

Implementation of the Isi Piringku Program as a Strategy for Balanced Nutrition Education in Muara Badak Ulu Village

Implementasi Program Isi Piringku sebagai Strategi Edukasi Gizi Seimbang di Desa Muara Badak Ulu

Muhammad Aksa Jufri¹, Alfina Rahma Adila², Alya², Olivia Septi³, Dinda Angelia⁴, Muliyanti⁵, Andi Disyanataly², Erdin Syafira Maharani⁵, Triana Ayu Januar¹, Kiki Loriya¹, Akbar Lufi Zulfikar^{3*}

- ¹ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman, Samarinda, 75119 Kalimantan Timur, Indonesia.
- ² Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman, Samarinda, 75119 Kalimantan Timur, Indonesia.
- ³ Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Mulawarman, Samarinda, 75119 Kalimantan Timur, Indonesia.
- ⁴ Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Mulawarman, Samarinda, 75119 Kalimantan Timur, Indonesia.
- ⁵ Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan, Universitas Mulawarman, Samarinda, 75119 Kalimantan Timur, Indonesia.

* Alamat Koresponding. E-mail: akbarlufi@feb.unmul.ac.id

ABSTRACT: Nutritional problems remain a major public health issue in Indonesia, including in coastal areas such as Muara Badak Ulu Village, Kutai Kartanegara Regency, East Kalimantan. Data from the local health center indicate that the prevalence of stunting is still relatively high, requiring nutrition education programs that are easily understood by the community. This community service activity aimed to improve public understanding of balanced nutrition through the *Isi Piringku: My Plate, My Health* program. The implementation consisted of four stages: observation (14–20 July 2025), development of educational media (21–27 July 2025), program implementation (16 August 2025), and evaluation (17–20 August 2025). The health education was delivered using lectures, interactive discussions, and educational media such as leaflets, posters, and games. The results showed high community participation, with 39 attendees, and 80% of participants were able to understand the concept of a healthy plate composition as well as the principle of limiting sugar, salt, and fat consumption. In conclusion, the *Isi Piringku* program was effective in increasing community knowledge of balanced nutrition and serves as a community empowerment strategy for stunting prevention at the village level.

KEYWORDS: Balanced Nutrition; Community Education; *Isi Piringku*; Stunting; Muara Badak Ulu

ABSTRAK: Permasalahan gizi masih menjadi isu penting di Indonesia, termasuk di wilayah pesisir seperti Desa Muara Badak Ulu, Kabupaten Kutai Kartanegara, Kalimantan Timur. Data Puskesmas setempat menunjukkan prevalensi stunting masih cukup tinggi, sehingga diperlukan upaya edukasi gizi yang mudah dipahami masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai gizi seimbang melalui program *Isi Piringku: Cermin Kesehatanku*. Metode pelaksanaan meliputi observasi (14–20 Juli 2025), perancangan media edukasi (21–27 Juli 2025), implementasi penyuluhan (16 Agustus 2025), dan evaluasi (17–20 Agustus 2025). Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi interaktif, serta penggunaan media edukasi berupa leaflet, poster, dan permainan. Hasil kegiatan menunjukkan partisipasi masyarakat yang tinggi dengan jumlah peserta 39 orang, serta 80% di antaranya mampu memahami konsep komposisi piring sehat dan prinsip pembatasan konsumsi gula, garam, serta lemak. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah program *Isi Piringku* efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang, sekaligus menjadi strategi pemberdayaan masyarakat dalam upaya pencegahan stunting di tingkat desa.

Kata Kunci: Gizi Seimbang; Edukasi Masyarakat; *Isi Piringku*; Stunting; Muara Badak Ulu

1. PENDAHULUAN

Muara Badak merupakan sebuah kecamatan di wilayah pesisir Kabupaten Kutai Kartanegara dengan luas sekitar 939,09 km² yang terdiri dari 13 desa, salah satunya Desa Muara Badak Ulu. Desa ini terletak di pesisir timur Kalimantan dan langsung berhadapan dengan Selat Makassar, sehingga sebagian besar masyarakatnya bergantung pada hasil laut dan usaha tambak. Sejak tahun 1970-an, Muara Badak Ulu juga dikenal sebagai salah satu kawasan penting eksplorasi minyak dan gas, meskipun sektor perikanan tetap menjadi tulang punggung ekonomi masyarakat setempat.

Cara mensitasi artikel ini: Jufri MA, Adila AR, Alya, Septi O, Angelia D, Muliyanti, Disyanataly A, Maharani ES, Januar TA, Loriya K, Zulfikar AL. Implementation of the *Isi Piringku* Program as a Strategy for Balanced Nutrition Education in Muara Badak Ulu Village. DESAMU Pros Disem KKN UNMUL. 2025; 1: 8-13.

Kondisi sosial-ekonomi beberapa masyarakat pesisir yang menengah ke bawah berdampak pada aspek kesehatan, terutama pemenuhan gizi keluarga. Keterbatasan pengetahuan ibu mengenai gizi, pola konsumsi yang monoton, serta akses pangan sehat yang terbatas berkontribusi terhadap kerentanan gizi balita. Indonesia sebagai negara berkembang menghadapi berbagai persoalan kompleks, khususnya dalam bidang gizi. Permasalahan gizi yang sering muncul antara lain kekurangan energi protein (KEP), anemia, gangguan akibat kekurangan iodium (GAKY), kekurangan vitamin A (KVA), serta obesitas. Permasalahan ini juga terjadi di tingkat daerah, salah satunya di Muara Badak Ulu, di mana berdasarkan laporan Puskesmas Muara Badak per Juni 2025, persentase stunting masih mencapai 14,8%. Kondisi ini menunjukkan pentingnya pemenuhan gizi seimbang, karena status gizi sangat erat kaitannya dengan tumbuh kembang anak, produktivitas remaja, serta kesehatan orang dewasa.

Gizi seimbang merupakan pola konsumsi makanan harian yang disusun sesuai jenis dan jumlah zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Pemenuhan gizi dari makanan sehari-hari harus memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, serta menjaga berat badan tetap normal agar terhindar dari masalah gizi. Salah satu faktor utama penyebab gizi buruk adalah kondisi ekonomi, lingkungan, serta keterbatasan pengetahuan orang tua mengenai pemenuhan gizi seimbang. Kebiasaan ibu yang hanya mempertimbangkan rasa makanan tanpa memperhatikan kandungan nutrisinya sering kali menyebabkan anak mengalami kekurangan gizi. Hal ini dapat menimbulkan gangguan pada fungsi organ dan sistem tubuh anak. Karena itu, konsep empat sehat lima sempurna dinilai belum cukup memenuhi kebutuhan gizi, sehingga digantikan dengan pedoman gizi seimbang yang lebih lengkap dan sesuai dengan kondisi saat ini.

Konsep gizi empat sehat lima sempurna telah lama diterapkan, namun dianggap kurang sesuai dengan kebutuhan masyarakat saat ini. Sebagai pembaruan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memperkenalkan pedoman “Isi Piringku” agar masyarakat lebih mudah memahami pola makan berdasarkan gizi seimbang. Dalam setiap porsi makan, satu piring dianjurkan berisi makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah. Untuk anak usia 12–23 bulan, komposisi asupan terdiri dari 30% ASI dan 70% MPASI dengan penekanan pada sumber protein hewani. Sementara itu, pada anak usia 2–5 tahun yang sudah mengonsumsi makanan keluarga, tetap disarankan agar setiap “Isi Piringku” dilengkapi protein hewani.

Melalui kajian mengenai Isi Piringku, diharapkan masyarakat dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pola makan sehat sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, demi terciptanya generasi yang sehat, cerdas, dan kuat.

2. METODE DAN PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Muara Badak Ulu, Kecamatan Muara Badak, Kabupaten Kutai Kartanegara, pada 14 Juli – 20 Agustus 2025. Desa ini berada di wilayah pesisir dengan jarak sekitar 54 km dari pusat kota Samarinda, serta memiliki akses utama melalui jalur darat dan sungai. Berdasarkan data desa, jumlah penduduk Muara Badak Ulu mencapai sekitar lebih dari 4000 jiwa, dengan sebagian besar masyarakat bermata pencaharian di sektor perikanan dan usaha tambak.

Rangkaian kegiatan dilakukan secara terstruktur mulai dari tahap observasi, perancangan, implementasi, hingga evaluasi. Setiap tahap dirancang agar saling mendukung, sehingga penyuluhan gizi seimbang dengan konsep “Isi Piringku” dapat berjalan efektif dan mencapai target. Tahapan teknis pelaksanaannya meliputi:

Tabel 1. Tahap Pelaksanaan Kegiatan Program Isi Piringku

Observasi (14–20 Juli 2025)	Program Perancangan dan Fiksasi (21–27 Juli 2025)	Implementasi (16 Agustus 2025)	Evaluasi (17–20 Agustus 2025)
Observasi dilakukan selama satu minggu untuk mengidentifikasi kondisi geografis, sosial-ekonomi, serta kebutuhan masyarakat terkait pola konsumsi pangan. Observasi ini juga mencakup koordinasi awal dengan pihak desa dan Puskesmas Muara Badak.	Setelah observasi, tim menyusun materi penyuluhan, menyiapkan media edukasi berupa leaflet, poster, serta permainan edukatif “Isi Piringku”.	Kegiatan inti berupa penyuluhan interaktif “Isi Piringku: Cermin Kesehatanku” kepada masyarakat. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, tanya jawab, serta praktik penyusunan menu sehat dengan dukungan media leaflet, poster, dan permainan edukatif.	Evaluasi dilakukan segera setelah implementasi melalui tanya jawab, dokumentasi, serta observasi keterlibatan peserta. Evaluasi ini mencatat banyaknya kehadiran, antusiasme, serta pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program KKN Generasi Sehat 30 melalui kegiatan “Isi Piringku: Cermin Kesehatanku” dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dengan fokus pada peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang. Materi yang disampaikan meliputi penjelasan tentang komposisi piring makan sehat, yaitu sepertiga piring diisi sumber karbohidrat, sepertiga piring sayur dan buah, serta sepertiga sisanya protein nabati maupun hewani. Selain itu, masyarakat juga diberi pemahaman mengenai pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak berlebih. Metode penyampaian dilakukan dengan kombinasi ceramah, diskusi, tanya jawab, serta praktik penyusunan contoh menu sehat sesuai pedoman “Isi Piringku”.

Kegiatan edukasi mengenai konsep “Isi Piringku” yang dilaksanakan pada hari Sabtu 16 Agustus 2025 berhasil menarik perhatian dan antusiasme peserta dengan diikuti oleh 39 orang. Partisipasi ini mencerminkan tingginya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola makan sehat dan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Kehadiran penuh peserta menandakan kegiatan edukasi ini sangat diminati dan berlangsung dengan lancar serta interaktif. Pentingnya konsep “Isi Piringku” sebagai pedoman makan sehat yang disusun oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tidak dapat dilepaskan dari upaya meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pola makan bergizi seimbang.



Gambar 1. Penyampaian Materi Terkait Isi Piringku

Partisipasi masyarakat sejalan dengan prinsip bahwa tingkat kehadiran dapat dijadikan tolok ukur awal keberhasilan program pengabdian karena mencerminkan minat dan kepercayaan warga terhadap kegiatan yang dilakukan. Antusiasme masyarakat selama penyuluhan dapat dikategorikan tinggi. Hal ini tercermin dari keterlibatan aktif peserta dalam mengikuti jalannya kegiatan dan keterbukaan mereka dalam menerima materi yang diberikan. Tingkat partisipasi dan semangat masyarakat dalam mengikuti kegiatan menjadi indikator penting keberhasilan program edukasi kesehatan.



Gambar 2. Partisipasi Masyarakat dalam Mengikuti Penyuluhan

Dari segi pemahaman, hasil evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta mampu memahami isi media “Isi Piringku” melalui pertanyaan langsung dan permainan edukatif yang menggunakan media tersebut. Peserta dapat menjawab pertanyaan terkait komposisi piring sehat, meliputi makanan pokok, lauk pauk, sayuran, serta buah. Selain itu, melalui games interaktif peserta lebih mudah mengingat proporsi seimbang dalam penyajian makanan serta pesan tambahan yang tercantum dalam media, seperti pentingnya minum air putih, olahraga

teratur, dan pembatasan konsumsi gula, garam, serta lemak. Cara ini terbukti meningkatkan pemahaman karena peserta belajar secara langsung sambil berinteraksi, bukan hanya mendengar penjelasan.

Efektivitas pada program kerja ini didasarkan pada beberapa hasil luaran yang menjadi tolak ukur terhadap antusiasme masyarakat. Program "Isi Piringku: Cermin Kesehatanku" juga menerapkan metode penyuluhan interaktif dengan menggunakan media edukasi berupa leaflet dan media games. Leaflet yang terlampir berupa referensi sumber makanan bergizi sebagai penunjang efektivitas penyuluhan. Dalam praktiknya, pemateri menjadikan leaflet sebagai pendukung pesan teoritis yang sebelumnya tersampaikan dengan memperlihatkan beberapa bagian dari leaflet kepada para peserta. Hal tersebut terlihat dari lima peserta yang bertanya dan berdiskusi perihal metode "Isi Piringku: Cermin Kesehatanku" yang terdiri dari kalangan remaja hingga dewasa.

Efektivitas program kerja terlihat jelas melalui sistem penyuluhan interaktif yang melibatkan pemateri, panitia, dan para peserta. Metode *small group discussion* dinilai efektif dalam peningkatan pengetahuan karena melibatkan diskusi langsung. Adapun media edukasi lain yang mengiringi rangkaian penyuluhan yaitu permainan berbasis papan edukasi yang berilustrasi sebuah piring dan sumber nutrisi lain yang perlu dilengkapi berdasarkan elemen stiker bergambar buah-buahan, sumber protein hewani dan nabati, serta karbohidrat. Media tersebut mampu menunjang efektivitas peningkatan pengetahuan masyarakat tentang berbagai masalah kesehatan.



Gambar 3. Diskusi Bersama Peserta

Peserta pada agenda ini dilibatkan untuk memetakan komposisi makanan yang benar menggunakan media yang telah disediakan. Terdapat dua peserta dari kalangan remaja dan dewasa yang terlibat untuk memetakan komposisi makanan pada games tersebut dengan dilandasi pengetahuan baru yang didapatkan sebelumnya. Dengan adanya keterlibatan mereka, program kerja ini menjadi efektif. Hal ini sesuai dengan teori Lawrence Green bahwa sikap dan perilaku seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan baru yang diterima, yang kemudian mendorong individu untuk terlibat lebih aktif dalam suatu aktivitas.

Prinsip utama konsep ini adalah memadukan porsi makanan yang tepat berupa setengah piring diisi oleh sayur dan buah, dan setengah lainnya terdiri dari makanan pokok dan lauk-pauk kaya protein. Pendekatan ini dirancang agar masyarakat mudah memahami dan menerapkannya dalam praktik sehari-hari. Evaluasi pasca kegiatan menunjukkan hasil positif, di mana sebanyak 80% peserta dapat memahami materi konseptual "Isi Piringku" dengan baik. Keberhasilan ini juga didukung oleh metode pembelajaran yang mengedepankan visualisasi serta penjelasan sederhana, sehingga materi mudah dicerna oleh berbagai kalangan usia.

Selain penyampaian materi, metode pembelajaran interaktif seperti permainan kreatif menyusun menu harian berdasarkan prinsip Isi Piringku menunjukkan peningkatan pemahaman praktis dan keterlibatan aktif peserta. Peserta menyampaikan bahwa penyampaian materi yang disertai dengan contoh visual serta penjelasan sederhana membuat mereka lebih mudah menangkap konsep dasar Isi Piringku. Mereka mampu mengikuti dan menyelesaikan permainan, yang mengindikasikan efektivitas metode pembelajaran partisipatif dalam meningkatkan pengetahuan dan kemandirian dalam memilih makanan sehat.



Gambar 4. Peserta Memetakan Komposisi Makanan yang Benar Pada Media yang Disediakan

Selain meningkatkan pemahaman konsep dasar, edukasi ini secara khusus menekankan pentingnya asupan protein hewani untuk mencegah stunting, terutama bagi anak balita. Edukasi dilakukan sekaligus dengan sosialisasi tentang kebutuhan gizi seimbang yang kaya protein hewani sebagai strategi pencegahan stunting. Hal ini sangat relevan mengingat angka stunting di Indonesia masih cukup tinggi dan menjadi masalah kesehatan masyarakat yang perlu diatasi secara sistematis. Keberhasilan kegiatan edukasi ini menjadi bukti bahwa penyampaian materi secara interaktif serta adanya praktik langsung memegang peranan penting dalam mengubah perilaku dan meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Pengetahuan yang diperoleh diharapkan menjadi bekal peserta dalam menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga turut mendukung pengurangan risiko penyakit akibat pola makan yang tidak sehat. Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa kolaborasi antar pihak seperti pemerintah dan masyarakat sangat krusial dalam mewujudkan edukasi gizi yang efektif dan berkelanjutan. Penggunaan media pembelajaran yang beragam dan pendekatan edukatif yang kontekstual akan terus menjadi strategi utama dalam kampanye pola makan sehat di masa depan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang melalui program “Isi Piringku: Cermin Kesehatanku” di Desa Muara Badak Ulu berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pola makan sehat. Hal ini tercermin dari tingginya partisipasi masyarakat, yaitu 39 peserta yang hadir, serta hasil evaluasi yang menunjukkan bahwa sekitar 80% peserta memahami komposisi piring sehat dan prinsip pemahaman gula, garam, serta lemak.

Penggunaan media edukasi berupa leaflet, poster, dan permainan interaktif terbukti efektif dalam menarik perhatian sekaligus mempermudah peserta memahami materi. Kegiatan ini juga menekankan pentingnya asupan protein hewani dalam pencegahan stunting, yang relevan dengan kondisi gizi masyarakat setempat.

Secara keseluruhan, pelaksanaan program ini menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis media interaktif dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesadaran gizi masyarakat. Diharapkan hasil dari program ini dapat mendorong penerapan pola makan sehat sehari-hari serta menjadi langkah nyata dalam mendukung upaya perbaikan gizi di tingkat desa.

Ucapan Terima Kasih: Tim KKN Tematik Generasi Sehat 30 Universitas Mulawarman mengucapkan terima kasih kepada pihak Universitas Mulawarman yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Puskesmas Muara Badak dan aparaturnya yang telah memberikan dukungan, fasilitas, serta kerja sama yang baik selama pelaksanaan program.

Kontribusi Penulis: –

Sumber Pendanaan: Kegiatan ini didukung oleh sumber pendanaan dari para penulis dan sponsor. Tidak terdapat dukungan dari sumber pendanaan khusus lainnya yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan maupun penulisan laporan ini.

Konflik Kepentingan: Tidak ada konflik kepentingan yang dilaporkan oleh penulis terkait dengan pelaksanaan maupun penulisan laporan kegiatan ini.

REFERENSI

- Aulia, S. N., Sunartono, S., & Monalisa, D. (2025). Edukasi *Isi Piringku* untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada siswa kelas II SDN 021 Sungai Kunjang Kota Samarinda. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(5), 2436–2441.
- Bela, S. R. A., Melkior, T., Andeina, S. R., Achad, G. I., & Ismi, A. R. (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.
- Budiarto, H., Mahmudah, A., Pratiwi, W. P., & Sujana, D. (2024). Sosialisasi ilmu terapan dan peningkatan kualitas hidup di Desa Karyawangi melalui program Kuliah Kerja Nyata. *Madaniya*, 5(3), 1082–1094.
- Dermawan, A., Mahanim, M., & Siregar, N. (2022). Upaya percepatan penurunan stunting di Kabupaten Asahan. *Jurnal Bangun Abdimas*, 1(2), 98–104.
- Edukasi gizi seimbang dengan program *Isi Piringku* pada remaja sekolah menengah di Kota Sibolga. (2025).
- Heryani, H., Purwati, A. E., Setiawan, H., Firmansyah, A., Solihah, R., & Heryani, H. E. (2023). *Isi Piringku* kaya akan protein hewani untuk cegah stunting.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman gizi seimbang: Isi piringku*. Kementerian Kesehatan RI.
- Meidiawati, Y., Alfiani, D. R., Hidayati, I., Taufiq, Z., Khoiriyah, R. A., Arief, R. Q., Hidayati, S., Widayanti, L. P., Andiarna, F., Pratiwi, R. A., & Pribadi, E. T. (2024). *Gizi dan kesehatan masyarakat* (Z. Taufiq, Ed.). CV Gita Lentera.
- Munir, R., Sunarti, S., Nisa, A. K., Raksi, D., Halipah, H., Oktari, P., Ayuni, P., & Sulistiani, S. (2023). Edukasi mengenai gizi seimbang anak usia dini. *KREASI: Jurnal Inovasi dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1).
- Pusmaika, R., Novfrida, Y., & Nurbayani, R. (2024). Edukasi pedoman makan *Isi Piringku* untuk gizi seimbang pada balita. *Jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(1), 83–90.
- Rahmanindar, N., & Harnawati, R. A. (2020). Pengaruh penyuluhan program *Isi Piringku* terhadap peningkatan sikap dan perilaku ibu dalam menangani balita gizi kurang di Desa Pakuan.
- Ramadani, D. S., & Baihaqi, K. A. (2025). Penerapan hidup sehat dalam *Isi Piringku* pada siswa SDN Karyabakti III.
- Rusdin, I., Diachanty, S., Irawan, I., Asikin, A. N., Zuraida, I., Pamungkas, B. F., & Sulistiawati, S. (2025). Diversifikasi produk berbasis ikan dan udang oleh masyarakat Desa Gas Alam Badak 1. *Jurnal Abdi Insani*, 12(3), 1018–1027.
- Safitri, L. N., Sriyani, E., Haerani, & Khayati, Y. N. (2025). Gizi seimbang balita untuk tumbuh kembang optimal. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan*, 4(1), 25–30.
- Temaluru, H. M., Lobo, F. N., & Arman, Y. (2025). Peningkatan kesadaran hukum desa Oeperigi melalui KKN-T Fakultas Hukum UNWIRA Kupang. *Proficio*, 6(2), 143–148.
- Widya Kencana, D. (2020). Penerapan konsep *Isi Piringku* di lingkungan sekolah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(2), 123–130.
- World Health Organization. (2021). *Guideline: Balanced and healthy diet*. WHO.