


## *Increasing mother's knowledge through "Isi Piringku" education as an effort to prevent stunting among toddlers in Sungai Tuan Ulu Village, Banjar Regency*

Filia Sofiani Ikasari<sup>✉</sup>, Iis Pusparina, Dewi Irianti

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Intan Martapura, Banjar, Indonesia

<sup>✉</sup> [filiasofianikasari@gmail.com](mailto:filiasofianikasari@gmail.com)

 <https://doi.org/10.31603/ce.7899>

### **Abstract**

*Banjar Regency in South Kalimantan Province ranks first for the Regency with a significant increase in stunting cases. One of the government's efforts to prevent stunting is to promote education about "Isi Piringku". The purpose of this community service is to increase the knowledge of mothers in Sungai Tuan Ulu Village about "Isi Piringku" to prevent stunting. The educational method given to the mother is a two way method, namely question and answer using flip chart media. This method allows the mother to discuss with the team during the program. This program succeeded in providing understanding to partners about the importance of applying "Isi Piringku" to toddlers.*

**Keywords:** *Education; "Isi Piringku" program; Mother's knowledge*

## **Peningkatan pengetahuan ibu melalui edukasi "Isi Piringku" sebagai upaya pencegahan stunting pada balita di Desa Sungai Tuan Ulu, Kabupaten Banjar**

### **Abstrak**

Kabupaten Banjar di Provinsi Kalimantan Selatan menempati urutan pertama untuk Kabupaten dengan peningkatan kasus *stunting* yang signifikan. Salah satu upaya pemerintah untuk mencegah *stunting* adalah dengan menggalakkan edukasi tentang "Isi Piringku". Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan Ibu di Desa Sungai Tuan Ulu tentang "Isi Piringku" untuk mencegah *stunting*. Metode edukasi yang diberikan kepada Ibu adalah edukasi *two way method* yaitu tanya jawab dengan menggunakan media *flip chart*. Metode tersebut memungkinkan Ibu untuk berdiskusi dengan pengabdian selama edukasi diberikan. Kegiatan ini berhasil memberikan pemahaman kepada mitra tentang pentingnya menerapkan "Isi Piringku" pada balita.

**Kata Kunci:** Edukasi; Program "Isi Piringku"; Pengetahuan ibu

## **1. Pendahuluan**

Secara global, diperkirakan sebanyak 149 juta anak balita *stunting* (Ayuningtyas et al., 2022). *Stunting* adalah kekurangan gizi kronis, di mana tinggi badan anak tidak sesuai dengan usianya dan menyebabkan kerusakan fisik dan kognitif yang signifikan (Onis & Branca, 2016). Satu juta kematian diperkirakan menjadi dampak *stunting*. Kekurangan gizi menjadi masalah kesehatan utama anak-anak di bawah usia lima tahun dan

membuat lebih rentan terhadap penyakit dan kematian (Gebreyohanes & Dessie, 2022). Sekitar 5% kematian pada anak balita terkait dengan kekurangan gizi, dan ini sebagian besar terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah (World Health Organization, 2021).

Masalah kekurangan gizi pada anak masih menjadi permasalahan di Indonesia, yang merupakan salah satu negara yang menjadi bagian dari Asia Tenggara. Indonesia berada pada urutan keempat tertinggi kasus *stunting* di Asia Tenggara sesudah Timor Leste, Laos dan Kamboja (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Data terakhir dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia (RISKESDAS) pada tahun 2018 diperoleh prevalensi *stunting* nasional adalah 30,8% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI, 2018). Berdasarkan data yang diperoleh dari Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) prevalensi *stunting* menunjukkan penurunan dari 27,7% di tahun 2019 menjadi 24,4% di tahun 2021 (Studi Status Gizi Indonesia, 2021). Meskipun terjadi penurunan, *stunting* masih ada dan perlu menjadi perhatian, sebab *stunting* dapat berdampak buruk bagi kesehatan dan bagi perekonomian negara (World Health Organization, 2016).

Provinsi Kalimantan Selatan adalah salah satu provinsi di Indonesia yang memiliki angka prevalensi *stunting* lebih tinggi daripada prevalensi nasional (Yuliani, 2021). Data RISKESDAS pada tahun 2018 menunjukkan prevalensi *stunting* di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 33,1%. Provinsi Kalimantan Selatan menempati urutan kesembilan untuk provinsi dengan kasus *stunting* tertinggi. Prevalensi *stunting* di beberapa Kabupaten di Kalimantan Selatan juga mengalami peningkatan yang signifikan, salah satunya adalah Kabupaten Banjar. Kabupaten Banjar menempati urutan pertama untuk Kabupaten dengan peningkatan kasus *stunting* yang signifikan, yaitu dari 26,1% di tahun 2017 menjadi 29,1% di tahun 2018 dan meningkat lagi menjadi 40,2% di tahun 2021 (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Data Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar pada tahun 2020, jumlah balita di Kecamatan Astambul merupakan yang terbanyak ketiga di Kabupaten Banjar setelah Sungai Tabuk dan Gambut yakni 2606 balita dengan persentase balita pendek (TB/U) 28,7%. Desa Sungai Tuan Ulu merupakan salah satu desa yang berada di wilayah Kecamatan Astambul dengan jumlah balita sebanyak 121 balita. Pelayanan kesehatan pada balita yang bisa dimanfaatkan oleh penduduk desa Sungai Tuan Ulu adalah Posyandu Balita Desa Sungai Tuan Ulu (Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar, 2020).

Hasil kegiatan deteksi dini *stunting* yang dilakukan Divisi Keperawatan Anak Stikes Intan Martapura di Posyandu Balita Desa Sungai Tuan Ulu diperoleh hasil bahwa dari 24 balita yang diperiksa menggunakan tika pertumbuhan, diperoleh sebanyak 2 orang balita berada pada zona merah, dan 22 balita sisanya berada pada zona hijau (Pusparina et al., 2022). Balita pada zona merah berarti balita memiliki tinggi badan yang tidak sesuai dengan usianya. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa balita yang mengalami *stunting* di Desa Sungai Tuan Ulu adalah sebesar 16,7%, sedangkan 83,3% lainnya balita memiliki tinggi badan sesuai dengan usianya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa balita di Desa Sungai Tuan Ulu berisiko mengalami *stunting*.

*Stunting* dapat dicegah dengan cara meningkatkan status gizi ibu pada masa remaja dan wanita subur, pemberian makanan yang benar pada bayi dan anak, meningkatkan akses air bersih dan sanitasi yang memadai, imunisasi dan pengobatan untuk penyakit menular (Bertalina & P.R, 2018). Sejak usia 6 bulan, bayi seharusnya sudah mendapatkan

makanan yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisinya. Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang tidak tepat dipengaruhi oleh faktor internal dari ibu/pengasuh, dan faktor eksternal dari lingkungan. Faktor internal meliputi tingkat pendidikan, pekerjaan, pengetahuan, sikap, tindakan, psikologis, dan fisik. Faktor eksternal meliputi sosial budaya, tenaga medis, dan peran anggota keluarga lainnya (Lestiarini & Sulistyorini, 2020).

Data RISKESDAS pada tahun 2018 melaporkan hanya 46,6% balita yang mengonsumsi berbagai jenis makanan. Balita yang makan mie instan dan makanan instan lainnya sekitar 1-6 kali seminggu adalah 58,7% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI, 2018). Tingkat pengetahuan ibu berpengaruh terhadap tersedianya aneka ragam makanan yang dapat dikonsumsi di rumah (Siahaya et al., 2021).

Pemerintah Indonesia berharap masyarakat Indonesia memiliki kesadaran untuk memperbaiki pola hidup untuk mencegah *stunting*. Salah satu upaya pemerintah untuk mencegah *stunting* adalah dengan menggalakkan edukasi tentang “Isi Piringku”. “Isi Piringku” merupakan slogan yang menggambarkan porsi makan dalam satu piring yaitu 50% terdiri dari sayur dan buah dan 50% sisanya adalah karbohidrat dan protein (Marbun, 2020). Dalam literatur lainnya dijelaskan bahwa “Isi Piringku” adalah panduan makan sehat yang dapat menjadi acuan sajian sekali makan. “Isi piringku” digunakan untuk mendorong masyarakat menyajikan makanan dengan gizi yang seimbang dengan cara yang mudah dikenali dan dipahami (Santosa & Imelda, 2022).

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, maka Tim Pengabdian Divisi Keperawatan Anak Stikes Intan Martapura berusaha mengatasi *stunting* dengan melaksanakan edukasi “Isi Piringku”. Edukasi “Isi Piringku” memiliki tujuan untuk mengatur pola makan sesuai dengan komposisi makanan yang sudah dibagi sesuai dengan takaran yang benar untuk dikonsumsi oleh anak sesuai dengan umur (Siahaya et al., 2021). Upaya edukasi tentang “Isi Piringku” perlu diberikan pada Ibu di Desa Sungai Tuan Ulu dalam rangka meningkatkan pengetahuan Ibu terkait “Isi Piringku” pada balita.

## 2. Metode

Metode edukasi yang diberikan kepada Ibu adalah edukasi *two way method* yaitu tanya jawab dengan menggunakan media *flip chart*. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 10 September 2022 di Posyandu Desa Sungai Tuan Ulu, Kecamatan Astambul, Kabupaten Banjar yang dikunjungi sebanyak 34 orang Ibu. Adapun metode pelaksanaan dirincikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Metode pelaksanaan pengabdian

Tahapan	Lingkup Kegiatan	Luaran
Tahap Persiapan	Penyusunan media edukasi “Isi Piringku” yaitu <i>flip chart</i> dan <i>leaflet</i> .	Media Edukasi: <i>Flip Chart</i> dan <i>Leaflet</i>
Tahap Kerja	Tim pengabdian menyampaikan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat dan prosesnya pada para ibu yang hadir di posyandu. Setelah menyampaikan tujuan, tim pengabdian kemudian melaksanakan edukasi “Isi Piringku” dengan <i>two way method</i> . Setelah diberikan edukasi, tim pengabdian kemudian memberikan <i>leaflet</i> kepada para Ibu sebagai media edukasi yang dapat Ibu bawa ke rumah.	Terpaparnya para Ibu tentang materi “Isi Piringku” pada balita sehingga meningkatkan pengetahuan Ibu

## 3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan dan hasil kegiatan meliputi:

### 3.1. Koordinasi dengan mitra

Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan bidan desa dan kader tentang kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Posyandu Desa Sungai Tuan Ulu. Sebelumnya tim pengabdian telah melakukan deteksi dini *stunting* menggunakan tikar pertumbuhan, dan hasil kegiatan tersebut ditindaklanjuti dengan melaksanakan edukasi terkait “Isi Piringku” pada balita untuk mencegah *stunting*. Koordinasi dilakukan kepada bidan desa dan kader posyandu dilakukan via telepon untuk mendapatkan izin agar dapat bergabung pada kegiatan posyandu pada tanggal 10 September 2022. Bidan desa dan kader posyandu menyetujui dan akan mendampingi selama kegiatan pengabdian berlangsung. Kegiatan koordinasi dilakukan pada tanggal 8 Agustus 2022 di Posyandu Desa Sungai Tuan Ulu via telepon.

### 3.2. Edukasi “Isi Piringku”

Ibu balita yang berkunjung ke Posyandu Desa Sungai Tuan Ulu diberikan edukasi tentang “Isi Piringku” pada balita (Gambar 1). Sebelumnya, tim pengabdian menyampaikan tujuan kedatangan terlebih dahulu, kemudian tim pengabdian menyampaikan materi “Isi Piringku” pada Ibu dengan *two way method* yaitu disampaikan materi terlebih dahulu untuk kemudian diberikan kesempatan bertanya. Jumlah Ibu yang hadir pada kegiatan edukasi ini adalah sebanyak 34 orang.



Gambar 1. Edukasi “Isi Piringku” kepada ibu balita menggunakan media *flip chart*

Adapun “Isi Piringku” yang disampaikan kepada Ibu menggunakan media *flip chart* yang telah dibuat oleh tim pengabdian berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang yang tertera pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. “Isi Piringku” itu sendiri memuat tentang idealnya sajian sekali makan yang dapat dengan mudah dipahami oleh Ibu, yaitu dalam setengah piring terdiri dari lauk dan nasi (atau sumber makanan pokok lainnya), dan setengah piringnya lagi merupakan sayur dan buah. Dari setengah piring tersebut, porsi nasi lebih banyak yaitu  $\frac{2}{3}$  lebih banyak daripada porsi lauk, yakni hanya  $\frac{1}{3}$ . Setengah piring lainnya terdiri dari  $\frac{2}{3}$  sayuran dan  $\frac{1}{3}$  buah. Selain menggalakkan tentang sajian ideal sekali makan untuk balita, “Isi Piringku” juga memuat tentang pentingnya mengonsumsi air putih yang cukup, yakni 1200-1500 ml air per hari. Selain itu “Isi Piringku” juga berisikan pentingnya melakukan cuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir, melakukan aktivitas fisik dengan bermain dan pentingnya memantau tinggi badan dan berat badan balita secara berkala.



Dalam proses penyampaian edukasi, semua Ibu mengatakan belum pernah mengetahui tentang “Isi Piringku”, sehingga para Ibu antusias mendengarkan edukasi dan aktif memberikan pertanyaan ketika sesi tanya jawab. Salah satu pertanyaan Ibu yang menarik adalah “bagaimana jika anak saya tidak suka makan sayur?” Tim pengabdian kemudian menyampaikan bahwa tugas kita sebagai Ibu adalah untuk memperkenalkan berbagai macam makanan yang memiliki nutrisi untuk anak, salah satunya adalah sayur yang merupakan sumber serat dan vitamin dan juga sebagai sumber antioksidan. Ibu dapat terus memperkenalkan sayuran kepada anak, agar nantinya anak mengetahui rasanya dan terbiasa untuk mengonsumsinya.

Adapun hambatan selama kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya penyampaian edukasi yang mungkin berbeda-beda pada setiap Ibu. Hal tersebut dikarenakan kondisi Ibu di posyandu yang sambil menggendong anaknya sehingga Ibu kurang fokus dan tidak menyerap informasi sepenuhnya. Namun untuk mengatasi hal tersebut, tim pengabdian setelah edukasi memberikan leaflet kepada Ibu untuk membaca kembali materi “Isi Piringku” yang telah disampaikan oleh tim pengabdian ([Gambar 2](#)).



Gambar 2. Pembagian leaflet “Isi Piringku” kepada ibu balita

## 4. Kesimpulan

Kesimpulan dari pelaksanaan edukasi ini adalah para Ibu di Desa Sungai Tuan Ulu sebelumnya belum pernah terpapar dengan materi “Isi Piringku”, sehingga para Ibu antusias mengikuti edukasi dari awal sampai akhir. Dampak positif yang diperoleh Ibu dari edukasi ini adalah Ibu memahami tentang “Isi Piringku” yang terdiri dari sajian ideal sekali makan, pentingnya minum air putih yang cukup, pentingnya mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, melakukan aktivitas fisik dengan bermain dan pentingnya melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan secara berkala setiap bulan pada balita.

## Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada Stikes Intan Martapura yang telah membiayai kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selain itu Kami juga mengucapkan terima kasih banyak kepada Bidan Desa Sungai Tuan Ulu, para Kader Posyandu Desa Sungai Tuan Ulu dan kepada Mahasiswa Stikes Intan Martapura yang telah membantu dan berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## Daftar Pustaka

---

- Ayuningtyas, D., Hapsari, D., Rachmalina, R., Amir, V., Rachmawati, R., & Kusuma, D. (2022). Geographic and Socioeconomic Disparity in Child Undernutrition across 514 Districts in Indonesia. *Nutrients*, 14(4). <https://doi.org/10.3390/nu14040843>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2018*.
- Bertalina, B., & P.R, A. (2018). Hubungan Asupan Gizi, Pemberian Asi Eksklusif, dan Pengetahuan Ibu dengan Status Gizi (Tb/U) Balita 6-59 Bulan. *Jurnal Kesehatan*, 9(1). <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.800>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar. (2020). *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar*.
- Gebreayohanes, M., & Dessie, A. (2022). Prevalence of stunting and its associated factors among children 6-59 months of age in pastoralist community, Northeast Ethiopia: A community-based cross-sectional study. *PLoS ONE*, 17(2 February), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256722>
- Lestiarini, S., & Sulistyorini, Y. (2020). Perilaku Ibu pada Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) di Kelurahan Pegirian. *Jurnal PROMKES*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.2020.1-11>
- Marbun, R. M. (2020). *Kesehatan berawal dari "isi piringku."*
- Onis, M. de, & Branca, F. (2016). Childhood stunting: a global perspective. *Maternal and Child Nutrition*, 12(1), 12–26.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Situasi Balita Pendek (Stunting) di Indonesia*.
- Pusparina, I., Irianti, D., & Ikasari, F. S. (2022). Penggunaan tikar pertumbuhan dalam deteksi dini stunting pada balita di Desa Sungai Tuan Ulu. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 1(5), 699–703.
- Santosa, H., & Imelda, F. (2022). *Kebutuhan gizi berbagai usia*. Media Sains Indonesia.
- Siahaya, A., Haryanto, R., & Sutini, T. (2021). Edukasi "Isi Piringku" Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Pada Ibu Balita Stunting di Maluku. *Kesehatan Suara Forikes*, 12, 199-202.
- Studi Status Gizi Indonesia. (2021). *Mengenal Studi Status Gizi Indonesia 2021*.
- World Health Organization. (2016). *Levels and Trends in Child malnutrition*.
- World Health Organization. (2021). *Fact Sheets – Malnutrition*.
- Yuliani. (2021). *Faktor risiko kejadian stunting pada anak usia 0-23 bulan di Puskesmas Landasan Ulin Kota Banjarbaru pada masa pandemi Covid-19*. Universitas Islam Kalimantan.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License

---