

GELINTING KELUARGA DALAM UPAYA PENCEGAHAN ANAK DENGAN *PROBLEM* TUMBUH KEMBANG MELALUI PEMBERIAN “GIZI ISI PIRINGKU” DI SUMBERJERUK KALISAT JEMBER

PREVENTING CHILDREN WITH GROWTH AND DEVELOPMENT PROBLEMS THROUGH PROVIDING "NUTRITION FILL MY PLATE" IN SUMBERJERUK KALISAT DISTRICT, JEMBER

Susi Wahyuning Asih¹, Bayu Wijayantini², Roudhotul Jannah³, Rizki Ghifari Pratama⁴

Fakultas Ilmu Kesehatan, Fakultas Ekonomi

Universitas Muhammadiyah Jember

Email : susiwahyuningasih@unmuhjember.ac.id

Abstrak

Permasalahan gizi pada balita membutuhkan perhatian khusus. *Stunting* atau yang kemudian disebut dengan *problem tumbuh kembang* (PTK) anak balita. Problem Tumbuh Kembang masih menjadi salah satu masalah gizi di Indonesia, termasuk kabupaten Jember. Salah satu upaya untuk pencegahan, penanganan atau mengatasinya adalah dengan mengikutsertakan seluruh anggota keluarga dalam kepedulian merawat anak. Pemantauan dan pendampingan balita dengan pengukuran BB/U dan TB/U beserta BB/TB sangatlah penting, ditambah pemberian gizi metode isi piringku. Kepedulian keluarga sangat diharapkan untuk mengontrol pertumbuhan dan perkembangan balita. Gerakan keluarga Peduli anak balita untuk mencegah *stunting* atau *gelinting* merupakan upaya peningkatan kepedulian keluarga terhadap anak dimulai dengan berubahnya pengetahuan, sikap dan ketrampilan merawat anak supaya terhindar dari *Problem Tumbuh Kembang* (PTK). *Gelinting* secara efektif mampu mendorong keluarga bergerak bersama. Setelah dilakukan intervensi edukasi didapatkan peningkatan pengetahuan ibu dan keluarga tentang *problem tumbuh kembang* atau *stunting* di desa Sumberjeruk. Hasil data setelah dilakukan intervensi 35 orang(67,3%), kategori cukup 12 orang (23,1%) dan kurang 5 orang (9,6%). Terdapat perubahan perilaku ibu dalam pemberian makanan kepada balita. Ibu lebih mengutamakan pemberian nutrisi kepada balita dengan menu sesuai prinsip isi piringku. Ibu juga secara rutin memberikan makanan tambahan berupa olahan daun kelor dan ikan yang mengandung banyak protein agar anak balita terhindar dari *stunting* atau Problem Tumbuh Kembang (PTK).

Kata kunci : *Gelinting*, Balita, *Problem Tumbuh Kembang*, isi piringku

Abstract

Nutritional problems in toddlers require special attention. *Stunting* or what is then called the growth and development problem (PTK) of toddlers. Growth and Development Problems are still one of the nutritional problems in Indonesia, including Jember Regency. One effort to prevent, handle or overcome it is to involve all family members in caring for children. Monitoring and mentoring toddlers by measuring BB/U and TB/U along with BB/TB is very important, plus providing nutrition using the *isi piringku* method. Family concern is highly expected to control the growth and development of toddlers. The Family Care Movement for Toddlers to prevent *stunting* or *gelinting* is an effort to increase family concern for children starting with changing knowledge, attitudes and skills in caring for children to avoid Growth and Development Problems (PTK). *Gelinting* is effectively able to encourage families to move together. After the educational intervention was carried out, there was an increase in knowledge of mothers and families about growth and development problems or *stunting* in Sumberjeruk village. The results of the data after the intervention of knowledge of 35 mothers who had good knowledge were (67.3%), sufficient

(23,1%), and lacking (9,6%). There was a change in maternal behavior in providing food to toddlers. Mothers prioritize providing nutrition to toddlers with a menu according to the principle of my plate. Mothers also routinely provide additional food in the form of processed moringa leaves and fish that contain lots of protein so that toddlers can avoid stunting or Growth and Development Problems (PTK).

Keywords: Gelinting, Toddlers, Growth and Development Problems, Fill my plate

Pendahuluan

Problem Tumbuh Kembang (PTK) merupakan gangguan pertumbuhan fisik yang ditandai dengan penurunan kecepatan pertumbuhan dan merupakan dampak dari ketidakseimbangan gizi (Siahaya, Rohadi and Titin, 2021). *Problem Tumbuh Kembang (PTK)* yaitu kondisi dimana balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umur. Kondisi ini diukur dengan panjang atau tinggi badan yang lebih dari minus dua standar deviasi median standar pertumbuhan anak dari WHO. Balita *Problem Tumbuh Kembang (PTK)* termasuk masalah gizi kronik yang disebabkan oleh banyak faktor seperti kondisi sosial ekonomi, gizi ibu saat hamil, kesakitan pada bayi, dan kurangnya asupan gizi pada bayi (Harahap, Made Ali and J. Hadi, 2023). Berdasarkan *Child Growth Standart* Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam Loyan dan Nuryanto (2017) bahwa *Problem Tumbuh Kembang (PTK)* didasarkan pada indeks panjang badan dibanding umur (PB/U) atau tinggi badan dibanding umur (TB/U) dengan batas (z-score) kurang dari -2 SD (Yuningsih and Perbawati, 2022).

Data yang diperoleh dari Riskesdas (2018) bahwa prevalensi *Problem Tumbuh Kembang (PTK)* di Provinsi Jawa Timur menduduki peringkat ketiga tertinggi prevalensi *Problem Tumbuh Kembang (PTK)*., sebesar 37,3% dibanding angka rata-rata nasional yaitu 30,8%. Berdasarkan Masalah *Problem Tumbuh Kembang (PTK)* di Kabupaten Jember yaitu 36.3% pada tahun 2019, pada tahun 2020 yaitu 33.2%, dan pada tahun 2021 yaitu 43.2%. Seiring dengan perkembangan ilmu serta adanya penyempurnaan oleh para ahli gizi, konsep 4 sehat 5 sempurna tidak lagi digunakan dan digantikan dengan pedoman gizi seimbang “Isi Piringku” (Hasriani, Pratiwi and Asnuddin, 2023). Bukan hanya mengatur jenis makanan dan minuman yang seharusnya

dikonsumsi setiap kali makan, pedoman ini juga memberikan informasi terkait porsi yang sebaiknya dikonsumsi agar bisa memenuhi kebutuhan gizi dalam satu hari. Tujuan pengabdian ini adalah mengembangkan dan menanamkan kepedulian keluarga terhadap anak balita dan mensosialisasikan program pemberian isi piringku pada keluarga.

Metode

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan tentang problem tumbuh kembang atau *stunting*, dan sosialisasi gizi isi piringku. Pelaksanaan intervensi dilakukan dengan metode ceramah dan menggunakan pemutaran video tentang pentingnya gizi anak, yang dilakukan secara luring. Kegiatan penyuluhan didukung dengan penyebaran media poster, leaflet, modul sederhana (Nursalam, 2020), Lomba makanan sehat beserta penyuluhan kesehatan. Dengan berjalannya program ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terutama ibu balita. Ibu balita paham tentang problem tumbuh kembang atau *stunting* dan dapat memberikan informasi tambahan mengenai program isi piringku.

Hasil

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan dengan tahapan:

Tahap persiapan

1. Pengurusan perijinan ke Bakesbang dan Ketua Majelis Kesehatan PDA Jember, kemudian diteruskan kepada penanggungjawab PCA Kalisat dan Majkes Aisyiyah di desa Sumberjeruk Kecamatan Kalisat Jember
2. Tim program kemitraan masyarakat melakukan koordinasi dengan mitra terkait pelaksanaan program, baik lintas program dan lintas sektoral. mulai dari jadwal kegiatan, tempat, peserta, sarana prasarana yang digunakan serta pelaksanaan kegiatan

3. Penentuan lokus daerah *stunting* bekerjasama dengan Puskesmas Kalisat

Tahap pelaksanaan

1. Melakukan sosialisasi tentang kegiatan Gelinting untuk meningkatkan kepedulian, keluarga balita dalam memantau tumbuh kembang anaknya kepada masyarakat di desa Sumberjeruk dan ketua Majelis kesehatan PDA Jember Kabupaten Jember
2. Menyediakan modul sederhana dan media perlengkapan untuk Majelis Kesehatan Aisyiyah PDA Jember untuk keluarga balita, beserta masyarakat tentang pencegahan PTK pada balita
3. Memberikan pendidikan dan pelatihan (diklat) Gerakan kepedulian *stunting* dengan gizi isi piringku, untuk keluarga balita beserta tim Majelis Kesehatan Aisyiyah PDA Jember.

Tahap evaluasi

1. Evaluasi proses kegiatan
Kegiatan yang dilakukan di tahap evaluasi proses adalah mengevaluasi proses kegiatan kemitraan mulai dari awal kegiatan sampai dengan akhir kegiatan
2. Evaluasi hasil kegiatan
Kegiatan yang dilakukan di tahap evaluasi hasil adalah mengevaluasi kemampuan tim Majelis Kesehatan Aisyiyah PDA Jember dalam melatih keluarga serta mengecek kondisi gizi balita setelah mengikuti pelatihan melalui pemberdayaan keluarga.
Setelah dilakukan intervensi berupa edukasi dengan mengoptimalkan gerakan peduli *stunting* (gelinting) pada ibu dan keluarga, maka diperoleh data pengetahuan ibu dengan kategori baik sebesar 35 orang (67,3%), kategori cukup 12 orang (23,1%) dan kurang 5 orang (9,6%). Terdapat perubahan perilaku ibu dalam pemberian makanan kepada balita. Ibu lebih mengutamakan pemberian nutrisi kepada balita dengan menu sesuai prinsip isi piringku. Ibu juga secara rutin memberikan makanan tambahan berupa olahan daun kelor dan ikan yang mengandung banyak protein agar anak balita terhindar dari *stunting* atau Problem Tumbuh Kembang (PTK).

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat ke keluarga terdapat efektivitas program gelinting dan pengisian isi piringku,

maka perilaku ibu terhadap pemahaman keluarga dengan balita beresiko mengalami *stunting* (FITRIAMI and Galaresa, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa program gelinting atau Gerakan keluarga peduli *stunting* meningkatkan perilaku ibu dan keluarga mencegah dan menangani anak balita *stunting*. Keluarga merupakan indikator penting dalam melakukan pencegahan. Kebijakan dan program gelinting ini lebih kompleks terhadap masalah gizi. mempertimbangkan berbagai dampak buruk yang terjadi sebagai konsekuensi dari respon yang dilakukan agar tindakannya lebih efektif. Pencegahan keluarga merupakan kemampuan dalam menghadapi perubahan yang teridentifikasi melalui sarana infrastruktur sosial, fisik, karakteristik keluarga dan penyelesaian sebuah masalah. Kegiatan keluarga dapat memperkuat interaksi sosial dan kolaborasi yang tentunya mendapat dukungan penuh dari keluarga yang lain dan tokoh masyarakat setempat dan nakes diwujudkan program mentoring dan pelayanan Kesehatan (Nuraeni *et al.*, 2023). Pencegahan keluarga membantu perawatan anak balita resiko problem tumbuh kembang untuk berubah menjadi lebih kuat dan memberikan kekuatan menghadapi masalah sendiri. Keterlibatan *ibu* diharapkan dapat menjadi motivator dan pengontrol balita dengan gangguan GIZI untuk dapat meningkatkan kepatuhan balita terhadap protocol perawatan mandiri gangguan gizi (Haryani, Astuti and Sari, 2021).

Perubahan perilaku pada peserta diukur pada saat sebelum penyuluhan dan satu bulan setelah penyuluhan. Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan skor dari pengisian kuisioner gizi. Hasil pengukuran sebelum penyuluhan menunjukkan skor terendah adalah 2,1 dan tertinggi adalah 3,7 dengan rerata 2,09 dan standar deviasi 0,46. Sementara skor gizi setelah penyuluhan yang diukur empat minggu kemudian menunjukkan skor terendah adalah 3,6 dan skor tertinggi mencapai 5,10 dengan rerata skor 3,9 dan standar deviasi 0,36. Hasil analisis dengan uji Mann Whitney menunjukkan p value 0,02 lebih kecil dari α 0,05 sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan perilaku sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Dengan demikian gelinting terbukti efektif memperbaiki perilaku.

Keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat. Dari keluarga inilah akan dilahirkan individu dengan beragam bentuk kepribadiannya. Bagi anak keluarga merupakan lingkungan sosial pertama dalam tumbuh kembangnya (FITRIAMI and Galaresa, 2021). Anak akan berkembang optimal apabila mereka mendapatkan stimulasi yang baik dari keluarga. Keluarga memiliki fungsi sosial yaitu: mencari nafkah, memberi pendidikan, memberi perlindungan serta bermasyarakat. Pemanfaatan potensi sumberdaya yang dimiliki keluarga untuk dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi jauh lebih efektif dan potensial dibandingkan mengembangkan potensi lain yang sesungguhnya belum atau tidak mereka miliki. Oleh karena itu model gelinting dianggap tepat (Murti, 2020).

Keluarga diartikan sebagai kelompok individu yang dapat menyebabkan, mencegah atau meningkatkan masalah Kesehatan individu dalam keluarganya sendiri. Keluarga berperan penting dalam segala bentuk pencegahan penyakit (Pardede, 2018). "Isi Piringku" adalah panduan gizi seimbang yang dikembangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk membantu masyarakat memahami cara menyusun makanan yang sehat dan seimbang (Siahaya, Rohadi and Titin, 2021). Panduan ini mengajarkan bahwa dalam satu porsi makanan, ada komponen makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah yang seimbang. Adapun proporsi yang disarankan adalah:

1. **50% dari piring** terdiri dari sayuran (35%) dan buah-buahan (15%).
2. **50% lainnya** terdiri dari makanan pokok (seperti nasi, kentang, atau jagung) dan lauk pauk berprotein tinggi (seperti daging, ikan, tahu, atau tempe).

Konsep ini bertujuan untuk menciptakan pemahaman yang lebih baik tentang makanan yang bergizi, seimbang, dan cukup untuk memenuhi kebutuhan harian.

Program gelinting gerakan peduli stunting melalui "Isi Piringku" berfokus pada dua hal penting:

1. **Edukasi Masyarakat:**

Edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang dan dampaknya pada pertumbuhan anak sangat krusial. Edukasi ini dapat diberikan melalui pelatihan bagi ibu hamil, ibu menyusui, kader posyandu, dan para pengasuh anak.

Memberikan pengetahuan tentang cara mengolah makanan yang bernutrisi tinggi dengan bahan lokal yang mudah didapatkan dan ekonomis.

2. **Pemberian Gizi Tambahan isi piringku:**

- Selain edukasi, pemberian gizi tambahan berupa makanan atau suplemen bergizi juga penting. Kegiatan ini melibatkan distribusi makanan tambahan kaya protein seperti telur, susu, atau kacang-kacangan untuk anak-anak yang rentan stunting.
- Penyediaan makanan ini dilakukan secara berkala untuk memastikan anak-anak mendapatkan asupan gizi yang cukup pada masa-masa pertumbuhan yang penting.

Dampak Positif Gelinting

Program ini diharapkan dapat membawa dampak positif dalam mengurangi prevalensi stunting di Indonesia, antara lain:

- **Meningkatkan Kesehatan Anak:** Dengan panduan gizi yang tepat, anak-anak akan mendapatkan asupan yang cukup untuk pertumbuhan fisik dan kognitif mereka.
- **Mengurangi Beban Ekonomi Keluarga:** Dengan pola makan yang lebih terencana dan efektif, keluarga dapat mengalokasikan sumber daya lebih baik untuk mendukung kesehatan dan pendidikan anak.
- **Meningkatkan Kesadaran Gizi di Masyarakat:** Edukasi jangka panjang tentang gizi seimbang akan membantu membentuk generasi yang lebih peduli dan sadar akan pentingnya pola makan sehat. Melalui gerakan "Isi Piringku," diharapkan terjadi perubahan pola pikir dan kebiasaan makan yang mendukung tumbuh kembang anak yang optimal serta berkelanjutan dalam melawan stunting.

Pengabdian masyarakat ini menemukan bahwa inovasi keluarga gelinting efektif meningkatkan pengetahuan ibu mengenai stunting. Peningkatan skor rata-rata post-test membuktikannya. Penyampaian informasi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap melalui penerimaan dan pemahaman selama tahap adopsi perilaku. Masyarakat masih menganggap stunting sebagai stigma negatif. Hal ini berpotensi membahayakan kesehatan mental anak dan ibu. Ketahanan dan kekuatan ibu sangat penting untuk menghadapi stresor biopsikososial akibat problem tumbuh kembang (PTK) (Adelia *et al.*, 2022).

Kesimpulan

Kesimpulan dari edukasi pencegahan *stunting* melalui gelinting dan pemberian gizi dengan "Isi Piringku" melalui pendekatan holistik diperlukan untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal. Edukasi pencegahan *stunting* menekankan pentingnya pemenuhan gizi seimbang dan pola makan yang baik sejak usia dini, mulai dari masa kehamilan hingga masa kanak-kanak. Pemahaman tentang faktor-faktor yang berkontribusi pada *stunting* seperti kekurangan asupan gizi dan infeksi berulang, sangat penting untuk mencegah terjadinya gangguan pertumbuhan yang bersifat jangka panjang. Konsep "Isi Piringku", yang memuat panduan mengenai porsi dan komposisi makanan dalam satu piring, merupakan alat praktis untuk memberikan asupan gizi yang lengkap bagi anak. Dalam satu piring ini sebaiknya berisi setengah porsi sayur dan buah, serta setengah porsi lainnya terdiri dari karbohidrat dan protein. Panduan ini membantu orang tua dan pengasuh menyediakan makanan yang mencakup semua kebutuhan makronutrien dan mikronutrien yang diperlukan untuk perkembangan optimal anak. Secara keseluruhan, edukasi tentang pencegahan *stunting* dan panduan gizi seimbang seperti "Isi Piringku" berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat dan memastikan pemenuhan gizi, sehingga dapat mendukung tumbuh kembang anak secara optimal dan mencegah risiko *stunting*.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada para responden dan keluarga, kader pisyandu, petugas Kesehatan puskesmas dan majelis Kesehatan Aisyiyah Kalisat PDA Jember. Terimakasih juga kepada tim jurnal pengabdian masyarakat Pamenang. Semoga semakin Berjaya.

Daftar Pustaka

Adelia, G. *et al.* (2022) 'Salah satu dari enam Target Gizi secara Global tahun 2025 (World Health Organization , Stunting merupakan kondisi dimana balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umur . Kondisi ini diukur dengan panjang atau tinggi b', *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(1), pp. 186–191.

- FITRIAMI, E. and Galaresa, A.V. (2021) 'Edukasi Pencegahan Stunting Berbasis Aplikasi Android Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Ibu', *Citra Delima Scientific journal of Citra Internasional Institute*, 5(2), pp. 78–85. Available at: <https://doi.org/10.33862/citradelima.v5i2.258>.
- Harahap, N., Made Ali, R.S. and J. Hadi, A. (2023) 'Pengaruh Pola Asuh dan Karakteristik Ibu terhadap Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Pintu Padang Kabupaten Tapanuli Selatan', *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(11), pp. 2304–2314. Available at: <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i11.4298>.
- Haryani, S., Astuti, A.P. and Sari, K. (2021) 'Pencegahan Stunting Melalui Pemberdayaan Masyarakat dengan Komunikasi Informasi dan Edukasi di Wilayah Desa Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang', *Jurnal Pengabdian Kesehatan STIKES Cendekia Utama Kudus*, 4(1), p. 30.
- Hasriani, S., Pratiwi, W.R. and 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), pp. 450–456. Available at: <https://doi.org/10.59395/altifani.v3i3.404>.
- Murti, B. (Institute of H.E. and P.S. (2020) 'Sejarah epidemiologi', *Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat FK UNS*, pp. 1–35.
- Nuraeni, A. *et al.* (2023) *Buku Ajar Keperawatan Komunitas*. Available at: <https://books.google.com/books?hl=en%5C&lr=%5C&id=k1W6EAAAQBAJ%5C&oi=fnd%5C&pg=PA62%5C&dq=akses+kesehatan+daerah+terpencil+teknologi%5C&ots=WbzcCrcUsS%5C&sig=rozpTtU8Eb260V2xM4OELPvK8q8>.
- Nursalam (2020) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. 5th edn. Edited by nursalam. Salemba Medika.
- Pardede, J.A. (2018) 'Teori Dan Model Adaptasi Sister Calista Roy : Pendekatan Keperawatan', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, (November 2018), p.

18. Available at:
https://www.researchgate.net/profile/Jek-Amidos/publication/347208243_Teori_Dan_Model_Adaptasi_Sister_Calista_Roy_Pendekatan_Keperawatan/links/5fdce78a45851553a0cde803/Teori-Dan-Model-Adaptasi-Sister-Calista-Roy-Pendekatan-Keperawatan.pdf.
- Siahaya, A., Rohadi, H. and Titin, S. (2021) 'Edukasi "Isi Piringku" Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Pada Ibu Balita Stunting di Maluku', *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(5), pp. 199–202. Available at: <https://www.forikes-ejournal.com/ojs-2.4.6/index.php/SF/article/view/sf12nk137/12nk137>.
- Yuningsih, Y. and Perbawati, D. (2022) 'Hubungan Jenis Kelamin terhadap Kejadian Stunting', *Jurnal MID-Z (Midwivery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(1), pp. 48–53. Available at: <https://doi.org/10.56013/jurnalmidz.v5i1.1365>.