



Edukasi Isi Piringku sebagai Upaya Pencegahan Stunting

Heni Heryani¹, Ayu Endang Purwati¹, Henri Setiawan²,
Andan Firmansyah², Rosidah Solihah¹

¹Department of Midwifery, STIKes Muhammadiyah Ciamis, Indonesia

²Department of Nursing, STIKes Muhammadiyah Ciamis, Indonesia

Correspondence author: Heni Heryani

Email: heryaniheni05@gmail.com

Address : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 20 Ciamis, West Java 46216 Indonesia, Telp. 085794610828

Submitted: 24 Maret 2023, Revised: 2 April 2023, Accepted: 15 April 2023, Published: 29 April 2023

DOI: doi.org/10.56359/10.56359/kolaborasi.v3i2.241



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Stunting if not treated immediately will have a negative impact on the future of the nation. One of the efforts that can be made to prevent stunting is to provide balanced nutrition from an early age in the first 1000 days of life. The contents of my plate is one step to achieve balanced nutrition. One of the efforts to shape eating behavior is to educate pregnant women and cadres about what is on my plate.

Objective: The purpose of this community service activity is to provide education about the contents of my plate so that there is an increase in knowledge about balanced nutrition for pregnant women and cadres.

Method: Community service activities are carried out in the Village of Aula Pamarican. The method used in this community service activity is lectures using slides and leaflets. The target of this activity is pregnant women and cadres, with a total of 40 people. Community service activities begin with a pretest and end with a posttest to measure the increase in target knowledge.

Result: The results of the service show that the average pretest has less knowledge, namely 65%. After education, the average knowledgeable enough is 62.5%.

Conclusion: Education The contents of my plate can increase the knowledge of pregnant women and cadres as an effort to prevent stunting.

Keywords: education, fill my plate, stunting

Pendahuluan

Stunting adalah salah satu bentuk dari kegagalan pertumbuhan dan kurang gizi yang konik. Keadaan yang sudah lama terjadi, bukan secara tiba-tiba. Stunting masih menjadi permasalahan yang sangat penting secara global dan menjadi perhatian yang serius. Stunting ini dapat membahayakan keberlangsungan generasi penerus bangsa. stunting bukan hanya mempengaruhi pertumbuhan fisik saja, tetapi dapat mempengaruhi kecerdasan kognitif,

perilaku dan kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu stunting harus dicegah sejak dini. Menurut UNICEF stunting secara global terjadi penurunan, tetapi belum signifikan (De Onis & Branca, 2016; UNICEF, 2021)

Menurut kemenkes di Indonesia angka kejadian stunting pada tahun 2021 sekitar 37%. Sedangkan hasil survei status Gizi di Jawa Barat tahun 2021 prevalensi stunting sebesar 24,5% dan di Kabupaten Ciamis memiliki prevalensi stunting sebesar 16%. Prevalensi stunting di Kabupaten Ciamis tergolong cukup rendah, namun termasuk pada daerah yang belum mencapai target, yaitu 14% (Kesehatan & Barat, 2019; UNICEF, 2021)

Stunting dapat terjadi dikarenakan oleh asupan gizi yang sangat kurang saat kehamilan, rendahnya pola asuh makan yang sangat kurang sejalan dengan frekuensi infeksi sehingga dapat menghambat pertumbuhan. Faktor penentu dari stunting salah satunya adalah kekurangan gizi, dan rendahnya pendidikan ibu. Pendidikan ibu ini merupakan faktor penentu stunting anak yang sangat penting. Beberapa studi mengatakan bahwa kurangnya pendidikan masyarakat tentang kesehatan menjadi faktor penentu terjadinya stunting dan faktor utama terhadap terhambatnya pertumbuhan anak (Nshimiyiryo et al., 2019).

Salah satu upaya pencegahan stunting adalah dengan memberikan edukasi tentang gizi dan pola makan sehat kepada masyarakat, terutama kepada ibu hamil dan para Kader sebagai penyampai edukasi kepada masyarakat. Edukasi ini penting dilakukan karena gizi yang cukup dan seimbang pada masa awal kehidupan sangat berpengaruh pada kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak. Pengetahuan gizi ibu yang memadai terkait dengan gizi di 1000 kehidupan pertama dapat dibekali mulai sejak ibu dalam masa kehamilan (Margawati & Astuti, 2018).

Berdasarkan permasalahan yang ada, diperlukan salah satu upaya peningkatan pengetahuan ibu terutama ibu hamil agar dapat memenuhi kualitas gizinya secara seimbang selama kehamilan. Ibu diharapkan mengonsumsi asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan selama kehamilannya hingga anak lahir dan berusia 18 bulan. Kelangsungan hidup dan kesehatan anak tidak dapat dipisahkan dari kesehatan ibu. Asupan zat gizi yang rendah dipengaruhi oleh pola asuh, salah satunya adalah perilaku ibu dalam pemberian makanan baik selama hamil maupun pada masa balita (Demirchyan et al., 2016).

Salah satu upaya pencegahan stunting adalah dengan memberikan edukasi tentang gizi dan pola makan sehat kepada masyarakat, terutama kepada ibu hamil dan para Kader sebagai penyampai edukasi kepada masyarakat. Edukasi ini penting dilakukan karena gizi yang cukup dan seimbang pada masa awal kehidupan sangat berpengaruh pada kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak. Pengetahuan gizi ibu yang memadai terkait dengan gizi di 1000 kehidupan pertama dapat dibekali mulai sejak ibu dalam masa kehamilan (Margawati & Astuti, 2018).

Tujuan

Melalui pengabdian masyarakat dengan tema "Edukasi Isi Piringku sebagai Upaya Pencegahan Stunting sejak Dini", sebagai upaya untuk memberikan edukasi kepada masyarakat, terutama ibu hamil dan para kader, tentang pentingnya gizi dan pola makan yang sehat dalam mencegah stunting. Dalam pengabdian ini, diberikan contoh menu dan resep makanan sehat yang mudah dan murah untuk diaplikasikan di rumah. Dengan memberikan edukasi tentang isi piringku, diharapkan ibu hamil dan kader dapat memahami pentingnya gizi yang cukup dan seimbang dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal.

Pengabdian masyarakat ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan stunting sejak dini dan memotivasi masyarakat untuk mengubah perilaku makan yang tidak sehat menjadi lebih sehat. Dalam jangka panjang,

diharapkan upaya pencegahan stunting yang dilakukan melalui edukasi isi piringku dan pola makan sehat dapat membantu mengurangi prevalensi stunting di Indonesia dan meningkatkan kualitas hidup anak-anak Indonesia secara keseluruhan. Dengan demikian, melalui pengabdian masyarakat dengan tema "Edukasi Isi Piringku sebagai Upaya Pencegahan Stunting sejak Dini", dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak di Indonesia.

Metode

Edukasi isi piringku adalah salah satu program pengabdian kepada masyarakat STIKes Muhammadiyah Ciamis. Sasaran kegiatannya adalah ibu hamil sebanyak 20 orang dan kader sebanyak 20 orang, dengan tempat di Aula Desa Pamarican Kecamatan Pamarican Kabupaten Ciamis.

Metode yang digunakan dalam kegiatan edukasi isi piringku adalah ceramah dengan menggunakan *slide presentation* dan leaflet. Pelaksanaan kegiatan pengabdian edukasi isi piringku ini melalui beberapa tahap. Tahap pertama *pretest*, selanjutnya pemberian materi dan pembagian leaflet, dan yang terakhir adalah *posttest*. Kegiatan *pretest* sebagai dasar untuk melihat peningkatan pengetahuan ibu hamil dan kader setelah dilakukan edukasi oleh tim pengabdian edukasi isi piringku. *Pretest* dan *posttest* dilaksanakan dengan membagikan kuesioner.

Hasil

Kegiatan pengabdian edukasi isi piringku diawali dengan pengenalan tim pengabdian kepada sasaran yaitu ibu hamil dan para kader. Setelah pengenalan dilakukan *pretest* dengan membagikan kuesioner yang berisi sepuluh pertanyaan. *Pretest* ini bertujuan untuk mengukur pengetahuan kader dan ibu hamil tentang pencegahan stunting dan gizi seimbang melalui pelaksanaan isi piringku. Edukasi dilaksanakan dengan memberikan penjelasan tentang pengertian stunting, pencegahan stunting serta gizi seimbang melalui isi piringku kepada sasaran dengan membagikan leaflet. Leaflet ini dijadikan media edukasi untuk mempermudah kader dan ibu hamil dalam mempelajari materi yang akan disampaikan.





Gambar 1. Leaflet dan Slide Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Pada akhir kegiatan pengabdian edukasi piringku ini dilakukan *posttest* untuk mengetahui peningkatan dari pengetahuan kader tentang pencegahan stunting melalui isi piringku. Untuk memberikan penghargaan terhadap peserta yang aktif dan dapat menjawab beberapa pertanyaan yang diberikan, tim pengabdian memberikan cinderamata.



Gambar 3. Pemberian Cenderamata

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* peserta mengalami peningkatan setelah edukasi, hal ini berarti bahwa peserta telah dapat mengerti dan memahami mengenai

informasi yang telah disampaikan. Peningkatan terlihat dari nilai *pretest* dan *posttest* dari setiap peserta. Berikut adalah perbandingan nilai *pretest* dan *posttest*.

Tabel 1. Perbandingan Pengetahuan Ibu hamil dan Kader tentang Isi Piringku

Pengetahuan Kader	Persentase (%)	
	<i>Pre</i>	<i>Post</i>
Baik	12.5	25
Cukup	22.5	62.5
Kurang	65.0	12.5

Berdasarkan tabel 1. Dari 40 orang pada saat *pretest* rata-rata memiliki pengetahuan yang kurang yaitu sebesar 65%. Setelah dilakukan edukasi, rata-rata berpengetahuan cukup sebesar 62,5%. Dan terjadi peningkatan yang berpengetahuan baik yaitu menjadi 25%.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan ini menunjukkan bahwa strategi edukasi dengan menggunakan *Slide* dan *Leaflet* sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama bagi para kader dan ibu hamil. Edukasi ini secara umum dapat diberikan kepada masyarakat untuk membantu kemampuan dari masyarakat untuk mencegah terjadinya stunting secara dini.

Diskusi

Berdasarkan dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Pamarican dengan sasaran ibu hamil dan para kader, didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang isi piringku sebagai upaya pencegahan stunting. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan pengetahuan sasaran. Edukasi tentang gizi adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang gizi. Semakin tinggi pengetahuan tentang gizi maka akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dari konsumsi makanan dalam keseharian. Edukasi bisa dilakukan dengan bantuan media yang akan mempermudah dan memperjelas pemahaman sasaran dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan (Safitri & Fitranti, 2016).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk pencegahan stunting adalah memberikan edukasi gizi yang merupakan tujuan dari pembangunan kesehatan yang berkesinambungan dan tertuang dalam Sustainable Development Goals (SDGs) (WHO, 2018). Selain hal tersebut, pencegahan stunting secara efektif dapat dilakukan pada periode 1000 hari kehidupan, terutama pada saat masa kehamilan. Praktik pemberian gizi yang seimbang pada saat kehamilan, balita sangat berpengaruh besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan balita (Mistry, Hossain, & Arora, 2019). Upaya edukasi isi piringku ini menjadi salah satu upaya untuk memberikan dampak yang positif terhadap penurunan angka stunting. stunting sebagai indikator dari kegagalan pertumbuhan yang memberikan dampak terjadinya gangguan fungsional, gangguan perkembangan baik dari segi kognitif maupun dari fisik, serta gangguan metabolisme yang dapat meningkatkan risiko timbulnya berbagai penyakit (Alam et al., 2020).

Upaya pencegahan yang diperlukan adalah salah satunya melalui edukasi isi piringku kepada ibu hamil dan para kader. Ibu hamil secara langsung dapat mempraktikkan isi piringku dalam konsumsi makanan sehari-hari, dan para kader sebagai agen promosi kesehatan yang secara langsung dapat menyebarluaskan kepada keluarga dan masyarakat, sehingga sangat efektif untuk menurunkan kejadian stunting. Isi piringku memiliki tujuan untuk meningkatkan

pemahaman masyarakat terkait gizi seimbang. Berikut merupakan konsep Isi Piringku: 1/6 piring makan berupa buah beraneka jenis dan warna, 1/6 piring berupa lauk pauk protein baik hewani maupun nabati, 1/3 piring berupa makanan pokok yang terdiri dari karbohidrat kompleks, dan 1/3 piring makan berupa aneka jenis sayur-sayuran. Selain itu isi piringku juga memuat ajakan untuk mengonsumsi 8 gelas air setiap hari, melakukan aktivitas fisik 30 menit sehari, dan mencuci tangan dengan air dan sabun sebelum dan sesudah makan (Kementerian Kesehatan, 2022)

Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang isi piringku sebagai salah satu upaya dari pencegahan stunting.

Daftar Pustaka

1. Alam, M. A., Richard, S. A., Fahim, S. M., Mahfuz, M., Nahar, B., Das, S., ... Ahmed, T. (2020). Erratum: Impact of early-onset persistent stunting on cognitive development at 5 years of age: Results from a multi-country cohort study (PLoS One (2020) 15:1 (e0227839) DOI: 10.1371/journal.pone.0227839). *PLoS ONE*, 15(2), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229663>
2. De Onis, M., & Branca, F. (2016). Childhood stunting: A global perspective. *Maternal and Child Nutrition*, 12, 12–26. <https://doi.org/10.1111/mcn.12231>
3. Demirchyan, A., Petrosyan, V., Sargsyan, V., & Hekimian, K. (2016). Predictors of stunting among children ages 0 to 59 months in a rural region of Armenia. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 62(1), 150–156. <https://doi.org/10.1097/MPG.0000000000000901>
4. Kementerian Kesehatan. (2022). *Isi Piringku: Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia. Kementerian Kesehatan.*
5. Kesehatan, D., & Barat, P. J. (2019). Renstra Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2–4.
6. Margawati, A., & Astuti, A. M. (2018). Pengetahuan ibu, pola makan dan status gizi pada anak stunting usia 1-5 tahun di Kelurahan Bangetayu, Kecamatan Genuk, Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2), 82–89. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.2.82-89>
7. Mistry, S. K., Hossain, M. B., & Arora, A. (2019). Maternal nutrition counselling is associated with reduced stunting prevalence and improved feeding practices in early childhood: A post-program comparison study. *Nutrition Journal*, 18(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12937-019-0473-z>
8. Nshimiryo, A., Hedt-Gauthier, B., Mutaganzwa, C., Kirk, C. M., Beck, K., Ndayisaba, A., ... El-Khatib, Z. (2019). Risk factors for stunting among children under five years: A cross-sectional population-based study in Rwanda using the 2015 Demographic and Health Survey. *BMC Public Health*, 19(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6504-z>
9. Safitri, & Fitranti. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Booklet terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *Journal of Nutrition College*, 5(Jilid 2), 374–380.
10. UNICEF. (2021). Levels and trends in child malnutrition.
11. WHO. (2018). *Reducing stunting in children: equity considerations for achieving the Global Nutrition Targets 2025.*