

PENCEGAHAN STUNTING MELALUI KEGIATAN TEMATIK “ISI PIRINGKU DENGAN MAKANAN BERGIZI” DI DESA SITIREJO BLORA

Siti Amaroh^{1*}, Naila Uswatun Hasanah², Masturin³

¹Ekonomi Syariah, Universitas Islam Negeri Sunan Kudus

²Tadris Biologi, Universitas Islam Negeri Sunan Kudus

³Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kudus

Email: sitiamaroh@iainkudus.ac.id¹, nailauswa6@gmail.com²,
masturin@iainkudus.ac.id³

ABSTRAK

Stunting merupakan salah satu isu kesehatan masyarakat yang mendesak di negara berkembang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Sitirejo Kabupaten Blora Provinsi Jawa Tengah. Program pengabdian ini dilaksanakan dalam rangkaian Kuliah Kerja Nyata Terintegrasi Kompetensi Moderasi Beragama (KKN-IKMB) dengan tema “Isi Piringku dengan Makanan Bergizi” untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam pencegahan stunting. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode sosialisasi interaktif pendidikan masyarakat, pemutaran lagu dan video animasi, simulasi, dan pengolahan bahan makanan bergizi berbasis sumber daya lokal. Kegiatan ini melibatkan bidan desa, kader posyandu, dan masyarakat setempat berlokasi di tempat tinggal salah satu perangkat desa. Program ini dinilai cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terkait pentingnya gizi seimbang dan pemanfaatan potensi lokal. Media edukasi berupa lagu dan video animasi juga telah menarik perhatian dan meningkatkan pengetahuan peserta kegiatan. Selain itu, para ibu terutama yang memiliki balita mampu memahami dan mempraktikkan pengolahan makanan bergizi untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunitas dan terintegrasi dengan kemajuan teknologi informasi dapat menjadi strategi yang efektif dalam membantu menurunkan prevalensi stunting di tingkat desa. Pemanfaat sumber daya lokal juga memiliki peluang untuk terus dikembangkan sehingga kebutuhan gizi dapat terpenuhi dengan lebih mudah dan murah.

Kata Kunci: Stunting, Isi Piring, Gizi, Tematik, Animasi

ABSTRACT

Stunting is a pressing public health issue in developing countries. This community service activity was conducted in Sitirejo Village, Blora Regency, Central Java Province. The program was carried out as part of the Integrated Community Service for Religious Moderation Competency (KKN-IKMB) with the theme "My Plate with Nutritious Food" to raise community awareness about stunting prevention. The activities were implemented through interactive community education, animated song and video screenings, simulations, and nutritious food processing using local resources. The program involved the village midwife, posyandu cadres, and local residents, and was held at the residence of a village official. The program was deemed effective in enhancing the community's understanding of balanced nutrition and the utilization of local potential. Educational media, such as songs and animated videos, successfully captured attention and improved participants' knowledge. Additionally, mothers, particularly those with young children, were able to understand and practice preparing nutritious meals to support optimal child development. The results indicate that community-based education integrated with advances in information technology can serve as an effective strategy to help reduce the prevalence of stunting at the village level. The utilization of local resources also presents opportunities for further development, ensuring that nutritional needs can be met more easily and affordably.

Keywords: *Stunting, My Plate, Nutrition, Thematic, Animation*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi tantangan serius di Indonesia, khususnya pada anak usia dini. Stunting didefinisikan sebagai kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan tinggi badan anak yang berada di bawah standar usianya (WHO, 2020). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada fisik anak, tetapi juga berimplikasi pada perkembangan kognitif, produktivitas di masa depan, serta kualitas sumber daya manusia suatu bangsa (Kemenkes RI, 2021).

Data prevalensi stunting di Indonesia masih menunjukkan angka yang memprihatinkan. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting nasional berada pada angka 21,6%, meskipun telah terjadi penurunan dari tahun sebelumnya (Kemenkes RI, 2022). Angka tersebut masih lebih tinggi dibandingkan dengan target yang ditetapkan dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020–2024 yaitu 14%. Adapun di Provinsi Jawa Tengah, prevalensi stunting pada tahun 2022 mencapai 20,8%, dan Kabupaten Blora termasuk salah satu daerah dengan kasus stunting yang relatif tinggi (Dinkes Jawa Tengah, 2022).

Faktor utama penyebab stunting meliputi rendahnya kualitas asupan gizi, praktik pemberian makan pada bayi dan anak (PMBA) yang belum optimal, kurangnya pengetahuan orang tua, serta keterbatasan akses terhadap pangan bergizi (UNICEF, 2019). Rendahnya pemahaman keluarga mengenai pentingnya gizi seimbang menjadi akar masalah yang perlu mendapat perhatian. Dalam konteks ini, edukasi gizi merupakan salah satu strategi penting dalam pencegahan stunting.

Salah satu pendekatan edukasi gizi yang saat ini dikembangkan adalah kampanye “**Isi Piringku**”, sebuah program dari Kementerian Kesehatan RI yang menggantikan konsep “4 Sehat 5 Sempurna”. Konsep ini menekankan pada proporsi gizi seimbang dalam satu kali makan, yaitu setengah piring berisi sayur dan buah, serta setengah piring lainnya berisi karbohidrat dan lauk pauk yang mengandung protein (Kemenkes RI, 2019). Edukasi melalui konsep “Isi Piringku” terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai gizi seimbang, terutama jika dikombinasikan dengan kegiatan tematik yang menarik dan partisipatif (Suryani & Rahmadani, 2021).

Desa Sitirejo, Kabupaten Blora, merupakan salah satu wilayah yang masih menghadapi tantangan gizi pada balita. Berdasarkan laporan Posyandu dan Puskesmas setempat, ditemukan bahwa sebagian keluarga masih memiliki kebiasaan makan yang belum sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Masyarakat cenderung mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat namun rendah protein hewani dan sayur, yang dalam jangka panjang dapat memicu risiko stunting pada anak (Dinkes Blora, 2022).

Melihat kondisi tersebut, diperlukan suatu program pengabdian masyarakat berbasis edukasi gizi yang aplikatif dan mudah dipahami oleh masyarakat. Kegiatan tematik “**Isi Piringku dengan Makanan Bergizi**” diharapkan dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat Desa Sitirejo dalam menyusun menu makanan sehat. Pendekatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membentuk kebiasaan makan keluarga yang lebih sehat, sehingga dapat menurunkan risiko stunting.

Dengan demikian, pengabdian masyarakat melalui kegiatan tematik “Isi Piringku dengan Makanan Bergizi” relevan untuk dilaksanakan sebagai upaya mendukung program nasional percepatan penurunan stunting, sekaligus memperkuat ketahanan gizi keluarga di Desa Sitirejo Blora.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pemberdayaan ini bersifat pendidikan masyarakat yang dilaksanakan melalui sosialisasi stunting, pengolahan makanan bergizi, dan kampanye isi piringku dengan makanan bergizi. Pendidikan berbasis masyarakat ini merupakan suatu metode yang bertujuan untuk memperluas akses dan pelayanan dalam rangka meningkatkan kesadaran masyarakat dalam

memecahkan suatu masalah tertentu (Hasmiati, 2020). Materi Sosialisasi stunting meliputi pengertian stunting, indikator stunting, dan dampak stunting bagi pertumbuhan anak. Selanjutnya diadakan penyuluhan tentang pentingnya gizi seimbang dan cara memenuhi gizi sehari-hari. Kegiatan ditindaklanjuti dengan mengadakan kampanye isi piringku dengan makanan bergizi untuk mendorong masyarakat untuk selalu makan dengan kombinasi makanan yang bergizi meliputi karbohidrat, protein, sayur, dan buah.

Kegiatan sosialisasi pencegahan stunting dan isi piringku dengan makanan bergizi dilaksanakan pada Sabtu, 09 September 2023 di posko 3 dukuh Kulur Desa Sitirejo. Kegiatan sosialisasi dihadiri oleh bidan desa dan ibu-ibu yang memiliki balita di desa setempat. Kegiatan diawali dengan posyandu balita, kemudian dilanjutkan kegiatan sosialisasi dengan dialog interaktif antara ibu-ibu dan narasumber dilanjutkan tambahan materi dari ibu bidan desa untuk penguatan materi pencegahan stunting dan pedoman gizi seimbang. Kegiatan dilanjutkan dengan membuat puding labu kuning yang dibagikan kepada anak-anak di sekitar posko. Adapun labu kuning itu sendiri merupakan hasil pertanian yang sangat mudah dijumpai di Desa Sitirejo. Variasi olahan berbahan dasar labu kuning dapat dibuat lebih menarik agar anak-anak memiliki ketertarikan untuk mengonsumsinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan pengabdian ini dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan rutin posyandu. Kegiatan diawali dengan pemeriksaan kesehatan ibu hamil oleh Bidan Desa, penimbangan berat badan bayi oleh beberapa mahasiswa KKN IKMB, sosialisasi stunting, dan menyiapkan makanan kaya nutrisi berbahan dasar kekayaan lokal desa. Kegiatan dilaksanakan di rumah Ibu Arfana selaku perangkat desa dan didampingi Ibu Anis Musyarofah selaku Bidan Desa. Dalam sosialisasi stunting dilaksanakan dengan pemutaran lagu Aku Anak Sehat versi animasi, sosialisasi stunting dengan animasi, dan simulasi isi piringku dengan makanan sehat.



Sumber: Dokumentasi Tim Pelaksana (2023)

Gambar 1: Penimbangan Berat Badan Balita

Lagu Aku Anak Sehat berisi pesan penting terhadap peran ibu dalam menjaga kesehatan anak sejak dini dan melalui kebiasaan hidup sehat. Lirik dalam lagu Aku Anak Sehat juga menekankan pentingnya Air Susu Ibu (ASI), konsumsi makanan bergizi, dan imunisasi untuk mendukung tumbuh kembang anak yang optimal. Selain itu, lagu ini juga mengajarkan tentang perlunya pemantauan berat badan dan tinggi badan anak di Posyandu. Lagu ini sangat relevan dengan upaya pemerintah dalam menurunkan prevalensi stunting di Indonesia untuk mencetak Generasi Emas 2045. Lirik lagu ini dinilai efektif mengedukasi orang tua dan anak-anak dan

mengingatkan kembali peran penting ibu dalam menjaga kesehatan anak. dengan lirik yang sederhana, musik yang ceria, dan pesan yang jelas, lagu ini dapat membantu membentuk pola hidup sehat pada anak-anak.



Sumber: Dokumentasi Tim Pelaksana (2023)

Gambar 2: Pemutaran Lagu “Aku Anak Sehat”

Sedangkan sosialisasi stunting dengan video animasi “Tumbuh Kuat” bercerita tentang seorang anak yang memiliki tubuh lebih kecil dibandingkan teman-temannya karena kurang gizi sejak kecil. Hidup di sebuah desa bersama keluarganya, mereka tidak mengetahui pola hidup sehat dan biasa makan seadanya. Pada suatu hari, keluarga tersebut bertemu dengan Peri Kesehatan dan diajak jalan-jalan ke Kerajaan Nutrisi dan dikenalkan dengan protein, vitamin, dan mineral, serta diberikan tips tentang pola makan sehat. Setelah bertemu dengan Peri Kesehatan, keluarga tersebut menjadi mengerti dan memahami tentang kandungan dalam makanan yang dapat dikonsumsi untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan normal. Sosialisasi dengan animasi ini dinilai efektif karena visual yang menarik sehingga dapat menjangkau semua kelompok usia. Peserta kegiatan dapat menyerap dan memahami pesan yang disampaikan. Anak-anak yang hadir dapat lebih mudah mengingat melalui gambar dan suara dibandingkan dengan teks atau ceramah.



Sumber: Dokumentasi Tim Pelaksana (2023)

Gambar 3: Pemutaran Video Animasi “Tumbuh Kuat”

Setelah pemutaran film animasi, kegiatan dilanjutkan dengan simulasi “Isi Piringku dengan Makanan Bergizi”. Tahap ini dilakukan dimana peserta duduk membentuk lingkaran dan

piring diletakkan di tengah-tengah. Piring diisi dengan nasi sebagai karbohidrat, ayam goreng sebagai protein hewani, tempe goreng sebagai protein nabati, dan sayuran dan buah sebagai sumber serat, vitamin, dan mineral. Peserta dapat memperhatikan isi piring dan sekaligus memperhatikan penjelasan dari fasilitator. Selain nasi, sumber karbohidrat dapat berasal dari jagung, ubi, labu, kentang, roti, atau pasta. Sumber protein hewani dapat diperoleh juga dari telur, ikan, daging, susu, atau keju. Sedangkan sumber protein nabati selain tempe adalah tahu dan kacang-kacangan yang sangat mudah dijumpai di Sitirejo. Sayuran juga dapat disiapkan bervariasi seperti wortel, brokoli, sawi, terong, dan sayuran lain yang ada di pasar atau yang ditanam di pekerangan rumah. Demikian pula dengan buah-buahan seperti pisang, mangga, pepaya, jeruk, dan lain-lain yang mudah dijumpai. Pada prinsipnya peserta disarankan untuk mengoptimalkan sumber daya yang ada disekitarnya. Terlebih di pedesaan masih terdapat lahan-lahan yang kosong sehingga dapat ditanami sayur, buah, dan memelihara hewan ternak seperti ikan, ayam, bebek, entok, kambing, atau sapi seperti yang selama ini telah dilakukan oleh masyarakat setempat.



Sumber: Dokumentasi Tim Pelaksana (2023)

Gambar 4: Simulasi "Isi Piringku dengan Makanan Bergizi"

Kegiatan dilanjutkan dengan interaksi atau tanya jawab dengan Bidan Desa terkait dengan cara mengatasi anak yang sulit makan. Bidan Desa memberikan arahan bahwa pada usia tertentu anak seringkali bosan dengan makanan yang disajikan orang tua dan mulai tertarik dengan jajanan instan. Oleh karena itu para ibu diminta lebih kreatif dan meluangkan waktu disela-sela kesibukan bekerja untuk membuat olahan makanan yang menarik, murah, dan sehat. Anak-anak perlu dikenalkan dengan berbagai variasi makanan karena pada usia tersebut mereka belum memiliki banyak pengalaman tentang makanan. Para ibu disarankan untuk tidak lelah mencoba membujuk anak-anaknya untuk makan apa yang disiapkan di rumah.

Adapun tindak lanjut kegiatan ini adalah dengan memasak puding labu kuning sebagai alternatif jajanan sehat. Labu kuning merupakan salah satu hasil pertanian unggulan di Desa Sitirejo. Labu kuning dapat dimanfaatkan sebagai bahan egg roll atau cake seperti yang telah banyak diproduksi oleh UMKM di Cepu dan Blora. Para ibu dapat mengolah dengan lebih sederhana seperti campuran pada olahan sayur, kolak, atau puding. Pembuatan puding labu kuning dilaksanakan oleh mahasiswa KKN IKMB dengan dibantu oleh masyarakat sekitar posko. Puding labu kuning berbahan dasar labu kuning yang telah dikupas dan dikukus, serbuk agar-agar, gula, susu, dan telur sehingga kaya nutrisi. Puding labu kuning yang sudah jadi kemudian dibagikan kepada masyarakat sekitar untuk dinikmati.



Sumber: Dokumentasi Tim Pelaksana (2023)

Gambar 5: Foto Bersama dan Pembuatan dan Pembagian Puding Labu Kuning

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta (65%) belum memahami konsep gizi seimbang dalam “Isi Piringku”, dan cenderung masih menggunakan pola pikir “4 Sehat 5 Sempurna” yang sudah tidak relevan. Setelah penyuluhan dan simulasi, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan, di mana 87% peserta mampu menyebutkan komposisi “Isi Piringku” dengan benar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui pendekatan tematik “Isi Piringku” mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menyusun menu sehat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Suryani & Rahmadani (2021) yang membuktikan bahwa metode edukasi tematik lebih efektif meningkatkan pemahaman gizi pada ibu balita dibandingkan metode ceramah konvensional. Perubahan pengetahuan yang signifikan dari pre-test ke post-test menunjukkan bahwa rendahnya literasi gizi masih menjadi permasalahan utama dalam pencegahan stunting. Pengetahuan ibu mengenai gizi terbukti sangat memengaruhi pola pemberian makan pada anak (Rahmawati et al., 2021). Oleh karena itu, program pengabdian yang fokus pada edukasi berbasis praktik nyata sangat relevan dengan kebutuhan masyarakat pedesaan.

Selain peningkatan pengetahuan, perubahan sikap terlihat dari kemampuan peserta menyusun menu dengan memperhatikan keseimbangan gizi. Hal ini mendukung penelitian Nuryani & Lestari (2020) yang menegaskan bahwa metode partisipatif, seperti diskusi dan simulasi, lebih efektif membangun kesadaran dan keterampilan praktis dalam masyarakat. Edukasi sejak dini kepada anak-anak juga menjadi poin penting dalam kegiatan ini. Anak yang terpapar edukasi gizi sejak usia sekolah cenderung memiliki perilaku makan yang lebih sehat di kemudian hari (Fitriani et al., 2022). Hal ini mendukung target jangka panjang dalam upaya pencegahan stunting, karena pembiasaan pola makan sehat tidak hanya dibebankan kepada orang tua, tetapi juga dipahami oleh anak sebagai subjek aktif.

Keterlibatan kader posyandu memberikan nilai tambah bagi keberlanjutan program. Menurut Kemenkes RI (2021), kader posyandu merupakan ujung tombak pelayanan kesehatan masyarakat desa, sehingga peningkatan kapasitas mereka dalam edukasi gizi akan memberikan dampak berkelanjutan dalam penurunan angka stunting. Dengan demikian, kegiatan tematik “Isi Piringku dengan Makanan Bergizi” di Desa Sitirejo Blora bukan hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk perilaku baru dan memperkuat jaringan sosial (kader posyandu, keluarga, anak) dalam pencegahan stunting. Hasil ini menegaskan bahwa pencegahan stunting harus dilakukan secara multisektoral, berkesinambungan, dan berbasis partisipasi masyarakat.

KESIMPULAN

Pencegahan stunting merupakan upaya strategis dalam mendukung tumbuh kembang anak serta mencapai tujuan pertumbuhan berkelanjutan. Faktor penyebab stunting sangat beragam, mulai dari asupan gizi yang tidak memadai, pola hidup kurang sehat, kondisi perekonomian yang kurang, dan pendidikan yang rendah. Adapun kegiatan pengabdian ini merupakan salah satu upaya sosialisasi pencegahan stunting dengan mengambil tema “Isi Piringku dengan Makanan Bergizi” yang telah dilaksanakan di Desa Sitirejo Kabupaten Blora Provinsi Jawa Tengah. Pendekatan dan edukasi yang menggabungkan lagu, animasi, dan materi interaktif ini telah mampu menarik perhatian dan meningkatkan pemahaman kepada masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan pola hidup sehat.

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Sitirejo ini menekankan pada pemberdayaan lokal melalui pemanfaatan sumber daya alam yang ada, seperti hasil pertanian dan peternakan untuk menjadi bahan makanan bergizi. Simulasi “Isi Piringku dengan Makanan Bergizi” serta edukasi pola asuh anak yang baik diharapkan dapat memberikan panduan praktis bagi para ibu dan masyarakat dalam memenuhi kebutuhan nutrisi keluarga. Sosialisasi ini juga diharapkan dapat membantu pemerintah desa dalam menyebarluaskan informasi tentang stunting dan dampaknya bagi kesehatan dan tumbuh kembang anak dari masa ke masa.

Saran kegiatan Lanjutan

Kegiatan pengabdian ini masih memiliki banyak kekurangan sehingga memerlukan tindak lanjut. Kegiatan serupa disarankan dapat dilaksanakan secara intensif dengan melibatkan para pemerhati anak, pakar kesehatan, dan stakeholder lain. Pemanfaatan media dapat dilakukan dengan variasi konten yang lebih menarik dan tepat sasaran sehingga kegiatan pemberdayaan tidak menjemukan bagi peserta. Kolaborasi pemerintah desa, kader posyandu, masyarakat, dan perguruan tinggi dapat terus diperkuat untuk mencapai visi pembangunan nasional yang berkelanjutan.

REFERENSI

- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022*. Semarang: Dinkes Jateng.
- Dinas Kesehatan Blora. (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Blora*. Blora: Dinkes Blora.
- Fitriani, N., Hasanah, R., & Widodo, A. (2022). Edukasi gizi seimbang dengan metode permainan interaktif pada anak usia sekolah. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 25–33.
- Hasmiati, H. (2020). PENDIDIKAN BERBASIS MASYARAKAT. *Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam & Pendidikan*, 7(1), 65–71. <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v7i1.181>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Pedoman Gizi Seimbang: Isi Piringku*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Buku Saku Pencegahan Stunting*. Jakarta: Direktorat Gizi Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Litbangkes.

- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nuryani, S., & Lestari, A. (2020). Efektivitas metode partisipatif dalam penyuluhan gizi pada masyarakat pedesaan. *Media Gizi dan Kesehatan*, 11(2), 89–97.
- Rahmawati, D., Putri, A. R., & Maulida, H. (2021). Peran ibu dan remaja putri dalam pencegahan stunting melalui edukasi gizi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 150–158.
- Suryani, N., & Rahmadani, S. (2021). Edukasi gizi seimbang melalui metode tematik terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 45–54.
- UNICEF. (2019). *The State of the World's Children 2019: Children, Food and Nutrition*. New York: UNICEF.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Levels and Trends in Child Malnutrition*. Geneva: WHO.