

## Peningkatan kesadaran diri pada makanan bergizi guna pencegahan stunting melalui “isi piringku”

Ririn Febriyanti, Nurul Aini, Slamet Boediono, Ama Noor Fikrati, Rifa Nurmilah

Pendidikan Matematika, Keguruan dan Ilmu Pendidikan, UNIV PGRI Jombang, Indonesia

Penulis korespondensi :Ririn Febriyanti  
E-mail :ririnfibriyanti280282@gmail.com

Diterima: 18 Oktober 2024 | Direvisi: 11 Desember 2024 | Disetujui: 12 Desember 2024 | © Penulis 2024

### Abstrak

*Stunting* yang terjadi di negara miskin dan berkembang, menjadi permasalahan gizi yang dihadapi di dunia. Dampak yang ditimbulkan stunting diantaranya adalah meningkatnya risiko terjadinya kesakitan dan kematian, perkembangan otak suboptimal sehingga perkembangan motorik terlambat dan terhambatnya pertumbuhan mental. Stunting diakibatkan oleh akumulasi ketidakcukupan nutrisi yang terjadi pada kehamilan sampai usia 24 bulan. Stunting ini diperparah dengan tidak terimbangnya kejar tumbuh (*catch up growth*) yang memadai. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menanggulangi *stunting* dengan gerakan “isi piringku”. Fokus Gerakan perbaikan gizi ditujukan adalah anak usia 4-6 tahun di RA DARUSSALAM Semanding Desa Sumbermulyo. Metode pendekatan yang dilakukan yaitu penyuluhan dan edukasi. Lokasi bertempat di RA DARUSSALAM Semanding Sumbermulyo Jogoroto Kabupaten Jombang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang makanan bergizi melalui Isi Piringku, menjelaskan cara pemberian asupan makanan bergizi melalui melalui “isi piringku” baik di rumah maupun di sekolah. Hasil dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan diperoleh 90% anak-anak RA Darussalam Semanding SumberMulyo sangat antusias dalam mengikuti kegiatan *stunting*. Kesimpulan pengabdian kepada masyarakat dapat menanamkan kesadaran pada makanan bergizi melalui “Isi Piringku” sejak dini yaitu pada masa kanak-kanak usia 4-6 tahun.

**Kata kunci:** kesadaran diri; makanan bergizi; stunting

### Abstract

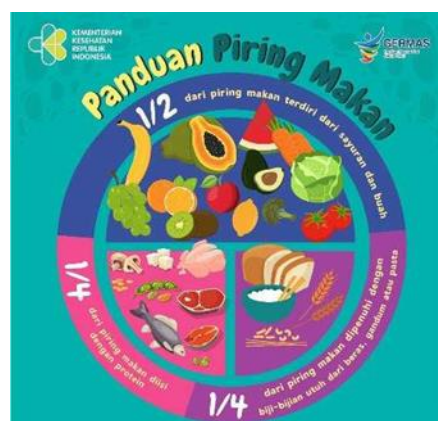
Stunting, which occurs in poor and developing countries, is a nutritional problem faced in the world. The impacts caused by stunting include an increased risk of morbidity and death, suboptimal brain development so that motor development is delayed and mental growth is hampered. Stunting is caused by the accumulation of nutritional deficiencies that occur during pregnancy up to 24 months of age. This stunting is exacerbated by the lack of adequate catch-up growth. The aim of this activity is to overcome stunting with the "fill my plate" movement. The focus of the nutrition improvement movement is aimed at children aged 4-6 years in RA DARUSSALAM Semanding Sumbermulyo Village. The approach method used is counseling and education. The location is RA DARUSSALAM Semanding Sumbermulyo Jogoroto, Jombang Regency. This activity aims to increase awareness about nutritious food through the contents of my plate, explaining how to provide nutritious food intake through the contents of my plate both at home and at school. As a result of the implementation of community service, it was found that 90% of RA Darussalam Semanding SumberMulyo children took part in stunting activities. In conclusion, community service can instill awareness of nutritious food through the contents of my plate from an early age, namely in childhood.

**Keywords:** self-awareness; nutritious food; stunting

## PENDAHULUAN

*Stunting* adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya. Menurut UNICEF, *stunting* didefinisikan sebagai persentase anak-anak usia 0 sampai 59 bulan, dengan tinggi di bawah minus tiga (*stunting kronis*) diukur dari standar pertumbuhan anak keluaran WHO. *Stunting* dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan otak. Anak *stunting* juga memiliki risiko lebih tinggi menderita penyakit kronis pada masa dewasanya (Portal Informasi Indonesia, 2019). *Stunting* disebabkan oleh malnutrisi asupan zat gizi kronis yang berlangsung lama sejak masa kehamilan, ditandai dengan tinggi badan kurang jika dibandingkan dengan umur (Bloemetal, 2013; Hairunisi, 2016). Indikator yang digunakan untuk mengidentifikasi *stunting* adalah indeks tinggi badan menurut umur (TB/U) berdasarkan *World Health Organization (WHO) Child Growth Standard* dengan kriteria *stunting* jika nilai z-scorenya kurang dari -2 SD (standar deviasi) dan *severely stunting* apabila kurang dari -3 SD (Kemenkes RI, 2017). Dampak jangka pendek terjadinya *stunting*, adalah terganggunya perkembangan otak, penurunan kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan metabolisme dalam tubuh. Sedangkan jangka panjang menyebabkan penurunan kemampuan kognitif, prestasi belajar, dan kekebalan tubuh, berisiko mengalami kegemukan (*obesitas*), sangat rentan terhadap penyakit tidak menular dan penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, penyakit jantung, dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas, serta penurunan produktivitas pada usia dewasa (Martorell et al, 2010; UNICEF, 2013; Aryastami & Tarigan, 2017).

Permasalahan *Stunting* ini banyak terjadi di beberapa negara tidak hanya terjadi di Indonesia saja. Dikutip dari [www.antaranews.com](http://www.antaranews.com), jumlah keseluruhan kasus penyakit yang terjadi pada suatu waktu tertentu di suatu wilayah (*prevalensi*) yaitu sebesar sebesar 22 persen atau sebanyak 149,2 juta jiwa pada tahun 2020 yang terjadi di seluruh negara. Sedangkan di Indonesia, berdasarkan data Asian Development Bank, pada tahun 2022 persentase *Prevalence of Stunting Among Children Under 5 Years of Age* sebesar 31,8 persen. Jumlah tersebut, menyebabkan Indonesia berada pada urutan ke-10 di wilayah Asia Tenggara. Selanjutnya pada tahun 2022, berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan, angka *stunting* Indonesia berhasil turun menjadi 21,6 persen. Salah satu upaya pencegahannya yaitu dengan dilakukan deteksi dini terhadap perkembangan dan pertumbuhan balita. Hal ini juga disampaikan oleh Nurdin, dkk (2022) yang menjelaskan bahwa sangat diperlukan alias penting diperhatikan perkembangan dan pertumbuhan balita sejak dini. Adapun cara pendeteksian sejak dini yaitu melalui pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) pada anak pra sekolah.



Gambar 1. Isi piringku

Desa Sumbermulyo Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang merupakan salah satu desa yang memiliki Balita *Stunting* (Bappeda Kabupaten Jombang, 2022). Jumlah perkembangan *stunting* di Desa Sumbermulyo yaitu 231 ditahun 2020, 92 ditahun 2021 dan 70 ditahun 2022 (Bidan Desa Sumbermulyo). Untuk mencegah perkembangan *stunting* di Desa Sumbermulyo perlu adanya

Peningkatan kesadaran diri pada makanan bergizi guna pencegahan *stunting* melalui “isi piringku”

penyuluhan atau edukasi untuk meningkatkan kesadaran pentingnya makanan bergizi melalui “isi piringku”.

Isi piringku merupakan program bagi masyarakat dalam memahami bagaimana porsi makan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan gizi. Isi Piringku adalah pengganti konsep 4 Sehat 5 Sempurna. Program isi piringku merupakan penerapan dari pedoman Gizi seimbang yang didukung oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2017).

Edukasi gizi tentang Isi Piringku di Desa Sumbermulyo dapat menjadi salah satu upaya mengatasi masalah *stunting* di masyarakat dengan sasaran edukasi adalah anak Usia 4-6 tahun di RA DARUSSALAM Semanding Desa Sumbermulyo. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan dan adanya perubahan sikap anak di RA DARUSSALAM dalam menerapkan makanan bergizi melalui “Isi Piringku”. Manfaat kegiatan adalah dapat menjadi contoh dalam memberikan edukasi gizi terutama tentang *stunting* dan Isi Piringku kepada masyarakat. Selain itu, dapat menerapkan perilaku positif dalam penyajian makanan melalui isi piringku, baik dirumah maupun disekolah.

## METODE

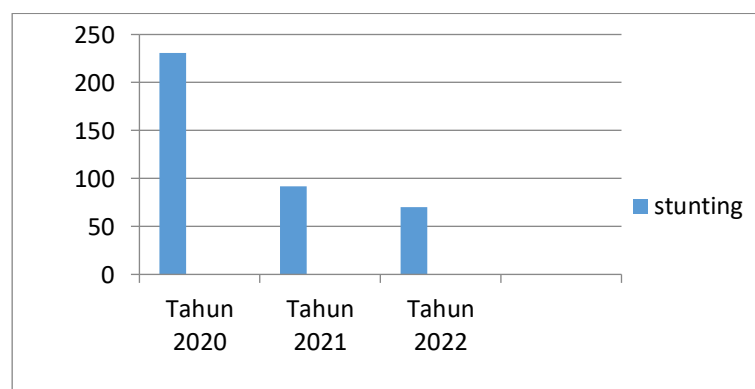
Metode pendekatan yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah penyuluhan dan edukasi. Lokasi bertempat di RA DARUSSALAM Semanding Sumbermulyo Jogoroto Kabupaten Jombang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang makanan bergizi melalui Isi Piringku. Adapun prosedur rencana kegiatan yang akan diberikan sebagai berikut:

1. Tahap observasi, pada tahap ini tim berjumlah 3 orang melakukan observasi atau survey mengenai jumlah balita *stunting* di Desa Sumbermulyo.
2. Tahap perencanaan, pada tahap ini tim melakukan perencanaan kegiatan edukasi makanan bergizi melalui Isi Piringku dengan sasaran di RA DARUSSALAM Semanding Sumbermulyo.
3. Tahap pelaksanaan, kegiatan pada tahap ini adalah memberikan edukasi mengenai makanan bergizi melalui Isi Piringku
4. Tahap refleksi, pada tahap ini memberikan evaluasi dengan cara siswa disuruh membawa bekal yang sesuai dengan isi piringku.
5. Penyusunan laporan akhir ini dilaksanakan pada tahap akhir kegiatan untuk lebih detail dalam proses penyusunan kegiatan pengabdian masyarakat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Januari tahun 2021, bertempat di desa SumberMulyo. Hasil dari kegiatan diantaranya:

1. Tahap observasi, pada tahap ini tim pengabdian yang beranggotakan 3 orang melakukan survey untuk mendapatkan data berapa jumlah perkembangan *stunting* dari tiap tahunnya di bidan desa. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa jumlah perkembangan *stunting*nya adalah 231 penduduk pada tahun 2020, 92 penduduk pada tahun 2021 dan yang mengalami *stunting* sejumlah 70 penduduk pada tahun 2022. Hal ini menunjukkan penurunan *stunting*.



Gambar 2. Jumlah Stunting pada tahun 2020 sampai dengan tahun 2022

Peningkatan kesadaran diri pada makanan bergizi guna pencegahan *stunting* melalui “isi piringku”

2. Tahap perencanaan, pada tahap perencanaan tim pengabdian dua balita stunting dan memilih sasaran untuk pencegahan stunting sejak dini dengan kriteria usia 4-6 tahun di RA DARUSSALAM Semanding Sumbermulyo Kecamatan Jogoroto.
3. Tahap pelaksanaan, kegiatan pada tahap ini tim pengabdian pertama yang dilakukan berkunjung ke dua balita stunting dengan kriteria berat badang kurang dan tinggi badan kurang.



**Gambar 3.** Kunjungan Kedua Balita Stunting

Setelah kunjungan selesai, kami tim pengabdian melakukan edukasi dalam mencegah stunting dengan peningkatan kesadaran diri makanan bergizi melalui “Isi Piringku” ke RA DARUSSALAM. Kegiatan tersebut dilakukan dengan cara edukasi/ pendampingan. Agar lebih mudah dalam menyampaikan materi “Isi Piringku” siswa diwajibkan untuk membawa bekal sesuai dengan Isi Piringku yang terdiri dari karbohidrat, protein, hingga serat. Adapun gambaran porsi serta komposisi makan yang diberikan dalam sekali makan melalui “Isi piringku” membagi komposisi makanan menjadi empat, yakni makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, dan buah-buahan. Program “Isi Piringku” diharapkan tak hanya diperuntukan bagi para guru dan siswa saja. Tetapi juga diperuntukan bagi para orang tua dalam menyiapkan makanan sehari-hari untuk buah hatinya. Sebelum adanya Edukasi Isi Piringku, anak-anak rata-rata mengetahui jika makan hanya menggunakan Nasi dan lauknya adalah Mie Instan. Pada waktu edukasi siswa dijelaskan tentang makanan yang bergizi itu harus mengandung 4 sehat 5 sempurna atau sesuai dengan panduan makan gizi seimbang “Isi Piringku” yang dibuat oleh Kemenkes RI.



**Gambar 4.** Edukasi “Isi Piringku” di RA Darussalam

4. Tahap refleksi, pada tahap ini siswa makan bekal yang sudah disiapkan dari rumah dengan panduan makan gizi seimbang “Isi Piringku”.



**Gambar 5.** Makan Bekal “Isi Piringku”

Peningkatan kesadaran diri pada makanan bergizi guna pencegahan stunting melalui “isi piringku”



**Gambar 6.** Sebelum edukasi dan sesudah edukasi

Edukasi yang telah dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian tersebut, ternyata membawa dampak bagi orang tua diantaranya diperlukan tindakan deteksi dini *stunting* pada anaknya terkait gizi, pertumbuhan dan perkembangannya. Hal ini juga diungkapkan oleh penelitian yang dilakukan Munir & Audyna (2022) bahwa ada pengaruh pemberian edukasi terhadap ibu yang memiliki anak *stunting*, adanya intervensi yang berupa edukasi terhadap ibu dengan yang memiliki anak *stunting* dapat berimbas pada kualitas sikap serta perilaku ibu dalam merawat anak *stunting*. Penerapan gizi seimbang anak usia dini 4-6 tahun melalui empat pilar yaitu 1). Mengonsumsi pangan beraneka ragam (mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air; 2). Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat; 3). Melakukan aktivitas fisik; 4). Mempertahankan dan memantau berat badan normal. Hal tersebut juga senada dengan penelitian yang ditulis oleh Desi Rofita, dkk (2023) yang menyebutkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu, kader, dan remaja. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai post test. Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini diharapkan dapat membantu puskesmas dan pemerintah dalam menurunkan angka *stunting* di Provinsi Nusa Tenggara Barat.

## SIMPULAN DAN SARAN

*Stunting* adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (*kerdil*) dari standar usianya. Oleh sebab itu untuk mengurangi *stunting* perlu adanya peningkatan kesadaran pada makanan bergizi melalui *Isi Piringku* yang meliputi makanan 4 sehat 5 sempurna. Kesadaran tersebut harus ditanam sejak dini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga meningkatkan pengetahuan orang tua khususnya orang tua yang mempunyai anak *stunting* untuk lebih memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan balita sejak usia dini.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami tujukan kepada LPPM Universitas PGRI Jombang yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian serta segenap Guru RA Darussalam Semanding SumberMulyo yang memberikan kesempatan kepada tim pengabdian untuk melakukan kegiatan pengabdian.

## DAFTAR RUJUKAN

- Anjarsari, I., Listyaningsih, P., Linawati, R., & Dewi, R. S. I. (2021). Peningkatan Kesadaran Diri Pada Makanan Bergizi Melalui Metode “Isi Piringku” Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di TK PGRI Payungan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang. *Sentra Cendekia*, 2(2), 56-62.
- Handayani, S. (2023). Selamatkan Generasi Bangsa Dari Bahaya *Stunting*: Save The Nation’s Generation From The Dangers Of *Stunting*. *Journal of Midwifery Science and Women’s Health*, 3(2), 87–92. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v3i2.1082>
- Jonah, C. M. P., Sambu, W. C., & May, J. D. (2018). A comparative analysis of socioeconomic inequities in *stunting*: a case of three middle-income African countries. *Archives of public health* =

- Archives belges de sante publique, 76, 77-77. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30555694>
- Kemenkes. (2018). Buletin Jendela dan Data Informasi Kesehatan: Situasi Balita Pendek (Stunting) di Indonesia.
- Kuchenbecker, J., Jordan, I., Reinbott, A., Herrmann, J., Jeremias, T., Kennedy, G., Krawinkel, M. B. (2015). Exclusive breastfeeding and its effect on growth of Malawian infants: results from a cross-sectional study. *Paediatrics and international child health*, 35(1), 14-23. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25005815>
- Munir, Z., & Audyna, L. (2022). Pengaruh Edukasi Tentang Stunting Terhadap Pemgetahuan Dan Sikap Ibu Yang Mempunyai Anak Stunting. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 10(2), 29-54. <https://doi.org/10.33650/jkp.v10i2.4221>.
- Nurdin, N., Akib, R. D., Saputri, C. A., & ... (2022). Sosialisasi Pencegahan Stunting Melalui Upaya Pemantauan Tumbuh Kembang Balita di TK Aisyiyah Kabupaten Sidenreng Rappang. *Journal of Social ...*, 3(2), 178-181. <https://doi.org/10.47065/jrespro.v3i2.2818>.
- Ratmawati, R., Enardi, O. P., Kardinasari, E., & Handini, K. D. (2021). "Indahnya Pelangi di Piring Makanku" Edukasi Gizi Stunting Pada Guru PAUD, Ibu PKK, dan Kader di Kelurahan Bukit Betung Kabupaten Bangka. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11(1), 8-18.
- Rosita, Desi., Marliana, Yunita., Anggraeni, Ni Putu Dian., Hamidiyanti, YF (2023) " Pemberdayaan Masyarakat Dalam Rangka Percepatan Penurunan Stunting Di Desa Kramajaya Narmada", *Jurnal Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(2), 1320-1325.
- Wati, L. (2022). Pengaruh Permainan Isi Piringku dan Ceramah Gizi secara Daring terhadap Perilaku Gizi dan Asupan Zat Gizi Remaja Kelebihan Berat Badan (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University)).
- WHO. (2019). Stunting in a nutshell. Retrieved from [https://www.who.int/nutrition/healthygrowthproj\\_stunted\\_videos/en/](https://www.who.int/nutrition/healthygrowthproj_stunted_videos/en/)
- Izwardy, D. (2019). Kebijakan dan strategi penanggulangan stunting di Indonesia. *Gerakan masyarakat hidup sehat*, 1-64.
- Zahara, E., & Yushida, Y. (2022). Edukasi dan deteksi dini stunting pada anak dibawah dua tahun. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 4(2), 97. <https://doi.org/10.30867/pade.v4i2.1059>.