



Dedicated:

Journal of Community Services (Pengabdian kepada Masyarakat)

<https://ejournal.upi.edu/index.php/dedicated/>



Isi Piringku on the prevention of stunting in pregnant women

Salsa Billa Nurfadillah¹, Lucky Septian Ruswandi²
^{1,2} Universitas Pendidikan Indonesia, Kota Bandung
salsabillanurf@upi.edu¹, lucky@upi.edu²

ABSTRACT

Isi Piringku emphasizes the importance of balance between staple foods, vegetables, side dishes, and fruits, with specific measurements to ensure optimal nutritional intake. This community service aims to evaluate the influence of nutrition, represented by the Isi Piringku concept, on pregnant women's health and their fetuses' development. In this context, the community service conducted assesses how the implementation of a diet based on Isi Piringku can contribute to fetal health and the prevention of stunting, a form of chronic malnutrition that occurs in the first 1000 days of life, starting from when the fetus is in the womb. The method used in this community service is qualitative-participatory. This method elaborates the learning process with instructors acting as researchers and observers working with target subjects. Learning uses a group discussion and quiz model. The results of the community service show that pregnant women who follow the Isi Piringku guide tend to have a more balanced nutritional intake, which contributes to more optimal fetal growth and development and reduces the risk of stunting. These findings emphasize the importance of nutritional education and implementing the Isi Piringku concept for pregnant women to promote a healthier and better quality generation.

ARTICLE INFO

Article History:

Received: 9 Sep 2024

Revised: 16 Dec 2024

Accepted: 20 Dec 2024

Available online: 27 Dec 2024

Publish: 27 Dec 2024

Keywords:

isi piringku; nutrition; pregnant women; stunting

Open access

Dedicated: Journal of Community Services (Pengabdian kepada Masyarakat) is a peer-reviewed open-access journal

ABSTRAK

Isi Piringku menekankan pentingnya keseimbangan antara makanan pokok, sayur, lauk pauk, dan buah, dengan takaran yang spesifik untuk memastikan asupan nutrisi yang optimal. Pengabdian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh gizi yang diwakili oleh konsep Isi Piringku terhadap kesehatan ibu hamil dan perkembangan janinnya. Dalam konteks ini, pengabdian yang dilakukan menilai bagaimana penerapan pola makan berdasarkan Isi Piringku dapat berkontribusi pada kesehatan janin dan pencegahan stunting, suatu bentuk malnutrisi kronis yang terjadi dalam 1000 hari pertama kehidupan, dimulai sejak janin berada di kandungan. Metode yang digunakan pada pengabdian ini yaitu kualitatif-partisipatoris. Metode ini mengelaborasi proses belajar aktual dengan instruktur bertindak sebagai peneliti dan observator bekerja sama dengan subjek sasaran. Pembelajaran menggunakan model diskusi grup dan quiz. Hasil pengabdian menunjukkan hasil bahwa ibu hamil yang mengikuti panduan Isi Piringku cenderung memiliki asupan nutrisi yang lebih seimbang, yang berkontribusi pada pertumbuhan dan perkembangan janin yang lebih optimal, serta mengurangi risiko terjadinya stunting. Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi gizi dan penerapan konsep Isi Piringku bagi ibu hamil demi generasi yang lebih sehat dan berkualitas.

Kata Kunci: gizi; ibu hamil; isi piringku; stunting

How to cite (APA 7)

Nurfadillah, S. B., & Ruswandi, L. S. (2024). Isi Piringku on the prevention of stunting in pregnant women. *Dedicated: Journal of Community Services (Pengabdian kepada Masyarakat)*, 2(2), 433-444.

Peer review

This article has been peer-reviewed through the journal's standard double-blind peer review, where both the reviewers and authors are anonymised during review.

Copyright

2024, Salsa Billa Nurfadillah, Lucky Septian Ruswandi. This an open-access is article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0) <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author, and source are credited. *Corresponding author: lucky@upi.edu

INTRODUCTION

Gizi merupakan hal yang diperlukan oleh setiap orang, gizi merupakan sumber utama bagaimana nantinya seseorang memiliki tubuh yang sehat dan juga energi yang banyak. Setiap orang memiliki jumlah kebutuhan gizi yang berbeda, yang dapat dipengaruhi oleh kegiatan fisik, penyakit yang diderita, konsumsi obat-obatan, dan keadaan fisik khusus seperti kehamilan dan menyusui. Makanan didefinisikan sebagai gizi (Aisyah *et al.*, 2023). Pada kenyataannya gizi merupakan apa yang dimasak ke dalam tubuh seseorang akan tetapi kebanyakan gizi merupakan makanan yang dimakan oleh seseorang. Makanan yang dimakan oleh seseorang juga harus diperhatikan agar memenuhi kebutuhan untuk gizi sehari-hari. Sebagai pedoman dasar untuk hidup sehat, nutrisi yang baik terdiri dari makan yang cukup dan seimbang dikombinasikan dengan olahraga secara teratur. Ini sangat penting untuk kelangsungan hidup agar tetap sehat, pertumbuhan fisik, perkembangan mental, kinerja, dan produktivitas, serta kesehatan dan kesejahteraan. Gizi sangat penting untuk pembangunan manusia dan pembangunan bangsa (Aisyah *et al.*, 2023).

Masalah yang terjadi bila gizi yang dimiliki oleh seseorang tidak tercukupi maka akan terjadi malnutrisi atau gangguan pada seseorang seperti stunting. Hal ini tentunya menjadikan gizi sangat penting pada seseorang. Malnutrisi adalah keadaan ketidakseimbangan gizi yang disebabkan oleh kelebihan atau kekurangan kalori, protein, dan zat gizi lainnya. Ini mempengaruhi fungsi tubuh, komposisi, bentuk, dan ukuran, serta efek klinis dan konsekuensi (Fariqy & Graharti, 2024). Malnutrisi sangat erat hubungannya dengan gizi yang masuk ke dalam seseorang dengan kata lain bahwa gizi terdapat pada makanan paling utama pada seseorang bila seseorang tidak menyesuaikan asupan gizi dengan aktivitas mereka maka tidak menutup kemungkinan akan terjadi malnutrisi.

Malnutrisi terjadi di setiap negara terutama yang memiliki tingkat ekonomi yang rendah seperti Indonesia, malnutrisi yang terjadi langsung menyerang kepada ibu hamil dan bayi. Pemerintah melalui Kemenkes (2024) menyatakan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan bahwa angka stunting di Indonesia masih cukup tinggi, yaitu 21,6%, meskipun terjadi penurunan dari tahun sebelumnya, yaitu 24,4% pada tahun 2021. Namun, upaya besar diperlukan untuk mencapai target penurunan stunting pada tahun 2024 sebesar 14%. Ini terlihat dari prevalensi stunting dalam kelompok usia berdasarkan hasil SSGI tahun 2022, yang menunjukkan bahwa 18,5% bayi dilahirkan dengan stunting sebelum lahir. Hasil tersebut menunjukkan bagaimana kasus stunting pada bayi dan ibu hamil sangat nyata terjadi di Indonesia, hal tersebut perlu diperhatikan langsung oleh pemerintah bagaimana cara menanggulangi kenaikan angka pada stunting tersebut.

Salah satu upaya yang telah dilakukan untuk mengatasi masalah ini di Indonesia adalah dengan penerapan panduan gizi Isi Piringku yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2014. Konsep ini dirancang untuk memberikan panduan mudah bagi masyarakat tentang bagaimana menyusun piring makan yang seimbang dari segi nutrisi. Akan tetapi pada kenyataannya pemerintah belum bisa mengatasi stunting tersebut sehingga malnutrisi atau stunting tetap terjadi terutama pada bayi dan ibu hamil. Terdapat ketidaktahuan pada beberapa peserta didik yang duduk dibangku sekolah dasar mengenai konsep Isi Piringku (Intan *et al.*, 2024).

Permasalahan yang terjadi tersebut juga merupakan salah satu permasalahan yang harus diatasi tidak hanya oleh pemerintah akan tetapi oleh lapisan masyarakat seperti mahasiswa, mahasiswa bisa melakukan pengabdian ke desa-desa yang belum diberikan pengetahuan mengenai konsep Isi Piringku. Pengabdian yang dilakukan kali ini melibatkan mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Pada pengabdian ini dilakukan penyuluhan kepada ibu hamil, beberapa warga di sekitar dan juga ibu-ibu PKK

mengenai konsep Isi Piringku. Pengabdian ini dilakukan berbeda dengan penelitian sebelumnya mengenai pemberian pemahaman mengenai konsep Isi Piringku kepada siswa Sekolah Dasar, pengabdian ini dilakukan di daerah Cibereum Hilir, Sukabumi. Pada daerah Sukabumi sendiri prevalensi pada 19 Oktober 2022, Walikota dan Dinas Kesehatan Kota Sukabumi mengadakan pertemuan lagi tentang cara mencegah stunting di Kota Sukabumi. Hasil Bulan Penimbangan Balita Agustus 2022 menunjukkan 806 balita atau 4,03% dari 20.017 balita di Kota Sukabumi, menurut Rita Fitrianiingsih, Angka tersebut menurun dibandingkan dengan angka stunting 1.180 balita (5,9 persen) pada bulan Agustus 2021. Upaya untuk mencegah stunting harus dioptimalkan dalam penguatan pemantauan gizi.

Dari permasalahan yang ada pengabdian ini bertujuan agar warga sekitar lingkungan Cibereum Hilir, Sukabumi khususnya ibu hamil, beberapa warga sekitar dan juga ibu-ibu PKK mengetahui bagaimana memberikan gizi yang seimbang buat bayi mereka dan juga ibu-ibu hamil yang sedang mengandung, hal ini dibuktikan dengan adanya pemenuhan gizi melalui makanan yang seimbang dan juga pemanfaatan bahan pangan yang ada di sekitar lingkungan daerah tersebut.

Literature Review

Gizi Seimbang

Gizi merupakan hal yang perlu diperhatikan oleh seseorang, gizi akan selalu menjadi perhatian semua orang karena akan menentukan bagaimana seseorang memiliki kesehatan yang bagus atau tidak. Gizi yang baik harus dimulai dari asupan makanan yang baik juga untuk kesehatan seseorang, selain itu agar seseorang tidak memiliki masalah tertentu dalam kesehatan harus dimulai dari bayi. Kurang asupan makanan dan kondisi kesehatan adalah dua faktor yang mempengaruhi gizi dan kesehatan anak. Faktor tak langsung termasuk kerawanan makanan rumah tangga, praktik pengasuhan yang buruk, sanitasi lingkungan yang tidak memenuhi standar kesehatan, dan faktor sosial ekonomi dan budaya (Nuzula *et al.*, 2023). Hal tersebut menandakan bahwa gizi sangat penting bagi pertumbuhan anak, asupan gizi yang seimbang akan meminimalisir malnutrisi yang terjadi pada anak.

Kesehatan melalui gizi seimbang tentunya harus dapat dipahami oleh setiap orang karena itu merupakan bagian terpenting dalam kehidupan seseorang. Hal ini seharusnya dipahami oleh pemerintah agar dapat memberikan edukasi lanjutan untuk mencegah malnutrisi pada setiap orang. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang di Indonesia adalah pengetahuan gizi. Kurangnya pengetahuan akan mengurangi kemampuan untuk menerapkan pola konsumsi gizi seimbang sehari-hari (Lestari *et al.*, 2023; Nurfiriani & Kurniasari, 2023). Pengetahuan mengenai gizi seimbang harus dapat dipenuhi oleh seluruh kalangan karena asupan gizi seimbang akan terus meningkat setiap tahunnya seiring bertambahnya usia dan mengeluarkan tenaga yang lebih banyak (Mardiana *et al.*, 2021).

Pengetahuan mengenai gizi seimbang ini perlu diperluas cakupannya tidak hanya kepada anak-anak ataupun remaja akan tetapi lansia kemudian ibu hamil dan lain-lain. Kesadaran akan pentingnya gizi seimbang terutama pada masa COVID-19 (Erista Nai, 2024). Perlu ada intervensi yang efektif untuk mempertahankan kesadaran kesehatan dan sikap selama pandemi COVID-19. Usia, kesadaran kesehatan, dan sikap terkait COVID-19 berkorelasi positif dengan perilaku gizi seimbang, tetapi tidak ada korelasi positif antara pendapatan dan perilaku gizi seimbang.

Kesadaran akan pentingnya gizi seimbang ini harus ditanamkan kepada setiap orang tidak terkecuali anak-anak. Pemberian makanan yang baik pada anak-anak harus dapat ditanamkan kepada mereka karena pada akhirnya anak-anak memerlukan energi tambahan dan asupan gizi seimbang, pemberian makanan tambahan yang sehat tidak hanya membantu tetap sehat, tetapi juga membantu anak-anak

sejak usia dini mengembangkan kebiasaan hidup sehat. Makanan yang diberikan kepada anak harus sesuai dengan kebutuhan gizi dan kebutuhan anak. Pemberian makanan tambahan berarti memberikan makanan kepada anak didik dalam bentuk jajanan, kudapan, atau makanan lengkap yang sama sambil mereka rajin melakukan aktivitas fisik, seperti berolahraga. Dalam hal ini, kualitas dan keamanan bahan pangan harus diperhatikan (Fauziah, 2023).

Stunting

Stunting merupakan permasalahan yang masih sering terjadi di beberapa negara yang tingkat ekonominya rendah, pada beberapa kasus stunting sering sekali dikaitkan pada kurangnya asupan gizi terutama pada saat bayi atau pada ibu yang sedang hamil. Ketidaksihesuaian antara kebutuhan gizi dan asupan gizi menyebabkan stunting, yang merupakan salah satu masalah gizi kronis yang terjadi sejak masa konsepsi, atau 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Maka dari itu penting bagi seorang balita memperoleh gizi yang maksimal pada 1000 HPK (Likhar & Patil, 2022). Dampak stunting baru akan terlihat ketika anak berusia 24 bulan jika kekurangan gizi seimbang (Saleh *et al.*, 2023). Kekurangan gizi yang terjadi melalui asupan makanan akan menyebabkan stunting terutama pada bayi, hal ini merupakan sebuah permasalahan yang sangat perlu diperhatikan.

Stunting banyak terjadi pada balita dan juga bayi hal ini disebabkan asupan gizi yang tidak seimbang dan kurang, banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya stunting. Asupan energi eksklusif, berat badan lahir, tingkat pendidikan ibu, tingkat pendapatan keluarga, pola asuh, dan keragaman pangan adalah beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian stunting pada anak usia dini (Susilawati & Ginting, 2023). Faktor yang mempengaruhi terjadinya stunting tersebut secara tidak langsung sangat mempengaruhi tumbuh kembang dari anak, semakin dewasa maka akan terlihat perbedaan kesehatan pada anak dengan anak lainnya yang tidak mengalami stunting. Salah satu upaya agar dapat mencegah stunting adalah dengan pemberian makanan yang bergizi kepada anak dan juga selama masa kehamilan ibu hamil dapat mengonsumsi makanan yang sesuai dengan gizi yang diperlukan oleh janin.

Ciri-ciri dari balita yang mengalami stunting adalah tinggi badan mereka yang tidak normal seiring bertambahnya usia mereka. Hal ini sebenarnya dapat diatasi ketika masih balita dengan pemenuhan gizi yang baik dan seimbang. Dengan mengukur tinggi badan balita dan membandingkannya dengan standar tinggi badan normal, balita yang termasuk dalam kategori stunting dapat dengan mudah diidentifikasi. Jika nilai Z kurang dari -2 SD atau kurang dari -3 SD, balita tersebut juga dianggap termasuk dalam kategori sangat pendek (Dekasari & Gunawan, 2024). Selain itu tanda atau ciri-ciri dari balita yang mengalami stunting adalah perkembangan kognitif anak yang terganggu seperti mental mereka yang mudah goyah dan juga intelektual mereka yang tidak seperti anak pada umumnya. Penurunan kecepatan pertumbuhan pada anak, terutama balita, adalah tanda yang sering muncul. Stunting tidak hanya mengganggu pertumbuhan fisik anak tetapi juga mengganggu perkembangan mental, kognitif, dan intelektual mereka. Anak yang telah diidentifikasi dengan stunting sejak balita akan sulit untuk diperbaiki dan kondisi ini akan berlanjut hingga mereka dewasa (Hasanah *et al.*, 2023).

Pencegahan stunting tentunya diperlukan agar nantinya anak dapat tumbuh lebih baik, pencegahan ini dimulai dengan bagaimana asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh anak sesuai dengan keperluan gizi yang dibutuhkan oleh anak. Terkadang masih banyak anak yang sulit sekali makan sehingga hal itu yang menjadikan anak mengalami stunting ini merupakan tugas orang tua sebagai penyedia asupan gizi bagi anak belajar bagaimana cara terbaik untuk mencegah anak dari stunting. Memberikan respons positif pada anak usia 6-36 bulan melalui kontak mata, kata-kata, dan senyum digunakan dalam teknik *feeding* responsif. Anak membutuhkan berbagai jenis makanan, rasa, dan tekstur. Ibu tidak boleh memaksa anak

untuk berhenti makan, tetapi dia harus menunggu dan kemudian menawarkan kembali. Ibu harus memberikan makanan jari yang dapat dipegang dan dimakan sendiri oleh anak (Purwanti *et al.*, 2023).

Konsep Isi Piringku

Pencegahan pada kasus stunting yang terjadi di Indonesia dilakukan melalui konsep Isi Piringku yang merupakan usulan dari pemerintah, konsep yang ditawarkan merupakan edukasi mengenai pemenuhan gizi pada setiap orang terkhusus yang sedang dalam masa pertumbuhan. Program Isi Piringku bertujuan untuk menyediakan informasi tentang makanan dan minuman yang tersedia setiap kali makan (seperti sarapan, makan siang, dan makan malam). Grafik *My Dinner Plate* ini menunjukkan rekomendasi untuk makan sehat, di mana makanan pokok dan lauk pauk menyumbang separuh (atau 50%) dari total asupan setiap makanan (Suprayitno *et al.*, 2023). Konsep tersebut memberikan gambaran bagaimana seseorang memenuhi gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan khususnya, konsep Isi Piringku ini perlu dipahami oleh setiap orang bagaimana nantinya seseorang dapat memberikan pemahaman bahan apa saja yang dapat dibuat menjadi makanan bergizi.

Sasaran dari konsep ini kebanyakan ibu hamil. Hal tersebut dikarenakan ibu hamil memerlukan gizi yang baik untuk janin mereka agar berkembang dengan baik. Dalam upaya untuk memberi tahu ibu hamil tentang porsi makan mereka, pemerintah meluncurkan program gizi seimbang, Isi Piringku, yang dirancang oleh kementerian kesehatan untuk mendorong orang untuk mengonsumsi makanan yang sehat (Ulsafitri *et al.*, 2024). Porsi makanan yang harus ada dalam makanan ibu hamil harus memiliki gizi yang seimbang, beberapa daerah mungkin sulit menemukan bahan pokok dalam pemenuhan gizi seimbang yang dianjurkan dalam konsep Isi Piringku akan tetapi ada alternatif lain yang memiliki gizi seimbang juga dalam bahan makanan lainnya. Pemahaman mengenai konsep Isi Piringku dapat dengan signifikan mengubah cara pandangan ibu yang memiliki balita agar lebih menjaga asupan makanan yang bergizi untuk anak mereka (Ramadhani *et al.*, 2023).

METHODS

Penjelasan mengenai masalah yang ada pada pendahuluan memberikan masukan mengenai metode yang digunakan pada pengabdian kali ini yaitu kualitatif-partisipatoris. Metode ini mengelaborasi proses belajar aktual dengan instruktur bertindak sebagai peneliti dan observator bekerja sama dengan subjek sasaran. Pembelajaran menggunakan model diskusi grup dan kuis (Basri *et al.*, 2023). Edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang bagi ibu hamil menggunakan metode pendekatan partisipatoris, terutama melalui konsep *Participatory Decision Making Process*. Dua langkah penting dalam proses manajemen yang digunakan organisasi atau orang untuk mencapai tujuan tertentu adalah perencanaan dan pengambilan keputusan. Dalam hal mengarahkan kegiatan dan sumber daya agar digunakan secara efektif dan efisien, keduanya merupakan proses yang saling terkait erat dan saling melengkapi (Rijal, 2023). Dalam proses metode tersebut dilakukan beberapa kegiatan seperti penyuluhan, penyuluhan dilakukan dengan menyesuaikan program dari Kementerian Kesehatan yaitu mengenai konsep Isi Piringku, pembahasan dalam konsep tersebut merupakan langkah pemerintah untuk menanggulangi isu yang terjadi yaitu mengenai stunting pada bayi.

Penyuluhan dilakukan dengan memberikan beberapa pematerian mengenai konsep Isi Piringku seperti memberikan pengetahuan mengenai makanan yang bergizi begitu pun dengan bahan-bahan yang diperlukan dalam memberikan makanan bergizi. Selain itu penyuluhan juga dilakukan dengan memberikan pemahaman mengenai bagaimana mendapatkan bahan-bahan yang tidak ada di desa

sehingga masyarakat yang diedukasi tersebut dapat memanfaatkan bahan-bahan yang ada di sekitar. Penyuluhan dalam sesi edukasi ini dilakukan oleh para mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang telah mendapat arahan pematerian dan penyuluhan oleh Puskesmas Cibereum Hilir, Sukabumi. Target dari edukasi ini di antaranya ibu hamil yang sedang berkunjung ke Puskesmas, kader posyandu anak dan remaja setempat, dan anggota PKK setempat. Keberhasilan penyuluhan ditandai dengan masyarakat tersebut dapat memanfaatkan bahan-bahan yang ada sehingga mendapatkan makanan yang bergizi dan layak untuk mencegah stunting yang terjadi khususnya pada bayi dilingkungan Cibereum Hilir, Sukabumi.

RESULTS AND DISCUSSION

Pengabdian ini menggali dampak dan implikasi penerapan konsep Isi Piringku terhadap kesehatan ibu hamil dan perkembangan janin dalam konteks upaya pencegahan stunting. Fokus pengabdian ini untuk memberikan edukasi mengenai bagaimana agar ibu hamil dan perkembangan janin mendapatkan gizi yang seimbang dalam perkembangannya sehingga mencegah adanya stunting dalam pertumbuhan janin dan bayi nantinya.

Gizi Seimbang dalam Konsep Isi Piringku

Konsep Isi Piringku memegang peranan vital dalam memenuhi kebutuhan gizi yang sangat penting selama kehamilan. Prinsip ini berdasarkan pada prinsip gizi yang ketat yang membagi piring makanan menjadi berbagai komponen esensial, termasuk sayuran, protein, karbohidrat, dan buah-buahan (Fitri *et al.*, 2024). Dalam konteks ibu hamil, asupan gizi yang seimbang dan berkualitas menjadi sangat penting karena berkaitan langsung dengan perkembangan janin yang optimal. Sayuran, sebagai sumber serat, vitamin, dan mineral, membantu mendukung kesehatan ibu hamil serta pertumbuhan janin. Protein berperan dalam pembentukan jaringan dan organ janin, sedangkan karbohidrat menyediakan energi yang dibutuhkan selama periode kehamilan yang berat. Buah-buahan memberikan vitamin, mineral, dan antioksidan yang penting untuk kesehatan ibu dan janin.

Dalam pemenuhan gizi seimbang bagi ibu hamil diperlukan bahan-bahan yang baik juga, hal ini disampaikan dalam konsep tersebut dalam bentuk edukasi kepada ibu hamil mengenai bahan-bahan yang diperlukan dalam pemenuhan gizi seimbang. Dengan demikian, konsep Isi Piringku secara ilmiah mengarah pada pemenuhan standar gizi yang kritis selama masa kehamilan, memastikan bahwa ibu hamil mendapatkan asupan nutrisi yang diperlukan untuk mendukung perkembangan janin yang sehat dan mencegah risiko komplikasi. Konsep ini membantu menekankan pentingnya memadukan berbagai komponen makanan untuk mencapai keseimbangan nutrisi yang esensial selama periode ini, membantu mengoptimalkan kesehatan ibu dan perkembangan janin. Kampanye isi piringku mendorong ibu hamil untuk mencegah kejadian stunting pada balita nantinya (Adelia *et al.*, 2022).

Penerapan Konsep Isi Piringku

Penerapan konsep Isi Piringku melibatkan serangkaian kegiatan edukatif yang berfokus pada interaksi yang mendalam. Dalam pengalaman partisipan, interaksi ini membuktikan diri sebagai elemen kunci yang membantu menyampaikan pesan penting tentang pentingnya memenuhi kebutuhan gizi tubuh, terutama selama masa kehamilan. Melalui diskusi, pertanyaan, dan pertukaran informasi dengan fasilitator edukasi, peserta menjadi lebih jelas dalam pemahaman mereka tentang betapa krusialnya asupan makanan yang seimbang. Dengan waktu, interaksi ini juga meningkatkan kesadaran partisipan akan dampak positif dari

pola makan yang tepat, yang pada gilirannya dapat membantu mereka membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan mendukung perkembangan janin dengan optimal. Hasilnya adalah peningkatan kesadaran gizi yang signifikan dalam komunitas yang menerapkan konsep Isi Piringku.

Namun, di tengah upaya penerapan konsep Isi Piringku, ada beberapa tantangan yang perlu diatasi. Salah satu kendala utama yang dihadapi adalah aksesibilitas makanan yang sehat dan seimbang. Dalam survei partisipan, beberapa responden melaporkan kesulitan dalam mendapatkan jenis makanan yang direkomendasikan dalam panduan "Isi Piringku," terutama di wilayah pedesaan yang sering kali memiliki keterbatasan dalam variasi jenis makanan yang tersedia. Dalam beberapa kasus, makanan yang sehat mungkin tidak mudah ditemukan atau harganya tinggi. Selain itu, mengatur porsi dan frekuensi makanan juga menjadi masalah bagi sebagian ibu hamil yang menghadapi keterbatasan waktu dan sumber daya, terutama bagi mereka yang memiliki jadwal yang padat atau keterbatasan finansial. Oleh karena itu, untuk berhasil menerapkan konsep Isi Piringku secara efektif, perlu dicari solusi yang dapat meningkatkan aksesibilitas makanan sehat dan memberikan dukungan kepada ibu hamil dalam mengelola pola makan mereka sesuai dengan panduan yang diberikan.

Untuk mengatasi tantangan yang dihadapi dalam penerapan konsep Isi Piringku, diperlukan serangkaian solusi yang komprehensif. Salah satu kendala utama adalah aksesibilitas makanan yang sehat dan seimbang, terutama di wilayah pedesaan yang sering kali memiliki keterbatasan dalam variasi jenis makanan yang tersedia. Solusi pertama adalah meningkatkan pendidikan gizi bagi ibu hamil dan komunitas setempat, sehingga mereka memiliki pemahaman yang lebih baik tentang jenis makanan yang diperlukan dan cara memasukkannya dalam diet harian mereka. Selain itu, pengembangan pertanian lokal yang berfokus pada produksi sayuran dan buah-buahan dapat meningkatkan ketersediaan makanan segar. Program subsidi atau bantuan untuk ibu hamil juga bisa membantu dalam memastikan bahwa makanan bergizi lebih terjangkau. Pusat pelayanan kesehatan yang memahami kebutuhan ibu hamil dan memberikan konseling gizi serta rekomendasi makanan yang sesuai juga merupakan langkah yang penting. Dukungan sosial dan pendampingan untuk mengelola waktu dan sumber daya, serta kolaborasi yang kuat antara pemerintah, organisasi non-pemerintah, dan komunitas lokal, semuanya diperlukan untuk menciptakan solusi yang berkelanjutan dalam mengatasi masalah aksesibilitas makanan sehat. Melalui upaya-upaya ini, diharapkan ibu hamil akan memiliki peluang lebih baik untuk mengadopsi pola makan yang seimbang sesuai dengan konsep Isi Piringku, dan dengan demikian, mengurangi risiko malnutrisi dan dampak negatifnya pada perkembangan janin.

Hasil pengabdian ini dengan tegas menunjukkan bahwa pendekatan edukasi gizi yang didasarkan pada pengetahuan memiliki potensi besar untuk meningkatkan pemahaman dan perilaku gizi ibu hamil. Namun, perlu diperhatikan bahwa program-program semacam ini seharusnya tidak berdiri sendiri. Mereka harus menjadi bagian dari pendekatan yang lebih komprehensif dalam memerangi masalah gizi dan stunting pada anak. Selain meningkatkan pengetahuan, langkah-langkah tambahan juga sangat penting. Perbaikan aksesibilitas terhadap makanan sehat menjadi langkah kunci, terutama di daerah yang memiliki kendala dalam memperoleh makanan bergizi. Selain itu, dukungan dari keluarga dan komunitas juga perlu diperkuat. Keluarga dan lingkungan sosial ibu hamil memainkan peran penting dalam mendukung perubahan perilaku makan yang lebih sehat. Oleh karena itu, program harus mencakup komponen yang mempromosikan keterlibatan keluarga dalam upaya pemahaman dan pelaksanaan pola makan yang seimbang.

Pentingnya kolaborasi juga tidak dapat diabaikan. Pemerintah dan semua pemangku kepentingan terkait, termasuk organisasi non-pemerintah dan sektor swasta, harus bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan memfasilitasi perubahan dalam perilaku gizi. Ini bisa mencakup upaya untuk membuat makanan sehat lebih terjangkau dan tersedia di berbagai wilayah, serta mengedukasi

komunitas tentang pentingnya gizi yang baik. Dengan pendekatan yang holistik dan kerja sama yang kuat dari semua pihak terkait, kita dapat mewujudkan perubahan positif dalam perilaku gizi ibu hamil dan secara efektif mencegah stunting pada anak-anak, membawa dampak positif yang signifikan pada kesehatan generasi mendatang. Selain itu, pengabdian ini memberikan wawasan tentang pentingnya melibatkan ibu hamil dalam menyosialisasikan informasi yang mereka terima. Melalui partisipasi aktif dalam penyampaian pesan tentang gizi yang seimbang kepada sesama ibu hamil dan komunitas lokal, pesan tersebut dapat menjadi lebih kuat dan lebih mudah diterima oleh masyarakat. Dalam konteks ini, konsep Isi Piringku bukan hanya sekadar panduan, tetapi juga alat untuk memobilisasi masyarakat dalam mencapai tujuan gizi yang lebih baik sehingga pencegahan stunting dapat dilakukan secara efektif dan efisien.

Discussion

Konsep Isi Piringku yang dibawakan pada pengabdian ini merupakan bentuk dari kepedulian mahasiswa terhadap kasus stunting yang sering terjadi di daerah Cibereum Hilir, Sukabumi. Konsep isi piringku mendorong masyarakat untuk memahami dan juga dapat dengan mudah menemukan makanan yang bergizi di sekitar mereka, karena pada dasarnya gizi yang baik merupakan bentuk dari investasi jangka panjang untuk tumbuh kembang dari balita utamanya dan juga janin dari ibu hamil. Pemenuhan gizi untuk ibu hamil juga perlu diperhatikan sebelum, selama, dan setelah proses kehamilan untuk menekan kasus stunting (Marshall *et al.*, 2022; Nigrum *et al.*, 2020). Status gizi pada balita sangat penting sebagai titik tolak kapasitas fisik saat usia dewasa, dan diukur melalui capaian berat badan terhadap umur (Febria & Andriani, 2021). Dengan penjelasan mengenai status gizi yang harus dipenuhi oleh balita tentunya konsep Isi Piringku ini harus mulai diberikan kepada warga sekitar, gizi seimbang tentu diperlukan nantinya untuk ibu hamil dan juga balita yang ada pada desa tersebut sehingga tumbuh kembang dari balita ataupun janin akan tercukupi.

Penanaman pemahaman mengenai konsep Isi Piringku yang dilakukan pada pengabdian desa Cibereum Hilir, Sukabumi melibatkan ahli untuk melakukan edukasi setiap warga di wilayah tersebut, tentunya ahli tersebut membahas mengenai makanan bergizi sesuai dengan konsep Isi Piringku. Penyampaian ini menjadi bagian dari mengedukasi ibu hamil untuk menjaga asupan gizinya tetap terpenuhi selama dan setelah kehamilan (Dewi *et al.*, 2021; Rengganis *et al.*, 2023). Istilah Isi Piringku mengacu pada makanan yang disajikan dalam piring untuk porsi satu kali makan, yang terdiri dari separuh karbohidrat dan separuh protein, serta separuh sayur dan separuh buah. Menurut Piring Makanku, porsi sayuran harus lebih besar daripada porsi buah, dan porsi makanan pokok harus lebih besar daripada porsi lauk-pauk. Kementerian Kesehatan mengganti slogan "4 Sehat 5 Sempurna" untuk pedoman makan sehari-hari yang sehat dengan Isi Piringku (Suwandewi *et al.*, 2021). Konsep yang dibawakan tersebut nantinya akan menjadi materi yang dibawakan pada edukasi melalui penyuluhan yang dilakukan di wilayah tersebut, kendala yang terjadi selama penyuluhan tersebut tidak adanya bahan pokok yang sesuai dengan anjuran akan tetapi hal tersebut dapat diatasi dengan berbagai macam bahan pokok lainnya yang terdapat di wilayah tersebut.

Gizi seimbang yang harus dipenuhi oleh warga di wilayah tersebut tentunya tidak tanpa alasan, alasan yang paling utama pemenuhan gizi seimbang dengan konsep Isi Piringku adalah karena angka stunting yang masih cukup tinggi di wilayah Kota Sukabumi. Stunting adalah masalah kekurangan gizi jangka panjang yang disebabkan oleh kekurangan asupan gizi yang cukup dalam jangka waktu yang lama. Kekurangan gizi ini menyebabkan anak mengalami gangguan pertumbuhan, yaitu tinggi badan mereka lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usia mereka (Hasriani *et al.*, 2023). Masalah stunting yang

terjadi ini merupakan hal yang perlu diketahui oleh banyak orang karena stunting akan menjadi sangat terlihat ketika anak sudah mulai tumbuh dewasa, anak tidak akan tumbuh secara baik dibandingkan dengan anak lainnya. Pemerintah menyadari bahwa angka stunting di Indonesia sudah sangat tinggi. Karena itu, kampanye pencegahan dan pengurangan stunting terus dilakukan dengan kolaborasi dengan berbagai pihak untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan stunting dengan pola penerapan makanan gizi seimbang (Permatasari *et al.*, 2021). Pemerintah berharap masyarakat menyadari pentingnya meningkatkan pola hidup untuk mencegah stunting. Salah satu upaya yang saat ini sedang digalakkan oleh pemerintah adalah pendidikan tentang Gerakan Isi Piringku. Tujuan dari pendidikan ini adalah untuk mengatur pola makan mereka dengan mengetahui jenis makanan apa yang harus mereka makan dan berapa banyak yang harus mereka konsumsi (Siahaya *et al.*, 2021).

CONCLUSION

Konsep Isi Piringku adalah pedoman penting untuk menjaga gizi seimbang, terutama bagi ibu hamil, untuk mendukung pertumbuhan janin yang optimal dan mengurangi risiko komplikasi kehamilan. Konsep ini menekankan pentingnya diversifikasi makanan untuk mencapai keseimbangan nutrisi dengan membagi porsi makanan secara proporsional antara protein, karbohidrat, dan sayuran. Keberhasilan penerapan konsep ini bergantung pada edukasi gizi yang menyeluruh kepada ibu hamil, yang membantu mereka memahami pentingnya pola makan yang sehat untuk kesehatan mereka dan janin mereka. Penggunaan Isi Piringku menghadapi sejumlah masalah, seperti kurangnya makanan sehat yang tersedia di wilayah pedesaan dan masalah keuangan. Untuk mengatasi masalah ini, perbaikan pendidikan gizi, pengembangan pertanian lokal, subsidi makanan sehat, konseling gizi, dan kerja sama antara pemerintah, organisasi non-pemerintah, dan masyarakat lokal diperlukan.

Selain itu, pengabdian ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis edukasi gizi yang menyeluruh dapat meningkatkan pemahaman tentang gizi bagi ibu hamil dan masyarakat secara keseluruhan. Program ini berhasil berkat dukungan keluarga dan komunitas, serta peran aktif pemerintah dalam menyediakan makanan sehat yang murah. Konsep Isi Piringku bermanfaat untuk menjaga kesehatan ibu hamil dan janin serta membantu mencegah stunting pada anak-anak, terutama di daerah dengan tingkat stunting tinggi seperti Sukabumi. Program ini diharapkan memiliki efek positif yang signifikan terhadap kesehatan generasi mendatang melalui pendekatan edukasi gizi yang melibatkan komunitas dan kerja sama lintas sektor.

AUTHOR'S NOTE

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan terkait publikasi artikel ini. Penulis menegaskan bahwa data dan isi artikel bebas dari plagiarisme.

REFERENCES

- Adelia, G., Maulinda, D., Ningsih, S. W., Dyna, F., Arfina, A., & Malfasari, E. (2022). Kampanye isi piringku untuk kejadian stunting pada balita. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 186-191.
- Aisyah, I. S., Neni, N., & Faturahman, Y. (2023). Intervensi edukasi gizi terhadap kader posyandu dalam rangka mengatasi malnutrisi. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 4(1), 27-32.
- Basri, H., Sukran, M. A., Fahrurrozi, M., Ramli, M., & Junaidi, M. A. (2023). Asistensi penulisan artikel ilmiah dalam program penunjang karir guru: kualitatif-partisipatoris, guru dane Indonesia. *Jurnal Abidmas Bina Bangsa*, 4(1), 128-140.
- Dekasari, Y., & Gunawan, T. (2024). Upaya pencegahan stunting pada anak balita di Indonesia: pengabdian di Kabupaten Pesawaran. *Journal Pengabdian pada Masyarakat*, 2024(2), 129. <https://journal.danisapublisher.id/>
- Dewi, R. F., Ningtyas, V. K., Zulfa, A. N., Farandina, F., & Nuraini, V. (2021). Sosialisasi pencegahan stunting melalui penyuluhan dan pemberian makanan tambahan kepada ibu hamil. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 504-509.
- Erista Nai, H. M. (2024). Kesadaran kesehatan, sikap, dan perilaku gizi seimbang selama pandemi COVID-19 di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 84-94.
- Fariqy, M. I., & Graharti, R. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi malnutrisi. *Medula*, 14(2), 301-305.
- Fauziah, D. (2023). Penerapan asupan gizi seimbang untuk anak usia dini melalui kegiatan pemberian makanan tambahan di RA Tunas Harapan Ranca Emas. *Journal of Islamic Early Childhood Education (JOIECE): PIAUD-Ku*, 2(1), 67-74.
- Febria, C., & Andriani, L. (2021). Edukasi dan sosialisasi tentang isi piring ku pada ibu balita posyandu. *Jurnal Salingka Abdimas*, 1(2), 45-48.
- Fitri, A., Tohaga, P. A., Santoso, R. G., & Putra, R. M. (2024). UPI KKN student action in Desantri: Desa Sadar Nutrisi dan Gizi activities in Ciherang Village, Cianjur Regency. *Dedicated: Journal of Community Services (Pengabdian kepada Masyarakat)*, 2(1), 1-12.
- Hasanah, R., Aryani, F., & Effendi, B. (2023). Pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan stunting pada anak balita. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(1), 1-6.
- Hasriani, St., Pratiwi, W. R., & Asnuddin, A. (2023). Cegah balita dari stunting melalui edukasi isi piringku di Posyandu Cempaka Kabupatten Barru. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(3), 450-456.
- Intan, A., Putri, S., Rachman, M. Z., (2024). Pengaruh edukasi isi piringku dengan menggunakan media lembar balik terhadap tingkat pengetahuan gizi seimbang. *Journal of Health Research Science*, 4(2), 153-159.
- Lestari, N., Fathiyah, A. P., Nafisah, D., Amini, F., Salsabila, K., & Azzahra, S. F. Bekal bergizi seimbang bagi anak sekolah dasar kelas 6 SD Negeri Galunggung Tasikmalaya. *Lentera Karya Edukasi*, 3(1), 43-50.

- Likhar, A., & Patil, M. S. (2022). Importance of maternal nutrition in the first 1,000 days of life and its effects on child development: A narrative review. *Cureus*, 14(10), 1-6.
- Mardiana, M., Yuniarti, H., & Susanto, E. (2021). Improvement of balanced nutritional knowledge and skills through the demonstration of Isi Piringku in basic school children. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 4(2), 495-503.
- Marshall, N. E., Abrams, B., Barbour, L. A., Catalano, P., Christian, P., Friedman, J. E., ... & Thornburg, K. L. (2022). The importance of nutrition in pregnancy and lactation: Lifelong consequences. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 226(5), 607-632.
- Ningrum, N. P., Hidayatunnikmah, N., & Rihardini, T. (2020). Cegah stunting sejak dini dengan makanan bergizi untuk ibu hamil. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 11(4), 550-555.
- Nurfiriani, J., & Kurniasari, R. (2023). Edukasi gizi menggunakan media video animasi dan poster terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(3), 503-506.
- Nuzula, R. F., Arfan, N. A., & Ningrum, S. (2023). Peran kader terhadap upaya peningkatan status gizi balita di posyandu. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 14(1), 18-21.
- Permatasari, T. A. E., Rizqiya, F., Kusumaningati, W., Suryaalamsah, I. I., & Hermiwahyoeni, Z. (2021). The effect of nutrition and reproductive health education of pregnant women in Indonesia using quasi experimental study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 1-15.
- Purwanti, R., Margawati, A., Wijayanti, H. S., Rahadiyanti, A., Kurniawati, D. M., & Fitranti, D. Y. (2023). Strategi peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik responsive feeding untuk pencegahan stunting pada balita. *Wikrama Parahita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 270-280.
- Ramadhani, A. I., Sukoco, L. A., & Sari, Y. (2023). Penyuluhan ibu balita stunting-wasting tentang isi piringku kaya protein hewani usia 2-5 tahun di Kecamatan Juwangi Kabupaten Boyolali. *Jurnal Abdidias*, 4(4), 318-323.
- Rengganis, M., Siswanto, R. F., Hidayah, S. N., Rahmanindar, N., & Zulfiana, E. (2023). Pemberian edukasi gizi dan makanan bergizi bagi ibu hamil dan anak balita di Posyandu Kemuning 2 Keturen. *Karunia: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(2), 130-138.
- Rijal, S. (2023). The importance of community involvement in public management planning and decision-making processes. *Journal of Contemporary Administration and Management (ADMAN)*, 1(2), 84-92.
- Saleh, A. S., Hasan, T., Kaltsum, U., & Saleh, S. (2023). Edukasi penerapan gizi seimbang masa kehamilan berbasis pangan lokal sebagai pencegahan stunting. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 49-53.
- Siahaya, A., Haryanto, R., & Sutini, T. (2021). Edukasi Isi Piringku terhadap pengetahuan dan perilaku pada ibu balita stunting di Maluku. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12, 199-202.
- Suprayitno, E., Mujib, H., Hidayat, S., Mulyadi, E., & Oktavianisya, N. (2023). Pendampingan isi piringku untuk mencegah stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 52-57.

- Susilawati, S., & Ginting, S. O. B. (2023). Faktor-faktor resiko penyebab terjadinya stunting pada balita usia 23-59 bulan. *Indonesian Journal of Public Health*, 1(1), 70-78.
- Suwandewi, A., Hiryadi, & Rahayu, M. (2021). Pengaruh pemberian pendidikan kesehatan program isi piringku terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil. *Journal of Nursing Invention*, 2(2), 72-79.
- Ulsafitri, Y., Pertiwi, Y., Andriani, D., & Nadillah, Z. (2024). Edukasi gizi ibu hamil dengan isi piringku. *Empowering Society Journal*, 5(2), 79-86.