

# Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting

Hesti Atasasih\*<sup>1</sup>, Sri Mulyani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Riau

\*e-mail: hesti@pkr.ac.id<sup>1</sup>

## Abstract

*Nutrition Education “My Plate” is important for adolescents to adopt healthy diet and daily nutritional needs and prevent stunting. One of factors influence adolescent nutrition is nutritional knowledge. Ummu Sulaim Islamic Boarding School is special school for teenage girl and organizes food in a buffet. Student free to take food, this causes portion of meal not in accordance with the guidelines for balanced nutrition. The purpose of this activity to socialize “My Plate” to teenage girl as effort to prevent stunting. The results showed knowledge contents increased as seen from pre-test and post-test results of 38 points, with lowest score 70 and highest 100. The results supervision were found before that school served nutritious food, but type and quantity didn't match contents of my plate. After implementation providing meals for santriwati it has been adjusted to nutritional needs, most of santriwati has applied the contents of my plate at every meal (day and night).*

**Keywords:** My plate content, stunting, young women

## Abstrak

*Edukasi Gizi “Isi Piringku” penting bagi remaja untuk menerapkan pola makan sehat dan kebutuhan nutrisi harian serta mencegah stunting. Salah satu faktor yang mempengaruhi gizi remaja adalah pengetahuan gizi. Pondok Pesantren Ummu Sulaim adalah sekolah khusus untuk remaja putri dan menyelenggarakan makanan secara prasmanan. Santriwati bebas mengambil makanan, hal ini menyebabkan porsi makan tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Tujuan dari kegiatan ini untuk mensosialisasikan “Isi Piringku” kepada remaja putri sebagai upaya pencegahan stunting. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan Santriwati meningkat terlihat dari Hasil pre-test dan post-test 38 poin, dengan skor terendah 70 dan tertinggi 100. Hasil supervisi ditemukan sebelumnya ponpes menyajikan makanan bergizi, namun jenis dan jumlah tidak sesuai dengan isi piringku. setelah dilaksanakannya kegiatan, penyediaan makan santriwati sudah disesuaikan dengan kebutuhan gizinya, sebagian besar santriwati sudah mengaplikasikan isi piringku setiap kali makan (siang dan malam).*

**Kata kunci:** Isi piringku, remaja putri, stunting

## 1. PENDAHULUAN

Salah satu ciri bangsa maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Ketiga hal ini dipengaruhi oleh keadaan gizi. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM) terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang.

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan 95,5% penduduk Indonesia usia lima tahun keatas kurang mengonsumsi sayur dan buah dari 5 porsi dalam sehari dan mengalami peningkatan dari tahun 2013 dengan prevalensi 93,5%. Hasil Riskesdas 2018 di Provinsi Bali menyebutkan penduduk kurang mengonsumsi sayur dan buah sebesar 93,5% (Wibawa, 2020).

Hasil penelitian (Aditianti et al., 2016) menunjukkan bahwa perilaku mengonsumsi makanan beraneka ragam yang mengonsumsi hewani, sayur, dan buah lebih dari 5 hari dalam seminggu masih rendah yaitu 17,5% dari rata-rata provinsi. Mengonsumsi makanan yang

beraneka ragam akan menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur.

Menurut (Sofia & Adiyanti, 2013) dalam (Herlina & Virgia, 2020) remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja adalah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial. Menurut (Dale&Dale 2019) dalam (Nadia et al., 2021) Batasan usia remaja diawali mulai usia 12 tahun hingga 24 tahun, pada masa ini terjadi perkembangan yang dinamakan pubertas yang berpengaruh terhadap perkembangan psikososialnya, sehingga perlu arahan maupun bimbingan dari orangtua, guru maupun teman sebaya.

Seiring dengan peningkatan populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapat perhatian khusus. Masalah gizi pada masa remaja dapat terjadi yaitu gizi kurang, gizi lebih dan obesitas. (Irdiana & Nindya, 2017). Hal tersebut dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa. Remaja memiliki pandangan tersendiri mengenai tubuhnya (*Body image*) yang seringkali salah (Dianna et al., 2020). *Body image* atau citra tubuh merupakan persepsi seseorang tentang berat badan dan bentuk tubuhnya. *Body image* positif adalah persepsi seseorang yang puas terhadap bentuk tubuhnya, sedangkan *body image* negatif adalah persepsi seseorang yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Remaja membandingkan *body image* mereka sehingga merasa malu dan cemas, sulit menerima dirinya, responsif terhadap pujian, peka terhadap kritik dan pesimis, serta melakukan diet berlebihan demi mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan (Marlina & Ernalina, 2020).

Edukasi gizi merupakan suatu metode serta upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku makan sehingga terciptanya status gizi optimal. Edukasi gizi adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi. Semakin tinggi pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makanan (Safitri, 2016). Edukasi bisa dilakukan melalui beberapa media dan metode. Edukasi yang dilaksanakan dengan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas audiens dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan. Selain itu, media juga dapat membantu edukator dalam menyampaikan materi.

Isi Piringku merupakan panduan konsumsi makanan sehari-hari yang diluncurkan pemerintah. Dalam kampanye isi piringku, Kementerian Kesehatan juga mensosialisasikan 4 pilar gizi seimbang yaitu mengonsumsi makanan beraneka ragam, pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga, menerapkan pola hidup bersih dan sehat, dan menjaga berat badan ideal. Panduan Isi piringku membagi piring menjadi 3 bagian dan mengisinya dengan makanan bergizi seimbang, yaitu 50% diisi dengan buah dan sayur, 50% nya lagi dibagi menjadi 2 yaitu 1 bagian untuk lauk pauk kaya protein, baik protein hewani maupun nabati dan 1 bagian lainnya untuk karbohidrat (Kemenkes, 2014).

Edukasi Gizi "Isi Piringku" penting bagi remaja untuk menerapkan pola makan sehat dan mencukupi kebutuhan nutrisi harian dan mencegah terjadinya stunting, berbagai metode dan alat telah dikembangkan dalam menyampaikan pesan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan, diantaranya adalah gambar cetak merupakan alat bantu yang dinilai tepat jika digunakan dalam penyuluhan gizi untuk dapat lebih mudah diterima siswa karena mengaitkan langsung dengan indera pengelihatannya. Menurut (Notoatmodjo (2012) panca indera paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata (kurang lebih 75% sampai 87%) sedangkan 13% sampai 25% pengetahuan manusia diperoleh atau disalurkan melalui indera lainnya.

Media gambar cetak terdiri dari berbagai jenis contohnya berupa poster, kartu permainan kwartet, pamflet dan lain-lain. Salah satu keunggulan media gambar contohnya

poster yang akan digunakan yaitu dapat memperjelas suatu permasalahannya dengan melihat gambar yang jelas dan sesuai dengan pokok bahasan.

Pada masa remaja terjadi kecepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, emosional serta sosial. Pada masa ini banyak masalah yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja sehingga status gizi remaja cenderung gizi kurang atau justru obesitas. Salah satu faktor yang mempengaruhi gizi pada remaja adalah pengetahuan gizi. Pondok pesantren Ummu Sulaim Kota Pekanbaru adalah Pondok Pesantren khusus remaja putri dan menyelenggarakan makanan secara prasmanan kepada santriwati. Dalam pelaksanaannya santriwati diberikan kebebasan untuk mengambil makanan sendiri, hal tersebut yang menyebabkan porsi makan belum sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Oleh karena itu perlu dilakukan sosialisasi “isi piringku” pada remaja putri di Pondok Pesantren Ummu Sulaim Pekanbaru sebagai upaya pencegahan stunting.

## 2. METODE

### 1. Sosialisasi Isi Piringku

Sosialisasi ini disampaikan kepada pihak sekolah diantaranya kepala sekolah, guru dan petugas kantin serta santriwati untuk memberikan informasi secara lisan tentang isi piringku untuk pencegahan stunting melalui media poster. Adapun media poster yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu poster isi piringku yang dikeluarkan oleh Kemenkes RI. Sosialisasi dimulai dengan menempelkan poster di tempat tempat strategis yang sering dilalui oleh santri yaitu, aula, ruang makan dan kelas serta mading sekolah.

### 2. Penyuluhan

Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan santriwati tentang pentingnya pola makan gizi seimbang yang tertuang di dalam slogan isi piringku sebagai upaya pencegahan stunting. Sebelum penyuluhan, diawali dengan melakukan pre-test terlebih dahulu dan setelah penyuluhan ditutup dengan post-test.

### 3. Supervisi

Kegiatan ini dilakukan untuk melihat hasil dari sosialisasi dan penyuluhan tentang isi piringku berupa penerapan makanan yang disediakan pihak sekolah dan komposisi makanan yang tertuang dalam piring santriwati sudah sesuai dengan isi piringku.

### 4. Advokasi

Advokasi dilakukan terhadap pihak Pondok Pesantren Ummu Sulaim terutama kepala sekolah dan guru, agar senantiasa melakukan pengawasan terhadap penyediaan makanan kepada para santriwati, hendaknya sesuai dengan pedoman gizi seimbang dan slogan “isi piringku”. Selain pada pihak sekolah advokasi juga dilakukan kepada pihak santriwati agar senantiasa menerapkan isi piringku pada setiap kali makan.

### 2.3 Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran yaitu kepala sekolah, guru petugas kantin serta remaja putri kelas II yang berjumlah 30 orang yang bermukim di Pondok Pesantren Ummu Sulaim, Pekanbaru.

### 2.4 Sarana dan Alat yang Digunakan

Sarana yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ruang kelas, aula dan ruang makan Pondok Pesantren Ummu Sulaim. Alat yang digunakan adalah poster, laptop, infokus, alat tulis dan alat penujang lain.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil

##### 1. Sosialisasi

Pelaksanaan kegiatan masyarakat diawali dengan sosialisasi kegiatan tentang isi piringku secara lisan kepada kepala sekolah, guru petugas kantin maupun santriwati, dilanjutkan dengan persiapan pengadaan poster. Memajang poster di tempat strategis yaitu tempat yang sering dilalui oleh santriwati seperti kelas, aula, dan ruang makan. Kelas dipilih karena setiap kegiatan pembelajaran santriwati berada dikelas, selain kelas tempat yang ditempelkan poster adalah aula, hal ini disebabkan para santriwati setiap melaksanakan ibadah sholat selalu menggunakan aula, dan ruang makan dikarenakan para santriwati setiap makan 3 kali sehari selalu di ruang makan. Hal tersebut bertujuan agar para santriwati ingat akan komposisi dari isi piringku dan dapat menerapkannya sehari hari setiap kali makan.

##### 2. Penyuluhan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai dilanjutkan dengan penyuluhan. Berikut hasil pre-test dan post-test penyuluhan tentang Sosialisasi isi piringku pada remaja putri sebagai upaya pencegahan stunting di Pondok Pesantren Ummu Sulaim.

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Penyuluhan

Variabel	Nilai rata-rata	Nilai Min - Max	Peningkatan (point)
Pre-Test	40,5	40 - 80	
Post-Test	78,5	70 - 100	38

Dari hasil tabel 1 terlihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan santriwati sebesar 38 point. Begitu juga dengan angka minimum dan maksimum, sebelum penyuluhan nilai terendah adalah 40, setelah penyuluhan naik menjadi 70, sedangkan untuk nilai tertinggi sebelum penyuluhan 80 naik menjadi 100 setelah penyuluhan.

##### 3. Supervisi dan Evaluasi

Kegiatan supervisi dan Evaluasi dilaksanakan setelah kegiatan penyuluhan dan sosialisasi. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk kunjungan langsung ke Pondok Pesantren Ummu Sulaim untuk melihat penerapan dari penyuluhan yang telah diberikan.

Hasil supervisi dan bimbingan di lapangan diperoleh hasil bahwa pihak Pondok Pesantren Ummu Sulaim telah menyediakan makanan bergizi sesuai dengan gizi seimbang. Namun dalam penerapan isi piringku kepada para santriwati masih sangat baru sehingga perlu terus dilakukan bimbingan terkait dengan siklus menu yang telah ditetapkan karena merubah penyediaan jumlah makanan yang disajikan kepada para santriwati sehingga porsi makan yang disajikan sudah memenuhi kaidah ketentuan dari isi piringku yang dikeluarkan oleh Kemenkes RI. Supervisi dan bimbingan juga dilakukan di kantin sekolah dengan melihat secara langsung praktek penyajian makanan yang akan diberikan kepada santriwati.

##### 4. Advokasi

Kepada pihak pondok pesantren telah dilaksanakan kajian terkait dengan penyediaan jumlah dan jenis makanan kepada para santriwati agar sesuai dengan gizi seimbang dalam hal ini isi piringku.

### 3.2 Pembahasan

#### 1. Sosialisasi

Kegiatan sosialisasi diawali dengan pemberian informasi secara lisan kepada pihak pondok pesantren (kepala sekolah, guru, petugas kantin, dan santriwati). Pemasangan poster juga dilaksanakan pada saat sosialisasi agar pihak terkait dan para santriwati mengetahui maksud dari pengabdian masyarakat ini.

#### 2. Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan diawali dengan memberikan pre-test. Hasil yang diperoleh dari pre-test menunjukkan bahwa pengetahuan santriwati tentang pola makan gizi seimbang melalui isi piringku masih rendah, terlihat dari masih adanya santriwati yang memperoleh nilai 40. Setelah diberikan penyuluhan, nilai semakin meningkat seiring meningkatnya pengetahuan santriwati tentang pola makan gizi seimbang melalui isi piringku, bahkan ada yang memperoleh nilai maksimal 100. Kegiatan penyuluhan merupakan salah satu teknik yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku seseorang.

#### 3. Supervisi dan Evaluasi

Kegiatan supervisi dan evaluasi dilaksanakan dalam bentuk kunjungan langsung ke Pondok Pesantren Ummu Sulaim. Hasil supervisi dan Evaluasi di lapangan diperoleh hasil bahwa pihak sekolah terutama petugas kantin sudah menyediakan makanan yang bergizi dan bagi santriwati sebagian besar telah menerapkan isi piringku untuk tiap kali makan (makan siang & makan malam). Dengan adanya pola baru yang disajikan, menambah antusias petugas kantin dan pihak kepala sekolah dimana selama ini mereka kurang memperhatikan penyajian makanan yang sesuai dengan pola gizi seimbang. Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan dapat membuka wawasan pihak Pondok pesantren terutama kepala sekolah untuk lebih memperhatikan lagi menu makanan yang disusun.

#### 4. Advokasi

Kegiatan advokasi diberikan kepada pihak pondok pesantren dalam hal ini adalah kepala sekolah, guru dan petugas kantin agar senantiasa memperhatikan pola makan santriwati karena remaja putri memiliki resiko yang besar melahirkan bayi stunting apabila kekurangan energi kronik. Sehingga siklus menu dan jenis makanan yang diberikan hendaknya diperhatikan dan komposisi yang diberikan disesuaikan dengan isi piringku sebagai upaya pencegahan stunting.



Gambar 1. Foto saat Pengabmas



#### 4. KESIMPULAN

1. Pengetahuan santriwati tentang isi piringku semakin meningkat setelah penyuluhan, terlihat dari hasil pre-test dan post-test meningkat sebesar 38 point, dengan nilai terendah 70 dan nilai tertinggi 100.
2. Hasil supervisi lapangan ditemukan bahwa pihak Pondok Pesantren Ummu Sulaim sebelumnya telah menyajikan makanan bergizi, namun jenis dan jumlah belum sesuai dengan isi piringku, dan setelah dilaksanakannya pengabdian masyarakat penyediaan makan santriwati telah disesuaikan dengan kebutuhan gizi para santriwati, dan dalam penerapannya sebagian besar santriwati telah menerapkan isi piringku tpada tiap kali makan (siang dan malam).

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih saya ucapkan kepada BPPSDM (Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia), Direktur Poltekkes Kemenkes Riau, Unit P3M, Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau, Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, Pesantren Ummu Sulaim, Santriwati Pesantren Ummu Sulaim, dan Tim Pengabdian Masyarakat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aditianti, Prihatini, S., & Hermina. (2016). Pengetahuan , Sikap dan Perilaku Individu Tentang Makanan Beraneka Ragam sebagai Salah Satu Indikator Keluarga Sadar Gizi (KADARZI ). *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(2), 117–126.
- Dianna, Septianingsih, N., & Pangestu, J. F. (2020). Perbedaan Pengetahuan Ibu Balita Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Stunting Melalui Media Video dan Leaflet di Wilayah Kerja Puskesmas Saigon Kecamatan Pontianak Timur. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6(1), 7–15.
- Herlina, & Virgia, V. (2020). Hubungan Stres dengan Pola Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak. *Journals of Ners Community*, 11(2), 195–201.
- Irdiana, W., & Nindya, T. S. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya. *Amerta Nutrition*, 1(3), 227. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i3.6249>
- Kemenkes. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*.
- Marlina, Y., & Ernalia, Y. (2020). The Relationship Between Body Image Perceptions and Nutritional Status of Junior High School Students in Pekanbaru Hubungan Persepsi Body Image dengan Status Gizi Remaja Pada Siswa SMP di Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(2), 183–187.
- Nadia, F., Ruspita, R., Kebidanan, S., & Sarjana, P. (2021). *Pendidikan Kesehatan Dalam Pencegahan Seks Pranikah Pada Remaja di SMK Migas Teknologi Riau*. 5(3), 665–670.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan.pdf*.
- Safitri, N. R. D. (2016). *Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Booklet terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja Overweight*.
- Sofia, A., & Adiyanti, M. G. (2013). Hubungan Pola Asuh Otoritatif Orang Tua dan Konformitas Teman Sebaya terhadap Kecerdasan Moral. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 00(2), 133–141.
- Wibawa, I. G. P. S. (2020). *Tingkat Pengetahuan Sayur Buah dan Tingkat Konsumsi Sayur Buah pada Remaja Di SMP Negeri 2 Denpasar*. 1–5.