

Edukasi Gizi “Warna Warni Isi Piringku” sebagai Upaya Pendampingan Percepatan Penurunan Stunting

Herlina Jusuf¹, Ita Sulistiani Basir², Nikmatisni Arsad³

¹Jurusan Kesehatan Masyarakat., Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

²Jurusan Keperawatan., Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

³Jurusan Kesehatan Masyarakat., Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

Abstract

Stunting can affect brain growth and development. My Dinner Plate: One Meal, is intended as a guide showing what is served at each meal (eg breakfast, lunch, dinner). This My Dinner Plate visual illustrates healthy eating recommendations where a portion (50%) of the total amount of food at each meal is vegetables and fruit and another portion (50%) is staple food and side dishes. My Dinner Plate also suggests eating more servings of vegetables than servings of fruit, and servings of staple foods more than side dishes. The prevalence of stunting in Gorontalo is 29%, which is still high when compared to the World Health Organization standards. Dunggala Village is one of the loci for stunting in Bone Bolango Regency. The aim of the activity is to increase knowledge and attitudes in applying the beauty of a rainbow to my dinner plate in Dunggala Village, Tapa District, Bone Bolango Regency. The implementation method used in this research are: implementation of stunting nutrition education activities, education on my dinner plates and holding colorful contests on my plate as a process of changing the attitude of the participants. The results of the pretest and posttest became a reference for changes in the knowledge possessed by the participants, and in the activity of filling the plates I saw changes in the knowledge of the community in preparing the contents of the plates when participating in the competition.

Keywords: nutrition education; accompaniment; decreased nutrition.

Abstrak

Stunting dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan otak. Piring Makanku: Sajian Sekali Makan, dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan pada setiap kali makan (misal sarapan, makan siang, makan malam). Visual Piring Makanku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana separuh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah dan separuh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk pauk. Piring Makanku juga menganjurkan makan porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari lauk pauk. Prevalensi stunting di Gorontalo sebesar 29%, tergolong masih tinggi jika dibandingkan dengan standar World Health Organization. Desa Dunggala merupakan salah satu lokus stunting di Kabupaten Bone Bolango. Tujuan Kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan dan sikap dalam penerapan indahya pelangi di piring makanku di Desa Dunggala, Kecamatan Tapa, Kabupaten Bone Bolango.

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu: pelaksanaan kegiatan edukasi gizi stunting, edukasi piring makanku dan pelaksanaan lomba warna warni isi piringku sebagai proses perubahan sikap dari para peserta. Hasil pretest dan post test menjadi acuan adanya perubahan pengetahuan yang dimiliki oleh peserta, dan dalam kegiatan lomba isi piringku terlihat perubahan pengetahuan masyarakat dalam menyiapkan isi piring saat mengikuti perlombaan.

Kata kunci: edukasi gizi; pendampingan; penurunan gizi.

© 2024 Universitas Negeri Gorontalo

Under the license CC BY-SA 4.0

Correspondence author: Herlina Jusuf, herlinajusuf@ung.ac.id, Gorontalo, Indonesia

PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh (*growth faltering*) pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Stunting dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan otak. Anak stunting juga memiliki risiko lebih tinggi menderita penyakit kronis di masa dewasanya (Portal Informasi Indonesia, 2019).

Berdasarkan data RPJMN 2020-2024 menargetkan penekanan angka stunting dari 30,8% tahun 2018 menjadi 19% pada tahun 2024. Upaya ini harus dilakukan melalui intervensi gizi spesifik dan sensitif (Portal Informasi Indonesia, 2019). Permenkes Nomor 39 tahun 2016 tentang Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga merupakan upaya untuk menurunkan prevalensi stunting melalui intervensi gizi spesifik dalam menangani penyebab langsung masalah gizi (asupan makan dan penyakit infeksi) dan intervensi gizi sensitif untuk mengatasi penyebab tidak langsung terjadinya masalah gizi (ketahanan pangan, akses pelayanan kesehatan, kesehatan lingkungan, serta pola asuh) (Kemenkes RI, 2017).

Stunting memiliki dampak pada menurunnya kualitas sumber daya manusia Indonesia, produktifitasnya, serta terhadap daya saing bangsa. Dampak Stunting jangka pendek yaitu terganggunya perkembangan otak, kecerdasan berkurang, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Sedangkan Dampak Jangka Panjang yaitu menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, risiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, obesitas, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua (Tim Indonesia baik. 2019)

World Health Organization memberikan rekomendasi bagi populasi ibu hamil khususnya yang kekurangan gizi untuk diberikan edukasi gizi agar mampu melakukan peningkatan energi dan protein harian selama kehamilan yang diperoleh melalui konsumsi berbagai makanan yang telah terbukti mendukung dalam mencapai asupan gizi yang memadai bagi ibu hamil. Berbagai negara telah mengembangkan rekomendasi dalam bentuk pedoman keragaman makanan seimbang. Di Indonesia panduan gizi mulai diperkenalkan pada tahun 1951 dengan slogan “Empat Sehat Lima Sempurna”. Slogan tersebut terus digunakan sampai dengan diperkenalkan “Pedoman Umum Gizi Seimbang” pada tahun 1995 dan “Pedoman Gizi Seimbang” pada tahun 2014 (Soekirman, 2014).

Salah satu bentuk operasional pesan gizi seimbang adalah slogan “Isi Piringku” yang menggambarkan tentang anjuran porsi dalam setiap kali makan dalam sepiring makanan. Slogan “Isi Piringku” yang tersedia saat ini sebagian besar dicetak dalam bentuk poster dan leaflet karena itu perlu diwujudkan dalam bentuk media praktis seperti piring makan,

sehingga pemenuhan porsi makan dan jenis makanan dapat langsung diterapkan dalam mengisi “Isi Piringku”. Pengembangan produk “Piring Makanku” yang berupa piring makan standar yang permukaannya dicetak dengan gambar sesuai slogan “Isi Piringku” perlu dikaji lebih lanjut apakah dalam penggunaannya dapat mempengaruhi porsi makan dan asupan gizi penggunaannya khususnya bagi ibu hamil. Penelitian ini membuktikan pengaruh penggunaan “Piring Makanku” terhadap porsi makan dan asupan gizi ibu hamil. (Rahmadi dkk, 2021).

Piring Makanku: Sajian Sekali Makan, dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan pada setiap kali makan (misal sarapan, makan siang, makan malam). Visual Piring Makanku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana separuh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah dan separuh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk pauk. Piring Makanku juga menganjurkan makan porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari lauk pauk (Kemenkes, 2014).

Sebuah penelitian (Peng, 2017), menunjukkan bahwa kelompok berat badan normal dan kelebihan berat badan memiliki kerentanan yang berbeda terhadap ukuran piring yang digunakan. Penelitian ini mengungkapkan beberapa moderator potensial untuk efek ukuran piring yang berkaitan dengan daya tarik dan kebiasaan, serta memberikan 9 informasi bahwa efektivitas piring ukuran kecil dapat mencegah makan berlebih. Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa media piring yang digunakan untuk makan dapat menentukan kuantitas makanan yang dikonsumsi. Selanjutnya kondisi ini akan berdampak terhadap perubahan berat badan yang mempengaruhi status gizi, sebab media

piring yang digunakan sehari-hari ikut mendukung pola makan yang diterapkan.

Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan adanya perubahan sikap guru PAUD, ibu Rumah Tangga, dan Kader Posyandu dalam penerapan indahnya pelangi di piring makanku di Desa Dunggala, Kecamatan Tapa, Kabupaten Bone Bolango.

METODE PELAKSANAAN

Tahapan dalam pengabdian ini yaitu memberikan edukasi sebagai upaya pendampingan percepatan penurunan stunting meliputi:

1. Mengidentifikasi berbagai permasalahan dan upaya pencegahan stunting di desa dunggala, kecamatan tapa
2. Melakukan koordinasi dengan pemerintah desa dunggala
3. Menyusun rencana pelaksanaan kegiatan terkait peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap peserta meliputi edukasi gizi stunting, edukasi piring makanku, dan lomba warna - warni piring makanku.
4. Menyiapkan media edukasi seperti booklet dan piring makanku.
5. Pelaksanaan kegiatan edukasi gizi stunting, edukasi piring makanku dengan pretest dan posttest sebagai bahan evaluasi.
6. Pelaksanaan lomba indahnya pelangi di piring makanku sebagai proses perubahan sikap dari para peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat desa Dunggala Kecamatan Tapa Kabupaten Bone Bolango. Kegiatan pengabdian

meliputi edukasi gizi stunting, edukasi gizi melalui pengenalan piring makanku dan lomba piring makanku.

Kegiatan pengabdian edukasi stunting dan edukasi gizi melalui pengenalan piring makanku ini dilakukan pada tanggal 23 Desember 2022.



Gambar 1. Penyuluhan stunting dan pengenalan isi piringku

Program ini dilaksanakan untuk meningkatkan informasi dengan memberikan edukasi mengenai stunting kepada masyarakat. Peserta kegiatan berjumlah 40 orang yang terdiri dari orang tua yang memiliki anak stunting, guru PAUD, ibu yang memiliki anak balita, dan Kader Posyandu. Dalam kegiatan ini dilakukan pendataan peserta untuk mengikuti lomba “Isi Piringku” di Desa Dunggala.

Pelaksanaan dimulai dengan pengukuran pengetahuan (*pre test*) menggunakan kuesioner untuk menilai sejauh mana pengetahuan masyarakat terkait stunting dan piring makanku. Kegiatan pengabdian dilanjutkan dengan memberikan informasi tentang stunting kepada masyarakat dan mengenalkan “Isi piringku” sebagai pencegahan stunting, setelah penyuluhan dilanjutkan dengan pengukuran pengetahuan (*post test*) dan pendaftaran peserta yang akan mengikuti kegiatan selanjutnya yaitu lomba “isi piringku”. Dalam kegiatan ini

didapatkan peningkatan pengetahuan pada masyarakat sebelum dan sesudah pemberian edukasi.

Kegiatan pengabdian lomba “isi piringku” dilaksanakan pada tanggal 25 desember 2022. Program ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan, kemauan, dan kemampuan anggota rumah tangga untuk melaksanakan pencegahan stunting dengan lomba “Isi Piringku”. Dengan adanya lomba “Isi Piringku” masyarakat yang sebelumnya tidak mengetahui tentang isi piringku dengan adanya lomba ini menjadi tau akan “Isi Piringku” dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 2. Kegiatan lomba isi piringku

Lomba “Isi Piringku” yang diikuti 12 orang masyarakat Desa Dunggala dilakukan dengan membawa makanan dari rumah sesuai porsi setiap hari dan dilanjutkan dengan penilaian juri mengenai pemahaman masyarakat mengenai “Isi Piringku” dengan berdasarkan makanan yang dibawah dari rumah masing-masing. Indikator keberhasilan program ini adanya rasa ingin mengikuti lomba dan menyediakan makanan sesuai penilaian “Isi Piringku”.

Pembahasan

Dalam pengabdian ini terdapat peningkatan pengetahuan dari masyarakat tentang stunting, pencegahan stunting dan bagaimana edukasi gizi piring makanku. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmadi & Sastri (2021), dalam penelitiannya menjelaskan bahwa “Piring Makanku” dapat dijadikan sebagai media promosi sekaligus sebagai produk yang dapat diaplikasikan dalam pedoman perilaku makan untuk meningkatkan kualitas makan. Dan hal ini sesuai dengan pengabdian yang telah dilaksanakan oleh Ratmawati et al) (2021), meningkatnya pengetahuan tentang indahnya pelangi di piring makanku mencapai > 80%. dan adanya perubahan sikap guru PAUD, ibu PKK, dan kader berdasarkan hasil penilaian citarasa, variasi pengolahan, ketepatan porsi, serta penyajian, penampilan, dan kebersihan di Kelurahan Bukit Betung Kabupaten Bangka.

Manusia membutuhkan makanan untuk bertahan hidup. Pangan merupakan sumber energi yang sangat dibutuhkan untuk menunjang segala aktivitas manusia. Nutrisi sangat penting untuk Kesehatan dan pertumbuhan anak (Vaivada et al., 2020). Kandungan nutrisi dari makanan yang anda makan berhubungan dengan seberapa banyak anda makan. Nutrisi sangat penting untuk Kesehatan dan pertumbuhan yang baik.

Makanan adalah bagian penting dari diet setiap orang. Asupan zat gizi makro dan zat gizi mikro memiliki berbagai fungsi penting yang sangat luas untuk pertumbuhan tubuh. Kualitas dan kuantitas asupan makan anak sangat penting untuk diperhatikan agar anak tidak mengalami gejala defisiensi kronis, hal ini erat kaitannya dengan gizi bayi dan anak. Ada hubungan positif antara asupan makanan dengan

kejadian infeksi. Bahkan dengan tidak adanya gejala yang jelas, kondisi fisiologis yang terkait dengan infeksi berhubungan dengan penurunan nafsu makan, penyerapan nutrisi terhambat, kecukupan nutrisi meningkat, kehilangan mineral, dan kegagalan untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan (stunting) (AISYAH, 2022).

Penurunan stunting menitikberatkan pada penanganan penyebab masalah gizi, yaitu faktor yang berhubungan dengan ketahanan pangan khususnya akses terhadap pangan bergizi (makanan), lingkungan sosial yang terkait dengan praktik pemberian makanan bayi dan anak (pengasuhan), akses terhadap pelayanan kesehatan untuk pencegahan dan pengobatan (kesehatan), serta kesehatan lingkungan yang meliputi tersedianya sarana air bersih dan sanitasi (lingkungan). Keempat faktor tersebut mempengaruhi asupan gizi dan status kesehatan ibu dan anak. Intervensi terhadap keempat faktor tersebut diharapkan dapat mencegah masalah gizi.

Pencegahan masalah gizi dalam pengabdian ini dilakukan dengan pemberian edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perubahan sikap masyarakat desa danggala dalam menangani stunting. Edukasi merupakan proses berlangsungnya interaksi antara manusia dan lingkungan dan menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, ketrampilan serta sikap. Melalui proses edukasi seseorang dapat belajar yang awalnya tidak tahu menjadi tahu. Pengetahuan mempengaruhi gaya hidup seseorang dalam menentukan perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makanan yang berpengaruh terhadap asupan gizi seseorang. Pengetahuan yang baik tentang gizi akan membuat seseorang semakin baik dalam memperhitungkan jumlah dan jenis makanan yang akan dikonsumsi. Pengetahuan gizi menjadi

faktor penting dalam mempengaruhi perilaku gizi individu, keluarga dan masyarakat (Notoadmodjo, 2011).

KESIMPULAN

Dengan diadakannya pengabdian edukasi tentang stunting, edukasi isi piringku meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang stunting dan pencegahannya, dan kegiatan lomba isi piringku merubah sikap dan pengetahuan masyarakat dalam menyiapkan makanan yang sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada universitas negeri Gorontalo atas pemberian dana PNPB BLU UNG, Tahun ajaran 2022.

REFERENCES

AISYAH, I. S. (2022). *STUNTING PADA ANAK*. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.2014.Pedoman gizi seimbang 2014. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. Buku Saku Pemantauan Status Gizi. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat Dirjen Kesehatan Masyarakat.

Notoadmodjo. (2011). *Kesehatan masyarakat*. Rineka Cipta.

Peng, M. (2017). How does plate size affect estimated satiation and intake for individuals in normal wight and overweight groups. *obesity science & practice*

Portal Informasi Indonesia. 2019. Kementerian Kesehatan Fokus pada Pecegahan Stunting. Diakses: <https://indonesia.go.id/narasi/>

indonesia-dalam-angka /sosial /kementerian-kesehatan-fokus-pada-pencegahan-stunting. [10 September 2022].

Rahmadi, A., & Sastri, I. M. W. (2021). Media Intervensi “ Piring Makanku ” Meningkatkan Porsi Makan dan Asupan Gizi Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 94–103.

Ratmawati, Enardi, O. P., Kardinasari, E., & Handini, K. D. (2021). “ INDAHNYA PELANGI DI PIRING MAKANKU ” Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.

Soekirman (2014). Sejarah perkembangan gizi seimbang di Indonesia. Indonesian Nutrition Foundation for Food Fortification (KFI). KFI Newsletter Volume 7 Februari 2014. <http://kfindonesia.org › newkfi › uploads › 2014/09>.

Tim Indonesia baik. 2019. Bersama Perangi Stunting. Jakarta Pusat : Direktorat Jenderal Informasi dan Komunikasi Publik Kementerian Komunikasi dan Informatika.

Vaivada, T., Akseer, N., Akseer, S., Somaskandan, A., Stefopoulos, M., & Bhutta, Z. A. (2020). Stunting in childhood: An overview of global burden, trends, determinants, and drivers of decline. *American Journal of Clinical Nutrition*, 112, 777S-791S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa159>