

Pemberdayaan kader posyandu untuk cegah stunting melalui edukasi isi piringku berbasis pangan lokal

Sri Yunita¹, Joyeti Darni², Retno Wahyuningsih²

¹Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu, Indonesia

²Program Studi D3 Gizi, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

Penulis korespondensi : Sri Yunita

E-mail : syunita@unib.ac.id

Diterima: 08 Mei 2026 | Direvisi: 06 Juni 2026 | Disetujui: 07 Juni 2026 | Online: 30 Juni 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Sesuai dengan usia kehamilan, kebutuhan nutrisi ibu hamil bertambah setiap hari. Proses perkembangan tubuh dan otak yang paling penting terjadi selama 1000 hari pertama kehidupan, yaitu sejak pembuahan hingga usia dua tahun. Kekurangan gizi pada anak yang berkelanjutan dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang disebut stunting. Tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu meningkatkan pengetahuan kader tentang konsep *Isi Piringku* sebagai upaya pencegahan stunting pada ibu hamil. Metode yang digunakan adalah penyediaan pendidikan melalui media modul dan demonstrasi pembuatan makanan isi piringku untuk ibu hamil. Kuesioner tingkat pengetahuan berupa pre-post test digunakan sebagai media evaluasi. Hasil menunjukkan bahwa skor rata-rata benar $\leq 60\%$ pengetahuan kader sebelum penyuluhan adalah 60%, sedangkan setelah edukasi, skor rata-rata benar $\geq 90\%$ sebanyak 40% dan skor 70-80 sebanyak 50%. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meningkatkan pengetahuan kader posyandu dan disarankan adanya pendampingan berkala agar program pemberdayaan ini dapat berjalan dengan optimal.

Kata kunci: ibu hamil; isi piringku; kader posyandu; pangan lokal

Abstract

As pregnancy progresses, the nutritional needs of pregnant women increase daily. The most critical processes of body and brain development occur during the first 1000 days of life, from conception to age two. Chronic malnutrition in children can lead to growth and development disorders called stunting. This community service aims to increase cadre's knowledge about *Isi Piringku* to prevent stunting in pregnant women. The method provides education through modules and demonstrations on making "Isi Piringku" meals for pregnant women. A knowledge level questionnaire in the form of a pre-post test was used as an evaluation tool. The results show that the average correct score for cadres' knowledge before the counselling was $\leq 60\%$, with an average score of 60%, while after the education, 40% had an average correct score $\geq 90\%$ and 50% had a score of 70-80. This community service activity increased the knowledge of posyandu cadres, and regularly scheduled assistance is recommended to ensure the optimal implementation of this empowerment program.

Keywords: pregnant women; isi piringku; posyandu cadres; local food

PENDAHULUAN

Pembangunan suatu negara dan sumber daya manusia dapat diperbaiki melalui kelahiran yang aman dan awal kehidupan yang sehat bagi setiap anak (WHO 2020). Stunting merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, ditandai

panjang atau tinggi badan di bawah standar (WHO 2018). Kondisi ini bersifat *irreversibel*, biasanya terjadi dalam 1000 hari pertama kehidupan (HPK), serta dihubungkan dengan perkembangan otak kurang optimal yang memiliki dampak buruk jangka panjang terhadap kemampuan kognitif, prestasi di sekolah, dan produktivitas pekerjaan di masa depan (Mulyani et al. 2025; De Sanctis et al. 2021). Faktor prenatal seperti pola makan ibu (asupan energi, makronutrien, dan mikronutrien), status gizi, mikrobioma, dan faktor lingkungan dapat memengaruhi regulasi epigenomik melalui perubahan ekspresi gen dan protein, sehingga meningkatkan risiko penyakit metabolik pada keturunan (Linares et al. 2016). Bahkan, panjang badan pendek saat lahir telah terbukti menjadi penentu stunting di kemudian hari (Beal et al. 2018).

Wanita mengalami berbagai perubahan fisiologis selama proses kehamilan (Soma-Pillay et al. 2016). Kebutuhan zat gizi ibu meningkat sejak masa kehamilan hingga menyusui karena janin membutuhkan gizi cukup untuk berkembang secara normal. Pola makan ibu hamil sangat penting bagi perkembangan kehamilan dan kesehatan janin (Bulduk, Bulduk, and Coşkun 2018). Selama kehamilan, asupan makanan dan minuman harus seimbang dalam hal makronutrien dan mikronutrien, karena kebutuhan energi harian meningkat sesuai dengan trimester (Mousa, Naqash, and Lim 2019). Kekurangan zat besi dapat menurunkan kadar Hb sehingga menyebabkan anemia yang dapat meningkatkan risiko berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, kematian perinatal, lahir mati, dan kematian ibu (Jung et al. 2019). Beberapa penelitian juga menyoroti kekurangan zat gizi pada ibu hamil, seperti defisiensi vitamin D atau zat besi (Lips et al. 2019). UNICEF melaporkan bahwa sekitar 44% kematian anak usia dibawah lima tahun terjadi selama 28 hari pertama kehidupan neonatus (Wardlaw et al. 2014). Kondisi ini menunjukkan pentingnya pemenuhan gizi ibu hamil dalam mencegah risiko komplikasi serius pada ibu dan bayi.

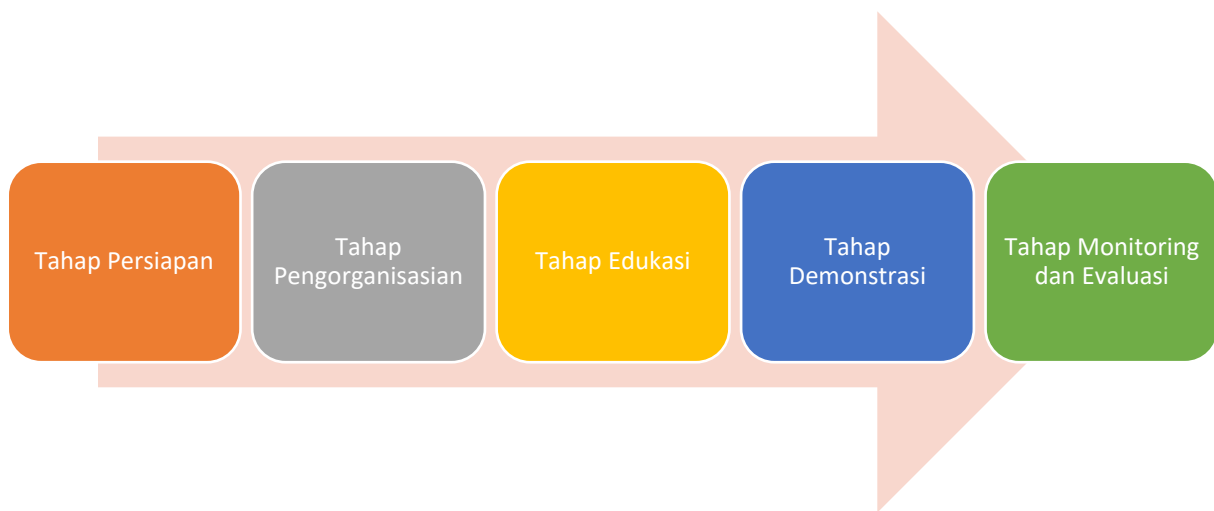
Hasil penelitian mengungkapkan bahwa ibu dengan indeks massa tubuh rendah saat hamil serta kondisi sosial-ekonomi yang kurang mendukung berisiko melahirkan balita stunting. Sebaliknya, tingkat pendidikan ibu yang lebih tinggi dan keterlibatan dalam program gizi berperan sebagai faktor pelindung (Mtongwa, Festo, and Elisaria 2021). Salah satu pendekatan untuk meningkatkan kualitas gizi bayi adalah dengan memengaruhi perilaku makan orang tua. Ibu hamil yang mengonsumsi makanan sehat dapat memberikan awal yang baik bagi janin, karena rasa ditransmisikan dari makanan ibu ke cairan ketuban dan ASI sehingga bayi lebih mudah menerima rasa tersebut (Spahn et al. 2019).

Prevalensi stunting di Indonesia masih cukup tinggi. Hasil survei SSGI tahun 2022 menunjukkan prevalensi balita stunting di Indonesia mencapai 21,6%, sedangkan Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) mencapai 32,7%. Di Kabupaten Lombok Barat, prevalensi stunting mencapai 34% dan berada di atas angka rata-rata provinsi (Liza Munira 2023). Kecamatan Gerung, Lombok Barat, merupakan salah satu wilayah prioritas percepatan penurunan stunting, termasuk Desa Kebon Ayu. Namun, dari wawancara survei awal didapatkan bahwa permasalahan mitra yang sering muncul adalah masih terbatasnya pemahaman tentang stunting dan isi piringku, serta kurangnya keterampilan deteksi dini stunting pada ibu hamil maupun pembuatan makanan berbasis pangan lokal.

Perubahan sikap dan perilaku dapat terjadi berawal dari perubahan pengetahuan. Edukasi gizi berperan dalam menyampaikan pesan gizi yang memotivasi sasaran agar mampu memilih bahan makanan yang baik untuk mencapai status gizi seimbang. Pemerintah melakukan berbagai upaya dalam pencegahan stunting, salah satunya melalui edukasi Gerakan “Isi Piringku” sebagai panduan konsumsi makanan sehari-hari bergizi seimbang. Posyandu sebagai salah satu bentuk pelayanan kesehatan berbasis masyarakat yang dikelola dari, oleh, dan untuk masyarakat berperan penting dalam mendukung program kesehatan oleh pemerintah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bermitra dengan kader posyandu di Desa Kebon Ayu dan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader posyandu mengenai konsep *Isi Piringku* dan stunting, sekaligus membekali keterampilan dalam pengukuran LILA serta pembuatan menu *Isi Piringku* berbahan pangan lokal bagi ibu hamil sebagai upaya pencegahan stunting.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui lima tahapan utama, yaitu tahap persiapan, pengorganisasian, pemberian edukasi, demonstrasi, serta monitoring dan evaluasi.



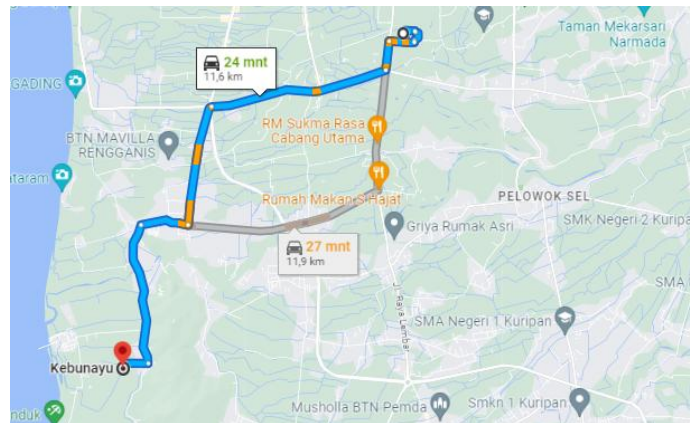
Gambar 1. Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat.

1. Tahap Persiapan
Pada tahap awal ini, tim pelaksana melakukan pengurusan surat izin kepada Kepala Puskesmas Gerung, melakukan survei lokasi kegiatan, serta menyiapkan peralatan yang dibutuhkan untuk praktik deteksi dini risiko stunting pada ibu hamil melalui pengukuran Lingkaran Lengan Atas (LILA).
2. Tahap Pengorganisasian
Fase ini mencakup koordinasi internal tim pelaksana kegiatan, yang terdiri dari ketua tim, dosen, instruktur, serta mahasiswa, guna membagi peran dan tanggung jawab masing-masing anggota secara proporsional.
3. Tahap Edukasi
Pada tahapan ini, para kader posyandu diberikan materi edukatif terkait stunting, cara mendeteksi risiko stunting sejak dini dengan pengukuran LILA pada ibu hamil, serta pemahaman mengenai konsep "Isi Piringku".
4. Tahap Demonstrasi
Tim pelaksana memperagakan cara pembuatan menu sehat "Isi Piringku" khusus ibu hamil dengan menggunakan bahan pangan lokal, yang kemudian dipraktikkan oleh para kader posyandu.
5. Tahap Monitoring dan Evaluasi
Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan serta kemampuan praktik kader setelah mengikuti kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 17 Maret 2024 di Dusun Penarukan Daya, Desa Kebon Ayu, Kecamatan Gerung, Lombok Barat dengan mitra Posyandu Cempaka. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kader kesehatan di Posyandu Cempaka. Sebanyak 10 kader hadir dan berperan aktif dalam kegiatan.

Pemberdayaan kader posyandu untuk cegah stunting melalui edukasi isi piringku berbasis pangan lokal



Gambar 2. Lokasi pengabdian kepada masyarakat.

Adapun rangkaian kegiatan yang telah dilaksanakan meliputi: (1) Kegiatan pemberian edukasi dan Praktek pengukuran LILA ibu hamil kepada Kader Posyandu, (2) Demonstrasi Pembuatan Makanan “Isi Piringku” untuk Ibu Hamil Berbasis Pangan Lokal.

Kegiatan edukasi bagi kader posyandu diawali dengan sesi pengenalan tim pelaksana pengabdian. Setelah itu, para kader diminta untuk mengisi kuesioner *pre-test* guna mengetahui tingkat pengetahuan awal mereka. Materi edukasi yang diberikan mencakup topik seputar stunting, deteksi dini melalui pengukuran Lingkaran Lengan Atas (LILA) pada ibu hamil, serta konsep "Isi Piringku".



Gambar 3. Pemberian edukasi dan praktek pengukuran LILA

Penyampaian materi dilakukan melalui metode penyuluhan interaktif dan diskusi, yang dilengkapi dengan modul edukatif tentang isi piringku khusus ibu hamil. Sebanyak 10 kader posyandu berpartisipasi dalam kegiatan ini dan masing-masing diberikan instrumen kuesioner *pre-test* dan *post-test* sebagai alat ukur peningkatan pengetahuan.

Sebelum sesi edukasi dan praktik dimulai, kader mengisi kuesioner *pre-test* terlebih dahulu. Selanjutnya, mereka menerima paparan materi yang mencakup gizi seimbang, pencegahan stunting melalui inovasi makanan, serta cara melakukan pengukuran LILA pada ibu hamil. Setelah seluruh sesi edukatif selesai, peserta kembali mengisi kuesioner *post-test* untuk mengukur perubahan tingkat pemahaman mereka. Hasil perbandingan antara *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil evaluasi pre-post test.

Kriteria skor	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
≤ 60	6	60	1	10
70-80	4	40	5	50
≥ 90	0	0	4	40

Berdasarkan data pada Tabel 1, terlihat bahwa sebelum pelaksanaan penyuluhan, sebanyak 60% kader posyandu memperoleh skor pengetahuan dengan tingkat kebenaran kurang dari 60. Namun,

Pemberdayaan kader posyandu untuk cegah stunting melalui edukasi isi piringku berbasis pangan lokal

setelah diberikan edukasi dan praktik pengukuran LILA, terjadi peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan. Hal ini ditunjukkan dengan 40% kader mencapai skor ≥ 90 dan 50% lainnya berada pada rentang skor 70–80. Temuan ini mengindikasikan adanya peningkatan pemahaman kader setelah intervensi edukatif dilakukan. Edukasi gizi seimbang yang disampaikan dengan metode ceramah interaktif dapat meningkatkan pengetahuan peserta (Chalisa Yufra et al. 2026). Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media modul dan diskusi dua arah dalam pengabdian ini mampu mentransfer informasi. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan kader posyandu.

Kader posyandu merupakan garda terdepan dalam pengawasan kesehatan ibu dan anak di tingkat desa. Pemberdayaan kader melalui pelatihan pengukuran LILA dan edukasi gizi merupakan langkah strategis, dikarenakan kader memiliki kedekatan emosional dan sosial dengan ibu hamil di wilayahnya. Optimalisasi peran kader melalui pelatihan berbasis praktik langsung terbukti dapat meningkatkan kualitas pemantauan gizi anak dan ibu secara berkelanjutan (Nur Rahman, Wahyunita, and Riyana 2025). Hal ini penting mengingat deteksi dini risiko kekurangan energi kronis (KEK) melalui LILA merupakan langkah preventif utama sebelum stunting terjadi pada janin.

Rangkaian kegiatan kedua yang dilaksanakan adalah Demonstrasi Pembuatan Makanan “Isi Piringku” untuk Ibu Hamil Berbasis Pangan Lokal. Demonstrasi ini menampilkan proses pembuatan menu sehat “Isi Piringku” yang diperuntukkan bagi ibu hamil, dengan menggunakan bahan pangan lokal. Kombinasi edukasi dan demonstrasi memasak terbukti mampu memberdayakan peserta (Nour Rahman et al. 2025). Diharapkan hasil dari kegiatan praktik ini dapat menjadi media edukatif sekaligus contoh konkret penyusunan menu seimbang sesuai prinsip gizi yang dianjurkan bagi ibu hamil.



Gambar 4. Demonstrasi



Gambar 5. Foto bersama

SIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung dengan baik dan mendapatkan respon positif serta antusiasme yang tinggi dari para kader posyandu. Hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada 40%

Pemberdayaan kader posyandu untuk cegah stunting melalui edukasi isi piringku berbasis pangan lokal

Kader Posyandu setelah diberikan edukasi. Saran dari kegiatan pengabdian ini adalah diperlukan pendampingan berkala dalam penerapan keterampilan pengukuran LILA dan edukasi isi piringku secara konsisten di posyandu agar kader dapat secara mandiri menerapkan edukasi dan program isi piringku dapat berjalan secara efektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini termasuk kepada Puskesmas Gerung, Posyandu Cempaka, serta para kader yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi.

DAFTAR RUJUKAN

- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2018). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal & Child Nutrition*, 14(4), e12617. <https://doi.org/10.1111/mcn.12617>
- Bulduk, E. Ö., Bulduk, S., & Biral Coşkun, B. (2018). Effects of dietary advice on insulin-like growth factors among healthy newborns. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 297(3), 637–643. <https://doi.org/10.1007/s00404-017-4645-9>
- Chalisa Yufra, F., Miftahurrahman, R., Zakiya, M., Miranda, E. A., Alviola, L. R., Naifa, V. P., & Amelia, F. (2026). Peningkatan pengetahuan gizi seimbang melalui konsep Isi Piringku sebagai upaya pencegahan malagizi pada anak sekolah dasar. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 10, 1098–1110.
- Jung, J., Rahman, M. M., Rahman, M. S., Swe, K. T., Islam, M. R., Rahman, M. O., & Akter, S. (2019). Effects of hemoglobin levels during pregnancy on adverse maternal and infant outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1450(1), 69–82. <https://doi.org/10.1111/nyas.14112>
- Linares, J., Corvalán, C., Galleguillos, B., Kain, J., González, L., Uauy, R., Garmendia, M. L., & Mericq, V. (2016). The effects of pre-pregnancy BMI and maternal factors on the timing of adiposity rebound in offspring. *Obesity*, 24(6), 1313–1319. <https://doi.org/10.1002/oby.21490>
- Lips, P., Cashman, K. D., Lamberg-Allardt, C., Bischoff-Ferrari, H. A., Obermayer-Pietsch, B., Bianchi, M. L., Stepan, J., El-Hajj Fuleihan, G., & Bouillon, R. (2019). Current vitamin D status in European and Middle East countries and strategies to prevent vitamin D deficiency: A position statement of the European Calcified Tissue Society. *European Journal of Endocrinology*, 180(4), P23–P54. <https://doi.org/10.1530/EJE-18-0736>
- Munira, S. L. (2023). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://ayosehat.kemkes.go.id/materi-hasil-survei-status-gizi-indonesia-ssgi-2022>
- Mousa, A., Naqash, A., & Lim, S. (2019). Macronutrient and micronutrient intake during pregnancy: An overview of recent evidence. *Nutrients*, 11(2), 443. <https://doi.org/10.3390/nu11020443>
- Mtongwa, R. H., Festo, C., & Elisaria, E. (2021). A comparative analysis of determinants of low birth weight and stunting among under-five children of adolescent and non-adolescent mothers using the 2015/16 Tanzania Demographic and Health Survey. *BMC Nutrition*, 7(1), 64. <https://doi.org/10.1186/s40795-021-00468-6>
- Mulyani, A. T., Khairinisa, M. A., Khatib, A., & Chaerunisaa, A. Y. (2025). Understanding stunting: Impact, causes, and strategy to accelerate stunting reduction—A narrative review. *Nutrients*, 17(9), 1493. <https://doi.org/10.3390/nu17091493>
- Rahman, S., Syukroni, I., Dos Santos, H. A., et al. (2025). Pemberdayaan ibu rumah tangga nelayan melalui edukasi gizi dan MP-ASI sehat untuk cegah stunting. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 9, 4262–4266.
- Rahman, A. N., Wahyunita, S., & Riyana, A. (2025). Optimalisasi kader Posyandu dalam meningkatkan gizi pada anak dengan pangan lokal di wilayah kerja Puskesmas Astambul. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 9.

Pemberdayaan kader posyandu untuk cegah stunting melalui edukasi isi piringku berbasis pangan lokal

- De Sanctis, V., Soliman, A., Alaaraj, N., Ahmed, S., Alyafei, F., & Hamed, N. (2021). Early and long-term consequences of nutritional stunting: From childhood to adulthood. *Acta Bio-Medica: Atenei Parmensis*, 92(1), e2021168. <https://doi.org/10.23750/abm.v92i1.11346>
- Soma-Pillay, P., Nelson-Piercy, C., Tolppanen, H., & Mebazaa, A. (2016). Physiological changes in pregnancy. *Cardiovascular Journal of Africa*, 27(2), 89–94. <https://doi.org/10.5830/CVJA-2016-021>
- Spahn, J. M., Callahan, E. H., Spill, M. K., Wong, Y. P., Benjamin-Neelon, S. E., Birch, L., Black, M. M., Cook, J. T., Faith, M. S., Mennella, J. A., & Casavale, K. O. (2019). Influence of maternal diet on flavor transfer to amniotic fluid and breast milk and children's responses: A systematic review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 109(Supplement_7), 1003S–1026S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy240>
- Wardlaw, T., You, D., Hug, L., Amouzou, A., & Newby, H. (2014). UNICEF report: Enormous progress in child survival but greater focus on newborns urgently needed. *Reproductive Health*, 11(1), 82. <https://doi.org/10.1186/1742-4755-11-82>
- World Health Organization. (2018). *Reducing stunting in children: Equity considerations for achieving the global nutrition targets 2025*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241513647>
- World Health Organization. (2020). *Human resource strategies to improve newborn care in health facilities in low- and middle-income countries*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015227>