



Dedicated:

Journal of Community Services (Pengabdian kepada Masyarakat)

<https://ejournal.upi.edu/index.php/dedicated/>



The urgency of introducing balanced nutrition in early childhood to prevent stunting

Riska Siti Nurjanah¹, Wulan Safitri², Wendra Riyadi Somantri³, Awalia Latifa Mayda Ikrimah⁴

^{1,2,3,4}Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

riskasiti@upi.edu¹, wulansafi7@upi.edu², wendrariyadi16@upi.edu³, awalialatifa.24@upi.edu⁴

ABSTRACT

Maternal and child mortality has increased due to stunting, triggered by the unbalanced nutritional intake of food consumed. 1000 HPK is essential for food needs, such as consuming vegetables, fruit, protein, carbohydrates, and fats. The method used to overcome this problem is counseling on nutritious intake to avoid the dangers of stunting for children. The results of the service activities are known that children in some areas of Margaasih Village already know and are aware of nutritious food intake. Nutritious food intake needs to be consumed every day by children to avoid stunting problems that cause them to have low IQ and developmental disorders until they grow up. However, the counseling activities we do through the method of coloring pictures of the contents of my plate need to be complemented with natural vegetables or fruits so that children better understand the images we provide. This counseling is expected to instill good habits for children to consume food with balanced nutrition.

ARTICLE INFO

Article History:

Received: 1 Jul 2023

Revised: 31 Aug 2023

Accepted: 11 Sep 2023

Available online: 23 Sep 2023

Publish: 8 Dec 2023

Keyword:

Balanced nutrition; childrens;
stunting

Open access

Dedicated: Journal of Community Services (Pengabdian kepada Masyarakat) is a peer-reviewed open-access journal.

ABSTRAK

Kematian ibu hamil dan anak meningkat salah satu penyebab dikarenakan stunting atau disebut balita pendek. Hal ini dipicu karena tidak seimbang asupan gizi makanan yang dikonsumsi. Bagi akan kebutuhan makanan ketika 1000 HPK itu penting, seperti mengonsumsi sayuran, buah, protein, karbohidrat, dan lemak. Metode yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan ini dengan memberikan penyuluhan mengenai asupan bergizi supaya terhindar dari bahaya stunting bagi anak. Hasil dari kegiatan pengabdian diketahui bahwa anak-anak di sebagian wilayah Desa Margaasih sudah mengetahui dan sadar akan asupan makanan yang bergizi. Di mana asupan makanan bergizi perlu dikonsumsi setiap hari oleh anak-anak supaya terhindar dari permasalahan stunting yang menyebabkan mereka memiliki IQ rendah dan gangguan tumbuh kembang hingga mereka dewasa nanti. Namun, kegiatan penyuluhan yang kami lakukan melalui metode mewarnai gambar Isi Piringku perlu dilengkapi dengan sayur atau buah asli, supaya anak-anak lebih memahami gambaran yang kami berikan. Penyuluhan ini diharapkan dapat menanamkan kebiasaan baik untuk anak mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang.

Kata Kunci: Anak-anak; gizi seimbang; stunting

How to cite (APA 7)

Nurjanah, R. S., Safitri, W., Somantri, W. R., & Ikrimah, A. L. M. (2023). The urgency of introducing balanced nutrition in early childhood to prevent stunting. *Dedicated: Journal of Community Services (Pengabdian kepada Masyarakat)*, 1(2), 219-228.

Peer review

This article has been peer-reviewed through the journal's standard double-blind peer review, where both the reviewers and authors are anonymised during review.

Copyright

2023, Riska Siti Nurjanah, Wulan Safitri, Wendra Riyadi Somantri, Awalia Latifa Mayda Ikrimah. This an open-access is article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0) <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author, and source are credited.

*Corresponding author: awalialatifa.24@upi.edu

INTRODUCTION

Stunting atau yang dimaksud balita pendek merupakan permasalahan hal yang serius bagi semua instansi, mulai dari masyarakat hingga pemerintahan. Kematian ibu dan anak dipicu salah satunya akibat stunting. Stunting bisa terjadi dimulai dari fase janin dalam kandungan hingga usia balita sekitar dua tahun (Rahmadhita, 2020). Pemerintah telah membuat program yang dinamakan Rencana Aksi Nasional Penanganan Stunting pada tingkat nasional. Program ini memfokuskan pada penanganan gizi spesifik untuk balita atau pada 1000 hari pertama kehidupan sampai anak usia 6 tahun (Laili & Andriani, 2019). Permasalahan stunting bukan hal semata yang bisa diselesaikan sendiri, namun kehadiran dan kebijakan pemerintah ikut berperan penting dalam mengatasi permasalahan stunting.

Menurut *World Health Organization* (WHO), stunting disebabkan oleh gizi buruk, tidak memadai simulasi psikososial, serta terkena infeksi yang berulang. WHO telah menetapkan standar deviasi median pertumbuhan anak yang memiliki kriteria tinggi badan lebih dari -2 , jika anak memiliki kriteria tersebut maka termasuk anak yang mengalami stunting. Pada tahun 2019 berdasarkan data Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) terdapat anak yang terkena stunting mencapai 27,7%, angka tersebut masih dikatakan tinggi karena batas ambang yang ditetapkan oleh WHO sebesar 20%. Indonesia masih menjadi negara yang memiliki anak balita yang mengalami stunting (Rahayu *et al.*, 2022; Dzakiy & Nugroho, 2021; Permatasari, 2020). Permasalahan stunting menjadi topik global yang dijadikan salah satu tujuan dari program *Sustainable Development Goals* (SDGs) yakni tujuan dari pembangunan berkelanjutan yaitu untuk mengakhiri kelaparan. Penanggulangan masalah stunting diharapkan menurun setiap tahun. Tujuan SDGs yang penting ialah untuk menciptakan kehidupan yang sehat serta menghadirkan kesejahteraan bagi semua aspek kehidupan (Nirmalasari, 2020).

Ada tiga indikator status gizi yang menjadi acuan dalam pengukuran pertumbuhan dan perkembangan anak yakni yaitu berat badan berdasarkan umur (BB/U), tinggi badan berdasarkan umur (TB/U), dan berat badan berdasarkan tinggi badan (BB/TB). Adanya indikator ini mempermudah membagi kategori anak yang terkena stunting, tidak hanya melihat secara fisik saja anak tersebut dikategorikan stunting namun, terdapat perhitungan matematis menjadi pedoman untuk mengategorikan anak stunting (Umam *et al.*, 2022). Dampak dari stunting akan mempengaruhi perkembangan anak seperti motorik, kognitif, serta verbal yang menjadikan perkembangan anak menjadi tidak optimal. Produktivitas anak, kapasitas belajar anak hingga kesehatan reproduksi anak akan terganggu akibat stunting ini. Jika permasalahan ini terus berkelanjutan maka, anak yang mengalami stunting akan lebih tinggi dari pada anak yang mengalami obesitas atau penyakit lainnya (Ruswati *et al.*, 2021).

Salah satu penelitian menyatakan bahwa jumlah ibu dan anak yang mengalami stunting disebabkan karena pendidikan ibu yang rendah sebesar 96,7% ibu yang tinggal di desa, serta 80% ibu yang tinggal di perkotaan (Sutarto *et al.*, 2018). Selain itu, faktor pendidikan seorang calon ibu merupakan hal yang penting untuk perkembangan serta pertumbuhan seorang anak. Tidak mempengaruhi calon ibu yang tinggal di desa maupun kota tetap saja menciptakan permasalahan stunting. Faktor yang lainnya disebabkan oleh kondisi lingkungan keluarga akan mempengaruhi pada status gizi anak (Cermeño, 2023). Perilaku kebiasaan pada lingkungan keluarga akan berdampak karena asupan gizi yang kurang akan memicu munculnya infeksi (Noviana *et al.*, 2022; Santika, 2020; Sutarto *et al.*, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Mugianti *et al.* (2018), mendapatkan hasil bahwa faktor stunting diakibatkan penyakit infeksi, asupan energi rendah, serta asupan protein rendah. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bermaksud untuk memberikan penyuluhan serta gambaran mengenai anak stunting yang disebabkan oleh asupan gizi seimbang yang tidak terpenuhi serta faktor yang menyebabkan terjadi stunting sesuai dengan terjadi di lapangan ketika pengabdian di masyarakat.

Khususnya warga desa yang masih kurang informasi mengenai hal ini. Diharapkan penelitian ini menjadi acuan semua aspek yang terlibat agar terus memperhatikan anak dan ibu agar tidak terjadi kasus kematian anak dan ibu akibat stunting. Semua aspek memegang peranan masing-masing agar terciptanya lingkungan masyarakat yang bebas stunting.

Pengertian Stunting

Definisi stunting sendiri sudah berubah seiring dengan perubahan standar asupan gizi yang berkembang di masyarakat. Menurut WHO pada tahun 2015, stunting merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak yang disebabkan oleh kurang terpenuhinya asupan gizi ditandai dengan tinggi badan di bawah normal. Malnutrisi dan stunting adalah dua masalah yang berkaitan erat. Gizi buruk pada anak merupakan akibat kekurangan zat gizi pada seribu hari pertama kehidupannya. Hal ini menyebabkan gangguan permanen pada perkembangan fisik anak yang pada gilirannya menyebabkan penurunan kinerja (Yadika *et al.*, 2019).

Anak dengan keterlambatan perkembangan memiliki rata-rata IQ lebih rendah dibandingkan dengan rata-rata IQ anak normal. Gangguan tumbuh kembang pada anak akibat gizi buruk jika tidak dilakukan penanganan dini akan menetap hingga dewasa. Asupan energi rendah, penyakit infeksi, serta asupan protein yang rendah dapat menjadi faktor yang mengakibatkan adanya stunting (Setiawan *et al.*, 2018). Hal lain yang menjadikan faktor penyebab stunting, selain keterbatasan pendidikan orang tua maka pengetahuan mengenai konsumsi gizi yang baik bagi anak itu kurang. Faktor yang lain ada dikarenakan imunisasi yang tidak lengkap serta status ekonomi keluarga yang tidak menunjang (Zulaekah *et al.*, 2014). Akses terhadap air, sanitasi, dan lingkungan yang higienis juga menjadi faktor yang menyebabkan terjadinya stunting (Gaffan *et al.*, 2023). Kebiasaan mengonsumsi aneka ragam makanan bergizi seperti makanan manis, asin, berprotein tinggi serta banyak mengandung serat. Perbanyak aktivitas yang menggunakan tubuh kita agar mendapatkan berat badan yang ideal. Konsumsi buah dan sayuran sangat penting untuk metabolisme tubuh, menjaga imun tubuh, serta mencegah radikal bebas yang bisa menimbulkan berbagai penyakit (Sibuea, 2021; Apriluana & Fikawati, 2018; Mugianti *et al.*, 2018; Sukohar & Catur, 2016).

Pemerintah juga menyelenggarakan PKGBM sebagai bentuk dukungan pencegahan stunting pada anak. PKGBM merupakan proyek gizi juga kesehatan masyarakat supaya masyarakat terhindar dari stunting dan gizi buruk. PKGBM sebagai program terencana dan berlangsung secara kontinyu yang ditujukan untuk pencegahan stunting di daerah tertentu. Harapan dari terlaksananya program ini yaitu menurunkan dan menghindari gizi kurang, gizi buruk dan stunting pada anak, serta meningkatkan penghasilan rumah tangga/keluarga melalui penghematan biaya, peningkatan produktivitas dan penghasilan yang lebih besar (Laili & Andriani, 2019).

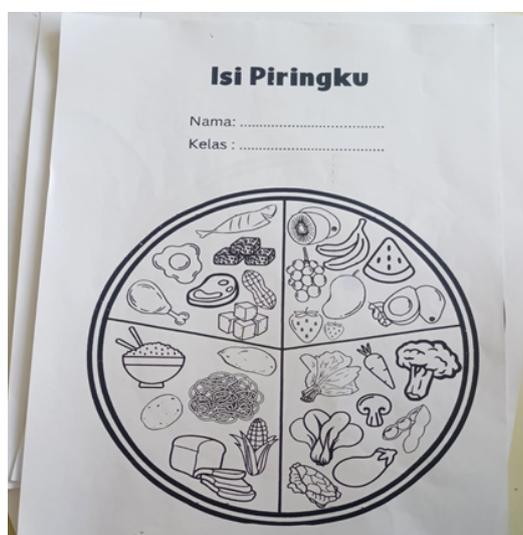
Pencegahan Stunting pada Anak

Anak pada yang berusia di bawah tiga tahun atau dari sejak lahir hingga berusia dua tahun merupakan periode emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak yang dapat terjadi secara pesat. Periode periode emas tersebut proses pertumbuhan dan perkembangan anak terjadi secara cepat dan tidak akan ditemukan lagi pada kelompok usia lain (Wahyurin *et al.*, 2019; Uce, 2018). Kegagalan pertumbuhan dan perkembangan anak pada periode ini akan mempengaruhi status gizi anak di masa dewasa nanti. Oleh karena itu, upaya-upaya pencegahan stunting sedang marak digerakkan di Indonesia dikarenakan masih banyak ditemukan kasus stunting di Indonesia. Salah satu upaya pemerintah dengan menetapkan

kebijakan pencegahan stunting, melalui Keputusan Presiden Nomor 42 tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Peningkatan Percepatan Gizi dengan fokus pada kelompok usia pertama 1000 hari kehidupan, yaitu sebagai berikut: “1. Ibu hamil mendapat Tablet Tambah Darah (TTD) minimal 90 tablet selama kehamilan; 2. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) ibu hamil; 3. Pemenuhan gizi; 4. Persalinan dengan dokter atau bidan yang ahli; 5. Pemberian Inisiasi Menyusu Dini (IMD); 6. Pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif pada bayi hingga usia 6 bulan; 7. Memberikan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) untuk bayi di atas 6 bulan hingga 2 tahun; 8. Pemberian imunisasi dasar lengkap dan vitamin A; 9. Pemantauan pertumbuhan balita di posyandu terdekat; serta 10. Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).” (Yuwanti *et al.*, 2021).

Pengertian ISI PIRINGKU

Isi Piringku adalah panduan yang dikembangkan oleh Departemen Kesehatan agar mempromosikan konsumsi makanan dalam kerangka pedoman gizi seimbang. Dalam satu piring setiap kali makan, separuh piring diisi dengan sayuran dan buah-buahan, sedangkan separuh lainnya berisi makanan utama dan lauk pauk. Dengan demikian, konsep Isi Piringku tidak hanya mengatur makanan dan minuman yang harus dikonsumsi setiap kali makan, tetapi juga memberikan informasi tentang ukuran porsi yang harus digunakan untuk mencukupi kebutuhan gizi sehari (Akbar & Aidha, 2020).



Gambar 1. Contoh Gambar Isi Piringku
Sumber: Dokumentasi Penulis 2023

Dalam satu piring makan harus tersedia 50% buah sayur dan 50% karbohidrat protein. Gizi seimbang merupakan pola makan sehari-hari yang mengandung asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dengan memperhatikan variasi makanan dalam satu piring, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan. Gizi Seimbang di Indonesia diibaratkan sebagai Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) yang relevan dengan kebiasaan orang Indonesia. TGS direncanakan untuk membantu masyarakat memilih jenis dan jumlah makanan yang tepat berdasarkan kebutuhan berbagai tubuh sesuai dengan usia (Widyaningrum *et al.*, 2021).

Gizi seimbang merupakan asupan yang kita makan sehari-hari yang mengandung nutrisi untuk kebutuhan tubuh. Makanan yang dikonsumsi harus mengandung protein, lemak, karbohidrat, vitamin, serta serat, dalam makanan pokok, lauk pauk, buah-buahan, hingga sayur-sayuran. Konsumsi gizi

seimbang serta baik akan menyebabkan kesehatan yang baik pula. Persoalan di Indonesia terdapat gizi ganda pada anak-anak, sebagian anak mengalami kelebihan gizi dan sebagian anak mengalami kekurangan gizi, ini terjadi dalam waktu bersamaan. Permasalahan ini akan mempengaruhi status gizi pada anak. Pemahaman mengenai faktor penyebab terjadi kekurangan gizi maupun kelebihan gizi, bisa menjadi acuan untuk membuat strategi mencegah serta menanggulangi permasalahan gizi (Astuti & Krstianto, 2015).

Prinsip gizi seimbang hendaknya diterapkan sejak kecil sampai tua, khususnya ibu hamil, remaja, dan bayi hingga usia 2 tahun dikarenakan nantinya mereka akan menjadi penerus bangsa. Prinsip gizi seimbang bagi ibu hamil merupakan upaya efektif saat ini untuk mencegah stunting, dikarenakan jika ibu hamil kekurangan gizi dan terus hamil, maka janin pun akan mengalami kekurangan gizi dan dapat menyebabkan beban gizi ganda. Gizi ganda yaitu anak kurang gizi, keterlambatan pertumbuhan, pertumbuhan lambat, mudah sakit, kecerdasan kurang dan ketika dewasa, mereka cenderung kelebihan berat badan dan berisiko terkena penyakit degeneratif (Pratiwi, 2020).

METHODS

Pelaksanaan kegiatan ini merupakan pengabdian kepada masyarakat dalam rangka memenuhi kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilaksanakan di Desa Margaasih, Kecamatan Margaasih, Kabupaten Bandung Barat, selama 30 hari dilaksanakan pada tanggal 27 Juli 2023 hingga 27 Agustus 2023. Tahapan kegiatan yang dilakukan ialah perencanaan, persiapan, pelaksanaan, serta evaluasi. Tujuan dari pelaksanaan ini ialah penyuluhan mengenai asupan bergizi supaya terhindar dari bahaya stunting bagi anak, oleh karena itu tim pengabdian mengambil lokasi penyuluhan di sekolah-sekolah (Dewi et al., 2022; Dewi & Auliyah, 2020).

Perencanaan serta persiapan kegiatan ini, tim pengabdian melakukan identifikasi masalah yang ada di Desa Margaasih dan ditemukan sebanyak empat RT yang memiliki permasalahan stunting setelah tim pengabdian melakukan survei serta perizinan kepada pihak-pihak yang bersangkutan. Tim melakukan observasi secara langsung dengan mengamati pemahaman anak-anak di Desa Margaasih mengenai stunting dan juga pemahaman mengenai asupan bergizi. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut kemudian tim pengabdian merancang program kerja penyuluhan kepada anak-anak di sekolah dasar dan taman kanak-kanak sebagai peserta didik mengenai asupan bergizi supaya anak terhindar dari stunting.

Kegiatan penyuluhan pada anak-anak sebagai peserta didik tidak berupa pematerian secara langsung, tim menyesuaikan dengan aktivitas yang disukai peserta didik supaya mereka dapat dengan mudah mencerna pemahaman mengenai asupan bergizi. Maka dari itu, tim kemudian memilih kegiatan mewarnai dengan penjelasan asupan bergizi melalui tanya jawab dengan para peserta didik. Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengetahui kekurangan dari ketercapaian tujuan kegiatan penyuluhan pada para peserta didik tersebut (Fitri et al., 2022; Wahyurin et al., 2019).

RESULT AND DISCUSSION

Pelaksanaan sosialisasi dilakukan di dua TK, satu PAUD KB, dan satu SD yang berada di Desa Margaasih dan berfokus pada pemberian materi kepada peserta didik. Sebelum melaksanakan sosialisasi kepada peserta didik tersebut, dilakukan metode-metode orientasi terhadap para peserta didik terlebih dulu seperti perkenalan, senda gurau, dan bernyanyi ria. *Ice-breaking* seperti itu perlu untuk dilakukan agar perhatian peserta didik bisa teralihkan sepenuhnya pada para tim pengabdian. Selanjutnya ketika peserta didik sudah tertib, tim pengabdian kemudian memberikan edukasi terkait pentingnya asupan gizi yang

seimbang menggunakan tema 'Isi Piringku'. Tema tersebut disampaikan dengan menggunakan media kertas yang berisi gambar sebuah piring yang di dalamnya terdapat berbagai asupan gizi seperti makanan pokok (nasi, jagung, roti, mie, dan lain-lain), sayuran (brokoli, pokcoy, kol, terong, dan lain-lain), buah-buahan (anggur, pisang, mangga, dan lain-lain), serta lauk-pauk (ikan, tahu, tempe, daging, dan lain-lain). Kemudian, para peserta didik diarahkan selama 30 menit untuk mewarnai makanan apa saja yang mereka sukai dan gemari.



Gambar 2. Foto bersama di TK Al-Hidayah
Sumber: Dokumentasi Penulis 2023



Gambar 3 Hasil mewarnai anak-anak
Sumber: Dokumentasi Penulis 2023

Hal tersebut dapat dibuktikan dengan cara minat mereka mewarnai berbagai macam asupan gizi yang berupa makanan pokok, sayur-sayuran, buah-buahan, serta lauk-pauknya. Namun, dapat diketahui juga bahwa rata-rata para peserta didik yang juga anak di Desa Margaasih kurang menggemari jenis asupan gizi berupa sayuran hijau seperti pokcoy, sawi, kacang panjang, kol, dan terong. Mereka lebih

menggemari buah-buahan seperti pisang, mangga, alpukat, semangka, dan lain-lain. Mereka juga sering bercerita bahwa orang tua di rumahnya sering menyediakan asupan gizi yang lezat seperti jagung, mie, tahu, tempe, ikan, dan daging. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh tim pengabdian melalui metode mewarnai gambar Isi Piringku perlu dilengkapi dengan sayur atau buah asli, supaya anak-anak lebih memahami gambaran yang diberikan.

Discussion

Para peserta didik yang juga anak-anak di sebagian wilayah Desa Margaasih sudah mengetahui dan sadar akan asupan makanan yang bergizi. Asupan makanan bergizi perlu dikonsumsi setiap hari oleh anak-anak supaya terhindar dari permasalahan stunting yang menyebabkan mereka memiliki IQ rendah dan gangguan tumbuh kembang hingga mereka dewasa nanti. Sejalan dengan pendapat [Zulaekah et al. \(2014\)](#) bahwa anak dengan keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan akan memiliki IQ lebih rendah dibandingkan dengan rata-rata IQ anak normal. Gangguan tumbuh kembang pada anak akibat gizi buruk jika tidak dilakukan penanganan dini akan menetap hingga dewasa. Faktor penyebab stunting, selain keterbatasan pendidikan orang tua maka pengetahuan mengenai konsumsi gizi yang baik bagi anak itu kurang. Faktor yang lain ada dikarenakan imunisasi yang tidak lengkap serta status ekonomi keluarga yang tidak menunjang.

Asupan makanan bergizi pun perlu dikonsumsi setiap hari oleh anak-anak untuk mempercepat proses pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga anak memiliki tubuh yang ideal, imun tubuh yang baik, dan terhindar dari berbagai penyakit. Sejalan dengan pendapat [Apriluana & Fikawati \(2018\)](#) bahwa kebiasaan mengonsumsi aneka ragam makanan bergizi seperti makanan manis, asin, berprotein tinggi serta banyak mengandung serat. Perbanyak aktivitas yang menggunakan tubuh kita agar mendapatkan berat badan yang ideal. Konsumsi buah dan sayuran sangat penting untuk metabolisme tubuh, menjaga imun tubuh, serta mencegah radikal bebas yang bisa menimbulkan berbagai penyakit.

Pengetahuan anak-anak di Desa Margaasih mengenai pentingnya mengonsumsi asupan bergizi diharapkan dapat membantu mengurangi permasalahan gizi. Asupan gizi seimbang sangat dibutuhkan untuk tubuh dalam beraktivitas. Asupan gizi seimbang harus mencakup protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan serat. Gizi seimbang merupakan asupan yang kita makan sehari-hari yang mengandung nutrisi untuk kebutuhan tubuh. Makanan yang dikonsumsi harus mengandung protein, lemak, karbohidrat, vitamin, serta serat, dalam makanan pokok, lauk pauk, buah-buahan, hingga sayur-sayuran. Konsumsi gizi seimbang serta baik akan menyebabkan kesehatan yang baik pula.

Namun, permasalahan asupan gizi seimbang ini dapat menyebabkan permasalahan baru di Indonesia yaitu gizi ganda, di mana terjadi ketimpangan gizi di saat yang bersamaan. Ketimpangan gizi ini berarti terdapat anak-anak yang gizinya sudah terpenuhi dan anak-anak yang kekurangan gizi. Sejalan dengan pernyataan Litaay dalam bukunya yang berjudul "*Kebutuhan Gizi Seimbang*", persoalan di Indonesia terdapat gizi ganda pada anak-anak, sebagian anak mengalami kelebihan gizi dan sebagian anak mengalami kekurangan gizi, ini terjadi dalam waktu bersamaan. Permasalahan ini akan mempengaruhi status gizi pada anak. Pemahaman mengenai faktor penyebab terjadi kekurangan gizi maupun kelebihan gizi, bisa menjadi acuan untuk membuat strategi mencegah serta menanggulangi permasalahan gizi ([Ula et al., 2021](#)).

Penyuluhan kepada anak-anak di sekolah ini diharapkan dapat menanamkan pemahaman anak terhadap pentingnya asupan bergizi untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka di masa mendatang. Sejalan dengan pernyataan [Wahyurin et al. \(2019\)](#) anak pada yang berusia di bawah tiga tahun atau dari sejak lahir hingga berusia dua tahun merupakan periode emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak

yang dapat terjadi secara pesat. Periode periode emas tersebut proses pertumbuhan dan perkembangan anak terjadi secara cepat dan tidak akan ditemukan lagi pada kelompok usia lain. Kegagalan pertumbuhan dan perkembangan anak pada periode ini akan mempengaruhi status gizi anak di masa dewasa nanti. Oleh karena itu, upaya-upaya pencegahan stunting sedang marak digerakkan di Indonesia dikarenakan masih banyak ditemukan kasus stunting di Indonesia.

Oleh karena itu, pengenalan asupan gizi pada anak-anak melalui gambaran Isi Piringku, dikarenakan Isi Piringku adalah panduan pola makan anak dalam satu piring yang berisi asupan dengan gizi seimbang. Sejalan dengan pernyataan Akbar & Aidha (2020) Isi Piringku adalah panduan yang dikembangkan oleh Departemen Kesehatan agar mempromosikan konsumsi makanan dalam kerangka pedoman gizi seimbang. Dalam satu piring setiap kali makan, separuh piring diisi dengan sayuran dan buah-buahan, sedangkan separuh lainnya berisi makanan utama dan lauk pauk. Dengan demikian, konsep Isi Piringku tidak hanya mengatur makanan dan minuman yang harus dikonsumsi setiap kali makan, tetapi juga memberikan informasi tentang ukuran porsi yang harus digunakan untuk mencukupi kebutuhan gizi sehari.

Panduan pada Isi Piringku mencakup ukuran yang jelas untuk pemenuhan gizi anak supaya proses pertumbuhan dan perkembangannya tidak terganggu. Sejalan dengan pernyataan Widyaningrum *et al.* (2021) dalam satu piring makan harus tersedia 50% buah sayur dan 50% karbohidrat protein. Gizi seimbang merupakan pola makan sehari-hari yang mengandung asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dengan memperhatikan variasi makanan dalam satu piring, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan. Gizi Seimbang di Indonesia diibaratkan sebagai Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) yang relevan dengan kebiasaan orang Indonesia. TGS direncanakan untuk membantu masyarakat memilih jenis dan jumlah makanan yang tepat berdasarkan kebutuhan berbagai tubuh sesuai dengan usia (Widyaningrum *et al.*, 2021).

Penyuluhan asupan gizi seimbang pada anak-anak usia dini diharapkan dapat menanamkan pola makan yang baik untuk anak-anak, sehingga generasi penerus bangsa cerdas dan berkompeten. Sejalan dengan pernyataan Pratiwi (2020) prinsip gizi seimbang hendaknya diterapkan sejak kecil sampai tua, khususnya ibu hamil, remaja, dan bayi hingga usia 2 tahun dikarenakan nantinya mereka akan menjadi penerus bangsa. Prinsip gizi seimbang bagi ibu hamil merupakan upaya efektif saat ini untuk mencegah stunting, dikarenakan jika ibu hamil kekurangan gizi dan terus hamil, maka janin pun akan mengalami kekurangan gizi dan dapat menyebabkan beban gizi ganda. Gizi ganda yaitu anak kurang gizi, keterlambatan pertumbuhan, pertumbuhan lambat, mudah sakit, kecerdasan kurang dan ketika dewasa, mereka cenderung kelebihan berat badan dan berisiko terkena penyakit degeneratif (Pratiwi, 2020; Munthe, 2022).

CONCLUSION

Berdasarkan hasil dan pembahasan, diperoleh simpulan bahwa anak-anak di Desa Margaasih dengan rentang usia 4-12 tahun masih belum tereduksi dengan optimal mengenai asupan gizi seimbang sebagai langkah pencegahan terjadinya stunting. Hal tersebut dikarenakan kurangnya sosialisasi yang dilakukan oleh orang tua serta lingkungan bermainnya. Anak-anak cenderung tidak dikenalkan bagaimana sehatnya jika banyak mengonsumsi sayuran hijau. Kemudian terdapat pula anak yang terindikasi stunting dan sudah diupayakan dalam pencegahannya. Oleh karena itu, dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan, diharapkan lingkungan sekitar Desa Margaasih lebih memperhatikan asupan gizi anak supaya tidak terjadi fenomena stunting kembali.

AUTHOR'S NOTE

Terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung kegiatan pengabdian kami, khususnya Desa Margaasih. Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik dalam penulisan ini dan data penelitian ini bebas plagiarisme.

REFERENCES

- Akbar, D. M., & Aidha, Z. (2020). Perilaku penerapan gizi seimbang masyarakat Kota Binjai pada masa pandemi COVID-19 tahun 2020. *Menara Medika*, 3(1), 15-21.
- Astuti, V. W., & Krstianto, D. E. (2015). Perilaku ibu dalam pemberian makanan dan status gizi anak usia prasekolah. *Jurnal Stikes RS Baptis Kediri*, 8(2), 1-8.
- Apriluana, G., & Fikawati, S. (2018). Analisis faktor-faktor risiko terhadap kejadian stunting pada balita (0-59 bulan) di negara berkembang dan Asia Tenggara. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 28(4), 247-256.
- Cermeño, A. L., Palma, N., & Pistola, R. (2023). Stunting and wasting in a growing economy: Biological living standards in Portugal during the Twentieth Century. *Economics & Human Biology*, 51, 1-11.
- Dewi, E. R., Mubaroq, M. H., & Febriani, D. (2022). Penerapan metode door to door dalam pendampingan gizi balita stunting di Desa Pamotan Kecamatan Pamotan Kabupaten Rembang. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 5(2), 111-120.
- Dewi, I. C., & Auliyah, N. R. N. (2020). Penyuluhan stunting sebagai sarana untuk meminimalisir tingginya angka stunting di desa gambiran kecamatan kalisat. *Jiwakerta: Jurnal Ilmiah Wawasan Kuliah Kerja Nyata*, 1(2), 25-29.
- Dzakiy, W., Agustiningrum, P., & Nugroho, P. S. (2022). Stunting prevention education and training by making toddler food companion snacks in Masjid Village, Samarinda City. *Abdimayuda: Indonesia Journal of Community Empowerment for Health*, 1(2), 85-88.
- Fitri, N., Widiawati, N., Ningtyas, R. P., Sarnyoto, F. D. A., Nisa, W., Ibnistnaini, W., & Hadisaputra, S. (2022). Strategi gerakan cegah stunting menggunakan metode sosialisasi di Desa Darakunci, Kabupaten Lombok Timur. *Jurnal Pengabdian Inovasi Masyarakat Indonesia*, 1(2), 80-86.
- Gaffan, N., Kpozehouen, A., Degbey, C., Ahanhanzo, Y. G., & Paraiso, M. N. (2023). Effects of the level of household access to water, sanitation, and hygiene on the nutritional status of children under five, Benin. *BMC Nutrition*, 9(1), 1-12.
- Laili, U., & Andriani, R. A. D. (2019). Pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS*, 5(1), 8-12.
- Mugianti, S., Mulyadi, A., Anam, A. K., & Najah, Z. L. (2018). Faktor penyebab anak stunting usia 25-60 bulan di Kecamatan Sukorejo Kota Blitar. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(3), 268-278.
- Munthe, R. (2022). Perspektif stunting. *Judimas*, 3(1), 92-101.
- Nirmalasari, N. O. (2020). Stunting pada anak: Penyebab dan faktor risiko stunting di Indonesia. *Qawwam*, 14(1), 19-28.
- Noviana, U., Ekawati, H., & Savira, D. Y. (2022). Hubungan antara status imunisasi, sanitasi lingkungan, dan pola asuh makan dengan kejadian stunting pada anak. *Jurnal Ilmiah Obsgin: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 14(1), 122-131.
- Permatasari, T. A. E. (2020). Pengaruh pola asuh pemberian makan terhadap kejadian stunting pada balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 14(2), 3-11.

- Pratiwi, I. G. (2020). Edukasi tentang gizi seimbang untuk ibu hamil dalam pencegahan dini stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 62-69.
- Rahayu, T. H. S., Suryani, R. L., & Utami, T. (2022). Gambaran tingkat pengetahuan ibu tentang stunting pada balita di Desa Kedawung Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 4(1), 10-17.
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan stunting dan pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225-229.
- Ruswati, R., Leksono, A. W., Prameswary, D. K., Pembajeng, G. S., Inayah, I., Felix, J., & Ashanty, A. (2021). Risiko penyebab kejadian stunting pada anak. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (Pengmaskemas)*, 1(2), 34-38.
- Santika, I. G. N. N. (2020). Optimalisasi peran keluarga dalam menghadapi persoalan COVID-19: Sebuah kajian literatur. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*, 6(2), 127-137.
- Setiawan, E., Machmud, R., & Masrul, M. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada anak usia 24-59 bulan di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), 275-284.
- Sibuea, P. (2021). Kajian manfaat makanan fungsional di saat pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Teknologi Pangan dan Hasil Pertanian (Retipa)*, 2(1), 83-92.
- Sukohar, A., & Catur, M. M. S. P. (2016). Air alkali terionisasi pencegahan termutakhir timbulnya kanker. *Jurnal Majority*, 5(2), 74-80.
- Sutarto, S., Mayasari, D., & Indriyani, R. (2018). Stunting, faktor risiko dan pencegahannya. *Agromedicine*, 5(1), 540-545.
- Uce, L. (2018). Pengaruh asupan makanan terhadap kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 4(2), 79-92.
- Ula, M., Ulva, A. F., & Mauliza, M. (2021). Implementasi machine learning dengan model case based reasoning dalam mendagnosa gizi buruk pada anak. *Jurnal Informatika Kaputama (JIK)*, 5(2), 333-339.
- Umam, K., Khoirudin, F., Aulana, R. M. N., Rodiah, S., Khafsoturrohmah, D., Putri, M. M., & Hidayat, M. S. (2022). Sosialisasi bahaya stunting di Desa Pucungwetan Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Madani (JPMM)*, 2(2), 181-187.
- Wahyurin, I. S., Aqmarina, A. N., Rahmah, H. A., Hasanah, A. U., & Silaen, C. N. B. (2019). Pengaruh edukasi stunting menggunakan metode brainstorming dan audiovisual terhadap pengetahuan ibu dengan anak stunting. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), 141-146.
- Widyaningrum, B., Helbawanti, O., Khoerunisa, N., & Srigustini, A. (2022). Penganekaragaman bahan pangan sebagai strategi mempertahankan daya tahan tubuh di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Abdinus: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 6(2), 531-541.
- Yadika, A. D. N., Berawi, K. N., & Nasution, S. H. (2019). Pengaruh stunting terhadap perkembangan kognitif dan prestasi belajar. *Jurnal Majority*, 8(2), 273-282.
- Yuwanti, Y., Mulyaningrum, F. M., & Susanti, M. M. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi stunting pada balita di Kabupaten Grobogan. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(1), 74-84.
- Zulaekah, S., Purwanto, S., & Hidayati, L. (2014). Anemia terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak malnutrisi. *Kemas: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 106-114.