

Edukasi Isi Piringku sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Rarang Kabupaten Lombok Timur

Wiwin Lastyana¹, Wilya Isaneni¹, Rohani¹, Amelia Ramdahni Hasby¹

¹ Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia.

Article Info

Received : May 23, 2025

Revised : May 26, 2025

Accepted: May 27, 2025

Abstract:

Background: Stunting is a chronic nutritional problem characterized by impaired growth and development of children. This condition has long-term impacts on the quality of life of children, including decreased cognitive abilities, learning achievement, and productivity in the future.

Methods: This educational activity was carried out in the Rarang Village Office Hall with around 30 participants consisting of mothers of toddlers, pregnant women and Psoyandu cadres. The delivery method was in the form of socialization with picture media and power point materials as well as interactive discussions with participants.

Result: This activity received positive appreciation from the village head, and cadres in particular. The participants were very active, enthusiastic and interactive in the discussion. The material provided was in the form of understanding, impacts and issues of stunting as well as how to prevent and overcome stunting through an explanation of the contents of my plate.

Conclusion: This nutrition education activity went smoothly and received a positive response from participants from mothers of toddlers, pregnant women and posyandu cadres. The participants were able to receive the counseling materials.

Keywords: *stunting, isi piringku, education*

Citation: Lastyana, W., Isaneni, W., Rohani, R., & Hasby, A. R. (2025). Edukasi *Isi Piringku* sebagai upaya pencegahan stunting di Desa Rarang Kabupaten Lombok Timur. *Jurnal Bakti Mandalika*, 1(1);16-19

Pendahuluan

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang ditandai dengan terganggunya pertumbuhan dan perkembangan anak. Kondisi ini memiliki dampak jangka Panjang terhadap kualitas hidup anak, termasuk penurunan kemampuan kognitif, prestasi belajar, dan produktivitas di kemudian hari. Stunting menjadi masalah kesehatan masyarakat yang perlu ditangani secara serius di

Indonesia, termasuk di Nusa Tenggara Barat. Nusa Tenggara Barat memiliki prevalensi angka balita stunting nomor 4 tertinggi di Indonesia. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat menunjukkan bahwa angka stunting di Kota Mataram masih cukup tinggi yaitu sebesar 7,6%. Masalah stunting merupakan masalah besar bagi Indonesia, karena pertumbuhan yang terganggu

Email: wiwinlastyanaa@gmail.com

pada anak stunting bukan hanya pertumbuhan fisiknya saja tapi juga pertumbuhan otaknya.

Stunting berdampak pada tingkat kecerdasan, kerentanan terhadap penyakit dan penurunan produktifitas. Kondisi tersebut kemudian akan menghasilkan sumber daya manusia yang tidak produktif, menghambat pertumbuhan ekonomi, menciptakan kemiskinan antar-generasi dan memperburuk kesenjangan (Astuti & Rahadian, 2020) Penanganan stunting merupakan prioritas pembangunan nasional melalui Rencana Aksi Nasional Gizi dan Ketahanan Pangan sehingga pada tahun 2018 diluncurkan gerakan nasional pencegahan stunting (Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat & Kesehatan, 2018)

Pemerintah Indonesia telah berupaya menanggulangi stunting melalui berbagai program, salah satunya adalah program makan bergizi gratis. Program ini bertujuan untuk memberikan makanan bergizi kepada siswa sekolah dasar (SD) untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka dan mencegah stunting. Namun, program ini perlu dioptimalkan agar lebih efektif dalam mencapai tujuannya. Program makan bergizi gratis merupakan inisiatif yang baik untuk mengatasi masalah stunting di Indonesia. Namun, agar program ini berjalan efektif, perlu adanya dukungan dari berbagai pihak, termasuk sekolah, orang tua, dan masyarakat. Pelatihan gizi seimbang pada siswa dan penyusunan menu pada orang tua siswa dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka mengenai pentingnya gizi bagi pertumbuhan dan perkembangan. (MCA Indonesia, 2013)

Isi Piringku merupakan pedoman yang disusun oleh Kementerian Kesehatan mengkampanyekan konsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Dalam satu piring setiap kali makan, setengah piring diisi dengan sayur dan buah, sedangkan setengah lainnya diisi dengan makanan pokok dan lauk pauk. Selain itu, Isi Piringku juga memuat ajakan untuk mengonsumsi 8 gelas air setiap hari, melakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari, dan mencuci tangan dengan air dan sabun sebelum dan setelah makan. Stunting masih menjadi permasalahan kesehatan di NTB dan berbagai komplikasi yang

dapat ditimbulkan, dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan melakukan edukasi terkait isi piringku yang did alaminya terdapat pesan gizi seimbang di Desa Rarang Kecamatan Terara Kabupaten Lombok Timur.

Tujuan Kegiatan:

- a. Memberikan gamabran umum stunting dan dampaknya di masa mendatang
- b. Memberikan edukasi gizi isi piringku sebagai upaya pencegahan stunting.

Metode

Dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan yang tergabung dalam bidang Ilmu Kesehatan Masyarakat telah melaksanakan kegiatan edukasi gizi tanggal 21 Januari 2025. Edukasi gizi ini dilaksanakan dalam rangka program kerja KKN Tematik Unram yang dilaksanakan di Desa Rarang Kecamatan Terara Kabupaten Lombok Timur.

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan di Aula Kantor Desa Rarang dengan jumlah peserta penyuluhan sekitar 30 orang yang terdiri dari ibu balita, ibu hamil dan kader posyandu. Metode penyampaian berupa sosialisasi dengan media gambar dan *power point* materi serta diskusi interaktif dengan peserta.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 21 Januari 2025. Kegiatan berlangsung selama 1 jam. Peserta yang mengikuti edukasi sebanyak 30 orang yang terdiri dari ibu balita, ibu hamil dan kader posyandu. Kegiatan dilaksanakan di Aula Kantor Desa Rarang. Kegiatan ini mendapatkan apresiasi positif dari kepala desa, dan kader khususnya. Para peserta sangat aktif, semangat dan interaktif dalam diskusi. Materi yang diberikan berupa pengertian, dampak dan isu-isu stunting serta bagaimana Upaya pencegahan dan penanggulangan stunting melalui penjelasan isi piringku. Kegiatan ini dibuka oleh Kepala Desa Rarang.



Gambar 1. Sesi Pembukaan oleh Kepala Desa Rarang

Balita Pendek (Stunting) adalah status gizi yang didasarkan pada indeks PB/U atau TB/U dimana dalam standar antropometri penilaian status gizi anak, hasil pengukuran tersebut berada pada ambang batas (Z-Score) <-2 SD sampai dengan -3 SD (pendek/ stunted) dan <-3 SD (sangat pendek / severely stunted). Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. (Harding et al., 2018) Stunting dapat terjadi mulai janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Stunting yang telah terjadi bila tidak diimbangi dengan *catch-up growth* (tumbuh kejar) mengakibatkan menurunnya pertumbuhan, masalah stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berhubungan dengan meningkatnya risiko kesakitan, kematian dan hambatan pada pertumbuhan baik motorik maupun mental. (Inbaraj et al., 2020) Stunting dibentuk oleh *growth faltering* dan *catch up growth* yang tidak memadai yang mencerminkan ketidakmampuan untuk mencapai pertumbuhan optimal, hal tersebut mengungkapkan bahwa kelompok balita yang lahir dengan berat badan normal dapat mengalami stunting bila pemenuhan kebutuhan selanjutnya tidak terpenuhi dengan baik (Sitorus & Nurwahyuni, 2017)



Gambar 2. Sesi Foto Bersama Peserta

Penyampaian materi dilakukan selama 15 menit menggunakan media gambar melalui *powerpoint*. Gaya penyampaian disesuaikan dengan menggunakan gaya Bahasa yang sederhana sehingga peserta lebih mudah memahami materi. Isi materi isi piringku disesuaikan dengan kaidah gizi seimbang dengan menegdepankan pangan lokal supaya peserta memahami bahwa makanan yang bergizi mudah dan murah untuk didapatkan dan memang tersedia di lingkungan rumah. Sesi tanya jawab dilaksanakan di akhir acara, peserta antusias ditandai dengan lebih dari 3 orang menanyakan terkait kendala-kendala sehari-hari yang dialami orang tua yang memiliki balita maupun ibu hamil. Kegiatan penyuluhan ditutup dengan foto bersama.



Gambar 3. Sesi Penyampaian Materi

Kesimpulan

Kegiatan edukasi gizi ini berjalan dengan lancar dan mendapat respons positif peserta ibu balita, ibu hamil dan kader posyandu. Peserta tersebut mampu menerima materi penyuluhan.

Kegiatan yang telah dilakukan ke depannya mungkin bisa ditambah dengan diadakannya pre tes pada saat kegiatan agar peningkatan pengetahuan peserta dapat terukur dengan lebih jelas.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Desa Rarang yang telah berkenan memfasilitasi kami untuk dapat menyampaikan hasil kerja kami. Tidak hanya itu, kami sampaikan terima kasih juga kepada Universitas Mataram, khususnya tim KKN Tematik Unram Desa Rarang yang telah memfasilitasi kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan aman dan lancar.

Daftar Pustaka

- Astuti, Y., & Rahadian, A. (2020). *Perilaku Kesehatan Ibu dan Pola Pengasuhan Anak di Era Globalisasi* (pp. 47-92).
- Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, K., & Kesehatan. (2018). *Penurunan Stunting Jadi Fokus Pemerintah*.
www.depkes.go.id/article/view/18050800004/%0Apenurunan-stunting-jadi-fokus-pemerintah.html
- Djauhari, T. (2017). GIZI DAN 1000 HPK. *Saintika Medika*. <https://doi.org/10.22219/sm.v13i2.5554>
- Harding, K. L., Aguayo, V. M., & Webb, P. (2018). Factors associated with wasting among children under five years old in south asia: Implications for action. *PLoS ONE*, 13(7), 1-17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198749>
- Inbaraj, L. R., Khaja, S., George, C. E., & Norman, G. (2020). Paternal involvement in feeding and its association with nutritional status of children in an urban slum in a low-resource setting: A cross-sectional study. *Nutrition*, 74, 110735. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2020.110735>
- MCA Indonesia. (2013). *Stunting dan Masa Depan Indonesia. Millennium Challenge Account - Indonesia*.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Status Balita Pendek (Stunting) di Indonesia. Buletin Jendela*.
- Sitorus, E., & Nurwahyuni, A. (2017). Analisis Pembiayaan Kesehatan Bersumber Pemerintah di Kota Serang Tahun 2014 - 2016. *Jurnal Kebijakan*