



Isi Piringku Kaya akan Protein Hewani untuk Cegah Stunting

Heni Heryani¹, Sri Utami Asmarani¹, Henri Setiawan², Ayu Endang Purwati¹, Metty Nurherliyani¹,
Lusi Lestari¹, Andan Firmansyah²

¹Department of Midwifery, STIKes Muhammadiyah Ciamis, Indonesia

²Department of Nursing, STIKes Harapan Negeri, Indonesia

Correspondence author: Heni Heryani

Email: heryaniheni05@gmail.com

Address : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 20 Ciamis, West Java 46216 Indonesia, Telp. 082128937723

Submitted: 5 Maret 2025, Revised: 4 April 2025, Accepted: 10 April 2025, Published: 20 April 2025

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i2.483



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

Abstract

Introduction: Stunting remains a significant nutritional issue characterized by chronic malnutrition, negatively impacting children's growth, development, and productivity throughout their lives. Proper nutrition, particularly during the first 1,000 days of life, is essential to prevent stunting. The lack of protein intake, especially from animal sources, is a major contributing factor to stunting in Indonesia.

Objective: The purpose of this public service was to increase the knowledge of mothers with toddlers and health cadres regarding the importance of animal protein intake as part of the "Isi Piringku" campaign to prevent stunting in Sindangrasa Village, Ciamis Regency.

Method: This public service was conducted in three stages: preparation, implementation, and evaluation. The preparation stage involved coordination with local authorities for permission and logistical arrangements. The implementation stage included pre-test knowledge assessments, an educational session using slide presentations and leaflets, and interactive discussions. The evaluation stage involved post-test assessments to measure knowledge improvement.

Result: The service was attended by 30 participants, consisting of health cadres and mothers with toddlers. Pre-test results showed that 50% of participants had moderate knowledge, while 30% had low knowledge about the role of animal protein in preventing stunting. After the educational session, the percentage of participants with good knowledge increased to 53.33%, while those with moderate knowledge decreased to 46.67%.

Conclusion: The findings suggest that education using slide presentations and leaflets is effective in increasing knowledge about stunting prevention through balanced nutrition. Raising awareness among mothers and health cadres is crucial in promoting behavior changes that support adequate animal protein intake to prevent stunting.

Keywords: Isi Piringku, protein hewani, stunting

Latar Belakang

Stunting masih menjadi masalah gizi yang sangat signifikan, stunting ini ditandai dengan proses kekurangan gizi kronis yang berdampak negatif pada pertumbuhan, perkembangan, dan produktivitas anak seumur hidup. Menurut data UNICEF pada tahun 2020, ada sekitar 149,2 juta anak mengalami stunting di seluruh dunia. Penanganan stunting pada anak di bawah lima tahun memerlukan pendekatan yang komprehensif, termasuk asupan gizi yang cukup dan seimbang (Heryani et al., 2024). Periode seribu hari bagi anak-anak yang lebih muda dari lima tahun (Balita), atau yang lebih akrab dikenal dengan sebutan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), adalah fase krusial karena berkaitan dengan awal kehidupan yang akan memengaruhi kualitas hidup di masa depan. Penanganan yang sangat serius terhadap balita selama 1000 HPK ini sangat penting untuk mencegah timbulnya masalah stunting pada mereka (Priyono, 2020).

Di Indonesia prevalensi stunting sudah mengalami penurunan, namun masih menjadi perhatian yang serius untuk menuju *zero* stunting dan Indonesia Emas tahun 2045. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) pada tahun 2022, angka stunting berada pada 21,6%, terjadi penurunan dari tahun sebelumnya pada tahun 2021 yaitu 24,4%. Kejadian stunting ini terjadi tidak secara mendadak, tetapi terjadi sejak sebelum kelahiran. Hal ini dapat terlihat berdasarkan SSGI terdapat 18,5% bayi dilahirkan dengan panjang badan kurang 48 cm. Berdasarkan hal tersebut betapa pentingnya pemenuhan gizi ibu sejak hamil. Berdasarkan hasil survei SSGI risiko terjadinya stunting meningkat sebesar 1,6 kali dari kelompok umur 6-11 bulan ke kelompok umur 12-23 bulan (13,7% ke 22,4%). Hal ini menunjukkan ketidakberhasilan dari pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) sejak usia 6 bulan, baik dari segi kesesuaian umur, frekuensi, jumlah, tekstur dan variasi makanan. Dimasa ini sangat penting untuk memperhatikan dan menjamin kecukupan energi dan protein pada anak untuk mencegah terjadinya stunting (Kemenkes RI, 2024).

Stunting bisa terjadi karena berbagai kemungkinan dan bervariasi, tidak hanya berdasarkan karakteristik anak dan keadaan keluarga saja, tetapi bisa juga berdasarkan kebiasaan makan, berat badan bayi baru lahir, riwayat infeksi, dan jenis kelamin. Hal ini secara signifikan memengaruhi risiko terjadinya stunting. Status ekonomi keluarga, pendidikan orang tua, akses air bersih dan sanitasi yang tidak baik juga merupakan faktor risiko terjadinya stunting (Mulyaningsih et al., 2021). Permasalahan stunting yang terjadi karena adanya masalah gizi buruk sehingga dapat mempengaruhi tumbuh kembang dari anak. Stunting terjadi mulai dari saat janin dalam kandungan dan akan terlihat ketika anak memasuki usia tahun kedua. Stunting juga memiliki hubungan signifikan dengan jenis kelamin, riwayat penyakit infeksi, pemberian ASI Eksklusif, tinggi badan orang tua, pengetahuan ibu, dan pola asuhan pemberi makanan (Sari & Sari, 2023).

Stunting dan kekurangan gizi disebabkan oleh karena beberapa faktor yang saling berkaitan. Salah satu faktor yang menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan pada anak balita. Salah satu faktornya adalah kurangnya asupan gizi yang seimbang. Gizi sangat diperlukan untuk memacu pembelahan sel selama dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Berdasarkan hasil beberapa penelitian menunjukkan bahwa salah satu permasalahan pentingnya di Indonesia yang berkaitan dengan rendahnya asupan makanan sumber protein hewani didalam menu makanan sehari-hari. Berdasarkan data dari *Food and Agriculture Organization of the United Nation* (FAO) bahwa konsumsi protein hewani perhari di Indonesia sekitar 2030 gram, lebih sedikit dibandingkan dengan negara ASEAN lainnya. Di Indonesia didominasi oleh sereal, dimana konsumsi pangan hewani masih sangat rendah. Sedangkan makanan yang berasal dari hewani mengandung zat gizi yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak di bawah usia lima tahun. Protein hewani lebih baik jika dibandingkan dengan protein nabati. Protein hewani mempunyai asam amino esensial yang dapat mempercepat laju pertumbuhan dan perkembangan dari balita. Mengonsumsi protein hewani dalam sepekan dalam mencegah terjadinya stunting pada anak. jumlah anak di

bawah lima tahun yang tidak memiliki asupan protein hewani 9 kali lebih mungkin mengalami stunting (Sholikhah & Dewi, 2022).

Kementrian Kesehatan dalam upaya mencegah terjadinya stunting melakukan tiga hal yaitu memberikan tablet tambah darah kepada para Remaja Putri, melakukan pemeriksaan kehamilan dan memberikan makanan tambahan bagi ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan gizinya, dan memberikan makanan tambahan protein hewani kepada anak usia 6 hingga 24 bulan, seperti daging, telur, ayam dan susu (Sianturi P, 2023).

Salah satu upaya yang diperlukan untuk mempraktikkan mengonsumsi berbagai macam jenis makanan yang kaya protein hewani adalah melalui tata cara “Isi Piringku” di dalam kehidupan sehari-hari sehingga stunting dapat dicegah (Sembiring et al., 2024). Isi piringku adalah pedoman yang disusun oleh kementerian kesehatan mengampnyekan konsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Isi piringku ini memuat ajakan untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang (Heryani et al., 2023). Berikut adalah komposisi isi piringku, yaitu 1/6 piring makan berupa buah beraneka jenis dan warna, 1/6 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 (Kementerian Kesehatan, 2022)

Tujuan

Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu yang mempunyai balita dan para kader tentang isi piringku kaya akan protein hewani untuk pencegahan stunting di Kelurahan Sindangrasa Kecamatan Ciamis, Kabupaten Ciamis.

Metode

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui tiga tahapan yaitu, tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tahap pertama adalah berkoordinasi dengan kelurahan sindangrasa untuk persiapan pelaksanaan pemberian edukasi untuk mendapatkan perizinan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada tanggal 23 Januari 2025 di Aula Kantor Kelurahan Sindangrasa. Tahap pelaksanaan dimulai dengan memberikan *pretest* dengan memberikan beberapa pertanyaan terkait dengan pengertian stunting, penyebab stunting, dampak dari stunting, pencegahan stunting, dan isi piringku kaya akan protein hewani. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian edukasi tentang Isi Piringku Kaya akan Protein Hewani untuk mencegah terjadinya stunting. Edukasi diberikan kurang lebih satu jam, dengan metode ceramah menggunakan *slide presentation* dan leaflet pencegahan stunting. setelah ceramah dilanjutkan dengan kegiatan diskusi. Akhir kegiatan diisi dengan kegiatan evaluasi dengan *posttest*, yaitu dengan memberikan beberapa pertanyaan untuk melihat sejauhmana peningkatan pengetahuan pada ibu balita dan para kader.

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh 30 orang peserta yang terdiri dari kader desa sindangrasa dan ibu yang mempunyai balita. Berikut hasil dari *pretest* dan *posttest*.

Tabel 1. Perbandingan Pengetahuan

Pengetahuan	Presentasi (%)	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Baik	20	53,33
Cukup	50	46,67
Kurang	30	0

Berdasarkan tabel 1, dari 30 peserta pada saat pretest memiliki rata-rata pengetahuan yang cukup sebesar 40%. Jawaban pretest rata-rata tidak mengetahui bahwa isi piringku kaya akan protein dapat mencegah terjadinya stunting. setelah diberikan edukasi melalui ceramah dan diskusi dengan menggunakan media power point dan leaflet, rata-rata mengalami peningkatan pengetahuan, yaitu dengan rata-rata memiliki pengetahuan yang baik sebesar 53,33%.

Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa edukasi dengan menggunakan Slide Presentation dan leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan kader dan ibu yang mempunyai balita dalam upaya pencegahan stunting.



Gambar 1. Slide Presentation dan Leaflet Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Hasil

Pengetahuan merupakan langkah awal didalam merubah sebuah perilaku sehat dari seseorang. Yang tidak mengetahui apa yang harus dilakukan untuk menjaga kesehatannya akan sulit untuk merubah perilaku. Pengetahuan adalah strategi kesehatan untuk merubah keyakinan individu tentang suatu hal atau merubah perilaku (Widiyanto et al., 2020). Dengan pengetahuan yang baik maka pencegahan terhadap stuntingpun akan mudah dilaksanakan.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di Kelurahan Sindangrasa dengan sasaran Kader dan Ibu yang mempunyai Balita, menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang isi piringku kaya akan protein hewani sebagai upaya pencegahan stunting. hal tersebut memperlihatkan bahwa dengan pemberian edukasi memberikan dampak yang baik terhadap peningkatan pengetahuan kader dan ibu yang mempunyai Balita. Upaya edukasi ini diharapkan nanti akan meningkatkan sikap dan perilaku terhadap pencegahan stunting melalui isi piringku kaya akan protein hewani. Semakin tinggi pengetahuan ibu tentang stunting ini akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dari konsumsi makanan keseharian terutama konsumsi protein hewani. Edukasi bisa dilakukan dengan bantuan media yang dapat memperjelas pemahaman dari sasaran dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan (Heryani et al., 2023).

Edukasi tentang isi piringku kaya akan protein hewani ini sangat penting diberikan kepada kader dan ibu yang mempunyai balita. Salah satu yang paling berusaha dalam pencegahan stunting adalah kader. Kader adalah orang yang bersentuhan langsung dengan masyarakat dan ibu balita adalah orang pertama yang melakukan pengasuhan pada Balita. Dengan pengetahuan kader dan ibu balita yang baik tentang pencegahan stunting, maka kemungkinan besar masyarakat akan merubah perilakunya dalam berupaya mencegah agar tidak terjadi stunting (Ramadhan et al., 2022).

Edukasi isi piringku kaya protein hewani dapat mencegah terjadinya stunting. Sumber protein hewani lebih baik dibandingkan yang bersumber dari nabati. Protein hewani yang terdapat pada ikan, telur, ayam, susu dan daging memiliki kandungan asam amino esensial yang lengkap dan berkualitas, yang dapat mempercepat laju pertumbuhan dan perkembangan anak. pencegahan dan penurunan stunting dapat ditekan melalui pemberian gizi seimbang dengan slogan isi piringku, yang mana didalam isi piring tersebut 30% nya berisi protein hewani (Nursiani Lubis et al., 2023).

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi isi piringku kaya akan protein hewani menunjukan adanya peningkatan pengetahuan. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat merubah perilaku mengonsumsi protein hewani dalam upaya pencegahan stunting.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat STIKes Muhammadiyah Ciamis yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Daftar Pustaka

1. Heryani, H., Endang Purwati, A., Setiawan, H., Firmansyah, A., Solihah, R., & Heryani Emai, H. (2023). Edukasi Isi Piringku sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi>
2. Heryani, H., Nugraha, D., Lestari, L., Rahmah, S., Ramdan, K., & Yusuf, A. (2024). Hedonic Evaluation of Red Ginger Extract Gummy Candy as an Innovative Approach to Prevent Stunting in Children Under Five. *Genius Journal*, 5(2), 235–245. <https://doi.org/10.56359/gj>

3. Kemenkes RI. (2024). *Panduan Kegiatan MP-ASI Kaya Protein Hewani Cegah Stunting*.
4. Kementerian Kesehatan. (2022). Isi Piringku: Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia. *Kementerian Kesehatan*. <https://promkes.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>
5. Mulyaningsih, T., Mohanty, I., Widyaningsih, V., Gebremedhin, T. A., Miranti, R., & Wiyono, V. H. (2021). Beyond personal factors: Multilevel determinants of childhood stunting in Indonesia. *PLoS ONE*, 16(11 November). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260265>
6. Nursiani Lubis, Iqbal Parija, Dzaki Mohammad Haspian, Muhammad Nadhel Akbar, Muhammad Zaky Al Hafiz, Putri Harmadani, Siti Nurjannah, Nilam Sari, Suci Andini, Ummi Hasanah, & Lora Septiana. (2023). Pengaruh Protein Hewani Terhadap Penurunan Angka Stunting Pada Anak Di Kampung Tengah. *ALKHIDMAH: Jurnal Pengabdian Dan Kemitraan Masyarakat*, 1(4), 109–114. <https://doi.org/10.59246/alkhidmah.v1i4.521>
7. Priyono. (2020). Strategi Percepatan Penurunan Stunting Perdesaan (Studi Kasus Pendampingan Aksi Cegah Stunting di Desa Banyumundu, Kabupaten Pandeglang). *Jurnal Good Governance*, 16(2).
8. Ramadhan, K., Entoh, C., & Nurfatimah, N. (2022). Peran Kader dalam Penurunan Stunting di Desa. *Jurnal Bidan Cerdas*, 4(1), 53–61. <https://doi.org/10.33860/jbc.v4i1.409>
9. Sari, C. K., & Sari, Y. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(8), 697–707. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i8.12491>
10. Sembiring, E., Astuti Pasaribu, D., Tumanggor, L., Lusita Sirait, L., & Surya Utami, N. (2024). Gerakan Revolusi Protein Hewani Dalam Upaya Pencegahan Stunting Berbasis Isi Piringku Dengan Metode Pendampingan PMT Ibu Baduta di Belawan Sicanang. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat METHABDI*, 4(2). <https://doi.org/10.46880/methabdi.Vol4No2.pp171-175>
11. Sholikhah, A., & Dewi, R. K. (2022). Peranan Protein Hewani dalam Mencegah Stunting pada Anak Balita. *JRST (Jurnal Riset Sains Dan Teknologi)*, 6(1), 95. <https://doi.org/10.30595/jrst.v6i1.12012>
12. Sianturi P. (2023). *Strategi Komunikasi Pemerintah Kelurahan Sicanang Dalam Menurunkan Angka Stuntin*.
13. Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Fajriah, A. S., Putri, S. I., & Akbar, P. S. (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnalempathy.Com*, 1(2), 172–181. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i2.27>