

Edukasi Pedoman Makan “Isi Piringku” untuk Gizi Seimbang pada Balita

Rangga Pusmaika^{1*}, Yizri Novfrida¹, Resita Nurbayani²

Email: ranggapusmaika@gmail.com

¹Prodi DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan Bina Husada Tangerang, Indonesia

²Prodi DIII Gizi, Akademi Gizi Andalusia, Indonesia

Jl. Kutai Raya No. 1 Perumnas III, Bencongan, Kelapa Dua, Kabupaten Tangerang, Banten,
Indonesia

No.HP: 089636823238

Abstrak

Usia balita sangat rentan terhadap permasalahan gizi. Gizi buruk atau stunting di Banten tahun 2022 sebesar 20% belum mencapai target RPJMN 2024 sebesar 14%. Salah satu pencegahan gizi buruk balita melalui peningkatan pengetahuan ibu atau pengasuh mengenai gizi seimbang serta pedoman makan. Tujuan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan edukasi kepada ibu dalam pemberian makanan kepada balita dengan gizi seimbang ditiap porsi makannya. Metode pengabdian masyarakat ini melalui penyuluhan dengan penyampaian materi dan interaksi secara langsung, menggunakan media leaflet, poster dan lembar balik. Kegiatan dilakukan di Posyandu Anggrek 2 Wilayah Kerja Puskesmas Cipondoh Tangerang pada 21 Ibu yang memiliki balita. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas ibu balita pernah mengikuti edukasi pedoman gizi namun masih memerlukan informasi secara berkelanjutan untuk mengoptimalkan pemberian gizi seimbang pada balitanya. Edukasi ditekankan pada menu setiap “Isi Piringku” sesuai usia anak. Setelah dilakukan edukasi, pengetahuan Ibu balita semakin meningkat ditandai dengan kemampuan menjawab pertanyaan evaluasi pasca penyuluhan.

Kata kunci: balita; edukasi; gizi.

DOI:

[10.37402/abdimaaship.vol5.iss2.332](https://doi.org/10.37402/abdimaaship.vol5.iss2.332)

History artikel:

Diterima
2024-07-06
Direvisi
2024-08-19
Diterbitkan
2024-08-27

Rangga Pusmaika*
Yizri Novfrida
Resita Nurbayani

Abstract

Toddlers are very vulnerable to nutritional problems. Malnutrition or stunting in Banten in 2022 is 20%, not yet reaching the 2024 RPJMN target of 14%. One way to prevent malnutrition for toddlers is by increasing the knowledge of mothers or caregivers regarding balanced nutrition and eating guidelines. The aim of this community service is expected to provide education to mothers in providing food to toddlers with balanced nutrition in each portion of their meal. This community service method is through outreach by delivering material and direct interaction, using leaflets, posters and flip sheets. The activity was carried out at Posyandu Anggrek 2 in the Cipondoh Tangerang Community Health Center Working Area for 21 mothers who had toddlers. The results show that the majority of mothers of toddlers have attended nutritional guideline education but still need ongoing information to optimize the provision of balanced nutrition to their toddlers. Education is emphasized on the menu for each item on my plate according to the child's age. After the education was carried out, the knowledge of mothers of toddlers increased, marked by the ability to answer post-counseling evaluation questions.

Keywords: *toddler; education; nutrition*

1. Pendahuluan

Sumber daya manusia yang berkualitas, maka pertumbuhan dan perkembangan individu perlu diperhatikan sejak usia dini. Usia lima tahun pertama adalah *golden period* yang penting dalam kehidupan anak. Dalam mencapai hal tersebut maka pemenuhan hak kesehatan anak harus terlaksana dengan salah satunya pemberian makanan sehat yang meningkatkan status gizi anak.^(1,2)

Secara internasional pertumbuhan anak diakui sebagai indikator penting status gizi dan kesehatan masyarakat. Sedangkan status gizi balita adalah indikator penting yang menunjukkan status perekonomian juga kesehatan suatu bangsa. Malnutrisi menjadi penyumbang besar terhadap mortalitas dan morbiditas anak.^(1,3) Gizi kurang masih menjadi masalah yang banyak terjadi di negara berkembang khususnya Indonesia. Balita termasuk dalam kelompok masyarakat yang rentan terhadap permasalahan gizi.⁽⁴⁾

Berdasarkan kriteria status gizi anak menurut WHO, permasalahan gizi di Indonesia masih dalam kategori tinggi. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 kejadian stunting di Indonesia yaitu 30,8%.⁽⁵⁾ Sedangkan, berdasarkan hasil *survey* Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 telah mengalami penurunan menjadi 21,6%. Namun angka ini belum mencapai target RPJMN tahun 2024 yaitu 14%. Angka stunting di Banten tahun 2022 mencapai 20% mengalami penurunan dibandingkan tahun 2021 yang mencapai 24,5%. Hasil SSGI 2022 juga menyimpulkan bahwa pencegahan stunting jauh lebih efektif daripada pengobatan stunting.⁽⁶⁾

Balita dengan gizi buruk lebih berisiko terkena penyakit infeksi karena menurunnya imunitas, mengalami keterlambatan perkembangan hingga dapat menyebabkan kematian. Peran aktif keluarga dan masyarakat diperlukan guna peningkatan kesembuhan balita dengan gizi buruk. Salah satu pencegahan gizi buruk balita melalui peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang serta pedoman makan.⁽⁷⁾

Pedoman pemberian makan untuk anak bertujuan sebagai panduan pemberian makan untuk tumbang optimal mencegah kekurangan gizi.⁽⁸⁾ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memperkenalkan “Isi Piringku” sebagai pedoman untuk masyarakat mudah memahami kebutuhan konsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Dalam satu piring setiap kali makan, dilengkapi dengan sayur, buah, makanan pokok dan lauk pauk.⁽⁹⁾ Pemberian makan untuk anak usia 12-23 bulan terdiri dari 30% ASI dan 70% MPASI dengan setiap “Isi Piringku” kaya akan protein hewani. Begitupula pada pemberian makan untuk anak usia 2-5 tahun, di mana anak sudah mengonsumsi makanan keluarga namun tetap dianjurkan setiap Isi Piringku diperkaya dengan protein hewani.^(10,11)

Pola makan dan pilihan makanan yang diperkenalkan orang tua pada anak berkaitan dengan kehidupan di masa depannya nanti, maka penting penerapan pola makan yang tepat sejak dini sesuai dengan pedoman makan gizi seimbang untuk mencegah permasalahan kesehatan dimasa mendatang.^(1,8)

Kondisi gizi balita dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Asupan makanan yang tidak memadai, mengonsumsi makanan

dengan pola dan menu yang sama, serta kurangnya pengetahuan orang tua/pengasuh terkait gizi merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi. Pengetahuan orang tua/pengasuh terkait pola asuh yang responsif akan memiliki pengaruh pada pola makan juga pertumbuhan berat badan anak.^(1,4)

Temuan dalam sebuah studi *systematic review* menyoroti pentingnya menargetkan pengetahuan gizi keluarga atau pengasuh untuk memfasilitasi perilaku makan sehat pada anak-anak.⁽¹²⁾ Hal ini diperkuat juga berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kiraanpret Kaur, dkk dari *Department of Food and Nutrition, Punjab Agricultural University, Ludhiana* didapatkan bahwa pengetahuan Ibu tentang pemberian gizi pada anak berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan status gizi anak. Oleh karena itu kesadaran ibu akan pentingnya gizi pada anak perlu ditingkatkan melalui pemberian pendidikan kesehatan dan konseling yang tepat.⁽¹³⁾

Adapun tujuan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan edukasi kepada ibu dalam memberikan makanan kepada balita dengan gizi seimbang di tiap porsi makannya.

2. Metode

Metode yang digunakan berupa penyuluhan dengan penyampaian materi dan interaksi secara langsung. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada tanggal 3 Maret 2024 dengan sasaran yaitu Ibu yang memiliki balita yang berjumlah 21 orang. Tempat pelaksanaan di Posyandu Angrek 2 yang berada di wilayah kerja Puskesmas Cipondoh, Tangerang, Banten. Kegiatan

melibatkan mahasiswa Akademi Kebidanan Bina Husada Tangerang dan kader setempat. Kegiatan diawali dengan menggali informasi pengetahuan awal dan praktek pemberian gizi sehari-hari yang diterapkan oleh Ibu Balita. Media yang digunakan berupa *leaflet*, poster dan lembar balik. Edukasi diberikan melalui metode presentasi.

3. Hasil dan Pembahasan

Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama dilakukan anamnesa seputar keluhan pada anak dilanjutkan dengan pemeriksaan antropometri pada balita diantaranya pengukuran berat badan, pengukuran tinggi/panjang badan. Hasil pemeriksaan antropometri diperoleh seluruh balita memiliki status gizi baik. Namun mayoritas memiliki keluhan sulit makan sesuai gizi seimbang dan lebih menggemari mengonsumsi susu sapi.

Tahap kedua dilakukan persiapan sebelum penyuluhan dengan menggali informasi awal dari responden, didapatkan informasi bahwa 62% ibu balita pernah memperoleh edukasi terkait pedoman “Isi Piringku” untuk balita, namun informasi kesehatan ini tetap dianggap hal penting karena sebagian besar ibu belum mampu secara optimal memberikan gizi yang tepat kepada balitanya. Kesulitan yang sering dihadapi yaitu dalam mengkreasikan menu sayuran sehingga disukai oleh anak.

Setelah diperoleh informasi awal dari responden, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian informasi Pendidikan Kesehatan berupa Pedoman Makan “Isi Piringku” untuk Gizi Seimbang pada Balita. Penekanan informasi yang diberikan lebih kepada kebutuhan

zat gizi dan variasi menu untuk tiap porsi makan anak. Proses diskusi berjalan dengan sangat interaktif. Tahap selanjutnya dilakukan evaluasi pasca penyuluhan melalui tanya jawab dengan bentuk pertanyaan esai diajukan secara lisan. Mayoritas Ibu Balita mampu menjawab pertanyaan dengan tepat. Rata-rata kendala yang dihadapi Ibu Balita dalam pemenuhan gizi seimbang adalah responden hanya menyiapkan menu yang disukai oleh anak, dan mayoritas balita kurang suka mengonsumsi sayuran.

Adapun evaluasi akhir dari hasil pengabdian masyarakat ini yaitu seluruh kegiatan berjalan dengan lancar dan kondusif, peserta sangat antusias dengan informasi pendidikan yang diberikan.



Gambar 1. Pemberian Edukasi kepada Ibu Balita



Gambar 2. Dokumentasi Pemberian Edukasi kepada Ibu Balita

Kesehatan, kecerdasan dan produktivitas dipengaruhi oleh kondisi gizi seseorang. Ketidakefektifan gizi seseorang berpengaruh terhadap kesehatan. Seseorang dapat mengalami kesehatan yang buruk karena imun yang menurun sehingga mudah terpapar penyakit. Gizi seseorang sangat berkaitan erat juga dengan pola makan sehari-hari.⁽¹⁴⁾

Isi Piringku merupakan pedoman yang disusun oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam mengkampanyekan menu makan dengan pedoman gizi seimbang. Masyarakat dianjurkan untuk setiap kali makan mencakup sayur dan buah, makanan pokok dan lauk pauk.⁽⁹⁾

Sesuai dengan pedoman makan gizi seimbang melalui Isi Piringku, sayur dan buah adalah komponen yang harus dipenuhi disetiap porsi makan, Namun hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), menunjukkan masyarakat yang mengonsumsi sayur dan buah hanya 4,5% dari yang direkomendasikan Kementerian Kesehatan dan WHO, yaitu seharusnya 5 porsi sayur dan buah perhari.^(5,9)

Dalam rangka memperoleh gizi yang berkualitas dengan zat gizi yang lengkap maka diperlukan keragaman konsumsi jenis pangan. Melalui keragaman tersebut maka kebutuhan tubuh akan gizi seimbang dapat terpenuhi. Ibu balita sebaiknya memahami pola pemberian makanan secara seimbang sejak usia dini karena hal ini akan sangat berpengaruh pada selera makan anak selanjutnya. Pada periode usia 6-24 bulan, Ibu balita perlu memperkenalkan keragaman jenis makanan karena umumnya saat diusia 2-5 tahun anak sudah mampu memilih sendiri makanan yang

disukai termasuk makanan jajanan. Diusia tersebut juga, Ibu atau pengasuh harus memperhatikan jumlah dan variasi makanan terutama dalam membantu anak menentukan pilihan makanan dengan gizi seimbang.⁽⁸⁾

Berdasarkan hasil studi bahwa kehidupan keluarga seorang anak memiliki peran dalam membentuk perilaku anak dalam kehidupannya. Pengalaman di awal usia dini dengan berbagai jenis dan cita rasa makanan mendorong pola makan sehat di masa depan. Kebiasaan makan dan strategi pemberian makan orang tua merupakan faktor penentu yang paling dominan terhadap perilaku makan dan pilihan makanan anak. Orang tua harus memperkenalkan anak-anak mereka pada berbagai pilihan makanan yang baik sambil bertindak sebagai panutan yang positif.⁽¹⁵⁾

Berdasarkan penelitian bahwa terdapat pengaruh penyuluhan program Isi Piringku terhadap peningkatan sikap dan perilaku ibu dalam menangani balita gizi buruk pada responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan program Isi Piringku. Metode penyuluhan memiliki peran yang penting dalam perubahan sikap dan perilaku ibu, karena melalui penyuluhan konselor dapat lebih dekat dengan klien sehingga tercipta keterbukaan dalam menyampaikan masalah gizi.⁽¹⁶⁾

Pengetahuan dan sikap Ibu Balita mengenai pemenuhan gizi seimbang dapat menjadi dasar membentuk perilaku kesehatan yang baik dan sehat. Informasi yang diperoleh dari sumber yang tepat dapat menambah pengetahuan Ibu sehingga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang bagi keluarga terutama untuk balita.

Namun pada dasarnya pengetahuan seorang individu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lainnya selain sikap dan sumber informasi. Adapun faktor -faktor tersebut yaitu usia, pendidikan,



Gambar 3. Poster Isi Piringku (usia 12-23 bulan).⁽¹⁰⁾



Gambar 4. Poster Isi Piringku (Usia 2-5 tahun).⁽¹¹⁾

pekerjaan, pengalaman sosial budaya dan lingkungan.⁽¹⁷⁾

Pendidikan berkelanjutan bagi para ibu untuk mendapatkan informasi yang akurat mengenai gizi dan praktik pemberian makan pada akhirnya dapat meningkatkan gizi pada anak.⁽¹⁸⁾

4. Kesimpulan

Edukasi mengenai pedoman gizi seimbang bagi balita masih menjadi salah satu informasi yang diperlukan orang tua. Pengetahuan terkait gizi seimbang pada balita diharapkan dapat dimbangi dengan perubahan perilaku dalam penenuhan kualitas gizi balita sehari-hari. Perubahan pengetahuan, sikap serta perilaku orang tua ini kearah lebih baik nantinya terkait dengan perubahan status gizi balitanya menjadi lebih baik.

5. Daftar Pustaka

- [1] Purba DH, Khusargina R, Ningsih WIF, Lusiana SA, Rasmaniar TL, Triatmaja NT, et al. Kesehatan dan Gizi Untuk Anak. Yayasan Kita Menulis; 2021. 240 p.
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2016. 90 p.
- [3] World Health Organization. World Health Organization. [cited 2024 Mar 21]. Malnutrition in Children. Available from: <https://www.who.int/data/nutrition/nlis/info/malnutrition-in-children>
- [4] Hartono. Kemertian Kesehatan Republik Indonesia. 2017 [cited 2024 Mar 20]. Status Gizi Balita dan Interaksinya. Available from: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20170216/0519737/status-gizi-balita-dan-interaksinya/>
- [5] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hasil Utama RISKESDAS 2018. Jakarta; 2019.
- [6] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022. Jakarta; 2023.
- [7] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Buku Saku Pencegahan dan Tata Laksana Gizi Buruk Pada Balita di Layanan Rawat Jalan Bagi Tenaga Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2020.
- [8] Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014.
- [9] Darmawanti B. Kementerian Kesehatan RI. 2022. Isi Piringku: Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia. Available from: <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>
- [10] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kemertian Kesehatan Republik Indonesia. 2023 [cited 2024 Mar 20]. Poster A2 Isi Piringku untuk Balita 12-23 Bulan. Available from: <https://ayosehat.kemkes.go.id/poster-a2-isi-piringku-untuk-balita-12-23-bulan>

- [11] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kemetrrian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. Poster A2 Isi Piringku untuk Balita 2-5 Tahun. Available from: <https://ayosehat.kemkes.go.id/poster-a2-isi-piringku-untuk-balita-2-5-tahun>
- [12] Sirasa F, Mitchell LJ, Rigby R, Harris N. Family and community factors shaping the eating behaviour of preschool-aged children in low and middle-income countries: A systematic review of interventions. *Preventive Medicine*. 2019;129:105827.
- [13] Kaur K, Grover K, Kaur N. Assessment of nutrition knowledge of rural mothers and its effectiveness in improving nutritional status of their children. *Indian Res J Ext Edu*. 2015;4:15.
- [14] Universitas Gadjah Mada. Buku Saku Isi Piringku Investasikan Kesehatanmu untuk Hari Tua. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada; 2022.
- [15] Scaglioni S, De Cosmi V, Ciappolino V, Parazzini F, Brambilla P, Agostoni C. Factors Influencing Children's Eating Behaviours. *Nutrients*. 2018 May;10(6).
- [16] Rahmanindar N, Harnawati R. PENGARUH PENYULUHAN PROGRAM ISI PIRINGKU TERHADAP PENINGKATAN SIKAP DAN PERILAKU IBU DALAM MANANGANI BALITA GIZI BURUK. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*. 2020 Nov 30;7(2 SE-Articles).
- [17] Darsini D, Fahrurrozi F, Cahyono EA. Pengetahuan; artikel review. *Jurnal Keperawatan*. 2019;12(1):13.
- [18] Masilela LN, Modjadji P. Child Nutrition Outcomes and Maternal Nutrition-Related Knowledge in Rural Localities of Mbombela, South Africa. *Children*. 2023;10(8):1294.