



E-ISSN: 2987-4238

JPMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Homepage: <https://jurnal.alungcipta.com/index.php/jpmas/index>

Vol. 1 No. 2, 2987-4238, 52-57

Doi:



Doi : xxx-xxx

Pendampingan Isi Piringku Untuk Mencegah Stunting

Emdat Suprayitno¹, Mujib Hannan², Syaifurrahman Hidayat³, Eko Mulyadi⁴, Nelyta Oktavianisya⁵

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja

Email : emdat@wiraraja.ac.id

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
<p>Article history:</p> <p>Received: Februari 2023 Revised: Maret 2023 Accepted: Maret 2023</p> <hr/> <p>Keywords:</p> <p>Isi piringku, Stunting Ibu Hamil</p>	<p>Persoalan gizi seimbang di Indonesia masih menjadi persoalan sulit. Selama kehamilan, ibu dan janin dapat dirugikan oleh kekurangan atau kelebihan makanan. Karena masyarakat percaya bahwa makanan yang tepat akan berdampak positif bagi janin, maka pola makan ibu hamil dianggap sangat penting sejak dahulu kala.. Dipercaya bahwa rancangan menu yang menarik dan terpadu berdasarkan gizi seimbang yang memuaskan sesuai dengan program ISI PIRINGKU yang saat ini merupakan program dari Dinas Kesejahteraan diharapkan dapat membuat ibu hamil tidak mengalami kesulitan dalam menyusun menu sehat. di Kota Lenteng Timur, Lokal Lenteng. Metode kegiatan yang digunakan dalam penelitian ini Metode kegiatan penelitian ini ada 2 yakni Peningkatan Pengetahuan dan Pendampingan dalam Isi Piringku. Peningkatan Pengetahuan disajikan secara ceramah dan Presentasi menggunakan poster untuk menjelaskan pengetahuan menu isi piringku yang sehat, pengolahannya dan penyajiannya. Pendampingan dalam Isi Piringku disajikan dengan demonstrasi dan memberikan menu asli. Juga terdapat SAP (Satuan Acara Penyuluhan) yang dimana terjalannya penyuluhan selama 45 menit dan media penyuluhan seperti poster gambar isi piringku. Hasil penelitian Dari tingkat pengetahuan ibu hamil dan kader sebelum penyampaian materi dari tim sebanyak 30% (cukup) dan 70%(kurang). Dan tingkat kemampuan mendemonstrasikan isi piringku sebelum dilakukan demontrasi media isi piringku sebanyak 20%(cukup) dan 80%(kurang).</p> <p>Setelah dilakukan penyampaian materi tingkat pengetahuan ibu-ibu dan kader sebanyak 80%(baik) dan 20%(cukup). Dan setelah dilakukan demonstrasi</p>



	<p>media isi piringku sebanyak 90% (baik) dan 10%(cukup).</p>
--	---

PENDAHULUAN

Masalah penyesuaian gizi di Indonesia masih menjadi masalah yang sulit. Selama kehamilan, ibu dan janin dapat dirugikan oleh kekurangan atau kelebihan makanan. Karena diyakini bahwa makanan yang tepat akan berdampak positif pada janin, pola makan ibu hamil dianggap sangat penting sejak zaman dahulu. sehingga masyarakat membuat pantangan makanan dan aturan makanan ibu hamil yang benar-benar berbahaya bagi kesehatannya. Misalnya, ibu hamil mungkin menghindari makan banyak agar bayi tidak terlalu besar dan mudah melahirkan. Sudut pandang ini tidak dapat didukung. (Soetjningsih, 1995).

Nutrisi yang diterima ibu selama kehamilannya sangat penting untuk perkembangan anaknya yang belum lahir. Berat badan lahir rendah (BBLR) lebih sering terjadi di negara berkembang daripada di negara maju. Hal ini karena pola makan ibu dipengaruhi oleh status sosial ekonominya yang rendah. Pertumbuhan janin yang cepat dan bebas masalah bergantung pada nutrisi ibu yang memadai. Dimulai dengan satu sel telur yang berkembang pesat setelah dibuahi, diperkirakan janin akan tumbuh dari konsepsi hingga lahir. (Soetjningsih, 1995).

Status gizi ibu sebelum dan selama hamil dapat berdampak pada perkembangan anak yang dikandungnya. Kemungkinan besar ibu akan melahirkan bayi yang sehat dengan berat badan normal pada waktu penuh jika status gizinya normal sebelum dan selama kehamilannya. Dengan kata lain, keadaan gizi ibu sebelum dan selama kehamilannya sangat penting untuk bayi yang belum lahir. Kebutuhan nutrisi meningkat selama kehamilan (Wardita, Suprayitno, and Kurniyati 2021)

Hal ini diperlukan untuk memberikan laktasi baik bagi ibu maupun janin, memenuhi kebutuhan tumbuh kembang janin, serta menjaga kesehatan ibu. Anemia, abortus, kelahiran prematur, inersia uterus, perdarahan postpartum, dan sepsis nifas adalah akibat dari defisiensi nutrisi (Sumarni, Oktavianisya, and Suprayitno 2020). Gizi berlebih karena kepercayaan bahwa



memberi makan dua orang dapat menyebabkan obesitas, preeklampsia, bayi besar, dan masalah lainnya. (Yulaikhah, 2006). Setiap tahun jumlah gizi buruk pada ibu hamil di Indonesia semakin meningkat. Diharapkan ibu hamil di Desa Lenteng Timur Kecamatan Lenteng tidak akan kesulitan dalam menyusun menu sehat berkat penataan menu yang menarik dan tertata berdasarkan program isi piringku yang saat ini menjadi program Kementerian Kesehatan.

Biaya makan didasarkan pada pendapatan keluarga. Peluang untuk membeli makanan dengan kualitas dan kuantitas yang lebih tinggi akan meningkat seiring dengan pendapatan. Faktor Sosial Budaya Keyakinan dan faktor budaya dapat mempengaruhi pantangan makanan tertentu. Pantang berdasarkan keyakinan biasanya mencakup simbol atau nasihat positif atau negatif yang lambat laun menjadi kebiasaan atau kebiasaan. Pilihan seseorang tentang apa yang akan dimakan, bagaimana menyiapkan, menyajikan, dan menyajikannya, serta siapa dan dalam keadaan apa, dipengaruhi oleh budaya mereka. Agama Perbedaan antara halal dan haram memiliki dampak yang signifikan terhadap makanan yang dikonsumsi. Pemilihan bahan makanan yang disajikan Edukasi juga dipengaruhi oleh hari besar keagamaan. Dalam hal ini pendidikan dapat dikaitkan dengan pengetahuan yang akan mempengaruhi pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi.

Sebaliknya ibu dengan pendidikan tinggi cenderung memilih makanan sumber protein dan akan diimbangi dengan kebutuhan gizi lainnya. Prinsip yang dimiliki seseorang dengan pendidikan rendah biasanya “yang penting mengenyangkan”, agar porsi makanan sumber karbohidrat lebih besar dibandingkan dengan kelompok makanan lainnya. Hubungan Status Gizi Anak dengan Pola Makan Menurut Santoso (2009), makan terlalu banyak atau terlalu sedikit dapat membahayakan kesehatan seseorang, terutama dalam jangka waktu yang lama. Faktor penyebab kebingungan: Perbedaan neuromotor, perbedaan gigi, penyakit infeksi akut dan kronis, perbedaan psikologis, dan perbedaan bawaan Penanganan Gangguan Makan pada Anak Di negara maju upaya peningkatan status gizi anak sekolah dilakukan dengan peran serta sekolah dan orang tua . Upaya yang dilakukan adalah dengan mencermati penjual atau warung makan yang ada di sekitar sekolah dan menghimbau orang tua murid untuk mendirikan warung makan sehat di sekolah. (Sulistyoningsih, 2011).

Anak-anak harus makan seperti yang dilakukan keluarga pada usia ini, yaitu: makan malam, sarapan pagi, dan dua kali snack. Pada usia ini, jumlah makanan yang dikonsumsi setengah dari orang dewasa. Ketika seorang anak mencapai usia satu tahun, pertumbuhan melambat dan masalah makan menjadi lebih jelas. Sementara itu, bermain mulai meningkatkan aktivitas, memungkinkan untuk makan sambil bermain. Namun, akan lebih baik jika setiap anggota keluarga makan bersama di meja makan daripada secara terpisah.

Program ISI PIRINGKU dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan apa yang tersedia untuk makanan dan minuman setiap kali makan (seperti sarapan, makan siang, dan makan malam). Anjuran untuk makan sehat digambarkan dalam grafik My Dinner Plate ini, dengan makanan pokok dan lauk pauk terhitung separuh sisanya (50%) dari total asupan setiap makanan. Selain itu, menurut Piring Makanku, sayuran harus dikonsumsi dalam jumlah yang lebih banyak daripada buah-buahan, dan makanan pokok harus dikonsumsi dalam jumlah yang lebih banyak daripada lauk pauk. Piring makan saya juga menyarankan agar Anda minum sebelum, selama, dan setelah makan. Meskipun hanya satu buah yang diwakili oleh gambar gelas dalam ilustrasi ini, ini tidak berarti bahwa Anda hanya boleh minum satu gelas dalam satu waktu; Bisa diatur sesuai kebutuhan seperti minum satu gelas sebelum makan dan satu gelas lagi setelah makan.



Tanpa tangan yang bersih dan peralatan makan yang bersih, makan dan minum tidak ada gunanya. Oleh karena itu, dianjurkan untuk mencuci tangan sebelum dan sesudah makan sesuai dengan konsep pola makan sehat dan My Plate. Tidak perlu rekomendasi mengenai latihan beban atau aktivitas fisik karena What's on My Plate adalah panduan untuk setiap makan. Gambar Tumpeng Gizi Seimbang memberikan representasi yang jelas dari kedua aspek tersebut.

METODE Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan praktek ini bermitra dengan Tim Kader setiap dusun Desa Lenteng Timur Kecamatan Lenteng. Peserta penyuluhan adalah para ibu hamil sejumlah 17 orang, dan diwakili oleh kader untuk mewakili Desa Lenteng Timur. Dengan adanya penyuluhan dan pendampingan mengenai peningkatan penyusunan menu sehat pada ibu hamil, manfaat utama adalah meningkatkan status kesehatan ibu hamil serta janin serta kesehatan fisik keluarga.

Metode kegiatan penelitian ini ada 2 yakni Peningkatan Pengetahuan dan Pendampingan dalam Isi Piringku. Peningkatan Pengetahuan disajikan secara ceramah dan Presentasi menggunakan poster untuk menjelaskan pengetahuan menu isi piringku yang sehat, pengolahannya dan penyajiannya. Pendampingan dalam Isi Piringku disajikan dengan demonstrasi dan memberikan menu asli. Juga terdapat SAP (Satuan Acara Penyuluhan) yang dimana terjalannya penyuluhan selama 45 menit dan media penyuluhan seperti poster gambar isi piringku

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penyuluhan yang dilakukan Mahasiswa Profesi Ners Universitas Wiraraja pada pukul 09.00 sampai selesai yang bertempat di rumah warga Desa Lenteng Timur dalam kegiatan rutin posyandu yang dihadiri oleh 17 peserta Desa Lenteng Timur dapat dicapai dengan 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 desa Lenteng Timur dapat memahami dari apa yang telah disampaikan oleh mahasiswa dan dapat mengetahui tentang isi piringku.



Gambar 1. Dokumentasi

Dari tingkat pengetahuan ibu hamil dan kader sebelum penyampaian materi dari tim sebanyak 30% (cukup) dan 70% (kurang). Dan tingkat kemampuan mendemonstrasikan isi piringku sebelum dilakukan demonstrasi media isi piringku sebanyak 20% (cukup) dan 80% (kurang).

Setelah dilakukan penyampaian materi tingkat pengetahuan ibu-ibu dan kader sebanyak 80% (baik) dan 20% (cukup). Dan setelah dilakukan demonstrasi media isi piringku sebanyak 90% (baik) dan 10% (cukup).

Renata dan Dewajanti (2017) menemukan bahwa perilaku anak terhadap gizi seimbang dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikapnya. Sebagai kebutuhan mendasar manusia, nutrisi sangat penting untuk mempertahankan kehidupan dan menyediakan bahan bakar untuk berbagai proses tubuh untuk meningkatkan kualitas hidup. Selain itu, nutrisi dianggap sebagai faktor penting dalam upaya menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Meningkatkan jumlah konsumsi sayur, buah, dan sereal merupakan salah satu tujuan gizi. Fakta bahwa penduduk



Indonesia terus mengkonsumsi lebih sedikit buah dan sayuran dari yang dianjurkan adalah masalah utama konsumsi buah dan sayuran.

Penelitian D'Adamo et al. konsisten dengan hasil konseling. yang menyatakan bahwa kelompok intervensi yang mendapat pendidikan standar gizi selain pendidikan "Piringku" mengalami peningkatan sedang namun signifikan ($p < 0,05$) dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya mendapat pendidikan standar gizi. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nugraheni yang menunjukkan bahwa pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi pendampingan Dawis berbeda $p \text{ value} = 0,001$ ($p < 0,05$). Hal ini didukung oleh teori Puspasari dan Andriani yang menjelaskan bahwa pengetahuan gizi yang akan mempengaruhi status gizi seseorang merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi asupan makanan seseorang. Pengetahuan tentang makanan dan gizi inilah yang disebut sebagai pengetahuan gizi. Tingkat pengetahuan seseorang tentang gizi yang berpotensi mempengaruhi status gizi seseorang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi sikap dan perilaku ibu dalam memilih makanan untuk dimakan balitanya. Dengan kegiatan penyuluhan ini menjadikan masyarakat memahami tentang apa yang dimaksud dengan "Perbaiki Isi Piring untuk cegah Stunting" Berdasarkan hasil penyuluhan bahwa pengetahuan ibu tentang isi piringku hampir beberapa masih memiliki pengetahuan kurang tentang isi piringku. Penyebab kurangnya pengetahuan tentang gizi yang baik karena ibu yang tidak bekerja cenderung memberikan komposisi makan seadanya akibat rendahnya ekonomi. Dan pekerjaan juga berpengaruh dalam pengetahuan isi piringku karena ibu bertemu dengan banyak rekan yang bias memberikan informasi dan pengalaman tentang pemenuhan gizi seimbang. Dengan perilaku yang baik, anak akan mendapatkan asupan gizi yang seimbang sehingga status gizi anak tersebut akan baik. Hal ini dapat dilihat dari pengetahuan ibu yang kurang dan menyebabkan gizi anak tidak terpenuhi.

KESIMPULAN

Selama kehamilan, status gizi ibu sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. pengetahuan ibu tentang isi piringku hampir beberapa masih memiliki pengetahuan kurang tentang isi piringku. Penyebab kurangnya pengetahuan tentang gizi yang baik karena ibu yang tidak bekerja cenderung memberikan komposisi makan seadanya akibat rendahnya ekonomi. Dan pekerjaan juga berpengaruh dalam pengetahuan isi piringku karena ibu bertemu dengan banyak rekan yang bias memberikan informasi dan pengalaman tentang pemenuhan

DAFTAR PUSTAKA

- Basuki, U. 2013. Factor- factor yang berhubungan dengan status gizi baduta (6-23 buln) pada keluarga miskin dan keluarga tidak miskin di kota bandar lampung tahun 2013. Tesis. FKM UI.
- Hidayati, nur (2011). Hubungan tugas kesehatan keluarga, karakteristik keluarga dan anak dengan status gizi balita di wilayah puskesmas kelurahan pancoran mas, kota depok. Tesis. FIK UI.
- Listiyani, emi. 2014. Penyajian makanan yang menarik sebagai intervensi asuhan keperawatan keluarga anak dengan ketidakseimbangan nutrisi: kurang dari kebutuhan di kelurahan S, depok. Karya ilmiah akhir – ners.
- Waryono. 2010. Gizi Reproduksi. Yogyakarta : Pustaka Rihama.
- Widodo, R. 2018. Pemberian Makanan, Suplemen, & Obat Pada Anak. Jakarta:EGC. Widyastuti,P, & Erita,H.A.2008. Gizi Kesehatan.
- Marimbi, H. 2010. Tumbuh Kembang, Status Gizi & Imunisasi Dasar Pada Balita. Yogyakarta: Nuha Medika. Martina, I.Ed no.11. 2005. Warta Kesehatan Masyarakat. Dirjen Bina Kesmas. Santoso,
- S, & Ranti, A.L.2019. Kesehatan Gizi. Jakarta: Rhineka Cipta.



- Soenardi. 2016. *Hidup Sehat Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia*. Jakarta: PT. Primamedia Pustaka.
- Suhardjo, 2013. *Perencanaan Pangan Dan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sulistyoningsih, H.2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu. Sulistyorini, E.2010. *Perilaku Keluarga Mandiri Sadar Gizi*. Jakarta:EGC Supariasa.
- Sumarni, Sri, Nelyta Oktavianisya, and Emdat Suprayitno. 2020. "Pemberian ASI Eksklusif Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Pulau Mandangin Kabupaten Sampang." *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan* 5(1):39–43.
- Wardita, Yulia, Emdat Suprayitno, and Eka Meiri Kurniyati. 2021. "Determinan Kejadian Stunting Pada Balita." *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)* 6(1):7–12.
- Tutuko, B., & Latif, A. (2022). *Pelatihan Akuntansi Dasar Untuk Mengembangkan Hard Skill Siswa SMK*. Aptekmas: *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 120–126.

