

Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"

Pesan Gizi Seimbang "Isi Piringku" untuk Mencegah Stunting melalui Media Modul Emo Demo

Ninna Rohmawati*, Ruli Bahyu Antika, Septi Nur Rachmawati, Rista Dwi Hermilasari

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember

Corresponding author: ninnarohmawati@unej.ac.id

Abstract

Background: The reduction of stunting by 14% is one of the national targets which refers to the National Action Plan to Accelerate the Reduction of Stunting (RAN PASTI). The percentage of stunted babies in Bataan Village was 16.36%. This percentage exceeds the stunting reduction target percentage. This service activity aims to help prevent stunting in Bataan Village, Tenggarang District, Bondowoso Regency by increasing mother's knowledge and creativity regarding children's balanced nutritional needs according to their age based on my plate guidelines.

Method: Emotional Demonstration (Emo-Demo) to improve eating patterns through the contents of my plate and continued with the cooking class as a form of implementation. **Results:** There is a difference in the pre-test and post-test results from the effects of emo-demo activities, namely 32% to 84%. In the cooking class activity, the value of mother's creativity is 91.25%. **Conclusion:** Mother's knowledge about a balanced nutritional diet increased after education was carried out using the emo-demo method and the mother's creativity in serving food according to the guidelines for the contents of my plate also reached the predetermined targets.

Keywords: balanced nutrition, fill my plate, stunting, emo demo.

Abstrak

Latar Belakang: Penurunan stunting sebesar 14% menjadi salah satu target nasional yang mengacu pada Rencana Aksi Nasional Percepatan Penurunan Stunting (RAN PASTI). Persentase bayi stunting di Desa Bataan sebesar 16,36%. Persentase tersebut melebihi persentase target penurunan stunting. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk membantu mencegah kejadian stunting di Desa Bataan Kecamatan Tenggarang Kabupaten Bondowoso dengan meningkatkan pengetahuan dan kreativitas ibu terkait kebutuhan gizi seimbang anak sesuai dengan usianya berdasarkan pedoman isi piringku. **Metode:** *Emotional Demonstration* (Emo-Demo) untuk memperbaiki pola makan melalui isi piringku dan dilanjutkan dengan *cooking class* sebagai bentuk implementasi. **Hasil:** Terdapat selisih hasil *pre-test* dan *post-test* dari hasil kegiatan emo demo, yakni 32% menjadi 84%. Pada kegiatan *cooking class* nilai kreativitas ibu sebesar 91,25%. **Kesimpulan:** Pengetahuan ibu mengenai pola makan gizi seimbang mengalami peningkatan setelah dilakukannya edukasi menggunakan metode emo demo serta kreativitas ibu dalam menghadirkan makanan sesuai dengan pedoman isi piringku juga mencapai target yang telah ditentukan.

Kata kunci: gizi seimbang, isi piringku, stunting, demo emo

PENDAHULUAN

Pengertian kesehatan menurut Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 merupakan keadaan sehat baik secara fisik, mental, sosial, dan spiritual yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Kesehatan juga menjadi salah satu indikator

Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"

dalam penilaian Indeks Pembangunan Manusia (IPM) atau *Human Development Index* (HDI). Pembangunan kesehatan Indonesia periode 2020-2024 mengacu pada Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) Nomor 13 Tahun 2022 Tentang Perubahan Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2020-2024, yaitu pencapaian target nasional tahun 2024 dan *Sustainable Development Goals* (SDGs) tahun 2030 di bidang kesehatan. Salah satu target nasional yang dimaksud adalah penurunan stunting sebesar 14% mengacu pada Rencana Aksi Nasional Percepatan Penurunan Stunting (RAN PASTI) (1). Pada pencapaian target SDGs bidang kesehatan terdapat Program Indonesia Sehat dengan 3 pilar antara lain, paradigma sehat, pelayanan kesehatan, dan Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) (2). Suatu program dapat dijalankan apabila telah dilakukan perencanaan program sebelumnya agar tujuan tersebut dapat tercapai. Perencanaan kesehatan merupakan proses dalam merumuskan masalah yang terjadi dalam masyarakat, menentukan kebutuhan dan sumber daya, menetapkan tujuan program, serta menyusun langkah-langkah sebagai upaya mencapai tujuan yang diharapkan (3).

Beberapa faktor penyebab stunting yang ditemukan di Desa Bataan Kecamatan Tenggarang Kabupaten Bondowoso, yaitu angka perokok di lingkungan ibu hamil sebesar 79,41%; inisiasi menyusu dini (IMD) sebesar 32,81%; rendahnya tingkat pengetahuan ibu tentang Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) sebesar 62,96%; pemberian susu formula (sufor) pada bayi sebesar 40%; pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang tidak tepat sebesar 41,1%; dan presentase bayi stunting sebesar 16,36%. Permasalahan tersebut perlu diatasi dengan membuat program kesehatan yang sesuai dengan sumber daya di Desa Bataan.

Upaya pemecahan masalah di Desa Bataan ini merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh dosen Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember yang membutuhkan peran masyarakat selama proses pelaksanaan kegiatan. Tujuan dalam kegiatan ini membantu mencegah kejadian stunting di Desa Bataan Kecamatan Tenggarang Kabupaten Bondowoso dengan meningkatkan pengetahuan dan kreativitas ibu tentang kebutuhan gizi anak sesuai dengan usianya berdasarkan pedoman isi piringku dan modul emo-demo.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2022 kepada ibu hamil dengan usia kehamilan <6 bulan, ibu balita, dan ibu baduta. Proses kegiatan diawali dengan yel-yel Emo-Demo, penyusunan menu makan ibu, pemaparan piring ibu rumpi dan ibu sri, serta edukasi terkait isi piringku. Kegiatan ini akan berlanjut pada kegiatan *cooking class* sebagai bentuk praktik Isi Piringku pada Emo-Demo.

Cooking class diawali dengan pembagian kelompok yang berisi 2 orang setiap kelompok. Kegiatan selanjutnya adalah senam isi piringku, lalu peserta mempersiapkan isi piringku dengan baik dan benar. Pada akhir kegiatan, pemorsian makanan akan dinilai oleh juri.

Proses evaluasi kegiatan perbaiki pola makan dengan isi piringku (emo-demo) diketahui dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah diberikan kepada sasaran. *Pre-test* dan *post-test* tersebut akan menilai tingkat pengetahuan ibu terkait isi piringku. Pada kegiatan *cooking class* proses evaluasi dilakukan dengan menilai kesesuaian hasil masakan dengan isi piringku. Kriteria penilaian yang digunakan meliputi ketepatan menghidangkan makanan sesuai pedoman isi piringku, rasa, tampilan kreativitas), dan higiene.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbaiki Pola Makan Melalui Isi Piringku

Kegiatan Perbaiki Pola Makan Melalui Isi Piringku merupakan kegiatan dengan metode *emotional demonstration* (Emo-Demo). Metode Emo-Demo merupakan bentuk pendekatan kepada masyarakat dalam pemberian edukasi yang mengacu pada teori *Beaviour Centered*

Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"

Design (BCD). Metode tersebut juga termasuk dalam strategi komunikasi perubahan perilaku yang menggunakan penggabungan *behaviour communication*. *Behaviour communication* merupakan proses interaktif yang bertujuan mencapai perubahan perilaku positif antara individu, kelompok, maupun masyarakat(4).

Sasaran kegiatan ini merupakan ibu hamil, ibu baduta, dan ibu balita yang mampu menjamin gizi serta pertumbuhan dan perkembangan anak. Gizi yang baik bagi anak sangat dipengaruhi oleh pengetahuan yang baik dari ibu dalam pemilihan makanan bergizi serta seimbang(5). Pada awal kegiatan, sasaran diminta mengisi lembar *pre-test* yang dilanjutkan melakukan yel-yel rumpi sehat seperti Emo-Demo pada umumnya dan pembentukan kelompok. Lalu sasaran diminta memberikan gambaran pemberian makan pada anak menggunakan alat peraga kartu piring yang kemudian dipresentasikan hasilnya, selanjutnya terdapat pemaparan materi dengan diawali pedoman isi piringku.



Gambar 1. Kegiatan Perbaiki Pola Makan Melalui Isi

Terdapat pesan pada pedoman isi piringku, yaitu dalam satu piring terdiri atas 50% buah serta sayur, sedangkan 50% lainnya terdiri atas karbohidrat dan protein (6). Pada setengah piring lebih spesifik dapat dijelaskan berisi 2/3 makanan pokok dan 1/3 berisi lauk pauk, serta setengah piring lainnya terdiri atas 2/3 sayuran dan 1/3 buah-buahan (7). Ibu sasaran juga dianjurkan untuk membatasi konsumsi gula maksimal 4 sendok makan, garam 1 sendok teh, dan lemak/minyak sebanyak 5 sendok makan per harinya (8). Media emo demo dan visualisasi "isi piringku" yang digunakan sangat membantu pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Berikut beberapa media emo-demo yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat:



Gambar 2. Media emo demo dan visualisasi "isi piringku"

Selanjutnya sasaran akan diajak bermain permainan Ibu Sri serta Ibu Rumpi. Ibu Rumpi akan menunjukkan gambaran piring makan dengan proporsi nasi lebih banyak daripada lauk pauk serta sayuran, sedangkan Ibu Sri menunjukkan piring dengan proporsi makanan pokok, lauk, serta sayuran yang lebih beragam serta seimbang. Tujuan dari permainan ini adalah agar sasaran lebih memahami gambaran pemberian porsi makan pada anak. Pada akhir kegiatan, sasaran akan diberikan *booklet* dan pengisian lembar *post-test*. Tujuan pemberian *booklet*

Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"

sebagai media informasi bagi sasaran yang lebih spesifik sehingga nantinya diharapkan dapat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan (4). Hasil dari *pre-post test* tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil *Pre-Post Test* Kegiatan Perbaiki Pola Makan Melalui Isi Piringku

Peserta	Jawaban Benar		Selisih
	Pre-Test	Post-Test	
Ibu Hamil, ibu baduta, dan ibu balita	32%	84%	52%

Tingkat pengetahuan sasaran berdasarkan tabel di atas diketahui meningkat dan telah mencapai target capaian yaitu 80%. Presentase tersebut menunjukkan adanya perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Hasil tersebut sesuai pada penelitian terkait edukasi menggunakan metode *emo demo* pada peningkatan pengetahuan ibu mengenai pemberian porsi makan anak (9). Penelitian lainnya juga menunjukkan hasil yang sama yaitu edukasi gizi dengan menggunakan *emo demo* dapat meningkatkan perilaku ibu dalam pemberian makan balita gizi kurang (10). Pada pelaksanaannya terdapat beberapa hambatan yang ditemui, seperti terdapat ibu baduta yang kurang memahami materi yang diberikan karena harus menenangkan bayinya.

Kegiatan *Cooking Class*

Kegiatan *cooking class* merupakan kegiatan lanjutan dari *emo demo* dengan tujuan untuk menilai pemahaman sasaran tentang pemenuhan gizi pada anak yang disajikan sesuai dengan pedoman isi piringku. Kegiatan ini juga bertujuan sebagai bentuk implementasi materi *emo demo* melalui praktik memasak dan pemorsian. Metode pembelajaran dengan praktik langsung (*demonstrasi*) dapat membantu meningkatkan hasil belajar dan sasaran lebih mudah mengimplementasikan materi yang didapat (11). Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian oleh Fajri *et al.*, pada tahun 2020 yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan salah satu komponen dasar perilaku kesehatan manusia, dengan semakin baik pengetahuan maka akan semakin baik pula perilaku kesehatannya sehingga berdampak pada peningkatan derajat kesehatan serta status kesehatan manusia (12).

Tema pada kegiatan ini yaitu, "Ibu Siap Menjadi *Chef* Andal dengan Isi Piringku". Pada kegiatan ini, sasaran akan menyajikan hasil masakan yang kemudian ditempatkan diatas piring dengan porsi yang disesuaikan dengan pedoman isi piringku. Sasaran pada kegiatan ini meliputi ibu hamil, ibu baduta, dan ibu balita dengan maksud ibu merupakan seseorang yang berperan dalam memberikan dan menyediakan makanan untuk anak. Pemberian dan penyediaan makanan untuk anak merupakan salah satu bentuk pola asuh makan yang dilakukan oleh ibu sebagai interaksi yang dilakukan kepada anaknya (13).



Gambar 3. Kegiatan *Cooking Class*

Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"

Pada akhir kegiatan terdapat sesi penilaian kesesuaian pemorsian makanan dengan isi piringku yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Penilaian Kelompok Kegiatan *Cooking Class*

Penilaian	Kelompok				
	1	2	3	4	5
Ketepatan	35	50	-	40	45
Penampilan	15	20	-	20	20
Higiene	30	30	-	30	30
Total	80	100	-	90	95
Rata-rata kreativitas	91,25%				

Kriteria evaluasi pada kegiatan ini adalah sasaran (ibu) memiliki kreativitas sebesar 80% dalam menghadirkan makanan sesuai dengan pedoman isi piringku. Pada tabel di atas, kelompok 3 tidak mendapat hasil yang maksimal karena terdapat anggota yang tidak dapat mengikuti hingga akhir. Presentase kreativitas dari ibu didapat sebesar 92,25%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kreativitas ibu telah mencapai target yang telah ditentukan. Hambatan yang ditemui seperti tidak kondusifnya pelaksanaan kegiatan karena sasaran harus menyiapkan bahan makanan sembari menggendong baduta atau balita, dan terdapat sasaran yang tidak dapat mengikuti kegiatan tersebut karena terganggu dengan bau masakan serta balita yang menangis.

KESIMPULAN

Tingkat pengetahuan ibu mengalami peningkatan setelah dilakukan edukasi menggunakan metode *emo demo*. Tingkat kreativitas ibu dalam menghadirkan sesuai pedoman isi piringku melalui kegiatan *cooking class* telah mencapai target yang telah ditentukan. Saran kepada kepala desa dapat lebih memperhatikan kondisi masyarakat terutama masalah kesehatan yang berpengaruh terhadap stunting. Selain itu, kepada masyarakat Desa Bataan terutama ibu hamil, ibu baduta, serta ibu balita untuk rajin mengikuti posyandu agar mendapatkan arahan tentang gizi kesehatan ibu dan anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak terkait yang telah membantu dan memberi dukungan dalam pengabdian kepada masyarakat ini sehingga kegiatan ini dapat berjalan lancar dan semoga dapat bermanfaat.

REFERENSI

1. Kemenko PKM. Dengan RAN PASTI, Pasti Turunkan Stunting Jadi 14 % Pada Tahun 2024. 2024. Available from: <https://www.kemencopmk.go.id/dengan-ran-pasti-pasti-turunkan-stuntingjadi-14-pada-tahun-2024>
2. Bappenas. Kehidupan Sehat dan Sejahtera [Internet]. 2022. Available from: <https://sdgs.bappenas.go.id/tujuan-3/>
3. Idris H, Budi IS, Hasyim H, Purba GI. Modul Perencanaan Kesehatan Di Tingkat Dinas Kesehatan. 2020.
4. Farizi S Al, Samah DA, Paramita F, Harmawan BN, Ningrom LD, Firdausi R, et al. Analisis Pengaruh Multifaktor terhadap Pemberian ASI Eksklusif di Indonesia. In CV Literasi Nusantara Abadi; 2021. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/Analisis_Pengaruh_Multifaktor_terh%0Aadap_P/qad

Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"

5. GEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=emo demo&pg=PA77&prints%0Aec=frontcover
Nurjian, Widia, Agustin Y V., Putri YE, Zاتمiko EW, Setiawan B, et al. Peran Dosen dan Mahasiswa dalam Menurunkan Stunting di Kalimantan Timur. In Lakeisha; 2022. Available from:
https://www.google.co.id/books/edition/Peran_Dosen_dan_Mahasiswa_dala%0Am_Menurunk/N7d9EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengetahuan+gizi+ibu%0A+untuk+anak+dibawah+5+tahun&pg=PT76&printsec=frontcover
6. Kemenkes RI. Isi Piringku [Internet]. 2018. Available from:
<https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/062511-isi-piringku>
7. Sinaga TR, Hasanah LN, Shintya LA, Faridi A, Kusumawati I, M KE, et al. Gizi dalam Siklus Kehidupan. In Yayasan Kita Menulis; 2022. Available from:
https://www.google.co.id/books/edition/Gizi_Dalam_Siklus_Kehidupan/UktuEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=2/3+makanan+pokok+1/3+lauk+pauk&%0Apg=PA78&printsec=frontcover
8. Permenkes RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 41 Tentang Pedoman Gizi Seimbang [Internet]. 2014. Available from: <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayatdb/Yayinlar/kitaplar/diger-kitaplar/TBSA-Beslenme-Yayini.pdf>
9. Mamonto CD, Syam A, Indriasari R. Edukasi Emotional Demonstration Tentang Pemberian Makan Anak Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Baduta Emotional Demonstration Education About Child Feeding on the Level of Knowledge and Attitude of Baduta Mothers Chindra Dewi Mamonto , Aminuddin. *J Gizi*. 2019;1:1–9.
10. Dewi B, Septiani S, Nisa SH. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Metode Emotional Demonstration terhadap Perilaku Ibu dalam Pemberian Makan Balita Gizi Kurang. *Jambura J*. 2021;3(2):241–9.
11. Fatimah C. Penggunaan Metode Praktik dalam Meningkatkan Keterampilan Budi Daya Tanaman Obat. *J Al-Azkiya*. 2020;5(1):25–32.
12. Fajriani F, Aritonang EY, Nasution Z. Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Gizi Seimbang Keluarga dengan Status Gizi Anak Balita Usia 2-5 Tahun. *J Ilmu Kesehat Masy*. 2020;9(01):1–11.
13. Mustika TD. Pola Asuh Makan Antara Ibu Bekerja dan Tidak Bekerja dan Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar (Kasus di Desa Tingkis, Kecamatan Singgahan, Kabupaten Tuban). *e-Journal Boga*. 2015;4(1):162–6.