

Peningkatan Pengetahuan Gizi Ibu tentang Konsumsi Protein Hewani untuk Cegah *Stunting* melalui Penyuluhan dan Permainan *Puzzle* Isi Piringku

Ramadhana Komala¹, Wiwi Febriani², Erfha Nurrahmawati², Karin Ariska²

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Raden Intan Lampung

Abstrak

Stunting merupakan keadaan gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis. Hasil data Survei Status Gizi Nasional tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi *stunting* di Kabupaten Pringsewu sebesar 16,2%. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu melalui penyuluhan gizi mengenai cegah *stunting* dengan konsumsi protein hewani dan permainan *puzzle* isi piringku (Perizaiku). Kegiatan ini dilakukan di TK Raudlatul Ulum Kresnomulyo dengan responden sebanyak 31 orang. Bentuk kegiatan yang dilakukan pada responden berupa penyampaian materi melalui media *power point presentation* (PPT) dan *booklet*, serta Perizaiku. Evaluasi kegiatan diberikan melalui *pre-test* dan *post-test*. Metode analisis yang digunakan dalam analisis deskriptif dan analisis bivariat berupa *paired sample t-test*. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa sebanyak 87% ibu meningkat pengetahuannya. Rata-rata skor pengetahuan gizi ibu sebelum dilakukan penyuluhan masih rendah, yaitu $54,3 \pm 11,6$ poin dan meningkat setelah penyuluhan sebesar $70,5 \pm 14,0$ poin. Rata-rata peningkatan skor ibu dalam kegiatan penyuluhan cukup baik, yaitu $16,2 \pm 1,35$ poin. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan skor pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah penyuluhan ($p < 0,05$). Kegiatan penyuluhan gizi kepada ibu perlu dilakukan secara rutin dan berkelanjutan untuk penyegaran ilmu gizi dan perbaharuan informasi. Dengan demikian, diharapkan ibu dapat menjadi garda terdepan untuk pencegahan *stunting* di dalam keluarga.

Kata kunci: penyuluhan gizi, cegah *stunting*, protein hewani, *puzzle* isi piringku

Korespondensi: Ramadhana Komala, S.Gz., M.Si. | Jl. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung | HP 62-82375630936 | e-mail: ramadhanakomala24@gmail.com, ramadhana.komala@fk.unila.ac.id

PENDAHULUAN

Stunting didefinisikan sebagai keadaan gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis, khususnya selama 1000 hari pertama kehidupan. Terdapat dua penyebab langsung dari gagal tumbuh pada anak, yaitu defisiensi asupan gizi dan kejadian penyakit infeksi. Pencegahan *stunting* sejak dini merupakan upaya menghindari kerugian jangka panjang. *Stunting* akan menghambat proses tumbuh kembang anak, menghambat perkembangan otak, menurunkan produktivitas, dan lebih rentan terkena penyakit kronis ketika masa dewasa.¹

Stunting merupakan masalah kesehatan serius yang dihadapi Indonesia. Hasil Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi status gizi (TB/U) pada anak balita untuk kelompok sangat pendek dan pendek di Indonesia mengalami penurunan sebesar

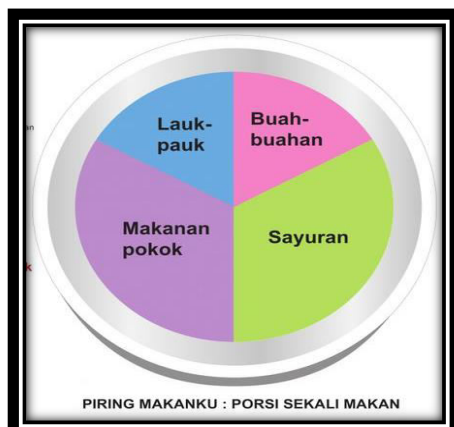
6,4%. Pada tahun 2013 dan 2018 prevalensi *stunting* sebesar 37,2% dan 30,8%.^{2,3}

Hasil data Survei Status Gizi Nasional (SSGI) tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi *stunting* di Indonesia sebesar 21,6%. Jumlah ini menurun sebesar 2,8% dibandingkan prevalensi *stunting* tahun 2021, yaitu 24,4%. Walaupun jumlah prevalensi *stunting* menurun, angka tersebut masih tergolong tinggi dibandingkan penargetan yang diharapkan pemerintah tahun 2024, yaitu 14% dan nilai standar WHO di bawah 20%. Prevalensi balita *stunting* di Provinsi Lampung tahun 2022 sebesar 15,2%. Sedangkan prevalensi balita *stunting* di Kabupaten Pringsewu tahun 2022 masih lebih besar 10% dibandingkan data provinsi Lampung, yaitu 16,2%.⁴

Terdapat banyak hal yang dapat mempengaruhi status gizi anak, salah satu

faktornya berasal dari ibu. Ibu adalah bagian penting dari keluarga yang menentukan pola makan anak. Pengetahuan gizi ibu yang tergolong kurang menjadi salah satu faktor penyebab permasalahan gizi anak. Ibu yang telah terbiasa menyiapkan makanan dalam rumah tangga seharusnya memiliki tingkat pengetahuan yang baik terkait pola makan yang bergizi seimbang.⁵

Diet seimbang merupakan makanan yang dikonsumsi setiap hari yang kaya kandungan zat gizi, baik dalam jenis maupun jumlah yang memenuhi kebutuhan. Gizi seimbang dengan komposisi isi piringku memberikan gambaran bentuk makan sehat berupa 50% dari total jumlah asupan makanan sekali makan, yaitu sayur dan buah, dan 50% sisanya merupakan makanan pokok dan lauk pauk. Isi piringku memberi anjuran makan bahwa porsi sayuran lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk pauk.⁶



Gambar 1. Isi Piringku Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes 2014)

Puzzle merupakan bentuk media edukasi yang memasukkan unsur permainan dan penggunaan gambar sederhana dengan cara menjodohkan. Penggunaan *puzzle* pada proses pembelajaran akan lebih menarik minat, meningkatkan kemampuan daya ingat dan psikomotorik, menstimulasi kemampuan kognitif, serta melatih kemampuan berpikir kritis dalam menyelesaikan *puzzle*. Metode edukasi dengan media *puzzle* banyak digunakan untuk meningkatkan

pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar terhadap materi yang disampaikan.⁷

Terdapat beberapa hasil pengabdian kepada masyarakat mengenai penyuluhan gizi mengenai cegah *stunting* dan permainan *puzzle* isi piringku. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman ibu kader tentang cegah *stunting* setelah diberikan penyuluhan gizi.⁸ Hasil edukasi gizi pada ibu di Desa Wonokriyo, Kabupaten Pringsewu menggunakan metode penyuluhan gizi dapat memperbaiki pengetahuan ibu.⁵

Hasil pengabdian masyarakat lainnya di Kabupaten Sorong, Papua Barat menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan responden setelah dilakukan penyuluhan gizi seimbang mengenai isi piringku.⁹ Hasil edukasi gizi dengan media *puzzle* di Jawa Tengah menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang sayur dan buah.⁷ Hasil kegiatan penyuluhan di Tegal, Jawa Tengah menunjukkan efektivitas penyuluhan gizi melalui program isi piringku terhadap perbaikan sikap dan perilaku ibu.¹⁰

Desa Kresnomulyo merupakan pekan yang berada di Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Pringsewu. Berdasarkan data profil Dinas Kesehatan Kabupaten Pringsewu tahun 2021 menunjukkan bahwa persentase pelayanan kesehatan pada anak di Kabupaten Pringsewu sebesar 50,5%.¹¹

Berdasarkan latar belakang ini, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi ibu melalui penyuluhan gizi mengenai cegah *stunting* dengan konsumsi protein hewani dan Permainan *Puzzle* Isi Piringku (Perizaiku) di TK Raudlatul Ulum Kresnomulyo.

METODE PENGABDIAN

Kegiatan pada pengabdian masyarakat telah dilaksanakan pada tanggal 30 Januari 2023 di TK Raudlatul Ulum Kresnomulyo, Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Pringsewu. Kegiatan ini berlangsung dari pukul 09.00 hingga selesai. Kelompok responden pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, yaitu ibu wali murid TK

Raudlatul Ulum Kresnomulyo yang berjumlah 31 orang. Selain ibu wali murid, kegiatan ini juga dihadiri oleh Ibu Kepala Pekon Kresnomulyo, Yayasan Raudlatul Ulum, pengawas sekolah daerah Kecamatan Ambarawa, dan ketua tim penggerak pemberdayaan dan kesejahteraan keluarga.



Gambar 2. Foto Bersama Yayasan, Kepala Desa, dan Wali Murid TK Raudlatul Ulum Kresnomulyo

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini adalah kuesioner tentang cegah *stunting* dengan konsumsi protein hewani. Instrumen diberikan sebanyak dua kali, yaitu di awal sebelum kegiatan penyuluhan (*pre-test*) dan di akhir setelah kegiatan penyuluhan selesai (*post-test*). Metode analisis yang digunakan dalam adalah analisis deskriptif yang meliputi persentase peningkatan pengetahuan dan rata-rata peningkatan pengetahuan gizi ibu. Analisis bivariat yang dilakukan adalah *paired sample t-test* untuk menganalisis perbedaan pengetahuan gizi ibu sebelum dan setelah penyuluhan.



Gambar 3. Penyampaian Materi PPT terkait Cegah *Stunting* dengan Konsumsi Protein Hewani

Bentuk kegiatan yang dilakukan pada responden berupa penyampaian materi mengenai cegah *stunting* dengan konsumsi protein hewani dan Perizaiku. Materi tentang cegah *stunting* dengan konsumsi protein hewani, meliputi makanan bergizi beragam seimbang, sumber zat gizi, isi piringku, definisi *stunting*, dampak *stunting*, pencegahan *stunting*, dan protein hewani cegah *stunting*. Materi tersebut disajikan melalui media PPT dan *booklet*.



Gambar 4. *Booklet* Cegah *Stunting* dengan Konsumsi Protein Hewani

Perizaiku digunakan untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu wali murid TK Raudlatul Ulum Kresnomulyo mengenai isi piringku. Perizaiku merupakan *puzzle* besar berdiameter 1 meter yang terbuat dari triplek.



Gambar 5. Perizaiku (Permainan *Puzzle* Isi Piringku)

Puzzle terdiri dari empat potongan triplek berwarna yang terdiri dari: 1) potongan *puzzle* merah dengan ukuran 1/3 bagian untuk kelompok makanan pokok; 2) potongan *puzzle* hijau dengan ukuran 1/3 bagian untuk kelompok sayur; 3) potongan

puzzle kuning dengan ukuran 1/6 bagian untuk kelompok lauk pauk; dan 4) potongan *puzzle* biru dengan ukuran 1/6 bagian untuk kelompok buah. Setiap potongan *puzzle* berisi berbagai jenis bahan makanan yang terbuat dari flanel berisi dakron yang dijahit menyerupai makanan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada awal kegiatan, ibu wali murid TK Raudlatul Ulum Kresnomulyo diberikan materi penyuluhan mengenai cegah *stunting* dengan konsumsi protein hewani dan permainan *puzzle* isi piringku (Perizaiku). Pada saat penyuluhan, dilakukan *pre-test* dan *post-test* sebagai bentuk evaluasi yang ditunjukkan pada Gambar 6.

Berdasarkan Gambar 6, diketahui bahwa sebagian besar ibu (87%) meningkat pengetahuannya. Hal ini berarti bahwa



Gambar 6. Persentase Perubahan Pengetahuan Gizi Responden Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

kegiatan penyuluhan melalui penyampaian materi melalui PPT, *booklet*, dan Perizaiku sudah cukup baik dalam meningkatkan pengetahuan ibu. Pengetahuan ibu yang meningkat tentang cegah *stunting* dengan konsumsi protein hewani merupakan langkah awal yang baik dalam pencegahan anak *stunting*.

Tabel 1. Nilai Pengetahuan Ibu tentang Cegah *Stunting* dengan Konsumsi Protein Hewani

Pengetahuan Gizi Ibu	n	Mean ± SD	Uji Saphiro-Wilk	p
<i>Pre-test</i>	31	54,3 ± 11,6	0,18	0,00
<i>Post-test</i>	31	70,5 ± 14,0	0,81	
Δ Pengetahuan	31	16,2 ± 1,35		

Pada Tabel 1 didapatkan skor pengetahuan gizi ibu tentang cegah *stunting* dengan konsumsi protein hewani sebelum dilakukan penyuluhan masih rendah, yakni $54,3 \pm 11,6$ poin dan meningkat setelah penyuluhan menjadi $70,5 \pm 14,0$ poin. Rata-rata peningkatan skor kader dalam kegiatan penyuluhan cukup baik, yaitu sebesar $16,2 \pm 1,35$ poin. Hasil uji normalitas melalui uji *Saphiro-Wilk* didapatkan data *pre-test* dan *post-test* telah berdistribusi normal ($p > 0,05$). Selanjutnya dilakukan analisis statistik uji *paired t-test* dengan hasil $p\text{-value} = 0,00$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan skor pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi mengenai cegah *stunting* dengan konsumsi protein hewani dan Permainan *Puzzle* Isi Piringku (Perizaiku).

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Desa Cipadang, Kabupaten Pesawaran Provinsi Lampung yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman ibu kader tentang *stunting* dan pencegahannya pada anak usia dini setelah diberikan penyuluhan gizi.⁸ Hasil edukasi gizi pada ibu di Desa Wonokriyo, Kabupaten Pringsewu, Lampung menggunakan metode penyuluhan gizi dapat memperbaiki pengetahuan ibu.⁵

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini juga sejalan dengan pengabdian masyarakat mengenai penyuluhan gizi dengan *puzzle* secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang sayur dan buah pada anak.⁷ Hasil pengabdian masyarakat lainnya tentang peran gizi seimbang dengan komposisi isi piringku menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan antusias responden setelah dilakukan penyuluhan gizi mengenai isi piringku.⁹ Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan program isi piringku terhadap peningkatan perilaku ibu dalam menangani

balita sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan program isi piringku.¹⁰

Ibu merupakan garda terdepan untuk menjaga status gizi anak tetap baik. Hal tersebut karena ibu merupakan anggota keluarga yang menyiapkan makanan di dalam rumah tangga. Pengetahuan gizi ibu yang baik dalam menyiapkan makanan yang kaya gizi berpengaruh terhadap menjaga status gizi anak dalam kondisi optimal. Pengetahuan gizi ibu menjadi salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam perbaikan gizi anak, khususnya dalam pencegahan masalah *stunting*.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan gizi mengenai cegah *stunting* dengan konsumsi protein hewani dan permainan *puzzle* isi piringku (Perizaiku) dapat meningkatkan pengetahuan gizi ibu dan terdapat perbedaan skor pengetahuan ibu yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi. Kegiatan penyuluhan kepada ibu perlu dilakukan secara rutin dan berkelanjutan untuk penyegaran ilmu dan perbaharuan informasi. Dengan demikian, diharapkan ibu dapat menjadi garda terdepan untuk pencegahan *stunting* di dalam keluarga. Hal ini karena anak usia dini merupakan dasar dihasilkannya sumber daya manusia yang berkualitas di masa depan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengapresiasi kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dan Yayasan Raudlatul Ulum yang telah mengizinkan untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat di TK Raudlatul Ulum Kresnomulyo, Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Pringsewu.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian PPN/Bappenas. Kementerian PPN - Pedoman Pelaksanaan Intervensi

- Penurunan Stunting Terintegrasi Di Kabupaten Kota. Kementerian Perencanaan dan Pembangunan Nasional/ Badan Perencanaan dan Pembangunan Nasional; 2018.
2. Kemenkes RI. Laporan Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Published online 2013.
 3. Kemenkes RI. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB). Published online 2018.
 4. Kemenkes RI. BUKU SAKU Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022.; 2022.
 5. Febriani W, Wati Da, Komala R, Gustianing D. Edukasi Gizi Seimbang Dan Pengembangan Kudapan Sehat Berbasis Pangan Lokal Pada Ibu Rumah Tangga Di De Desa Wonokriyo Kabupaten Pringsewu Tahun 2021. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU). 2021;3(2):84-88. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi>
 6. Kemenkes RI. Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan RI; 2014.
 7. Safitri Y, Sulistyowati E, Ambarwati R. Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media *Puzzle* Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Sayur Dan Buah Pada Anak Sekolah Dasar. Journal of Nutrition College. 2021;10(2):100-104. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
 8. Komala R, Nareswari S, Zuraida R, et al. Pemberdayaan Kader Kesehatan Cipadang Dalam Penilaian Status Gizi Ibu Dan Anak Serta Pencegahan Stunting Pada Komunitas Agromedicine Di Desa Cipadang Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran. JPM (jurnal Pengabdian Masyarakat) Ruwa Jurai. Published online 2022:100-103.
 9. Briliannita A, Sada M, Matto M. Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Peran Gizi Seimbang Dengan Komposisi Isi Piringku Pada Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Panrita Abdi. 2022;6(2). <http://journal.unhas.ac.id/index.php/panritaabdi>
 10. Rahmanindar N, Harnawati R. Pengaruh Penyuluhan Program Isi Piringku Terhadap Peningkatan Sikap Dan Perilaku Ibu Dalam Manangani Balita Gizi Buruk. Medikes (Media Informasi Kesehatan). 2020;7(2):259.
 11. Dinas Kesehatan Kabupaten Pringsewu. Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Pringsewu Tahun 2021.; 2021