



Pembentukan ibu siaga stunting dan edukasi isi piringku gizi seimbang sebagai pencegahan stunting

Rosmaria, Ika Murtiyarini

Published online: 20 Desember 2023

ABSTRACT

Prevalensi *stunting* mengalami peningkatan sebesar 5,1% dari tahun 2016 sebesar 25,5% menjadi 30,6% pada tahun 2017. Angka kejadian stunting pada balita di Indonesia masih tinggi berdasarkan hasil riset (RISKESDAS) Republik Indonesia tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 30,8% balita mengalami stunting. Sehingga masalah stunting di Indonesia menjadi masalah yang berat. Angka kejadian stunting di provinsi Jambi tahun 2020 masih tergolong tinggi yaitu dari sebesar 179 balita dengan 0,46%. Begitu juga dengan angka kejadian stunting di Puskesmas penyengat olak pada tahun 2020 terdapat kasus sebanyak 7,88%. Metode Pengabdian dilakukan dengan penyuluhan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan Tanya jawab serta demonstrasi isi piringku terhadap kelompok sasaran dengan tujuan untuk mencegah terjadinya stunting pada balita, selanjutnya membentuk kelompok ibu siaga stunting di desa penyengat olak. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat meningkatnya pengetahuan kelompok sasaran menjadi pengetahuan baik yaitu kurang baik sebanyak 25 orang (62,5%) dan pengetahuan baik sebanyak 15 orang, (37,5%) dan setelah diberikan penyuluhan pengetahuan sasaran menjadi meningkat yaitu kategori baik sebanyak 31 orang (77,5%) dan terjadi peningkatan pengetahuan sebanyak 3,18%. Kesimpulan dari kegiatan pengabmas ini adalah Pengetahuan mitra sasaran sebelum diberikan penyuluhan adalah dengan kategori rendah dan menjadi meningkat setelah diberikan penyuluhan menjadi kategori baik tentang pencegahan stunting di desa penyengat olak Kecamatan Jambi luar kota tahun 2023. Terbentuknya ibu siaga stunting Pada Keluarga Sebagai Pencegahan Stunting di Desa Penyengat Olak. Diharapkan kepada ibu hamil, ibu balita dan kader agar dapat melakukan pencegahan stunting di desa Penyengat Olak.

Kata Kunci:

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi sampai saat ini masih terus berlangsung khususnya di negara-negara berkembang. Salah satunya adalah permasalahan malnutrisi asupan gizi jika tidak terpenuhi maka akan berisiko mengalami masalah gizi yaitu salah satunya adalah stunting. Kondisi stunting merupakan masalah gizi yang disebabkan karena kekurangan asupan gizi dalam waktu lama pada masa 1000 hari pertama kehidupan (HPK) yang merupakan masa kritis. Sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya (Pratiwi & Asnuddin, 2023).

Angka kejadian stunting pada balita di Indonesia masih tinggi berdasarkan hasil riset (RISKESDAS) Republik Indonesia tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 30,8% balita mengalami stunting. Sehingga masalah stunting di Indonesia menjadi masalah yang berat (Kemenkes, 2018). Angka kejadian stunting di provinsi Jambi tahun 2020 masih tergolong tinggi yaitu dari

Politeknik Kesehatan Kemenkes Jambi

*) *corresponding author*

Rosmaria

Email: rosmaria.poltekkes@gmail.com

sebesar 179 balita dengan 0,46%. Begitu juga dengan angka kejadian stunting di Puskesmas penyengat olak pada tahun 2020 terdapat kasus sebanyak 7,88% (Rahmanindar et al., 2020).

Masalah terjadinya stunting terutama pada masa balita dianggap serius karena dapat menimbulkan masalah dampak jangka pendek dan dampak jangka panjang. Dampak jangka pendek adalah mengakibatkan keterlambatan perkembangan motorik dan menurunnya tingkat kecerdasan selain itu stunting juga memiliki dampak lain yaitu dapat menyebabkan depresi fungsi imunitas, perubahan metabolik, penurunan perkembangan motorik, menurunnya nilai kognitif dan nilai akademik (Siahaya et al., 2021).

Masalah lain yaitu masih ada balita yang mengalami gizi kurang di Desa penyengat olak yaitu sekitar 1,01%. gizi kurang pada balita disebabkan oleh kurangnya asupan makanan konsumsi energy protein dari makanan sehari-hari dan terjadi dalam waktu yang lama. Sedangkan dampak jangka panjang akibat buruk yang dapat ditimbulkan adalah menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan risiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua, sertakualitas kerja yang tidak kompetitif yang berakibat pada rendahnya produktivitas ekonomi (Sinaga et al., 2022).

Banyak faktor yang menyebabkan tingginya kejadian stunting salah satunya ialah rendahnya asupan zat gizi baik masa lampau maupun sekarang. Asupan zat gizi yang berkaitan dengan stunting dapat berupa asupan makronutrien (karbohidrat, protein, lemak) dan asupan mikronutrien (zinc, kalsium, vitamin D, Fe dan lain-lain) (Suprayitno et al., 2023).

Rendahnya asupan gizi menyebabkan tingginya kejadian stunting asupan gizi yang rendah dapat dipengaruhi oleh pengetahuan yang tidak memadai, dan sikap dalam pemberian makanan pendamping yang sangat kurang. Penelitian yang dilakukan oleh Olsa (2017) menunjukkan bahwa peranan orang tua terutama ibu sangat penting dalam pemenuhan gizi anak dikarenakan anak membutuhkan perhatian dan dukungan orang tua dalam menghadapi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat (Hasanah et al., 2023; Heryani et al., 2023).

Selain karena rendahnya pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang juga terkait dengan efektivitas kegiatan penyuluhan dan promosi gizi seimbang di masyarakat masih mengalami berbagai kendala, termasuk berbagai teknis media yang digunakan yang efektif digunakan sehingga informasi yang disampaikan dapat bertahan lama dan langgeng sehingga dapat merubah perilaku masyarakat. Sehingga sangat diperlukan suatu strategi baru untuk mengimplementasikan pedoman gizi seimbang di masyarakat yaitu dengan menggunakan isi piringku (Hesti Atasasih & Aziz, 2021).

Edukasi isi piringku juga sangat penting dilakukan karena isi piringku merupakan strategi baru dalam mencegah masalah gizi dan meningkatkan kesehatan masyarakat. Sebuah penelitian tentang efek lebar tepi piring dan pewarnaan terhadap ukuran porsi yang dirasakan, menyimpulkan bahwa perubahan kecil pada desain piring memiliki potensi untuk menghasilkan efek yang relatif lebih besar pada jumlah makanan yang dirasakan dan dengan demikian akan berdampak pada asupan dalam tubuh (Nasution & Rahman, 2021).

Hasil penelitian (Pratiwi & Asnuddin, 2023), menunjukkan bahwa ibu yang memiliki pengetahuan gizi lebih tinggi memiliki anak dengan status gizi normal, sehingga tingkat pengetahuan ibu memengaruhi kebiasaan makan anak. Isi piringku adalah suatu metode panduan makan sehat yang dikenalkan oleh Kementerian Kesehatan yang dapat menjadi acuan sajian sekali makan. Sebab makan bukan hanya sekedar kenyang, namun juga harus memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Keragaman makanan dalam satu piring merupakan hal yang tak bisa ditawar (Suprayitno et al., 2023).

Edukasi gizi melalui permainan merupakan salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang pentingnya gizi seimbang. Hal tersebut dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Israeli, dkk (2021) bermain Vegetable Eating Motivation (Vem) terhadap Perilaku Makan Sayuran pada Anak Prasekolah, di ketahui bahwa ada pengaruh bermain Vegetable Eating

Motivation (VEM) terhadap perilaku makan sayuran pada anak prasekolah di TK Asma Jaya Kecamatan Lasolo Kabupaten Konawe Utara $p < \alpha$ ($p = 0,000 < \alpha = 0,05$).

Puskesmas penyengat olak merupakan Puskesmas dengan angka kejadian stunting yaitu sebesar 7,88% terjadinya angka kejadian stunting ini disebabkan oleh rendahnya pengetahuan ibu hamil dan masyarakat tentang gizi seimbang dan isi piringku. Rendahnya pengetahuan ini disebabkan oleh karena belum pernah mendapat informasi secara langsung tentang gizi seimbang dan isi piringku.

Permasalahan stunting pada balita dapat disebabkan karena pola makan dengan gizi yang tidak seimbang dan pola asuh dengan praktik pemberian makan pada bayi dan balita. Sehingga perlu dilakukan upaya pencegahan stunting dengan menambah wawasan dan pengetahuan untuk memperoleh akses makanan dari segi jumlah dan kualitas gizi serta variasi atau keragaman makananan yang harus dikonsumsi oleh balita.

Masalah lainnya dapat juga disebabkan karena masyarakat belum memahami tentang isi piringku yang dapat membantu masalah gizi pada balita dengan memperkenalkan dan membiasakan dalam kehidupan sehari-hari. Isi piringku sesuai dengan anjuran oleh Kementerian Kesehatan yaitu Makanan pokok (sumber karbohidrat) dengan porsi dua per tiga dari setengah piring. Lauk pauk (sumber protein) dengan porsi sepertiga dari setengah piring. Sayur-sayuran (sumber vitamin dan mineral) dengan porsi dua per tiga dari setengah piring dan buah-buahan (sumber vitamin dan mineral) dengan porsi sepertiga dari setengah piring.

METODE

1. Pelaksanaan Program

Kegiatan dilakukan pada bulan Juni – September 2023, tempat kegiatan dilakukan di rumah kader Desa Penyengat Olak kecamatan Jambi luar Kota. Metode pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara pemberian informasi melalui penyuluhan dilakukan pada tanggal 17 Juli 2023 pukul 10.00 Wib dengan metode ceramah, diskusi, demonstrasi dan Tanya jawab pada kelompok ibu hamil yang telah hadir sebanyak 25 orang, ibu balita 10 orang, dan kader 5 orang. Kegiatan dimulai dengan melakukan pretest terlebih dahulu pada kelompok sasaran selanjutnya melakukan penyuluhan menggunakan LCD dan laptop kemudian dilakukan sesi diskusi dan Tanya jawab dan dilakukan posttest. Selanjutnya membentuk kelompok ibu siaga stunting terdiri dari 3 kelompok dengan jumlah anggota 5 orang. Setelah itu melakukan edukasi atau demonstrasi isi piringku menggunakan media buatan menu makanan gizi seimbang. Dengan melakukan praktik menu isi piringku dilakukan oleh ibu hamil, ibu balita, dan kader. Adapapun tahapan kegiatan yang dilakukan dapat digambarkan dalam bagan sebagai berikut:

1.1 Tahapan kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan beberapa tahap yaitu:

1.1.1 Tahap 1 (persiapan)

Tahap pertama ini merupakan tahap persiapan program yang diawali dengan melakukan survey kelokasi sasaran kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 13 Juni 2023 melakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas dan Masyarakat desa Penyengat olak, selanjutnya melakukan pengurusan izin, advokasi, serta koordinasi dengan mitra. Selanjutnya akan dilakukan identifikasi sasaran, yaitu kader dan ibu hamil, dan ibu balita yang berada di wilayah kerja Puskesmas Penyengat Olak yang akan diikutsertakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

Kemudian perlu dilakukan pendekatan awal pada kader dan ibu hamil, dan ibu balita agar tidak tidak merasa asing dengan tim pelaksana kegiatan. Pendekatan ini dilakukan sekaligus pada studi awal dengan cara mengunjungi para kader dan ibu balita, serta ibu hamil. Kegiatan berikutnya

adalah pembuatan soal pretest, posttest, media, materi penyuluhan serta media isi piringku, serta menyusun strategi dan bentuk kegiatan akan dilakukan pada kegiatan pengabmas.

1.1.2 Tahap penyuluhan /edukasi isi piringku

Kegiatan pada tahap 2 berupa melaksanakan penyuluhan dan edukasi isi piringku Kegiatan penyuluhan dilakukan di lokasi posyandu desa penyengat olak, pada tanggal 17 Juli tahun 2023 pukul 10.00 WIB. Dengan jumlah peserta sebanyak 40 orang yang terdiri dari ibu hamil sebanyak 25 orang, ibu balita sebanyak 10 orang, dan kader sebanyak 5 orang. Sebelum pelaksanaan penyuluhan terlebih dahulu dilakukan *pre-test* terhadap peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan, tentang *stunting* yang dimiliki oleh kader dan ibu hamil, ibu balita. Metode penyampaian materi dilakukan secara interaktif dan partisipatif. Kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan posttest dan membentuk ibu siaga *stunting* dan edukasi atau demonstrasi isi piringku oleh ibu hamil, ibu balita, dan kader.

Penyampaian materi tentang gizi seimbang dan *stunting* yang dilakukan oleh Ketua Pengabdian sebagai pemateri utama atau nara sumber dengan menggunakan media LCD dan laptop dan leaflet. Setelah materi disampaikan oleh pemateri, selanjutnya responden diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan (tanya jawab). Selanjutnya melakukan *Post-test*, untuk menguji seberapa besar peningkatan pengetahuan sasaran terhadap materi yang telah disampaikan. Kegiatan selanjutnya adalah melakukan edukasi isi piringku kepada ibu hamil, ibu balita, dan kader dengan metode demonstrasi isi piringku menggunakan media makanan gizi seimbang

Membentuk ibu siaga *stunting* Pada Keluarga Sebagai Pencegahan *Stunting* di Desa Penyengat Olak. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya melakukan pembentukan kelompok ibu siaga *stunting* dan meningkatkan pengetahuan ibu tentang pengertian *stunting*, dampak dan cara pencegahan *stunting* dan gizi buruk dengan program isi piringku. Ibu siaga *stunting* yang dibentuk terdiri dari 3 kelompok dengan anggota 5 orang tiap kelompok di desa Penyengat olak dengan tujuan untuk pencegahan *stunting* adapun manfaat kegiatan pembentukan Kelompok Ibu Siaga *Stunting* ini adalah untuk pencegahan *stunting* pada tingkat keluarga dan masyarakat, selanjutnya melakukan demonstrasi dengan Menggunakan program Isi Piringku pada masyarakat desa penyengat olak sehingga dapat membantu ibu yang mempunyai anak balita untuk selalu menjaga kesehatan dan menjaga asupan gizi yang seimbang pada balita.

Memberikan penyuluhan dan pendampingan mengenai peningkatan penyusunan menu sehat pada ibu hamil, dengan manfaat utama adalah meningkatkan status kesehatan ibu hamil serta janin serta kesehatan fisik keluarga. Peningkatan Pengetahuan disajikan secara ceramah dan Presentasi menggunakan LCD dan Leaflet, serta media isi piringku untuk menjelaskan pengetahuan menu isi piringku yang sehat, pengolahan dan penyajiannya. Kegiatan penyusunan dalam Isi Piringku disajikan dengan demonstrasi dengan memberikan menu buatan secara manual.

1.1.3 Tahap Monitoring

Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui perubahan perilaku ibu dalam pengasuhan terhadap balita terutama dalam pencegahan *stunting*. Selanjutnya melakukan pendampingan kepada kader, dan bidan desa untuk melihat apakah sasaran telah mengaplikasikan pengetahuan dan pemahaman yang diperoleh selama kegiatan pengabdian masyarakat terutama tentang pencegahan *stunting*.

1.1.4 Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk melihat hasil pelaksanaan penyuluhan dan implementasi kader dan perangkat desa yang sudah dilakukan. Evaluasi ini dilakukan bersama dengan mitra dan diharapkan program ini selanjutnya bisa diteruskan oleh mereka dikemudian hari.

1.1.5 Bentuk Partisipasi Mitra

Partisipasi mitra dalam kegiatan pengabmas ini adalah sebagai pendamping dan pengawas dalam kegiatan pelaksanaan pengabdian pada kelompok ibu siaga *stunting* di Desa penyengat olak. Mitra dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah Bidan Desa penyengat olak dan kader kesehatan.

Sedangkan untuk mitra sasaran yang akan diberikan intervensi dalam kegiatan pengabmas ini adalah: ibu hamil, ibu balita, dan kader yang berada di desa penyengat olak.

1.1.6 Kepakaran dan tugas tim

Adapun kepakaran dan tugas tim dapat dijelaskan dibawah ini sebagai berikut:

Nama	Jabatan	Kepakaran	Tugas
Rosmaria, S.SiT, Bdn, M.Keb	Ketua	Merancang dan mempersiapkan ibu hamil dalam pencegahan stunting	a. Membuat perencanaan kegiatan b. Menyusun rancangan kegiatan c. Mengurus perizinan kegiatan d. Membuat materi penyuluhan e. Menyusun metode kegiatan b. Melaksanakan kegiatan c. Analisis hasil d. Membuat laporan
Ika Murtiyarini, SST, Bdn, M.Keb	Anggota	Merancang desain media isi piringku untuk pemenuhan gizi seimbang ibu hamil	a. Mempersiapkan media penyuluhan b. Membuat media isi piringku c. Membuat kelompok ibu siaga stunting d. Melaksanakan kegiatan e. Membuat RAB dan dokumentasi kegiatan

1.1.7 Lokasi dan waktu

Adapun lokasi kegiatan dilakukan di desa Penyengat Olak kecamatan Jambi luar kota kecamatan Muara Jambi, merupakan wilayah kerja puskesmas Penyengat Olak. Kegiatan dilakukan pengabmas dilakukan mulai dari Juni – September 2023 sesuai dengan waktu yang telah ditentukan mulai pukul 10.00 WIB sampai kegiatan selesai

Hasil

Kegiatan pengabmas di desa penyengat olak dengan sasaran ibu hamil sebanyak 25 orang, ibu balita 10 orang, dan kader 5 orang, media yang digunakan adalah leaflet, dan media isi piringku. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan oleh pengabdian terhadap ibu hamil, ibu balita, dan kader, kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan hasil sebagai berikut: Meningkatnya pengetahuan ibu hamil, ibu balita, dan kader tentang pencegahan stunting pada balita, hal ini diketahui dari hasil isian kuesioner yang telah diberikan di awal dan diakhir kegiatan. Adapun hasil yang di peroleh adalah:

Tabel 1. Hasil Ukur pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan

Hasil Ukur	Distribusi	
	<i>f</i>	%
69	4	10,3
70	3	7,7
71	1	2,6
72	6	15,4
73	7	17,9
74	2	5,1
75	2	5,1
76	2	5,1
77	1	2,6
78	8	20,5
79	3	7,7
80	1	2,5

Berdasarkan hasil dari table 1 hasil ukur pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan adalah dengan nilai tertinggi 80 sebanyak 1 (2,5%), selanjutnya dengan nilai 79 sebanyak 3 (7,7%), dan nilai 78 sebanyak 8 (20,5%).

Tabel 2. Hasil Ukur Pengetahuan setelah diberikan penyuluhan

Hasil Ukur	Distribusi	
	<i>f</i>	%
72	1	2,6
73	3	7,7
74	2	5,1
75	3	7,7
76	2	5,1
77	2	5,1
78	14	35,9
79	7	17,9
80	6	12,8

Berdasarkan hasil dari table 2 hasil ukur pengetahuan setelah diberikan penyuluhan adalah dengan nilai tertinggi 80 sebanyak 6 (12,8%), selanjutnya dengan nilai 79 sebanyak 7 (17,9%) dan 78 sebanyak 14 (35,9%)

Tabel 3. pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan

Pengetahuan	Baik	Kurang	Jumlah
Sebelum Penyuluhan	15	25	40
Sesudah Penyuluhan	31	9	

Berdasarkan hasil dari table 3 pengetahuan kelompok sasaran pengabmas adalah kurang baik sebanyak 25 orang (62,5%) dan pengetahuan baik sebanyak 15 orang, (37,5%) dan setelah diberikan penyuluhan pengetahuan sasaran menjadi meningkat yaitu kategori baik sebanyak 31 orang (77,5%).

Berikut adalah dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat, sebagai berikut:



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

PEMBAHASAN

Sebagian ibu hamil, ibu balita, dan kader memiliki tingkat pengetahuan tentang asupan pola makan program isi piringku, pola asuh, cara pencegahan stunting, gizi ibu selama hamil masih kurang. Setelah diberikan pendidikan kesehatan oleh pemateri terlihat adanya peningkatan pemahaman oleh ibu hamil, ibu balita tentang asupan pola makan program isi piringku, pola asuh, cara pencegahan stunting, gizi ibu selama hamil, selain itu ibu juga sudah mengerti tentang cara menyusun menu makanan menggunakan isi piringku, merawat anak, dan cara pencegahan stunting (Kusuma et al., 2023; Nasution & Rahman, 2021).

Hasil dari pengabdian menunjukkan bahwa sasaran ibu hamil, ibu balita, dan kader setelah diberikan penyuluhan mendapatkan pengetahuan tentang menu sehat dan seimbang untuk ibu hamil berdasarkan pedoman isi piringku, mengolah dan menyajikan olahan nasi, sayur, ayam, buah. Dengan demikian semua peserta yang mengikuti penyuluhan di balai di desa penyengat olak dapat memahami apa yang telah disampaikan oleh tim pengabdian dan dapat mengetahui tentang isi piringku.

Kegiatan penyuluhan gizi mengenai cegah *stunting* dengan konsumsi protein hewani dan permainan isi piringku dapat meningkatkan pengetahuan gizi ibu dan terdapat perbedaan skor pengetahuan ibu yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi. Kegiatan penyuluhan kepada ibu perlu dilakukan secara rutin dan berkelanjutan untuk penyegaran ilmu dan perbaharuan informasi. Dengan demikian ibu dapat menjadi garda terdepan untuk pencegahan

stunting di dalam keluarga. Hal ini karena anak usia dini merupakan dasar dihasilkannya sumber daya manusia yang berkualitas di masa depan (Hesti Atasasih & Aziz, 2021).

Hasil dari kegiatan yang dilakukan dengan adanya kegiatan pembentukan Kelompok Ibu Siaga Stunting dalam Pemulihan Balita balita menggunakan Program Isi Piringku Di desa penyengat olak dapat membantu ibu yang mempunyai anak balita untuk selalu menjaga kesehatan dan menjaga asupan gizi yang seimbang pada balita.

Pembentukan kelompok ibu siaga stunting dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang pengertian stunting, dampak dan cara pencegahan stunting dan gizi seimbang dengan program isi piringku sehingga secara langsung dapat membantu ibu dalam penurunan angka stunting serta bisa memberikan asupan pola makan dengan program isi piringku, pola asuh merawat balita dengan memberikan pola makan dengan gizi seimbang (Heryani et al., 2023).

Sehingga dengan dibentuknya ibu siaga stunting diharapkan dapat menjadi upaya pencegahan stunting dengan memberikan edukasi gizi yang merupakan tujuan dari pembangunan kesehatan yang berkesinambungan dan tertuang dalam Sustainable Development Goals (SDGs) (Hambali et al., 2021). Selain hal tersebut, pencegahan stunting secara efektif dapat dilakukan pada periode 1000 hari kehidupan, terutama pada saat masa kehamilan. Praktik pemberian gizi yang seimbang pada saat kehamilan, balita sangat berpengaruh besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan balita. Upaya edukasi isi piringku ini menjadi salah satu upaya untuk memberikan dampak yang positif terhadap penurunan angka stunting (Hasanah et al., 2023).

Upaya pencegahan yang dilakukan salah satunya dapat melalui edukasi isi piringku kepada ibu hamil dan para kader. Ibu hamil secara langsung dapat mempraktikkan isi piringku dalam konsumsi makanan sehari-hari, dan para kader sebagai agen promosi kesehatan yang secara langsung dapat menyebarkan kepada keluarga dan masyarakat, sehingga sangat efektif untuk menurunkan kejadian stunting. Isi piringku memiliki tujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terkait gizi seimbang (Darni & Wahyuningsih, 2023).

Berikut merupakan konsep Isi Piringku: 1/6 piring makan berupa buah beraneka jenis dan warna, 1/6 piring berupa lauk pauk protein baik hewani maupun nabati, 1/3 piring berupa makanan pokok yang terdiri dari karbohidrat kompleks, dan 1/3 piring makan berupa aneka jenis sayur-sayuran. Selain itu isi piringku juga memuat ajakan untuk mengonsumsi 8 gelas air setiap hari, melakukan aktivitas fisik 30 menit sehari, dan mencuci tangan dengan air dan sabun sebelum dan sesudah makan (Adelia et al., 2022).

KESIMPULAN

Setelah kegiatan pengabmas dilakukan maka hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa pengetahuan mitra sasaran sebelum diberikan penyuluhan adalah dengan kategori kurang dan menjadi meningkat setelah diberikan penyuluhan menjadi kategori baik tentang pencegahan stunting di desa penyengat olak Kecamatan Jambi luar kota tahun 2023. Terbentuknya ibu siaga stunting Pada Keluarga Sebagai Pencegahan Stunting Di Desa Penyengat Olak Tahun 2023

Diharapkan kepada ibu hamil, ibu balita dan kader agar dapat melakukan pencegahan stunting di desa Penyengat Olak tahun 2023. Diharapkan dapat memberikan informasi dan penyuluhan, memfasilitasi dan mendukung semua ibu hamil, ibu balita, dan kader agar lebih memperhatikan kondisi kesehatan ibu hamil dan balita serta menu gizi seimbang dalam menu makanan sehari-hari.

REFERENCES

- Adelia, G., Maulinda, D., Ningsih, S. W., Dyna, F., Arfina, A., & Malfasari, E. (2022). Kampanye Isi Piringku untuk Kejadian Stunting pada Balita. *HEALTH CARE: JURNAL KESEHATAN*, 11(1), 186–191.
- Darni, J., & Wahyuningsih, R. (2023). Pemberian Edukasi dan Makanan Isi Piringku Kepada Ibu Hamil sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Abdimas Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(2), 70–76.
- Hambali, H., Rukman, W. Y., Wajdi, M., & Hambali, U. (2021). Gerakan Isi Piringku Penuhi Gizi Sehat Dan Seimbang Anak Usia Dini Di Desa Tellumpanuae Kabupaten Maros. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 1(3), 124–128.
- Hasanah, R., Aryani, F., & Effendi, B. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting Pada Anak Balita. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(1), 1–6.
- Heryani, H., Purwati, A. E., Setiawan, H., Firmansyah, A., & Solihah, R. (2023). Edukasi Isi Piringku sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 139–144.
- Hesti Atasasih, H. A., & Aziz, A. (2021). Peer Review Pengembangan media poster “isi piringku” sebagai alat bantu edukasi gizi ibu hamil dalam upaya pencegahan stunting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2, 226–233.
- Kusuma, I. R., Ambarwati, D., & Septianawati, P. (2023). Pendidikan Kesehatan Edukasi Isi Piringku Untuk Pencegahan Stunting Pada Bali. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL LPPM UMP*, 4, 1–5.
- Nasution, S. A. H., & Rahman, S. (2021). Edukasi Isi Piringku kepada Anak dan Orang Tua sebagai Pencegahan Stunting pada Masyarakat Kelurahan Pasar Merah Barat. *JURNAL IMPLEMENTA HUSADA*, 2(4), 331–334.
- Pratiwi, W. R., & Asnuddin, A. (2023). Cegah Balita Dari Stunting Melalui Edukasi Isi Piringku Di Posyandu Cempaka Kabupatten Barru. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 450–456.
- Rahmanindar, N., Zulfiana, E., & Harnawati, R. A. (2020). Pembentukan Kelompok Ibu Siaga Stunting dalam Pemulihan Balita Gizi Buruk Menggunakan Program Isi Piringku. *Jurnal PkM (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(4), 372–377.
- Siahaya, A., Haryanto, R., & Sutini, T. (2021). Edukasi “Isi Piringku” terhadap pengetahuan dan perilaku pada ibu balita stunting di Maluku. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice)*, 12, 199–202.
- Sinaga, R., Tampubolon, R., Susanti, E., Andarina, Y., Sukriyah, S., & Nikmah, S. (2022). Penerapan Program Isi Piringku Untuk Mencegah Stunting Pada Balita di Puskesmas Kokonao Distrik Mimika Barat Kabupaten Mimika Tahun 2022. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5, 1–10.
- Suprayitno, E., Hannan, M., Hidayat, S., Mulyadi, E., & Oktavianisya, N. (2023). *Pendampingan Isi Piringku Untuk Mencegah Stunting*.

