




Counseling on balanced nutrition 'isi piringku' to prevent stunting in toddlers aged 1-5 years

Imardiani✉, Dodik Firnando, Triya Cindy Franciska, Riska Wulandari, Tiara Medira, Intan Pramono, Wanda Hamidah, Suci Romadhona, Indah Tri Lestari, Intan Nurmala
Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang, Palembang, Indonesia

✉ imaru.diani11@gmail.com

 <https://doi.org/10.31603/ce.11013>

Abstract

Toddlers are a vulnerable group affected by child nutrition issues, one of which is stunting. Stunting is a condition where a child experiences growth impairment, resulting in their height not matching their age due to chronic nutritional problems, specifically prolonged nutrient deficiency. Stunting is caused by two factors: the history of exclusive breastfeeding and maternal knowledge about nutrition. This community service activity aims to increase public knowledge about balanced nutrition guidelines through the "isi piringku" campaign. The activity is carried out using educational methods, utilizing posters and leaflets as aids for 55 participants. The results of the activity show an increase in knowledge after the "isi piringku" campaign, where before the campaign, the level of good knowledge was only 9.09% and increased to 81.82%.

Keywords: Toddlers; Balanced nutrition; Isi piringku; Fill up my plate; Stunting

Penyuluhan gizi seimbang 'isi piringku' untuk mencegah terjadinya stunting pada balita usia 1-5 tahun

Abstrak

Balita merupakan kelompok rentan yang terkena masalah gizi anak, salah satunya yaitu stunting. Stunting merupakan suatu kondisi anak mengalami gangguan pertumbuhan, sehingga tinggi badan anak tidak sesuai dengan usianya sebagai akibat dari masalah gizi kronis yaitu kekurangan asupan gizi dalam waktu yang lama. Stunting disebabkan oleh dua faktor yaitu riwayat dari pemberian ASI eksklusif dan faktor pengetahuan ibu tentang gizi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang menu isi piringku dengan pedoman gizi seimbang. Kegiatan dilaksanakan menggunakan metode penyuluhan dengan memanfaatkan poster dan leaflet sebagai alat bantu pada 55 peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sesudah penyuluhan isi piringku, dimana sebelum penyuluhan tingkat pengetahuan baik hanya 9,09% dan meningkatkan menjadi 81,82%.

Kata Kunci: Balita; Gizi seimbang; Isi piringku; Stunting

1. Pendahuluan

Balita merupakan kelompok rentan yang terkena masalah gizi anak. Masalah gizi atau malnutrisi pada usia muda dapat berisiko pada peningkatan kematian bayi dan anak. Salah satu masalah gizi pada anak adalah keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan (Rahmanindar et al., 2023). Gangguan pertumbuhan yang sering terjadi pada anak yaitu stunting. Stunting merupakan suatu kondisi anak yang ditandai dengan

tinggi badan anak tidak sesuai dengan usianya sebagai akibat dari masalah gizi kronis yaitu kekurangan asupan gizi dalam waktu yang lama. Permasalahan stunting setiap tahunnya mengalami kenaikan, sehingga perlunya pencegahan yang tepat pada setiap keluarga (Rahman et al., 2023).

Berdasarkan data permasalahan stunting didunia mencapai 150,8 juta (22,2%) balita pada tahun 2017 dengan penyumbang kejadian terbesar yaitu Asia (55%) dan Afrika (39%). Kawasan Asia Selatan (58,7%) merupakan negara penyumbang proporsi terbanyak balita stunting (Sari et al., 2020). Sementara itu permasalahan stunting di Indonesia selama 4 tahun terakhir dari tahun 2018-2021 angka prevalensi stunting nasional mengalami penurunan angka, hal ini tentunya sejalan dengan apa yang diharapkan. Akan tetapi meskipun trennya menurun diperlukan strategi dalam mencapai target prevalensi stunting pada tahun 2024 yaitu sebesar 14%, maka dalam kurun waktu 3 tahun ke depan harus bisa menurunkan prevalensi tersebut sekitar 10% sesuai yang telah ditetapkan dalam RPJMN 2020-2024 dan Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting. Kasus stunting di Indonesia masih menjadi permasalahan besar yang memerlukan penanganan serius seluruh pihak, sehingga saat ini Pemerintah Indonesia telah menjadikan program penanganan stunting sebagai program prioritas nasional yang memerlukan penanganan secara terintegrasi guna menekan peningkatan jumlah kasus di masing-masing daerah Indonesia (Rahman et al., 2023).

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal makanan. Penerapan gizi seimbang pada keluarga sangat dibutuhkan guna terpenuhinya gizi dalam keluarga terutama untuk anak balita dimana anak balita sangat memerlukan perhatian terutama dalam pemenuhan kebutuhan gizi yang dikonsumsinya (Fajriani et al., 2020)

Menurut Panduan Umum Gizi Seimbang (PUGS) susunan hidangan harus terdiri dari nasi, lauk, sayur dan buah-buahan yang secara alamiah sangat tinggi nilainya yaitu makanan pokok sebagai sumber energi, lauk sebagai sumber protein dan lemak, sayuran dan buah sebagai sumber mineral dan vitamin. Slogan isi piringku mengacu pada PUGS yang terdiri dari makanan pokok : 2/3 dari ½ piring, Lauk pauk : 1/3 dari ½ piring, Sayur : 2/3 dari ½ piring, buah : 1/3 dari ½ piring (Briliannita et al., 2022).

Peran tenaga kesehatan dalam hal ini adalah sebagai edukator yaitu memberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan kepada masyarakat. Sesuai dengan peran tersebut maka tim melaksanakan kegiatan yaitu memberikan penyuluhan tentang gizi seimbang dengan isi piringku. Target kegiatan ini yaitu keluarga atau masyarakat yang memiliki balita 1-5 tahun.

Provinsi Sumatera Selatan mencatat angka stunting yang cukup tinggi, bahkan melebihi angka nasional berdasarkan Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI pada 2018. Angka stunting di Sumatera Selatan tercatat 31,7 persen, sementara nasional 30,8 persen untuk kategori anak di bawah lima tahun (balita). Sementara untuk kategori anak di bawah dua tahun tercatat 29,8 persen sementara nasional tercatat 29,9 persen (Pawestri et al., 2023). Wilayah Kecamatan Seberang Ulu II Kelurahan 16 Ulu RT 50 merupakan wilayah di Kota Palembang. Berdasarkan hasil pengkajian kuesioner didapatkan 2 balita

mengalami stunting. Hal ini terjadi dikarenakan beberapa faktor yang ada pada lingkungan dan keluarga.

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya stunting salah satunya yaitu faktor pola makan. Kurangnya pengetahuan ibu atau salah dalam mengatur pola makan dapat menyebabkan peningkatan gizi buruk pada balita. Pengetahuan minimal yang harus dimiliki seorang ibu adalah pengetahuan tentang makanan, kebutuhan gizi (baik saat hamil maupun setelah melahirkan) dan cara pemberian makanan yang sesuai dengan usia anak agar anak tumbuh dan berkembang secara optimal. Mengetahui cara memberi makan anak kecil sebagai dasar bagi orang tua untuk dapat menyiapkan makanan yang dibutuhkan anak mereka. Ketidaktahuan orang tua terhadap anak kecil menurunkan kualitas gizi anak yang berdampak pada terhambatnya pertumbuhan (Rahmanindar et al., 2023). Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang stunting dan gizi seimbang melalui isi piringku. Jika pengetahuan masyarakat meningkat, maka stunting pada anak dapat dicegah dan tidak terjadi.

2. Metode

Kegiatan edukasi kesehatan tentang gizi seimbang dilaksanakan di Jalan DI Panjaitan Lorong Sinar Ladang Seberang Ulu II Kota Palembang. Pelaksanaan penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 2 Februari 2024. Kegiatan diikuti oleh 55 orang peserta dan seorang dari kader posyandu yang ada di Lorong Sinar Ladang. Kegiatan dimulai dengan mendata peserta yang hadir pada hari tersebut. Kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan seperti tekanan darah, tinggi badan, dan berat badan yang dilanjutkan dengan sesi penyuluhan.

Pelaksanaan penyuluhan tentang gizi seimbang dengan menu isi piringku dimulai dari kuesioner *pre-test* terlebih dahulu sebelum diberikan materi dengan sesi tanya jawab, kemudian pemaparan materi tentang menu isi piringku sesuai pedoman gizi seimbang yang menjelaskan tentang manfaat makanan gizi seimbang dan isi piringku yang baik untuk dikonsumsi. Pemberian informasi dilakukan dengan menggunakan media yaitu leaflet. Setelah pemaparan materi selesai, dilakukan sesi tanya jawab dengan peserta. Selanjutnya dilakukan *post-test* dengan menggunakan kuesioner.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam beberapa tahapan yaitu pengumpulan data awal berupa kuesioner dan observasi, pemeriksaan kesehatan, penyuluhan isi piringku, dan evaluasi kegiatan.

3.1. Pengumpulan data dan pemeriksaan kesehatan

Pengumpulan data dan observasi awal merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menemukan masalah yang terjadi di wilayah binaan. Pengumpulan data didapatkan dengan menggunakan teknik *random sampling* terhadap 210 kepala keluarga pada tanggal 24 Januari 2024 (Gambar 1). Berdasarkan hasil analisa kuesioner dan observasi didapatkan ada 2 balita yang mengalami stunting dalam 2 kepala keluarga.

Peserta yang ikut serta di dalam pelaksanaan kegiatan edukasi berjumlah 55 orang yaitu ibu-ibu, bapak-bapak dan anak-anak. Kegiatan awal yang dilakukan yaitu melakukan

pemeriksaan seperti berat badan (BB), tinggi badan (TB), dan tekanan darah pada peserta penyuluhan (Gambar 2).



Gambar 1. Proses pengumpulan data kuesioner dan observasi



Gambar 2. Kegiatan pemeriksaan BB dan TB serta tekanan darah pada peserta

3.2. Penyuluhan isi piringku

Kegiatan diawali dengan *pre-test* terlebih dahulu sebelum diberikan materi dengan sesi tanya jawab, kemudian pemaparan materi tentang menu isi piringku dengan pedoman gizi seimbang yang menjelaskan tentang manfaat makanan gizi seimbang dan isi piringku yang baik untuk dikonsumsi untuk mencegah stunting pada anak 1-5 tahun (Gambar 3). Pola makan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik. Asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya, asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang adalah tingkat pengetahuan dan pendidikan. Seseorang yang memiliki pengetahuan tinggi mengenai gizi akan berpengaruh terhadap perilaku dan sikap dalam memilih makanan yang memenuhi angka kecukupan gizi. Kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang juga berpengaruh terhadap kebiasaan konsumsi dan aktivitas sehari-hari.

Informasi tentang isi piringku diberikan oleh tim dengan menggunakan media leaflet (Gambar 4). Hasilnya selama kegiatan berlangsung warga tampak antusias dalam mengikuti penyuluhan dan warga juga aktif dalam diskusi untuk mendalami pengetahuan yang disampaikan dalam penyuluhan. Pelaksanaan kegiatan ini juga direspons baik oleh pimpinan wilayah setempat. Awal kegiatan penyuluhan ada pembagian leaflet, agar warga dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahamannya tentang menu isi piringku sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Tabel 1 didapatkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan responden kebanyakan berada pada tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 40 orang (72,73%).

Tabel 1. Distribusi frekuensi pengetahuan peserta sebelum penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	5	9,09
Cukup	10	18,18
Kurang	40	72,73



Gambar 3. Kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang



Gambar 4. Leaflet penyuluhan gizi seimbang dengan menu isi piringku

3.3. Evaluasi kegiatan

Sesi tanya jawab dilakukan setelah materi tentang gizi seimbang dengan isi piringku untuk mencegah stunting anak usia 1-5 tahun. Hasilnya banyak peserta yang antusias bertanya tentang gizi yang cocok untuk diterapkan pada anak usia 1-5 tahun. Tim

kemudian memberikan respons dengan menjawab pertanyaan dari peserta. Selanjutnya, dilakukan pemberian kuesioner penilaian tentang pengetahuan terkait materi yang disampaikan dengan tujuan untuk melihat pengetahuan peserta tentang materi. Hasil kuesioner kemudian dianalisa untuk menilai dampak dari penyuluhan.

Tabel 2. Distribusi frekuensi pengetahuan peserta setelah penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	45	81,82
Cukup	10	18,18
Kurang	0	0
Jumlah	55	100%

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan hasil bahwa adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah dilakukan penyuluhan tentang gizi seimbang dengan isi piringku dengan nilai tingkat pengetahuan baik sebanyak 45 orang (81,82%). Peningkatan pengetahuan pada masyarakat terjadi karena adanya proses belajar dari masyarakat sebagai respons penerimaan indra penglihatan dan pendengaran dari pemberian edukasi yang dilakukan. Pengetahuan merupakan hasil tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pemberian edukasi sebagai upaya peningkatan pengetahuan (Siahaya et al., 2021). Masyarakat sebelum diberikan edukasi cenderung memiliki tingkat pengetahuan yang kurang dan setelah diberikan edukasi cenderung mengalami peningkatan begitu juga pengetahuan tentang stunting maupun gizi seimbang (Majid & Lestari, 2023; Siahaya et al., 2021). Perubahan pengetahuan peserta tentang stunting setelah edukasi diyakini terjadi karena adanya pemahaman pada informasi baru yang sudah didapatkan. Sehingga dapat disimpulkan informasi stunting sangat penting diberikan pada masyarakat guna peningkatan pengetahuan (Majid & Lestari, 2023).

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan tanpa hambatan. Hasilnya adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang menu isi piringku sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Sebelum penyuluhan, peserta dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 9,09%, sedangkan sesudah penyuluhan peserta dengan tingkat pengetahuan baik meningkat menjadi 81,82%.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada IKesT Muhammadiyah Palembang yang telah memberikan bimbingan serta dana hibah dalam pelaksanaan kegiatan dan publikasi. Ketua RW 15, Ketua RT 47,48,50 dan 51, Puskesmas Taman Bacaan serta pihak-pihak terkait yang membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat ini, sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Kontribusi penulis

Pelaksana kegiatan: DF, IP, TCF, TM, IN, ITL, RW, WH, SR; Penyusun artikel: I, IP, RW

Pembuatan laporan dan analisis hasil kegiatan pengabdian: IP, RW,WH,ITL,TCF ; Revisi artikel: I, IP

Daftar Pustaka

- Brianiannita, A., Sada, M., Matto, M. A., Gizi, J., Kemenkes Sorong, P., Sorong, K., Barat, P., Gizi, S., Kesehatan Kabupaten Sorong, D., Barat Korespondensi, P., & Brianiannita, A. (2022). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Peran Gizi Seimbang Dengan Komposisi Isi Piringku Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Panrita Abdi*, 6(2), 420-427.
- Fajriani, F., Aritonang, E. Y., & Nasution, Z. (2020). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Gizi Seimbang Keluarga dengan Status Gizi Anak Balita Usia 2-5 Tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(01), 1-11. <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i01.470>
- Majid, Y. A., & Lestari, N. (2023). Edukasi Tentang Stunting Pada Keluarga Child Bearing Family. *Khidmah.Ikestmp.Ac.Id*, 5, 222-229.
- Pawestri, M., Pettanasse, I., Imansyah, P., Julianis, H., Andrian, D., Arianda, R., AhmadH, I., Andira, R., Rozi Saper, F., Sastra Dinata, A., Gian Arkanata Zachary, M., & Ristiana, Y. (2023). Penyuluhan Stunting Di Desa Awal Terusan. *Prosiding Kuliah Kerja Nyata (KKN)*, 1(1), 29-33.
- Rahman, H., Rahmah, M., & Saribulan, N. (2023). Upaya Penanganan Stunting Di Indonesia Analisis Bibliometrik dan Analisis Konten. *Jurnal Ilmu Pemerintahan Suara Khatulistiwa (JIPSK)*, VIII(01), 44-59.
- Rahmanindar, N., Hidayah, S. N., & Zulfiana, E. (2023). Pengaruh Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Anak Balita (1-5 Tahun) Terhadap Stunting. *Kesehatan Al-Irsyad*, 1, 11-17.
- Sari, I. P., Ardillah, Y., & Rahmiwati, A. (2020). Berat bayi lahir dan kejadian stunting pada anak usia 6-59 bulan di Kecamatan Seberang Ulu I Palembang. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 8(2), 110-118. <https://doi.org/10.14710/jgi.8.2.110-118>
- Siahaya, A., Rohadi, H., & Titin, S. (2021). Edukasi “Isi Piringku” Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Pada Ibu Balita Stunting di Maluku. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(5), 199-202.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License