

Edukasi Gizi dan *Food Plating* Isi Piringku pada Ibu Hamil Cegah *Stunting*

Rista Dwi Hermilasari^{1*}, Meisyenda Cahyani², Shabrina Salsabila³, Inesa Malika Dewi⁴, Veda Vania Syahda⁵, Dola Elisa Silitonga⁶, Naomi Azka Syehan⁷, Feny Sabdaniyah⁸

¹⁻⁷Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember

Jl. Kalimantan Kampus Bumi Tegal No.I / 93, Jember, 68121, Jawa Timur, Indonesia.

²Pustu Tangsil Wetan, Kabupaten Bondowoso, Indonesia.

*Email Korespondensi: ristadh91@gmail.com

Abstract

Nutrition for pregnant women is important to support optimal fetal growth and development. Mothers who experience nutritional deficiencies during pregnancy due to poor nutritional intake are at greater risk for delivering birth to infants with a low birth weight, stunted toddlers, and also suffering from chronic energy deficiency. As a result, it's essential for giving better close attention to the quality of nutritional intake for pregnant women in Tangsil Wetan Village. The purpose of this program of community service is to empower women who are pregnant regarding the fulfillment of balanced nutritional needs in a strategy for preventing stunting during pregnancy. There were 20 pregnant women who participated in this activity. The method being applied to this community service is counseling with lectures accompanied by questions and answers as well as a demonstration of serving food portions. Implementation of pre-test and post-test for assessing the knowledge of participants. Regarding the outcomes of the pre-posttest, it was shown that the level of knowledge of pregnant women risen significantly with an increase of 25.81%. The results of the demonstration activity on serving food portions according to the contents of my plate can increase understanding for pregnant women to know the right food portion standards. From the results of this activity, ongoing mentoring efforts are needed for pregnant women to prevent stunting, especially balanced nutritional education, especially determining meal portions.

Keywords: education, meal portion, nutritional intake, pregnancy, stunting

Abstrak

Gizi ibu hamil penting untuk menunjang masa pertumbuhan dan perkembangan janin lebih optimal. Ibu yang mengalami defisiensi gizi selama kehamilan akibat asupan nutrisi yang buruk memiliki risiko lebih besar untuk melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, balita stunting, dan juga menderita kekurangan energi kronis. Oleh karena itu, pentingnya untuk lebih memusatkan perhatian terhadap kualitas asupan gizi bagi ibu hamil Desa Tangsil Wetan. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberdayakan ibu hamil terkait pemenuhan kebutuhan gizi seimbang selama kehamilan sebagai upaya pencegahan stunting. Peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 20 ibu hamil. Metode yang diterapkan pada pengabdian kepada masyarakat ini yaitu penyuluhan melalui ceramah disertai tanya jawab dan demo penyajian porsi makan. Kegiatan pre-test dan post-test yang dilakukan untuk mengukur pengetahuan peserta. Berdasarkan hasil pre-post test menunjukkan tingkat pengetahuan ibu hamil meningkat secara signifikan dengan nilai kenaikan sebesar 25,81%. Hasil kegiatan demo penyajian porsi makan sesuai isi piringku dapat menambah keterampilan bagi ibu hamil untuk mengetahui standar porsi makan yang tepat sebagai upaya memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan. Dari hasil kegiatan ini, diperlukan upaya pendampingan kepada ibu hamil secara berkelanjutan untuk mencegah stunting terutama edukasi gizi seimbang terutama menentukan porsi makan.

Kata Kunci: asupan gizi, edukasi, kehamilan, porsi makan, stunting

PENDAHULUAN

Kehamilan fragmen dari rangkaian biologis yang mempengaruhi perubahan tubuh perempuan secara signifikan. Kehamilan termasuk fase yang menentukan proses tumbuh dan kembang janin sampai periode kedepannya.¹ Wanita saat masa kehamilan akan mengalami perubahan secara anatomis maupun fisiologis. Kebutuhan gizi selama kehamilan perlu dipenuhi baik secara kualitas dan kuantitas asupan makanannya untuk mendukung tumbuh kembang janin secara optimal.² Gizi ibu hamil adalah pemenuhan asupan gizi bukan hanya bagi ibu namun juga janin yang dikandung. Apabila asupan nutrisi yang didapatkan dari makanan dengan kebutuhan tubuh tidak seimbang akan menyebabkan defisiensi zat gizi makro maupun mikro.³ Asupan gizi yang seimbang adalah konsumsi zat gizi yang sufisien dalam rangka menyokong proses metabolisme tubuh dalam menghasilkan energi.⁴ Saat kehamilan, kebutuhan gizi mengalami peningkatan 15% dibanding kebutuhan gizi wanita yang tidak hamil.⁵ Asupan makanan selama kehamilan digunakan sebesar 60% untuk pertumbuhan ibu dan 40% untuk pertumbuhan janin. Semakin bertambahnya usia kehamilan maka terjadi peningkatan kebutuhan gizi dan energi.⁶

Penambahan asupan energi harian untuk ibu hamil menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019 adalah 180 kkal dan kebutuhan protein 1 gram pada trimester pertama sedangkan kebutuhan energi pada trimester kedua meningkat sebesar 300 kkal dan kebutuhan protein 10 gram. Pada trimester ketiga kehamilan, tambahan energi konstan sebesar 300 kkal, namun asupan protein meningkat sebanyak 30 gram.⁷ Pada masa bayi dan balita seringkali kelompok ini rentan mengalami malnutrisi. Namun, terjadinya malnutrisi terutama di negara berkembang tidak hanya terjadi pada bayi dan balita melainkan juga terjadi pada kelompok ibu hamil. Dampak ibu hamil yang menderita defisiensi gizi akibat asupan nutrisi yang buruk memiliki risiko melahirkan bayi berat badan lahir rendah (BBLR) dan balita stunting.⁸

Di sejumlah negara berkembang diantaranya Somalia, Yaman, Ethiopia, Afghanistan, Mali, Nigeria, dan Kenya didapatkan sebanyak 25% wanita hamil mengalami malnutrisi. Hal ini dipengaruhi oleh faktor masih rendahnya tingkat pendidikan, akses makanan, dan asuhan kesehatan. Di Indonesia, prevalensi defisiensi energi ibu hamil di Indonesia sebesar 17,3%.⁸ Anemia gizi dan kekurangan energi kronis (KEK) merupakan masalah gizi kurang yang umumnya dialami oleh ibu hamil.⁹ Kejadian ibu hamil KEK di wilayah Bondowoso menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2021 mencapai 58,5%. Berdasarkan data Dinas kesehatan Kabupaten Bondowoso, kejadian anemia pada ibu hamil di Kabupaten Bondowoso terdapat 2.229 kasus pada tahun 2019 dan meningkat di tahun 2020 menjadi 2.378 kasus. Kualitas generasi masa depan berpotensi buruk apabila ibu selama kehamilan mengalami kekurangan gizi. Efeknya dapat menimbulkan gangguan pertumbuhan secara fisik yaitu kognitif menurun, stunting, dan keterlambatan perkembangan mental anak.⁸ Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi pada ibu hamil terkait pemenuhan kebutuhan gizi seimbang selama kehamilan sebagai upaya pencegahan stunting.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada 8 Januari 2025 dengan menggunakan dua metode, yaitu metode penyuluhan mengenai kebutuhan gizi seimbang dengan pengaturan porsi makan ibu hamil dan metode demonstrasi tentang porsi makan ibu hamil sesuai dengan standar isi piringku. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah ibu hamil

dengan target peserta sejumlah 24 orang. Tempat pelaksanaan kegiatan ini di Balai Desa Tangsil Wetan Kecamatan Wonosari, Kabupaten Bondowoso. Kegiatan penyuluhan berupa memberikan materi gizi kehamilan baik porsi, menu, dan frekuensi makanan yang tepat untuk pemenuhan gizi selama kehamilan. Selanjutnya, setelah pemberian materi penyuluhan dilakukan diskusi tanya jawab kepada peserta. Tingkat pengetahuan peserta diukur dengan pelaksanaan pre-test dan post-test kepada peserta menggunakan lembar kuesioner. Metode demonstrasi tentang porsi makan gizi seimbang ibu hamil diukur menggunakan lomba pemorsian makan, yaitu peserta dibagi menjadi 4 kelompok. Setiap kelompok yang mengikuti lomba dapat menyajikan sebuah menu makan sesuai isi piringku dengan ketentuan porsi makanan terdiri atas makanan pokok sebesar 90-110 gram, lauk hewani sebesar 50-70 gram, lauk nabati sebesar 30-50 gram, sayuran sebesar 90-110 gram, dan buah sebesar 90-110 gram..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ibu hamil yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebanyak 20 orang. Capaian tingkat kehadiran dalam kegiatan ini didapatkan sebesar 83,3%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kehadiran peserta berhasil tercapai dengan baik dari target rencana peserta yaitu 24 ibu hamil. Perbandingan hasil nilai pre-test dan post-test kegiatan ini untuk mengetahui peningkatan pengetahuan responden dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Perbedaan Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Penyuluhan

Pengetahuan	n	Rerata \pm SD	<i>p-value</i>
Pre-test	20	70,02 \pm 12,79	0,000
Post-test		95,83 \pm 7,40	

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan antara ibu hamil sebelum dan setelah diberikan penyuluhan ($p < 0,05$). Penilaian komponen materi penyuluhan mencakup kebutuhan tambahan kalori ibu hamil, peran isi piringku dalam pencegahan stunting, porsi karbohidrat dan protein dalam isi piringku, porsi buah dan sayur dalam isi piringku, waktu penerapan isi piringku, dan kombinasi zat gizi dalam menu harian ibu hamil. Rerata tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap pentingnya pemenuhan zat gizi seimbang dalam kehamilan mengalami peningkatan nilai sebanyak 25,81% dari 70,02% saat pre-test kemudian menjadi 95,83% pada post-test. Hal ini dapat merefleksikan seberapa jauh ibu hamil sebagai responden sudah memahami materi penyuluhan yang diberikan. Salah satu materi penyuluhan yang masih perlu untuk ditingkatkan adalah porsi karbohidrat dan protein dalam isi piringku. Disamping itu, kegiatan penyuluhan gizi ini tergolong efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Sejalan dengan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Probowati & Astuti bahwa pemberian edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan pada kegiatan penyuluhan.¹⁰ Hasil pengabdian masyarakat lainnya juga menyatakan bahwa penerapan metode edukasi gizi dapat memberikan peningkatan pengetahuan pada ibu hamil.¹¹



Gambar 1. Demonstrasi Pemberian Porsi Makan Ibu Hamil



Gambar 2. Hasil Penyajian Porsi Makan Ibu Hamil

Gambar 1 menunjukkan kegiatan demonstrasi dalam pengabdian masyarakat ini dengan memberikan contoh porsi makan pada ibu hamil menggunakan pedoman isi piringku. Ibu hamil yang mengikuti lomba pemorsian makan terbagi dalam 4 kelompok. Hasil lomba penataan porsi makan oleh kelompok 1 menunjukkan keberhasilan dalam menyajikan porsi lauk nabati, lauk hewani, sayuran, dan buah sesuai dengan pedoman isi piringku namun porsi karbohidrat melebihi standar porsi. Hasil kelompok 2, berhasil menyajikan lauk hewani dan nabati sesuai dengan standar tetapi komponen karbohidrat, sayuran, dan buah melebihi porsi standar. Pada kelompok 3 didapatkan hasil porsi yang sesuai standar hanya komponen karbohidrat sedangkan komponen protein nabati dan hewani, sayuran serta buah melebihi porsi standar. Hasil penyajian porsi makan pada kelompok 4, porsi komponen protein nabati dan buah lebih sedikit dari standar tetapi komponen karbohidrat, protein hewani, dan sayuran sesuai standar (Gambar 2). Pemberian demo melalui praktik demo penataan porsi makan sangat penting untuk memberikan pengetahuan pada ibu hamil guna mencegah serta mengurangi kejadian stunting.¹² Asupan gizi sangat penting diperhatikan bagi wanita hamil karena jumlah kebutuhan asupan nutrisi lebih besar dibandingkan kondisi tidak hamil. Pola makan ibu hamil yang baik erat hubungannya dengan variasi jenis makanan, frekuensi, dan porsi yang memenuhi gizi seimbang.¹³ Perlunya keadaan ibu hamil dan janin yang dikandungnya agar tetap sehat diupayakan untuk selalu memelihara keseimbangan nutrisi melalui pola makan yang mengandung karbohidrat dan lemak untuk menghasilkan sumber tenaga. Pemenuhan protein ditambah vitamin dan mineral yang bisa diperoleh dari sayuran dan buah.¹⁴

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian didapatkan bahwa ibu hamil yang sudah memperoleh edukasi melalui penyuluhan, efektif dalam meningkatkan pengetahuan mengenai kebutuhan gizi seimbang selama kehamilan. Hasil kegiatan lomba porsi makan menunjukkan bahwa efektivitas parsial dalam menambah keterampilan ibu hamil terkait standar ukuran porsi makan yang benar sesuai isi piringku. Hal ini disebabkan keterbatasan waktu praktik yang tersedia, pengaruh budaya dan kebiasaan keluarga dalam penyajian makan dapat menghambat keberhasilan kegiatan ini dalam penerapan isi piringku. Perlu adanya upaya tindak lanjut melalui pendampingan secara berkelanjutan agar keterampilan penyajian porsi makan dapat diterapkan secara optimal sebagai upaya mencegah terjadinya stunting.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wati, E., Sari, S. & Fitri, N. Penerapan pendidikan kesehatan tentang tanda bahaya kehamilan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil primigravida di wilayah kerja UPTD Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *Cendekia Muda* **3**, 226–234 (2023).
2. Maslikhah, Prajayanti, H. & Baroroh, I. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pentingnya Gizi Pada Masa Kehamilan. *J Kesehat. Mercusuar* **6**, 1–7 (2023).
3. Papotot, G. S., Rompies, R. & Salendu, P. M. Pengaruh Kekurangan Nutrisi Terhadap Perkembangan Sistem Saraf Anak. *J Biomedik* **13**, 266–273 (2021).
4. Musanah, B. R., Mahmudy, W. F. & Indriati. Optimasi Kebutuhan Gizi Untuk Ibu Hamil Dengan Menggunakan Hybrid Algoritma Genetika dan Simulated Annealing. *J-PTIHK* **3**, 4040–4047 (2019).
5. Fadlia, R. Pembagian Nutrisi Untuk Ibu Hamil. *J Pengabdi. Masy. Teknol. Kesehat.* **3**, 1–3 (2022).
6. Astuti, R. Gambaran status gizi dan asupan zat gizi pada ibu hamil di Kota Semarang. *J Nutr Heal.* **7**, 40–45 (2019).
7. Akbar, F., Lipoeto, N. & Syahrul, M. Korelasi konsumsi makronutrien selama hamil dengan panjang dan berat badan lahir bayi. *SENTRI* **3**, 4725–4736 (2024).
8. Angraini, D. I. & Wijaya, S. M. Perbedaan asupan makronutrien ibu hamil malnutrisi dan tidak malnutrisi di Kota Bandar Lampung. *J Nutr. Coll.* **14**, 17–25 (2025).
9. Kulsum, U. & Wulandari, D. A. Upaya menurunkan kejadian KEK pada ibu hamil melalui pendidikan kesehatan. *JPK* **1**, 27–30 (2022).
10. Probowati, R. & Astuti, A. M. Upaya pemberian edukasi pada ibu hamil dalam pencegahan stunting pada bayi. *ABDIMASNU* **4**, 24–27 (2021).
11. Nisa, H. Pemberian edukasi tentang pentingnya gizi pada ibu hamil di Puskesmas Kampus Palembang. *JUKESHUM* **3**, 81–86 (2023).
12. Listiyaningsih, M., Ariani, R. D., Nanda, S., Putri, B. & Athari, D. A. Pelaksanaan Sosialisasi Isi Piringku dan Plating Competition Sebagai Bentuk Edukasi Pencegahan Stunting Oleh Mahasiswa Kknt 14 Universitas Alma Ata Yogyakarta di Desa Podosari. *Bangun Desa J Pengabdi. Masy.* **2**, 96–103 (2023).
13. Sitorus, R. S. & Nurhayati, E. L. Gambaran pola makan ibu hamil. *JKJ* **10**, 121–126 (2022).
14. Isnaini, N., Mariza, A. & Putri, M. Pentingnya gizi pada ibu hamil sebagai upaya pencegahan stunting di periode 1000 HPK. *J Perak Malahayati* **4**, 87–93 (2022).
15. Arifin, S., Rahman, F., Wulandari, A. Anhar, V. *Buku ajar dasar-dasar manajemen kesehatan.* (Pustaka Banua.).
16. Susan carr., Nigel Unwin., T. P. M. *Kesehatan masyarakat & epidemiologi. An Introduction to public Health and epidemiology* (EGC, 2014).