

Edukasi dan Demonstrasi Pengolahan Isi Piringku (Sop Daun Kelor) Dalam Atasi Stunting

Nefonavratilova Ritonga*¹, Nurul Hidayah Nasution², Arinil Hidayah³, Delfi Ramadhini⁴, Yanna Wari Harahap⁵, Yuli Arisyah Siregar⁶, Halimah Batubara⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Kesehatan Masyarakat, Universitas Afa Royhan, Padangsidempuan

*e-mail : nafratilovanefo@gmail.com¹, nurulhidayah.nasution09@gmail.com², arinilhidayah1987@gmail.com³, delfiramadhini@gmail.com⁴, yanna.wari@gmail.com⁵, yuliarisyahsrgunar@gmail.com⁶, nurhalimahbatubaraunar@gmail.com⁷

Abstrak

Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan anak. Salah satu upaya menjaga gizi seimbang adalah menggunakan porsi makan "Isi Piringku" terdiri dari lima puluh persen buah dan sayur, dan lima puluh persen sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein. Namun, masih sedikit ibu yang mengerti porsi seimbang isi piringku untuk kebutuhan gizi balita. Dampaknya angka stunting di Indonesia masih tinggi. Sebagai upaya mencegah stunting salah satunya adalah dengan mengedukasi Ibu mengenai isi piringku dan indikator kecukupan gizi balita. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi, isi piringku dan stunting. Metode menggunakan teknik ceramah tanya jawab dan demonstrasi mengenai gizi balita, isi piringku dan stunting. Hasil pengabdian masyarakat dilihat dari pre dan post test pengetahuan ibu mengenai isi piringku, gizi dan stunting pada balita mengalami peningkatan. Ibu juga dapat mempraktikkan cara mengukur indikator kecukupan gizi dengan mengukur tinggi badan dibandingkan dengan berat badan sesuai dengan usia dan jenis kelamin. Tim pengabdian juga membagikan leaflet untuk peserta.

Kata Kunci : Edukasi, Demonstrasi, Stunting

Abstract

Optimal nutrition is very important for normal growth and physical and intellectual development of children. One effort to maintain balanced nutrition is to use a "Fill My Plate" meal portion consisting of fifty percent fruit and vegetables, and the remaining fifty percent consisting of carbohydrates and protein. However, there are still very few mothers who understand how to balance the contents of my plate for the nutritional needs of toddlers. The impact is that the stunting rate in Indonesia is still high. One way to prevent stunting is by educating mothers about the contents of my plate and indicators of nutritional adequacy for toddlers. This community service aims to increase knowledge about nutrition, what's on my plate and stunting. The method uses question and answer lecture techniques and demonstrations regarding toddler nutrition, what's on my plate and stunting. The results of community service seen from the pre and post tests showed that mothers' knowledge regarding the contents of my plate, nutrition and stunting in toddlers had increased. Mothers can also practice measuring indicators of nutritional adequacy by measuring height compared to body weight according to age and gender. The service team also distributed leaflets to participants.

Keywords: Education, Demonstration, Stunting

1. PENDAHULUAN

Stunting adalah bentuk dari kegagalan pertumbuhan (*growth faltering*). Stunting disebabkan oleh malnutrisi atau kurangnya asupan zat gizi yang berlangsung lama sejak masa kehamilan yang ditandai dengan tinggi badan kurang jika dibandingkan dengan umur (Bloem et al, 2013; Hairunis, 2016). Penyebab umum stunting adalah kurangnya pengetahuan ibu tentang stunting serta rendahnya perilaku pemberian MPASI berkualitas pada bayi usia 6-12 bulan. Oleh karena itu, program yang dilakukan berupa upaya percepatan penurunan stunting dengan peningkatan pengetahuan ibu serta kader tentang stunting, pembentukan Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT), pelatihan pengelolaan MPASI, serta intervensi gizi pada bayi berisiko stunting. (Dainy, N. C.,

Ardiani, H. E., Fitri, D. A., Puspitasari, E., & Musdalifa, I. (2023). Biasanya stunting sering dipengaruhi oleh ibu/calon ibu yang tidak menerapkan makanan sehat sejak masa kehamilan (Sasongko dkk, 2023).

Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan anak. Memenuhi asupan gizi seimbang bagi anak maka diperlukan peran aktif orang tua khususnya ibu. Lebih lanjut, pada saat bayi telah lahir, penelitian untuk mencegah Stunting menunjukkan bahwa, konsumsi protein sangat mempengaruhi penambahan tinggi dan berat badan anak di atas 6 bulan (Kemenkes, R. I. (2022)

Program sosialisasi dari pemerintah mengenai proporsi asupan makanan yang seimbang bagi balita adalah "Isi Piringku,". Porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring terdiri dari 50 persen buah dan sayur, dan 50 persen sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein. Gizi yang seimbang akan menjadi sarana untuk meningkatkan tumbuh kembang balita.

Periode sejak janin dalam kandungan sampai anak berusia 2 tahun merupakan periode yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan yang paling pesat pada otak manusia. Periode ini merupakan "Masa emas" (Golden period), Jendela kesempatan (Window Opportunity) sekaligus Masa kritis (critical period) bagi otak anak dalam menerima berbagai masukan /pembelajaran /pengaruh dari lingkungan disekitarnya baik yang bersifat positif maupun negatif.

Masa usia anak 0-2 tahun pertama kehidupan merupakan masa yang "relatif pendek" dan tidak akan terulang kembali , maka orang tua dan keluarga harus memanfaatkan periode yang singkat ini untuk membentuk anak kearah yang positif dengan cara memberikan masukan /pembelajaran nilai nilai positif, memberikan asupan nutrisi dan gizi seimbang, memberikan stimulasi yang tepat serta memberikan pelayanan kesehatan yang baik bagi balita.

Edukasi gizi merupakan suatu metode serta upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku makan sehingga terciptanya status gizi optimal. Edukasi gizi adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap balita terhadap gizi Semakin tinggi pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makanan (Safitri, 2016). Edukasi bisa dilakukan melalui beberapa media dan metode. Edukasi yang dilaksanakan dengan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas audiens dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan. Selain itu, media juga dapat membantu edukator dalam menyampaikan materi.

Isi Piringku merupakan panduan konsumsi makanan sehari-hari yang diluncurkan pemerintah. Dalam kampanye isi piringku, Kementerian Kesehatan juga mensosialisasikan 4 pilar gizi seimbang yaitu mengonsumsi makanan beraneka ragam, pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga, menerapkan pola hidup bersih dan sehat, dan menjaga berat badan ideal. Panduan Isi piringku membagi piring menjadi 3 bagian dan mengisinya dengan makanan bergizi seimbang, yaitu 50% diisi dengan buah dan sayur, 50% nya lagi dibagi menjadi 2 yaitu 1 bagian untuk lauk pauk kaya protein, baik protein hewani maupun nabati dan 1 bagian lainnya untuk karbohidrat (Kemenkes, 2014).

Edukasi Gizi "Isi Piringku" penting bagi balita untuk menerapkan pola makan sehat dan mencukupi kebutuhan nutrisi harian dan mencegah terjadinya stunting, berbagai metode dan alat telah dikembangkan dalam menyampaikan pesan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan. Menurut (Notoatmodjo,2012)

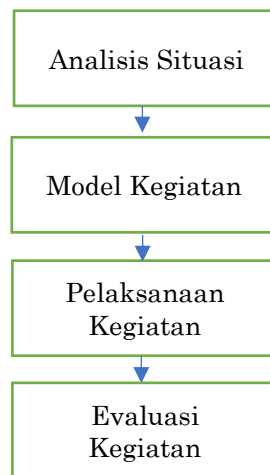
Penelitian Puspasari dan Andriani (2017) menyatakan bahwa pengetahuan ibu juga erat kaitannya dengan masalah kekurangan gizi pada balita yang dapat dilihat dari adanya kebiasaan yang salah dari ibu dalam memenuhi gizi balita. Kurang gizi pada balita dapat

juga disebabkan oleh perilaku ibu dalam memilih bahan makanan yang tidak benar, tersedianya jumlah makanan yang tidak cukup dan keanekaragaman makanan yang sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan ibu. Masalah kurang gizi dan stunting merupakan dua masalah gizi yang belum dapat diselesaikan (Menkes RI, 2012).

Pemerintah berharap masyarakat memiliki kesadaran untuk memperbaiki pola hidup untuk mencegah stunting. Salah satu upaya yang saat ini sedang digalakkan oleh pemerintah adalah edukasi tentang Gerakan "Isi Piringku". Edukasi gerakan "Isi Piringku" ini bertujuan untuk mengatur pola makan sesuai dengan komposisi makanan yang sudah dibagi sesuai dengan takaran yang baik untuk dikonsumsi oleh anak sesuai dengan umur.

2. METODE

Metode Pelaksanaan Kegiatan dapat dilakukan dengan beberapa kegiatan, dari pengabdian yang dilakukan oleh (Desyanti *et al.*, 2021) terdapat prosedur dari pelaksanaan pengabdian yang dibagi kedalam beberapa tahapan, yaitu studi lapangan, menganalisa permasalahan, menetapkan prosedur kerja dan mengevaluasi kegiatan. Adapun Tahapan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Pengabdian Kepada Masyarakat

Program kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah edukasi isi piringku sebagai pencegahan stunting. Analisa kebutuhan program dilakukan dengan edukasi kepada mitra mengenai kondisi mitra dan kebutuhan edukasi kesehatan yang sesuai dengan kondisi mitra. Dimana kondisi mitra masih banyak masyarakat yang belum paham bahaya dari stunting pada anak dan kader posyandu belum memberikan sosialisasi terkait dengan pencegahan stunting. Model atau pendekatan yang digunakan dalam menjalankan program pengabdian ini menggunakan metode ceramah dan demonstrasi. Dimana Sasaran kegiatan ini adalah balita dan ibu hamil di wilayah Desa Aek Ngadol Kecamatan Batang Toru yang di laksanakan pada tanggal 2 Oktober 2023. Peserta yang terlibat dalam kegiatan ini adalah kader, pihak BKKBN Kecamatan batang toru dan ibu dari balita. Penyelesaian masalah dilapangan ataupun di lingkungan kegiatan pengabdian dilakukan melalui pemberian edukasi kesehatan dan demostrasi cara mengukur indikator kecukupan gizi serta mempraktikkan cara tersebut. Hasil yang diinginkan dalam menjalankan program adalah peningkatan pengetahuan dan ketrampilan ibu mengenai isi piringku dan cara menskreening stunting dengan indikator kecukupan gizi balita.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan upaya untuk hilirisasi riset dan pengaruh edukasi gizi kesehatan terhadap stunting. Selama kegiatan penyuluhan, demonstrasi dan praktik kegiatan, para peserta pengabdian masyarakat aktif berpartisipasi dan bertanya. Kegiatan dilakukan pada tanggal 02 Oktober 2023 di Desa Aek Ngadol Kecamatan Batang Boru. Jumlah peserta mencakup kader, BKKBN Kecamatan, balita dan ibu hamil.



Gambar 2. Edukasi Stunting

Pengetahuan peserta pengabdian masyarakat meningkat sebelum diberikan dengan sesudah diberikan edukasi. Keterampilan peserta juga meningkat meskipun kegiatan praktik masih didampingi oleh tim pengabdian masyarakat dan mahasiswa. Mulai diberlakukannya Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) nomor 41 tahun 2014, 4 sehat 5 sempurna tak lagi digunakan karena tidak mencakup seluruh aspek gaya hidup sehat masyarakat. Sesuai Permenkes tersebut, konsep yang digunakan saat ini adalah Pedoman Gizi Seimbang menggunakan Isi Piringku ditambah dengan aspek baru sesuai keadaan masyarakat saat ini yaitu rutin aktivitas fisik, batasi konsumsi gula, garam dan lemak, menjaga kebersihan dan sanitasi makanan serta biasakan minum air putih.



Gambar 3. Proses Pembuatan Bakwan Daun Kelor

Pentingnya pedoman gizi seimbang adalah meningkatnya angka penyakit tidak menular dan kegemukan pada masyarakat Indonesia. Di sisi lain, masih tingginya jumlah anak yang mengalami stunting juga merupakan masalah tersendiri. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang, dan indikator kecukupan gizi sehingga kegemukan dan stunting dapat dicegah.



Gambar 4. Hasil Demonstrasi Olahan Daun Kelor yaitu Bakwan Daun Kelor Dan Sop Daun Kelor

Hasil dari kegiatan pengabdian ini masyarakat menjadi lebih paham apa itu stunting dan pencegahannya.



Gambar 2. Kegiatan yang Telah Dilakukan Bersama Kader Posyandu

4. KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan dari kegiatan ini adalah pemberian edukasi isi piringku dengan metode ceramah dan demonstrasi telah terlaksana dengan baik. Terdapat peningkatan pengetahuan serta ketrampilan kader dan pengurus 'Desa Aek Ngadol Batang Toru terkait gizi seimbang dengan menggunakan Leaflet "Isi Piringku"

Saran yang dapat kami berikan adalah Diharapkan untuk lebih meningkatkan promosi kesehatan berupa penyuluhan terkait penyebab dan pencegahan stunting guna peningkatan pengetahuan ibu mengenai stunting dan diharapkan kepada masyarakat dan orang tua agar dapat mencari informasi yang lebih banyak tentang kebutuhan gizi pada anak

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. (2012). Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- Atasasih, H. (2022). Sosialisasi “isi piringku” pada remaja putri sebagai upaya pencegahan stunting. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116-121.
- Desyanti, D. *et al.* (2021) ‘Pelatihan Penggunaan Aplikasi Data Bahan Kimia Pada Smk Taruna Persada Dumai (Jurusan Laboratorium Kimia Smk Taruna Persada)’, *ABDINE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), pp. 26–33. Available at: <https://doi.org/10.52072/abdine.v1i1.170>.
- Dimas Sasongko *et al.* (2023) ‘Edukasi Pencegahan Stunting Pada Masyarakat Desa Jogonegoro Kabupaten Magelang’, *ABDINE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1). Available at: <https://doi.org/10.52072/abdine.v3i1.489>.
- Kusuma, I. R., Ambarwati, D., & Septianawati, P. (2023, January). PENDIDIKAN KESEHATAN EDUKASI ISI PIRINGKU UNTUK PENCEGAHAN STUNTING PADA BALI. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL LPPM UMP* (Vol. 4, pp. 1-5). Kementerian Kesehatan RI. 2012. Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak Ditingkat Pelayanan Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- 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.