

Edukasi Isi Piringku Kepada Anak dan Orang Tua Sebagai Pencegahan Stunting Pada Masyarakat Kelurahan Pasar Merah Barat

Siti Asfina Humairah Nasution¹, Shahrul Rahman²

¹Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

²Departemen Penyakit Dalam, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email Korespondensi: asfinanst@gmail.com¹

shahrulrahman@gmail.com²

Abstrak: Jurnal ini bertujuan untuk memberikan sumbangan pemikiran berbasis ilmu pengetahuan dalam masalah peningkatan kualitas kesehatan manusia, dalam arti menginformasikan kepada masyarakat tentang cara pencegahan dan deteksi *stunting* pada masyarakat pasar merah barat. *Stunting* adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya, hal ini menyebabkan masalah di kemudian hari yaitu mengalami kesulitan dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat dalam rangka pencegahan *stunting* melalui edukasi kepada masyarakat yang dilakukan melalui media atau media informasi elektronik dan non elektronik, telah dilakukan berbagai rangkaian kegiatan penyuluhan yaitu penyebaran video edukasi, penyebaran brosur dan pembuatan spanduk *stunting* dengan tujuan untuk mengurangi angka *stunting* dan memberikan informasi tentang *stunting* kepada masyarakat pasar merah barat. selain *stunting* juga masyarakat juga di edukasikan mengenai Isi Piringku sebagai upaya pencegahan *stunting*.

Kata Kunci: Stunting, edukasi, konseling, isi piringku

PENDAHULUAN

Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya.¹ kejadian *stunting*

(pendek) adalah permasalahan gizi paling sering dihadapi oleh Indonesia, terjadi pada anak-anak laki-laki maupun perempuan. Berdasarkan hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) 2021, prevalensi *stunting* menunjukkan penurunan dari 27,7% di tahun 2019 menjadi 24,4%. Namun, prevalensi *underweight* mengalami

peningkatan dari 16,3% menjadi 17%. Apabila ditinjau menurut standar WHO, hanya provinsi Bali yang mempunyai status gizi berkategori baik dengan prevalensi *stunting* dibawah 20% (10,9%) dan *wasting* dibawah 5% (3%).^{1,2} Sedangkan, prevalensi anak *stunting* di Sumatera Utara mencapai 25,8%. Hal tersebut menyebabkan Sumatera Utara sebagai provinsi ke-17 dengan jumlah anak *stunting* terbanyak di Indonesia. Catatan tersebut menempatkan Provinsi Sumatera Utara sebagai provinsi ke-17 dengan jumlah anak *stunting* terbanyak dan menjadi masalah yang serius. Pemerintah melakukan upaya pencegahan *stunting*, salah satunya dengan diperkenalkannya konsep "Isi Piringku" agar tercapainya gizi seimbang.^{1,2,3} Secara umum, "Isi Piringku" menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring yang terdiri dari 50 persen buah dan sayur, dan 50 persen sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein.^{4,5} Kampanye "Isi Piringku" juga menekankan untuk membatasi gula, garam, dan lemak dalam konsumsi sehari-hari. Dalam perkembangan ilmu gizi yang baru, pedoman "4 Sehat 5 Sempurna" berubah menjadi pedoman gizi seimbang yang terdiri dari 10 pesan tentang menjaga gizi.^{6,7,8}

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di kelurahan pasar merah barat pada tanggal 30 Agustus 2022. Metode yang digunakan dalam upaya pencegahan *stunting* adalah dengan meningkatkan edukasi terhadap masyarakat pasar merah barat. Edukasi dilakukan melalui sarana atau media

informasi elektronik maupun non-elektronik. Media informasi elektronik digunakan yakni membuat dan menyebarkan video informasi mengenai *stunting*, sedangkan media informasi non elektronik yang digunakan adalah menyebar brosur informasi mengenai *stunting* dan banner informasi mengenai *stunting*. Hal ini dilakukan untuk mengingat masih terdapat masyarakat yang belum mengerti teknologi informasi elektronik.

HASIL

Dalam kegiatan posyandu ini terdapat 20 ibu-ibu balita sebagai partisipan. Sebelumnya ibu-ibu akan ditanyakan mengenai apa itu *stunting*, isi piringku dan gizi seimbang. Selanjutnya akan diberikan penjelasan/ pemahaman mengenai *stunting*, isi piringku, dan gizi seimbang.

Sebelum diberikannya edukasi mengenai isi piringku, ditemukannya sekitar 15 orang ibu-ibu balita tidak paham mengenai isi piringku dan pentingnya gizi seimbang sebagai upaya pencegahan *stunting*. 5 orang ibu-ibu balita lainnya sudah paham mengenai isi piringku dan *stunting*. Namun, setelah diberikannya penjelasan/ edukasi 18 orang diantaranya sudah memahami mengenai hal tersebut. Tetapi, 2 orang lainnya masih belum paham mengenai hal tersebut.

Upaya pencegahan *stunting* sangat dipengaruhi oleh 3 hal yaitu pola makan, pola asuh, dan sanitasi dan akses air bersih.^{9,10} Pola makan yang dimaksud adalah dari segi jumlah dan kualitas gizi. Pada anak masa pertumbuhan memperbanyak sumber protein sangat

dianjurkan disamping tetap mengonsumsi sayur dan buah. Dalam satu porsi makan, setengah piring diisi oleh sayur dan buah, setengahnya lagi diisi dengan sumber protein (baik nabati maupun hewani) dengan proporsi lebih banyak daripada karbohidrat. Selain itu terdapat pola asuh, aspek perilaku, terutama pada pola asuh yang kurang baik dalam praktik pemberian makan bagi bayi dan balita. Dimulai dari edukasi tentang kesehatan reproduksi dan gizi bagi remaja sebagai cikal bakal keluarga, hingga para calon ibu memahami pentingnya memenuhi kebutuhan gizi saat hamil dan stimulasi bagi janin, serta memeriksakan kandungan empat kali selama kehamilan. Sanitasi dan Akses Air Bersih, rendahnya akses terhadap pelayanan kesehatan, termasuk di dalamnya adalah akses sanitasi dan air bersih, mendekatkan anak pada risiko ancaman penyakit infeksi. Untuk itu, perlu membiasakan cuci tangan pakai sabun dan air mengalir, serta tidak buang air besar sembarangan.^{11,12}

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat kelurahan pasar merah barat, kami telah melakukan berbagai rangkaian kegiatan dengan meningkatkan edukasi terhadap masyarakat kelurahan pasar merah barat. Edukasi ke masyarakat dilakukan dengan cara media informasi elektronik maupun non elektronik. Dengan cara menyebar video edukasi, penyebaran brosur dan pembuatan banner mengenai *stunting* dengan tujuan agar menekankan angka kejadian *stunting* serta memberikan informasi mengenai *stunting* kepada

masyarakat kelurahan pasar merah barat. Selain hal tersebut juga diperlukan peran pemerintah setempat agar mengadakan program yang terintegrasi yang bisa meningkatkan pendapatan dari keluarga, Pendidikan serta pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dan isi piringku agar kejadian *stunting* pada balita bisa teratasi. Hal ini dikarenakan penanganan dengan merencanakan program dengan tepat sasaran, bisa membantu negara dan mengurangi kemiskinan karena rendahnya pendapatan akibat *stunting*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya kepada pihak yang turut bersedia untuk menambahkan/memperkaya informasi dan pengetahuan untuk dituangkan dalam laporan ini. Penyuluhan ini dapat dilaksanakan dengan baik dan berkat bantuan dari berbagai pihak, saya mengucapkan terima kasih kepada lurah, yang telah memberikan kerja sama yang baik dalam kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini, semoga kita semua dalam lindungan Allah SWT. Amiin.

DAFTAR PUSTAKA

1. Cakrawati, 2018. Prinsip Dasar ilmu gizi. Jakarta: PT. Gramedia pustaka utama.
2. Chamelia, 2017. Pengetahuan Dan Praktek Keluarga Sadar Gizi Ibu Balita. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 4(4): hal 23-25
3. Fikawati, 2016. Pengukuran Antropometri Pada Tumbuh

- Kembang Anak. Surabaya: FK Unair Kemenkes, 2017. Pengaruh Sanitasi terhadap gizi balita. Jakarta.
4. Kemenkes RI, 2015. Penurunan kekebalan tubuh akibat stunting. Jakarta
5. Kemenkes RI, 2016. Status gizi balita di indonesia. Jakarta
6. Kemenkes RI, 2018. Penyebab stunting pada balita. Jakarta Marmi, Putri dkk, 2015.
7. Hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi dengan status gizi balita umur 1-3 tahun. Erlangga, Jakarta
8. Supariasa, I. dkk, 2017. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC
9. WHO, 2017. Angka kematian bayi balita. JakartaShahrul Rahman & Elman Boy (2020). *Edukasi Kelompok Prolanis Dalam Pencegahan Covid* Jurnal Pandu Husada. No.1 Vol.3 Bulan Juli. DOI: <https://doi.org/10.30596/jph.v1i3.4> 943Rahman S. *Pengobatan Hipertofi Prostat Non Operatif*; 2019.
10. Rahman S, Pradido R. The anxiety symptoms among chronic kidney disease patients who undergo hemodialysis therapy. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*. 2020;9(4):181-185. doi:10.11591/ijphs.v9i4.
11. Ariani R, Rahman S, Annisa, Syhputra E, Sinaga N, Dewi FP.
12. *Ragam Penanganan Dan Pencegahan Covid-19 Di Rumah*