gambar 4. Melakukan pre-test dan post test

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi gizi seimbang menggunakan media lagu "Isi Piringku" di TK Harum Prungghahan Kulon berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan anak mengenai gizi seimbang sebagai upaya promotif pencegahan stunting sejak usia dini. Hasil pengukuran status gizi berdasarkan indikator IMT/U menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori gizi lebih dan obesitas, sehingga edukasi mengenai pola makan sehat menjadi semakin penting untuk membentuk kebiasaan makan yang baik sejak usia dini. Selain itu, hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi, ditandai dengan meningkatnya jumlah anak yang mampu menjawab pertanyaan dengan benar dari 20 anak (58,8%) pada saat *pre-test* menjadi 30 anak (88,2%) pada saat *post-test*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa media lagu "Isi Piringku" merupakan media edukasi yang menarik, mudah diterapkan, dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak mengenai gizi seimbang sehingga berpotensi menjadi salah satu alternatif media pembelajaran kesehatan di lingkungan PAUD dan TK.

SARAN

Media lagu "Isi Piringku" disarankan untuk diintegrasikan ke dalam kegiatan pembelajaran rutin di PAUD maupun TK sebagai media edukasi gizi seimbang yang menarik dan sesuai dengan karakteristik anak usia dini. Pelaksanaan kegiatan serupa juga perlu melibatkan orang tua melalui edukasi atau pendampingan sederhana mengenai penerapan konsep "Isi Piringku" di rumah sehingga materi yang diperoleh anak di sekolah dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, dilaksanakan dalam periode yang lebih panjang, serta menambahkan evaluasi terhadap perubahan

perilaku makan anak dan keterlibatan orang tua agar efektivitas media lagu dapat dinilai tidak hanya dari peningkatan pengetahuan, tetapi juga dari perubahan perilaku kesehatan yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang tulus kami sampaikan kepada Kepala Sekolah TK Harum Prunggahan Kulon Tuban atas dukungan dan kerja samanya dalam menyukseskan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Rektor IIK NU Tuban yang telah memberikan dukungan penuh kepada dosen maupun mahasiswa sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Semoga kolaborasi ini dapat terus terjalin dalam upaya bersama meningkatkan derajat kesehatan masyarakat

KONFLIK KEPENTINGAN

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

DAFTAR PUSTAKA

1. Deswita MNRM. Faktor-faktor Penyebab Stunting pada Anak. Pertama. Eva Chundrayetti, editor. Indramayu: Penerbit Adab - CV. Adanu Abimata; 2023. Available from: https://books.google.co.id/books?id=WNCvEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
2. S. Susilawati; Sheila Oktaviani Br Ginting. Fakto-Faktor Resiko Penyebab terjadinya Stunting pada Balita Usia 23-59 Bulan. Indones J Public Heal. 2023; Available from: <https://www.semanticscholar.org/paper/FAKTOR-FAKTOR-RESIKO-PENYEBAB-TERJADINYA-STUNTING-Susilawati-Ginting/bd1723c4bca8ce3dc294db49f6c62494c3709962>
3. Karakauki PSKWPMMRKSAMa. Improving Motor Skills in Early Childhood through Goal-Oriented Play Activity. Children. 2021;8:994. Available from: <https://www.mdpi.com/2227-9067/8/11/994>
4. Musalek CMANCCMa. Associations between Fundamental Movement Skills, Physical Fitness, Motor Competency, Physical Activity, and Executive Functions in Pre-School Age Children: A Systematic Review. Children. 9(7):1059. Available from: <https://www.mdpi.com/2227-9067/9/7/1059>
5. Nakahaya NWPDAANFASMWNASRAMSAFVS. Edukasi Gizi Seimbang Berbasis Isi Piringku sebagai Upaya Pencegahan Dampak Lanjutan Stunting pada Anak Sekolah Dasar. Media Pengabdi Kesehat Indones. 2026;3:41–50. Available from: <https://ojs.kagijurnal.web.id/index.php/abdikan/article/view/128/96>
6. Al FirqanAnshari et all. Buku Saku Isi Piringku. 2022 [cited 2025 Jul 22]. Available from: <https://simpan.ugm.ac.id/s/74ikfRd7qesCpIK#pdfviewer>
7. Aisyah Nilam Ayuningtyas, Dzurrotun Putri Ni'mah, Mellya Ayu Setitowati NNDLC. Efektivitas isi piringku sebagai upaya meningkatkan pengetahuan gizi pada anak. J Kesehat Masy. 2023;09(2):173–80. Available from: <https://journal.lppm-unasman.ac.id/index.php/jikm/article/download/4878/pdf>
8. Rahmawati HAEFND. A multilevel analysis of the triple burden of malnutrition in Indonesia: trends and determinants from repeated cross-sectional surveys. BMC Public Health. 2023;23:1836. Available from: https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-023-16728-y?utm_source=chatgpt.com
9. Group IWWB. Levels and Trends in Child Malnutrition. 2023. 1–32 p. Available from: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/ccd825e2-e6d0-4101-bedd-8189355dcd81/content>
10. Johannis AJeER. Faktor-Faktor Penentu Double Burden of Malnutrition Pada Tingkat Rumah

- Tangga: Tinjauan Naratif Global. *JUKEJ J Kesehat Jompa*. 2025;4. Available from: file:///C:/Users/HP/Downloads/18.+Amanda+Jelita+Eka+Riani+Johannis.pdf
11. Fitriyani S. Analisis Faktor dan Strategi Penanggulangan Beban Ganda Malnutrisi (The Double Burden of Malnutrition) di Indonesia. In: *Book Chapter Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri*. Semarang; 2025. Available from: file:///C:/Users/HP/Downloads/[KESMAS+UNNES]+27-49+REV.pdf
 12. Wijayanti RPAMHS. Perbedaan Karakteristik Balita dan Keluarga dengan dan tanpa Household Double Burden Malnutrition di Kota Semarang. *Maj Keselamatan*. 2024;11. Available from: <https://majalahfk.ub.ac.id/index.php/mkfkub/article/view/662>
 13. Ilham RAWLD. Penyuluhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Penurunan Kejadian Beban Gizi Ganda Siswa SDN 21 Sungai Bangek Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. *J Abdimas Kesehat Perintis*. 2020;2:46–9. Available from: file:///C:/Users/HP/Downloads/admin,+3.+RISYA.pdf
 14. Metty STMWYAM. Efektivitas Metode Permainan Gambar Tebak untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Anak Usia Dini. *J Ilm Ilmu Pendidik*. 2023;6. Available from: <https://jiip.stkipyapisdempu.ac.id/jiip/index.php/JIIP/article/view/2550>
 15. Kurniasari SAR. Pengaruh Edukasi Melalui Media Audiovisual (Animasi) Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar. *PREPOTIF J Kesehat Masy*. 2022;6:1686–90. Available from: file:///C:/Users/HP/Downloads/kikigizi1,+81.+4414-Article+Text-19178-1-18-20220727+1686+-+1690 (1) (1).pdf
 16. Francois AIJLRM. Increased vs. Standard Dose of Iron in Ready-to-Use Therapeutic Foods for the Treatment of Severe Acute Malnutrition in a Community Setting: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. 2022;14(15). Available from: <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/15/3116>
 17. Garcia NMRAMNEJ. Music-based teaching strategies: a systematic review of their use in early childhood education / Estrategias pedagógicas musicales: una revisión sistemática sobre su uso en educación infantil. *Sage Journals*. 2026; Available from: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/02103702261419660?__cf_chl_f_tk=KjOqDXEQdZb2Bx8nr5anNsOxAcSx850ub0fTZkFuDXo-1782787346-1.0.1.1-Y2iYIJUistYsKtW.AicqpygRo3Jq.wcwl1OpctBric
 18. Irons DSJY. Songs for health education and promotion: a systematic review with recommendations. *Public Health*. 2021;198:280–9. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0033350621002900>
 19. Purnasari FKASHG. Pengembangan Media Komik Tentang Pentingnya Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Sekolah di SD Negeri 2 Tegalharjo. *J Gisi Kerja*. 2021;2. Available from: https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JGKP/article/view/10402?__cf_chl_f_tk=D.LrkOWZA_JJxdn.Pe4JXvZCwZfkqDyQ2WnydD64atQ-1782789208-1.0.1.1-Q8xkh0_CQivN4MR.zMO9B6yEaiHzhi63UulWKMsTtAw
 20. Wulan ARHINLaVHLW. Edukasi Gizi Seimbang Melalui Metode Isi Piringkudi SD Nahdlatul Wathan. *Al-Khidmah J Pengabdian Masy*. 2023;3. Available from: <https://ejurnal.uinj.ac.id/index.php/JAK/article/view/2447/1604>