



CEGAH BALITA DARI STUNTING MELALUI EDUKASI “ISI PIRINGKU”

Rina Nur Hidayati¹, Ahmad Musadek², Faisal Ibnu¹

¹Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

²Politeknik Penerbangan Surabaya

Artikel info	ABSTRAK
<p>Corresponding Author:</p> <p>Rina Nur Hidayati rinahaqqyraffi@gmail.com Universitas Bina Sehat PPNI</p>	<p>Penurunan stunting balita merupakan target tujuan utama di Sustainable Development Goals (SDGs) dan rencana pembangunan di Indonesia. Pemahaman keluarga tentang pemenuhan gizi pada balita sangat diperlukan agar kejadian stunting dapat dicegah sejak awal. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan kemampuan keluarga dalam mencegah stunting melalui “Edukasi Isi Piringku”. Pengabdian masyarakat Cegah Balita Dari Stunting Melalui “Edukasi Isi Piringku” dilaksanakan di Dusun Candirejo Desa Awang-Awang Kab. Mojokerto dilaksanakan Mei-Desember 2025. Sasaran “Edukasi Isi Piringku” adalah 21 keluarga yang mempunyai balita dengan stunting dan resiko stunting (underweight, wasting). Metode pelaksanaan pada kegiatan ini meliputi tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan melalui perijinan ke desa, sosialisasi kepada keluarga yang memiliki balita gizi stunting dan resiko stunting. Pada tahap pelaksanaan dilakukan pengukuran pre tes kemampuan keluarga dalam pencegahan stunting balita dan dilanjutkan pemberian edukasi. Tahap akhir yaitu evaluasi (pos test) untuk mengetahui kemampuan keluarga dalam mencegah stunting pada balita. Kemampuan keluarga meningkat 71% menjadi baik dan ada pengaruh “Edukasi Isi Piringku” dalam meningkatkan kemampuan keluarga mencegah stunting balita (P-value 0,002 < 0,05). Tenaga kesehatan terutama Perawat Kesehatan Masyarakat (Perkesmas) dapat menggunakan pendekatan “Edukasi Isi Piringku” melalui metode ceramah, diskusi dan demonstrasi isi piringku untuk percepatan penurunan stunting balita.</p> <p>Keywords: <i>Balita, Isi Piringku, Kemampuan, Stunting</i></p>
<p>This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)</p>	

PENDAHULUAN

Stunting pada anak di bawah lima tahun merupakan masalah serius yang menjadi fokus utama Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs). Stunting pada balita merupakan kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi secara kronis yang menyebabkan beberapa gangguan seperti gangguan fungsional, terhambatnya perkembangan fisik dan kognitif,

terhambatnya perkembangan sosio emosional balita, dan meningkatkan resiko penyakit degeneratif di masa yang akan datang (Kemenkes, 2020).

UNICEF melaporkan bahwa pada tahun 2022 terdapat 22,3% balita mengalami stunting (UNICEF dkk., 2023). Kawasan Asia Tenggara menyumbang lebih dari seperempat anak-anak stunting di dunia. Stunting berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak, angka mortalitas dan morbiditas juga akan berdampak pada perekonomian dan produktivitas negara-negara di masa mendatang (Azriani et al., 2024). Pemahaman keluarga tentang pemenuhan gizi pada balita sangat diperlukan agar kejadian stunting dapat dicegah sejak awal.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Dusun Candirejo. Dusun Candirejo terletak di Desa Awang-Awang Kecamatan Mojosari Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mojosari. Hasil pendataan yang dilakukan oleh mahasiswa Profesi Ners Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto pada bulan Mei 2025 di Dusun Candirejo menunjukkan bahwa 4 balita stunting, 7 wasting dan 10 berisiko gizi kurang. Wawancara pada tanggal 18 Mei 2025 pada keluarga yang memiliki balita dengan resiko stunting menunjukkan mayoritas keluarga mengatakan bahwa anak-anak mereka sulit makan, jarang/sedikit makan sayur, buah dan susu. Hasil observasi didapatkan konsumsi makanan balita belum dengan gizi seimbang. Ibu menyediakan makanan untuk balita lebih didominasi karbohidrat daripada kebutuhan protein nabati maupun protein hewani.

Berbagai upaya untuk mencegah dan mengurangi angka stunting di Indonesia terus dilakukan oleh pemerintah. Pemerintah berharap masyarakat memiliki kesadaran untuk memperbaiki pola hidup sehingga dapat mencegah kejadian stunting. Salah satu upaya yang saat ini sedang digalakkan adalah edukasi tentang Gerakan “Isi Piringku” (Siahaya et al., 2021). Gerakan “Isi Piringku” merupakan program Kementerian Kesehatan Indonesia untuk menggantikan slogan “4 sehat 5 sempurna” sebagai pedoman makanan sehari-hari untuk mencapai status gizi baik ((Wahyuni et al., 2022). Konsep isi piringku memperlihatkan Porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring terdiri dari 50 persen buah dan sayur, dan 50 persen sisanya terdiri dari makanan pokok dan lauk. Selain itu, perlu membatasi jumlah gula dan garam dalam makanan, rutin mengkonsumsi air putih minimal 2 liter setiap hari dan mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan (Kemenkes RI, 2020).

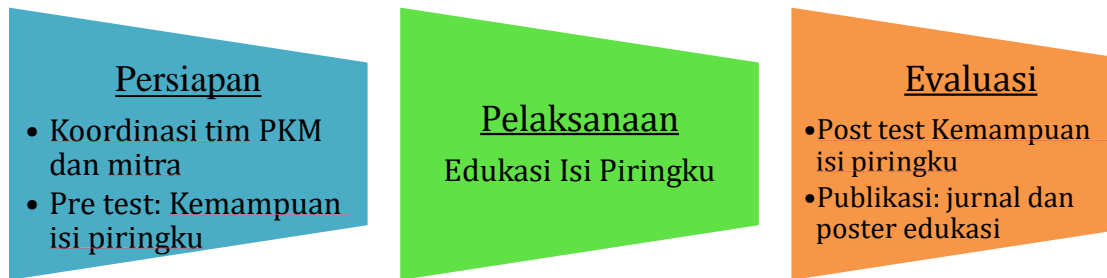
Gizi yang seimbang akan menjadi sarana untuk meningkatkan tumbuh kembang balita (Hidayati, R.N. Ibnu, 2025). Pengetahuan keluarga mengenai gizi akan berpengaruh terhadap hidangan dan mutu makanan yang disajikan untuk anggota keluarga termasuk balita. Kurangnya pengetahuan keluarga erat kaitannya dengan masalah kekurangan gizi yang dapat dilihat dari adanya kebiasaan yang salah dalam pemenuhan gizi balita (Wahyuni et al., 2022). Hasil studi menyebutkan pengetahuan keluarga balita dengan stunting mengenai isi piringku mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi isi piringku. Keluarga balita menjadi paham tentang pentingnya pemenuhan gizi pada balita agar kejadian stunting dapat dicegah sejak awal (Hasriani et al., 2023).

Edukasi “Isi Piringku” bertujuan untuk mengatur pola makan sesuai dengan komposisi makanan yang sudah dibagi sesuai dengan takaran yang baik untuk dikonsumsi oleh anak sesuai dengan umur. Kurangnya pengetahuan keluarga terutama ibu erat kaitannya dengan

masalah kekurangan gizi yang dapat dilihat dari adanya kebiasaan yang salah dalam pemenuhan gizi balita. Kurang gizi pada balita dapat disebabkan oleh perilaku ibu dalam memilih bahan makanan yang tidak benar, tersedianya jumlah makanan yang tidak cukup dan kurangnya keanekaragaman makanan yang dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan keluarga terutama ibu (Nindyna Puspasari & Merryana Andriani, 2017).

Tenaga kesehatan terutama Perawat Kesehatan Masyarakat (Perkesmas) diharapkan melakukan pendampingan dan pembimbingan melalui pemberdayaan keluarga agar status gizi balita bisa meningkat dan bebas stunting (Hidayah & Marwan, 2020; Hidayati, 2011). Untuk mengatasi hal tersebut diperlukan adanya edukasi "Isi Piringku" kepada para keluarga balita agar dapat memberikan makanan yang tepat sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi balita dan mencegah kejadian stunting. Tujuan pengabdian Masyarakat ini adalah untuk 1). Meningkatkan pengetahuan keluarga tentang komposisi makanan sesuai kebutuhan balita dalam sekali makan (Piring Makanku-Sajian Sekali Makan); 2) Meningkatkan ketrampilan keluarga dalam menyusun menu makanan bervariasi sesuai pedoman "Isi Piringku"

METODE PENGABDIAN MASYARAKAT



Pengabdian masyarakat "Cegah Balita Dari Stunting Melalui Edukasi Isi Piringku" di Dusun Candirejo Kab. Mojokerto dilaksanakan Mei-Desember 2025 dengan sasaran 21 keluarga dengan balita dengan stunting dan resiko stunting (underweight, wasting). Tahap persiapan dilakukan melalui perijinan ke desa dan sosialisasi kepada keluarga yang memiliki balita dengan stunting dan resiko stunting. Tahap pelaksanaan dilakukan pre tes kemampuan keluarga pencegahan stunting melalui isi piringku. "Cegah Balita Dari Stunting Melalui Edukasi Isi Piringku" diberikan melalui pendidikan kesehatan tentang komposisi makanan sesuai kebutuhan balita dalam sekali makan (Piring Makanku-Sajian Sekali Makan) dan demonstrasi menyusun menu makanan bervariasi sesuai pedoman "Isi Piringku". Tahap akhir yaitu evaluasi (pos test) untuk mengetahui kemampuan keluarga tentang isi piringku. Adapun susunan kegiatan "Cegah Balita Dari Stunting Melalui Edukasi Isi Piringku" pada tabel berikut:

Tabel 1. Susunan Kegiatan “Cegah Balita Dari Stunting Melalui Edukasi Isi Piringku”

No.	Deskripsi Kegiatan	Keterangan
1.1 Pendidikan Kesehatan Piring Makanku-Sajian Sekali Makan		
Acara	Penkes Piring Makanku-Sajian Sekali Makan	
Waktu pelaksanaan	Selasa, 14 Oktober 2025 pukul 09.00–12.00 WIB	
Tempat	Balai Dusun Candirejo Kab. Mojokerto	
Sasaran	21 keluarga balita stunting dan resiko stunting	
Materi	Komposisi makanan balita sekali makan Piring Makanku-Sajian Sekali Makan	
Metode	Pemaparan materi dan praktik/simulasi	
1.2 Demonstrasi Menu Isi Piringku		
Acara	Demonstrasi Menu Isi Piringku secara bervariasi	
Waktu pelaksanaan	Rabu, 15 Oktober 2025 pukul 09.00–12.00 WIB	
Tempat	Balai Dusun Candirejo Kab. Mojokerto	
Sasaran	21 keluarga balita stunting dan resiko stunting	
Metode	Pemantapan materi gizi dan praktik/simulasi	

Tim Pelaksana program berupaya untuk transfer informasi kepada masyarakat mitra melalui “Cegah Balita Dari Stunting Melalui Edukasi Isi Piringku”. Edukasi dilakukan sebagai penguatan upaya promotif dan preventif dalam pencegahan stunting balita. Secara garis besar program PkM yang dilakukan bersama masyarakat mitra meliputi koordinasi dengan mitra dan tim PkM, menyusun media promosi kesehatan, pre tes, pemberian edukasi, post test. Sasaran kegiatan adalah seluruh keluarga yang mempunyai balita dengan stunting dan resiko stunting yang berjumlah 21 orang.

“Edukasi Cegah Balita Dari Stunting Melalui Isi Piringku” telah dilaksanakan tanggal 14-15 Oktober 2025 di Balai Dusun Candirejo Kab. Mojokerto yang dihadiri 21 keluarga balita dengan stunting dan resiko stunting. Materi diberikan 2 kali pertemuan (2 x 180 menit) membahas komposisi makanan sesuai kebutuhan balita dalam sekali makan (Piring Makanku-Sajian Sekali Makan) dan demonstrasi menyusun menu makanan bervariasi sesuai pedoman “Isi Piringku”. Pengabdian Masyarakat berlangsung dengan lancar dan Masyarakat antusias dan aktif bertanya dalam mengikuti 2 sesi pertemuan dalam pemberian edukasi. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan:



Gambar 1. Edukasi Sesi 1: komposisi makanan sesuai kebutuhan balita dalam sekali makan (Piring Makanku-Sajian Sekali Makan)



Gambar 2. Edukasi Sesi 2: demonstrasi menyusun menu makanan bervariasi sesuai pedoman "Isi Piringku".

HASIL

Hasil pengabdian masyarakat pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Sosio Demografi Responden

Sosio Demografi Responden	f	%
Karakteristik Keluarga		
Umur		
Dewasa Muda	14	66.6
Dewasa Pertengahan	7	33.4
Pendidikan		
Dasar (SD, SLTP)	3	14.3

Menengah (SLTA)	16	76.2
Tinggi (PT)	2	9.5
Pendapatan		
Rendah (\leq UMR)	15	71.4
Tinggi (diatas UMR)	6	28.6
Jumlah anggota keluarga		
Kecil	7	33.3
Besar	14	66.7
Pekerjaan		
Karyawan swasta	9	42.8
Wiraswasta	7	33.2
PNS	1	5.0
Petani	2	9,5
Lain-lain	2	9,5
Karakteristik Balita		
Umur		
12-23 bulan	2	9.40
24-35 bulan	7	33.3
36-47 bulan	5	24.0
48-59 bulan	7	33.3
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	13	62,0
Perempuan	8	38.0

Tabel 2 karakteristik keluarga mayoritas umur dewasa muda (66.6%), pendidikan menengah (76.2%), pendapatan rendah (71.4%), jumlah anggota keluarga besar (66.7%), dan pekerjaan sebagai karyawan swasta (42.8%). Selain itu, karakteristik balita adalah sebagian besar responden dengan usia 48-59 bulan dan 24-35 bulan (33.3%) dan jenis kelamin laki-laki (62.0%).

Tabel 2 Pengaruh Edukasi Isi Piringku Terhadap Kemampuan Keluarga Dalam Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita.

		Sebelum		Sesudah		P-value
		f	%	f	%	
Kemampuan	Baik	2	9.5	15	71.5	0.002
	Cukup	8	31	6	28.5	
	Kurang	11	52.5	0	0	
Jumlah		75	100	75	100	

Berdasarkan tabel 3 sebelum diberikan edukasi isi piringku diperoleh yaitu sebanyak 11 responden (52.5%) dengan kemampuan kurang dan sesudah diberikan edukasi isi piringku menjadi meningkat dengan kemampuan baik yaitu 15 responden (71.5%). Kemampuan keluarga meningkat 71.5% menjadi baik setelah diberikan edukasi isi piringku. Berdasarkan uji Wilcoxon Signed Ranks Test diperoleh ada pengaruh edukasi isi piringku dalam meningkatkan kemampuan keluarga dalam upaya mencegah stunting pada balita ($P 0,002 < 0,05$).

Pengabdian Masyarakat: edukasi isi piringku diberikan pada keluarga balita dalam bentuk pendidikan kesehatan melalui ceramah, tanya jawab dan demonstrasi menu isi piringku secara bervariasi sesuai kebutuhan balita. Sinergi antara tenaga kesehatan dan keluarga diperlukan dalam mengatasi stunting balita. Penanganan stunting pada anak harus berfokus pada peran orang tua dalam pengetahuan gizi dan pertumbuhan perkembangan anak (Masrikhiyah, 2020; Putri & Rong, 2021; Vaughn et al., 2016). Pencegahan stunting dapat dilakukan melalui pemberdayaan masyarakat dengan metode penyuluhan untuk menghasilkan generasi milenial yang sadar gizi (Hidayah & Marwan, 2020). Hal ini sesuai dengan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK), yang merupakan salah satu program pemerintah yang bertujuan untuk meningkatkan status gizi dan derajat kesehatan masyarakat melalui upaya preventif dan promotif kesehatan dan pemberdayaan masyarakat melalui pendekatan keluarga (Hartati, Sulistiowati, dan Susilawati, 2021).

Edukasi “Isi Piringku” bertujuan untuk mengatur pola makan sesuai dengan komposisi makanan yang sudah dibagi sesuai dengan takaran yang baik untuk dikonsumsi oleh anak sesuai dengan umur. Kurang gizi pada balita dapat disebabkan oleh perilaku keluarga khususnya ibu dalam memilih bahan makanan yang tidak benar, tersedianya jumlah makanan yang tidak cukup dan kurangnya keanekaragaman makanan yang dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan keluarga terutama ibu (Nindyna Puspasari & Merryana Andriani, 2017). Edukasi kesehatan isi piringku melalui pendekatan keluarga dapat menjadi solusi strategis untuk program kesehatan masyarakat dalam percepatan mengatasi stunting balita.

SIMPULAN

Pengabdian masyarakat “Cegah Stunting Balita Melalui Edukasi isi Piringku” efektif meningkatkan kemampuan keluarga dalam mencegah stunting balita. Edukasi kesehatan diberikan melalui ceramah dan diskusi tentang komposisi makanan sesuai kebutuhan balita dalam sekali makan (Piring Makanku-Sajian Sekali Makan) serta demonstrasi menyusun menu makanan bervariasi sesuai pedoman “Isi Piringku”. Keberhasilan pemberian edukasi sangat bergantung pada sinergi antara tenaga kesehatan dan keluarga. Perawat kesehatan masyarakat berperan dalam memberikan edukasi kesehatan, sedangkan keluarga memiliki peran krusial dalam memberikan perawatan optimal terutama dalam meningkatkan asupan gizi balita sesuai isi piringku untuk mencegah stunting pada balita.

DAFTAR PUSTAKA

- Azriani, D., Masita, Qinthara, N. S., Yulita, I. N., Agustian, D., Zuhairini, Y., & Dhamayanti, M. (2024). Risk factors associated with stunting incidence in under five children in Southeast Asia: a scoping review. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 43(1). <https://doi.org/10.1186/s41043-024-00656-7>
- 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. <https://doi.org/10.59395/altifani.v3i3.404>
- Hidayah, N., & Marwan, M. (2020). Upaya Pemberdayaan Masyarakat Dalam Menciptakan Generasi Milenial Sadar Gizi Yang Bebas Stunting Melalui Kegiatan 1000 HPK. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 86–93. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.41>
- Hidayati, R. N. (2011). *Hubungan tugas kesehatan keluarga, karakteristik keluarga dan anak dengan status gizi balita di Puskesmas Pancoran Mas Kota Depok*. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20282242>
- Hidayati, R.N. Ibnu, F. (2025). *Kontribusi Tugas Kesehatan Keluarga Dalam Meningkatkan Status Gizi Balita* (Cetakan I). Nuansa Fajar Cemerlang. <https://repository.nuansafajarcemerlang.com/publications/592830/kontribusi-tugas-kesehatan-keluarga-dalam-meningkatkan-status-gizi-balita>
- Kemenkes. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 21 Tahun 2020 Tentang Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2020-2024*. Kemenkes.
- Kemenkes RI. (2020). Buku Saku Pencegahan dan Tata Laksana Gizi Buruk Pada Balita di Layanan Rawat Jalan Bagi Tenaga Kesehatan. In *Kemenkes RI: Jakarta*.
- Masrikhiyah, R. (2020). Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Seimbang Dalam Pemenuhan Gizi Keluarga. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 476–481. <https://doi.org/https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.4378>
- Nindyna Puspasari, & Merryana Andriani. (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan Asupan Makan Balita dengan Status Gizi Balita (BB/U) Usia 12-24 Bulan. *Amerta Nutrition*, 1(4), 369–378. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i4.2017.369-378>
- Putri, A. P., & Rong, J. R. (2021). Parenting functioning in stunting management: A concept analysis. *Journal of Public Health Research*, 10(2), 213–219. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2160>
- Siahaya, A., Rohadi, H., & Titin, S. (2021). Edukasi “Isi Piringku” Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Pada Ibu Balita Stunting di Maluku. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(5), 199–202. <https://www.forikes-ejournal.com/ojs-2.4.6/index.php/SF/article/view/sf12nk137/12nk137>
- Vaughn, A. E., Ward, D. S., Fisher, J. O., Faith, M. S., Hughes, S. O., Kremers, S. P. J., Musher-Eizenman, D. R., O’Connor, T. M., Patrick, H., & Power, T. G. (2016). Fundamental constructs in food parenting practices: A content map to guide future research. *Nutrition Reviews*, 74(2), 98–117. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuv061>

Wahyuni, T., Syswianti, D., & Suazini. (2022). Edukasi “Isi Piringku” Untuk Balita Di PAUD Al Azmi Kecamatan Cilawu Garut. *DEDIKASI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 03(02), 106–110.