

Pemberian Edukasi dan Makanan Isi Piringku Kepada Ibu Hamil sebagai Upaya Pencegahan Stunting

Joyeti Darni^{1*}, Retno Wahyuningsih¹

¹Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Mataram, Indonesia

*Corresponding author: ummunailah21@gmail.com

ABSTRACT

The period in the womb up to the first two years of a child's life is very decisive for the incidence of stunting in adulthood. The prevalence of stunting in NTB is currently still recorded at 33.5%, this prevalence is still above the national rate of 29.6%. The purpose of community service activities is to increase the knowledge and intake of pregnant women as an effort to prevent stunting. Community service activities use the method of providing education with lectures and other activities providing food from my plate to increase the intake of pregnant women. The average knowledge of participants before counseling with a correct score of <60 was 57%, and a correct score criterion of 70-80 was 43%. After the implementation of counseling, the knowledge of posyandu cadres increased as evidenced by a correct score of ≥ 90 as much as 36% and a score of 70-80 as much as 57%. There was an increase in knowledge after being given counseling, this shows that the provision of nutrition counseling to participants proved effective in increasing participants' knowledge. Pregnant women finished the food that was served on my plate.

Keywords: education, isi piringku, pregnant, stunting

ABSTRAK

Masa dalam kandungan hingga dua tahun pertama kehidupan anak sangat menentukan terhadap kejadian *stunting* pada masa dewasa. Prevalensi stunting di NTB saat ini masih tercatat 33,5%, prevalensi tersebut masih diatas angka nasional sebesar 29,6%. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan asupan ibu hamil sebagai upaya pencegahan stunting. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan metode pemberian edukasi dengan ceramah dan kegiatan lainnya memberikan makanan isi piringku untuk meningkatkan asupan ibu hamil. Rata-rata pengetahuan peserta sebelum penyuluhan dengan skor benar ≤ 60 sebanyak 57% dan dengan kriteria skor benar 70-80 sebanyak 43%. Setelah pelaksanaan penyuluhan, pengetahuan ibu hamil meningkat dibuktikan dengan skor benar ≥ 90 sebanyak 36 % dan skor 70-80 sebanyak 57%. Terdapat peningkatan pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan, hal ini menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan gizi terhadap peserta terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Ibu hamil menghabiskan makanan isi piringku yang dihidangkan.

Kata kunci: edukasi, ibu hamil, isi piringku, stunting

LATAR BELAKANG

Stunting merupakan sebuah masalah prioritas yang menggambarkan kondisi gagal tumbuh pada anak dibawah usia lima tahun akibat kekurangan gizi kronis pada 1000 hari pertama kehidupan (1). Kekurangan gizi yang terjadi pada periode emas 1000 HPK dapat mengganggu kesehatan kognitif dan fisik anak karena 1000 HPK merupakan periode penting untuk perkembangan dan pertumbuhan otak (2).

Proporsi kejadian stunting terbesar terjadi pada masa MP-ASI (6–23 bulan), transisi dari ASI eksklusif selama menyusui 6 bulan pertama kehidupan sampai balita mampu mengkonsumsi makanan keluarga (3). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2022 didapatkan prevalensi stunting di NTB sebesar 32,7% dan pada kabupaten Lombok Barat sebesar 34,0 % (4).

Selama kehamilan, wanita mengalami sejumlah perubahan fisiologis (5). Kebutuhan zat gizi ibu hamil meningkat selama kehamilan hingga menyusui dan untuk memastikan perkembangan janin/bayi dalam kondisi normal. Beberapa penelitian menyoroiti terkait kekurangan zat gizi yang mempengaruhi ibu hamil, seperti kekurangan vitamin D atau zat besi (6). Selain asupan gizi dan penambahan berat badan selama kehamilan, ibu hamil juga harus memperhatikan asupan cairan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Hasil penelitian di China menunjukkan hanya sebagian kecil (28%) ibu hamil yang memenuhi anjuran kebutuhan cairan untuk ibu hamil yang ditetapkan oleh Chinese Nutrition Society yaitu 3,0 liter/hari (7).

Memperbaiki pola makan ibu hamil dan menyusui serta balita di 1000 hari pertama kehidupan merupakan salah satu upaya pencegahan stunting. Perbaikan pola

makan ini termasuk penganekaragaman bahan makanan dan peningkatan asupan padat gizi untuk ibu hamil, ibu menyusui. Peningkatan makanan pelengkap dan adanya praktik pemberian makan untuk balita yang diperkaya mikronutrien, dan dirancang khusus makanan padat gizi untuk bayi, balita, wanita hamil dan wanita menyusui. Penelitian Dewey menunjukkan intervensi berupa diversifikasi pola makan, pemberian makanan kaya zat gizi, perbaikan praktik pemberian makanan pendamping ASI, dan pemberian suplemen zat gizi mikro, pada masa prenatal maupun postnatal, dapat berdampak positif pada pertumbuhan anak (8).

Adanya pertumbuhan ekonomi bisa berdampak positif pada penurunan stunting pada anak. Namun, hubungan antara pertumbuhan ekonomi dan stunting tidak selalu mudah. Di dalam masalah ini, Joe et al. menyelidiki mengapa pertumbuhan ekonomi tidak menghasilkan pengurangan yang signifikan dari stunting, peneliti menyimpulkan bahwa pertumbuhan ekonomi tidak mengarah pada peningkatan yang signifikan untuk perbaikan stunting, namun penggunaan ekonomi dalam pengeluaran pembangunan publik (9).

Faktor dari orang tua yang menjadi penyebab stunting dilihat pada kondisi ibu saat hamil yaitu ukuran lingkaran atas (LILA) yang menggambarkan Kurang Energi Kronik atau KEK. Pemberian edukasi terkait isi piringku dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan ibu hamil yang mana ibu hamil dapat memahami mengenai porsi makan dalam sehari agar ibu dan bayi sehat serta dapat mencegah anemia pada masa kehamilan (10). Berdasarkan penelitian sebelumnya menyatakan bahwa terdapat pengaruh edukasi “isi piringku” terhadap pengetahuan dan perilaku ibu dalam

pemenuhan kebutuhan gizi pada balita stunting (11).

Isi Piringku merupakan kampanye edukasi terkait pentingnya asupan gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan didukung oleh kebiasaan baik, olahraga, perilaku hidup bersih dan sehat, serta pemantauan tumbuh kembang anak yang teratur. Setiap kali makan, setengah piring diisi dengan sayur dan buah, sedangkan setengah lainnya diisi dengan makanan pokok lauk pauk. Program Isi Piringku merupakan penerapan dari Pedoman Gizi Seimbang yang didukung oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (12).

METODE

Langkah-langkah dalam pengabdian masyarakat ini terdiri dari beberapa tahapan, yaitu: tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan kegiatan, tahapan evaluasi pelaksanaan kegiatan. Tahapan Pra persiapan dimulai dengan rapat persiapan yang dilakukan ketua pengabdian bersama para anggota yang terlibat dilanjutkan mengurus surat izin kegiatan ke Puskesmas Gerung dan Kepala Desa Setempat. Tim melakukan observasi melihat kondisi dan situasi lapangan yaitu survei lokasi pengabdian masyarakat dan koordinasi dengan pihak mitra yaitu Kader Posyandu Cempaka Dusun Penarukan Daya.

Tahap pelaksanaan dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu pemberian edukasi dengan materi isi piringku dan gizi ibu hamil serta pemberian makanan isi piringku kepada 14 ibu hamil dan didampingi 5 orang ibu kader posyandu. Kegiatan edukasi dilakukan dengan metode penyuluhan dan tanya jawab. Ibu hamil diberikan buku modul terkait materi stunting, isi piringku dan gizi ibu hamil. Penyuluhan dan tanya jawab

berlangsung kurang lebih 90 menit. Setelah sesi post test, kegiatan dilanjutkan dengan memberikan paket makan isi piringku untuk ibu hamil. Ibu hamil diminta untuk mengkonsumsi makanan yang telah diberikan di tempat kegiatan, karena akan di evaluasi sisa makanan. Adapun menu makanan yang diberikan berupa makanan komplit berdasarkan isi piringku, lauk pauk ayam pelalah 100 g dan telur balado ½ butir, dadar tempe 50 g, makanan pokok nasi 150 g, sayuran campuran berupa bening kelor tauge labu kuning 150 g, dilengkapi buah jeruk santang madu 2 buah.

Tahap evaluasi pelaksanaan kegiatan edukasi yang disampaikan dalam bentuk penyebaran kuesioner tingkat pengetahuan. Sebelum edukasi dibagikan kuesioner pre dan post sebagai indikator untuk melihat efek edukasi. Setiap ibu hamil diberikan lembar kuesioner dilengkapi pulpen, pengisian kuesioner dilakukan selama 15 menit, berlaku sama untuk kegiatan pre dan post test. Evaluasi juga dilakukan dengan melihat sisa makanan ibu hamil dari pemberian makanan isi piringku menggunakan metode observasi Comstock karena dalam metode ini pengukuran atau penaksiran dilakukan secara observasi/visual mengenai banyaknya sisa makanan yang ada di piring setelah responden selesai makan. Penilaian dilakukan untuk setiap jenis hidangan, sehingga dapat diketahui hidangan mana yang tidak dihabiskan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Persiapan Pengabdian Kepada Masyarakat

Program pengabdian masyarakat di mulai dari penyusunan proposal hingga kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, tahapan persiapan meliputi memilih lokasi kegiatan sesuai dengan sasaran permasalahan, dilanjutkan

koordinasi dengan petugas gizi untuk mendiskusikan masalah dan sumber masalah pada lokasi tersebut. Ketua pengabdian bersama para anggota yang terlibat mengurus perizinan kegiatan ke Puskesmas dan Kepala Desa serta mendiskusikan rencana kegiatan bersama Ibu Kader Posyandu

2. Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu pemberian edukasi dengan materi stunting, isi piringku dan gizi ibu hamil dengan media buku modul serta pemberian makanan isi piringku kepada 14 ibu hamil. Kegiatan dilaksanakan pada hari Minggu, 19 Maret 2023.



Gambar 1. Kegiatan edukasi

Tahap evaluasi pelaksanaan kegiatan edukasi yang disampaikan dalam bentuk penyuluhan dan diskusi, sebelum edukasi dibagikan kuesioner pre dan post sebagai indikator untuk melihat efek edukasi. Kegiatan pemberian edukasi berjalan dengan lancar, peserta mengikuti kegiatan dengan antusias terlihat dari peserta yang aktif saat sesi diskusi. Materi edukasi tentang stunting, isi piringku dan gizi ibu hamil. Penyampaian dengan metode ceramah menggunakan media buku modul yang juga dilengkapi resep makanan isi piringku berbasis pangan lokal. Pemberian pendidikan gizi diharapkan dapat

memberikan ruang dalam perubahan perilaku ibu selama kehamilan sesuai dengan teori “health belief model”, yaitu ketika manfaat dirasakan oleh seseorang maka akan kontinu melakukan perilaku positif tersebut (13).



Gambar 2. Contoh menu sesuai anjuran isi piringku

Peserta mengakui belum banyak memanfaatkan bahan pangan lokal seperti daun kelor yang banyak ditanam di lingkungan rumah peserta, padahal daun kelor merupakan bahan pangan lokal yang dapat mencegah stunting. Setelah ibu hamil mendapatkan materi tentang stunting, isi piringku dan gizi ibu hamil dilanjutkan dengan pemberian makanan isi piringku sebagai contoh makanan yang dapat diterapkan di keseharian ibu hamil.



Gambar 3. Pemberian makanan isi piringku

Pada kegiatan ini masyarakat sangat berpartisipasi aktif dalam kegiatan yang

dilakukan oleh para pengabdian. Partisipan mengajukan pertanyaan kepada para pengabdian tentang pendidikan kesehatan yang telah dilakukan. Kegiatan ini dinilai sangat bermanfaat bagi ibu hamil.

Pola makan ibu hamil penting untuk perkembangan yang tepat dari kehamilan dan kesehatan janin (14). Selama kehamilan, asupan makanan dan minuman harus seimbang dalam hal makronutrien dan mikronutrien. Kebutuhan energi harian untuk ibu hamil meningkat selama kehamilan dan didasarkan pada trimester kehamilan (15). Kadar Hb yang rendah merupakan tanda ibu hamil mengalami anemia. Anemia pada ibu hamil meningkatkan risiko berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, kematian perinatal, lahir mati, dan kematian ibu (16).



Gambar 4. Foto bersama ibu hamil dan tim.

3. Monitoring dan Evaluasi

Tahap evaluasi pelaksanaan kegiatan edukasi yang disampaikan dalam bentuk penyuluhan dan diskusi, sebelum edukasi dibagikan kuesioner pre dan post sebagai indikator untuk melihat efek edukasi. Tabel 1 menyatakan bahwa rata-rata pengetahuan ibu hamil sebelum penyuluhan dengan skor benar ≤ 60 sebanyak 57% dan dengan kriteria skor benar 70-80 sebanyak 43%. Setelah pelaksanaan penyuluhan,

pengetahuan ibu hamil meningkat dibuktikan dengan skor benar ≥ 90 sebanyak 36% dan skor 70-80 sebanyak 57%. Terdapat peningkatan pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan, hal ini menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan gizi terhadap peserta terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta.

Tabel 1. Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kriteria skor	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
≤ 60	8	57	1	7
70-80	6	43	8	57
≥ 90	0	0	5	36

SIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pemberian edukasi dan makanan isi piringku kepada ibu hamil sebagai upaya pencegahan stunting di posyandu cempaka dusun Penarukan Daya Gerung Lombok Barat berjalan dengan baik dan hasil yang didapatkan sesuai dengan tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini meningkatkan pengetahuan ibu hamil, pengetahuan ibu hamil sebelum penyuluhan dengan skor benar ≤ 60 sebanyak 57% dan dengan kriteria skor benar 70-80 sebanyak 43%. Setelah pelaksanaan penyuluhan, pengetahuan ibu hamil meningkat dibuktikan dengan skor benar ≥ 90 sebanyak 36 % dan skor 70-80 sebanyak 57%. Pihak desa, posyandu serta pihak Puskesmas Gerung menyambut dengan baik kegiatan ini. Saran kegiatan kedepannya agar dapat melakukan kegiatan serupa yang terjadwal hingga penerapan isi piringku untuk ibu hamil lebih terpantau selama masa kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih pengabdian kepada Bapak Kepala Puskesmas Gerung dan Kepala Desa Kebon Ayu serta ibu-ibu kader posyandu yang membantu proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Pengabdian juga mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa dan Tim Pengabdian kepada masyarakat serta ucapan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Mataram atas bantuan Dana kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan mereka tidak memiliki konflik kepentingan, dan tidak ada afiliasi atau koneksi dengan atau dengan entitas atau organisasi apa pun, yang dapat menimbulkan pertanyaan bias dalam diskusi dan kesimpulan naskah.

REFERENSI

1. Dwi Astuti D, Benya Adriani R, Widyastuti Handayani T, Keperawatan J, Kemenkes Surakarta P. Pemberdayaan Masyarakat Dalam Rangka Stop Generasi Stunting. *JMM (Jurnal Masy Mandiri)*. 2020;4(2):156–62.
2. de Onis M, Dewey KG, Borghi E, Onyango AW, Blössner M, Daelmans B, et al. The World Health Organization's global target for reducing childhood stunting by 2025: rationale and proposed actions. *Matern Child Nutr*. 2013 Sep;9 Suppl 2(Suppl 2):6–26.
3. United Nations Children's Fund (UNICEF). *State of the World's Children 2015*. New York; 2015.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hasil Survei Status Gizi Indonesia [Internet]. 2023. Available from: <https://promkes.kemkes.go.id/materi-hasil-survei-status-gizi-indonesia-ssgi-2022>
5. Soma-Pillay P, Nelson-Piercy C, Tolppanen H, Mebazaa A. Physiological changes in pregnancy. *Cardiovasc J Afr*. 2016;27(2):89–94.
6. Lips P, Cashman KD, Lamberg-Allardt C, Bischoff-Ferrari HA, Obermayer-Pietsch B, Bianchi ML, et al. 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. *Eur J Endocrinol*. 2019 Apr;180(4):P23–54.
7. Zhou Y, Zhu X, Qin Y, Li Y, Zhang M, Liu W, et al. Association between total water intake and dietary intake of pregnant and breastfeeding women in China: a cross-sectional survey. *BMC Pregnancy Childbirth* [Internet]. 2019;19(1):172. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2301-z>
8. Dewey KG. Reducing stunting by improving maternal, infant and young child nutrition in regions such as South Asia: evidence, challenges and opportunities. *Matern Child Nutr*. 2016 May;12 Suppl 1(Suppl 1):27–38.
9. Joe W, Rajaram R, Subramanian S V. Understanding the null-to-small association between increased macroeconomic growth and reducing child undernutrition in India: role of development expenditures and poverty alleviation. *Matern Child Nutr*. 2016 May;12 Suppl 1(Suppl 1):196–209.
10. Suwandewi A, Hiriyadi H, Rahayu

- M. Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Program Isi Piringku Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil. *J Nurs Invent* E-ISSN 2828-481X [Internet]. 2021 Dec 30;2(2):72–9. Available from: <https://ejurnal.unism.ac.id/index.php/JNI/article/view/142>
11. Siahaya A, Haryanto R, Sutini T. Edukasi “Isi Piringku” terhadap pengetahuan dan perilaku pada ibu balita stunting di Maluku. *J Penelit Kesehat Suara Forikes*. 2021;12(5):199–202.
 12. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Isi Piringku, Pedoman Makanan Kekinian Orang Indonesia [Internet]. 2022. Available from: <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>
 13. Tanentsapf I, Heitmann BL, Adegboye ARA. Systematic review of clinical trials on dietary interventions to prevent excessive weight gain during pregnancy among normal weight, overweight and obese women. *BMC Pregnancy Childbirth* [Internet]. 2011;11(1):81. Available from: <https://doi.org/10.1186/1471-2393-11-81>
 14. Bulduk EÖ, Bulduk S, Coşkun BB. Effects of dietary advice on insulin-like growth factors among healthy newborns. *Arch Gynecol Obstet*. 2018 Mar;297(3):637–43.
 15. Agostoni C, Canani RB, Fairweather-Tait S, Heinonen M, Korhonen H, Vieille S La. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for energy. *EFSA J* [Internet]. 2013 Jan;11(1):3005. Available from: <http://doi.wiley.com/10.2903/j.efsa.2013.3005>
 16. Jung J, Rahman MM, Rahman MS, Swe KT, Islam MR, Rahman MO, et al. Effects of hemoglobin levels during pregnancy on adverse maternal and infant outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Ann N Y Acad Sci*. 2019 Aug;1450(1):69–82.