



PENCEGAHAN STUNTING MELALUI SOSIALISASI POLA MAKAN SEHAT DENGAN PENERAPAN PEDOMAN ISI PIRINGKU

Qurrotul 'Uyun^{1*}, Sherly Rizmay Anggraeni², Anjelika Naya Nandini³, Vionita Maharani⁴, Rakhel Denatali⁵, Putri Septiya Dewi Alami⁶, Salsabila Putri Ariastuti⁷, Nurul Herdiyatingtyas⁸, Andriyanzah⁹, Calvin Fara Renovta¹⁰, Welly Mahardika¹¹

^{1*}Universitas Tidar, Email: qurrotul.uyun@students.untidar.ac.id

²Universitas Tidar

³Universitas Tidar

⁴Universitas Tidar

⁵Universitas Tidar

⁶Universitas Tidar

⁷Universitas Tidar

⁸Universitas Tidar

⁹Universitas Tidar

¹⁰Universitas Tidar

¹¹Universitas Tidar

*email koresponden: qurrotul.uyun@students.untidar.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.62567/jpi.v2i1.2276>

Abstract

Community Service Program is one form of community engagement that must be undertaken by university students as a manifestation of the role of higher education institutions in supporting community development. The Community Service Program carried out by students of Tidar University in Pandean Village, Magelang Regency, focused on efforts to prevent stunting. Stunting prevention is considered important due to the limited public understanding of healthy eating patterns and balanced nutrition for pregnant women and children under five years old. This community service activity was implemented through the socialization of healthy eating patterns by applying the Isi Piringku guideline. The materials delivered included the definition of stunting, contributing factors, the impact of stunting on child growth, and the application of the Isi Piringku guideline as a reference for balanced nutrition. The implementation method involved direct material delivery and discussions with participants. The results of the activity showed that prior to the socialization, some participants had limited understanding of the causes, impacts, and prevention of stunting. After the activity, participants demonstrated improved understanding of stunting and were able to explain the principles of healthy eating patterns based on the Isi Piringku guideline. Therefore, this socialization activity contributed positively to increasing community knowledge and awareness as an effort to prevent stunting at the household level.

Keywords: *stunting, prevention, eating patterns, Isi Piringku guideline, socialization.*

Abstrak

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat yang wajib dilaksanakan oleh mahasiswa sebagai perwujudan peran perguruan tinggi dalam mendukung pembangunan masyarakat. Kegiatan Kuliah Kerja Nyata yang dilaksanakan oleh mahasiswa



Universitas Tidar di Desa Pandean, Kabupaten Magelang, salah satunya berfokus pada upaya pencegahan stunting. Pencegahan stunting menjadi penting karena masih terbatasnya pemahaman masyarakat mengenai pola makan sehat dan pemenuhan gizi seimbang bagi ibu dan balita. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui sosialisasi pola makan sehat dengan menerapkan pedoman “Isi Piringku”. Materi yang disampaikan meliputi pengertian stunting, faktor penyebab stunting, dampak stunting terhadap pertumbuhan anak, serta penerapan pedoman Isi Piringku sebagai acuan pemenuhan gizi seimbang. Metode pelaksanaan dilakukan melalui penyampaian materi secara langsung dan diskusi dengan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum sosialisasi, sebagian peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai penyebab, dampak, dan cara pencegahan stunting. Setelah kegiatan sosialisasi dilaksanakan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman terkait stunting serta mampu menjelaskan kembali prinsip pola makan sehat berdasarkan pedoman Isi Piringku. Dengan demikian, kegiatan sosialisasi ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat sebagai upaya pencegahan stunting di lingkungan keluarga.

Kata Kunci: stunting, pencegahan, pola makan, Isi Piringku, sosialisasi.

1. PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan khususnya dalam pemenuhan gizi yang sifatnya multidimensional dan memiliki dampak jangka panjang. Stunting terjadi ketika pertumbuhan anak tidak sesuai dengan usianya akibat kekurangan asupan gizi dalam jangka waktu tertentu, gangguan kesehatan yang berulang, serta pola makan dan pola asuh yang belum tepat (Rahmadhita, 2020). Kondisi ini dapat memengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan anak, sehingga upaya pencegahan perlu dilakukan sejak masa kehamilan hingga usia balita. Oleh karena itu, permasalahan ini harus mendapatkan perhatian ekstra dari pemerintah Indonesia, khususnya di daerah Kabupaten Magelang.

Selain pihak pemerintah, peran aktif perguruan tinggi melalui pengabdian masyarakat juga menjadi langkah strategis dalam upaya pencegahan stunting. Salah satu bentuk konkret adanya pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN). KKN dapat menjadi sarana yang strategis sebagai media edukasi, pemberdayaan, dan peningkatan kesadaran masyarakat khususnya masyarakat desa terhadap isu-isu kesehatan, salah satunya pencegahan stunting (Islam et al., 2022).

Salah satu wilayah yang masih menghadapi tantangan dalam upaya pencegahan stunting yaitu Desa Pandean, Kecamatan Ngablak, Kabupaten Magelang. Oleh karena itu, masyarakat masih membutuhkan pendampingan dan informasi terkait pemenuhan gizi bagi ibu hamil, ibu menyusui, dan balita (Lestari & Nurseptiana, 2023). Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pola makan sehat dan gizi seimbang. Dengan demikian kegiatan edukasi gizi seimbang menjadi sangat penting untuk membantu masyarakat memahami cara menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Rendahnya literasi gizi berakibat pada praktik pemberian makan yang kurang sesuai dengan kebutuhan gizi, baik dari segi kualitas maupun proporsi makanannya (Muhammad Khoiruddin Al Amin et al., 2024). Kondisi tersebut menjelaskan bahwa permasalahan stunting bukan hanya terkait ketersediaan pangan tapi juga berkaitan dengan pengetahuan, perilaku, dan kebiasaan makan dalam keluarga. Salah satu pendekatan yang bisa dilakukan sesuai



rekomendasi pemerintah pusat dalam upaya pemenuhan gizi seimbang melalui pedoman “Isi Piringku”.

Pedoman Isi Piringku merupakan panduan sederhana yang dapat digunakan sebagai acuan dalam menyusun menu makanan dengan gizi seimbang. Pedoman ini menjelaskan pembagian porsi makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk, sayur, dan buah dalam jumlah yang sesuai. Dengan penerapan pedoman Isi Piringku, masyarakat diharapkan dapat lebih mudah memahami jenis dan porsi makanan yang dibutuhkan untuk mendukung kesehatan dan pertumbuhan anak.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui sosialisasi pola makan sehat dengan penerapan pedoman Isi Piringku di Desa Pandean. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan stunting serta mendorong penerapan pola makan sehat di lingkungan keluarga (Sauri et al., 2024). Diharapkan melalui kegiatan ini, masyarakat dapat lebih peduli terhadap pemenuhan gizi keluarga sebagai salah satu upaya dalam mencegah terjadinya stunting pada balita.

2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Pandean, Kabupaten Magelang, dengan metode sosialisasi edukatif dan partisipatif mengenai pola makan sehat melalui penerapan pedoman Isi Piringku. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil dan ibu yang memiliki balita. Metode sosialisasi dipilih untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan stunting secara langsung dan mudah dipahami.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan persiapan berupa koordinasi dengan perangkat desa dan kader posyandu serta penyusunan materi sosialisasi yang sudah disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan sasaran. Pelaksanaan sosialisasi dilakukan melalui penyampaian materi mengenai stunting, pentingnya gizi seimbang, dan pembagian porsi makanan sesuai pedoman Isi Piringku. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan menggunakan bahasa yang sederhana sehingga mudah dipahami peserta. Kegiatan dilengkapi dengan diskusi dan tanya jawab, serta contoh sederhana yang dekat dengan kehidupan sehari-hari untuk memperkuat pemahaman peserta. Melalui metode ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil dan ibu balita mengenai pola makan sehat sebagai langkah pencegahan stunting.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilakukan oleh Tim 1 KKN Desa Pandean Universitas Tidar berkolaborasi dan bekerjasama dengan bidan desa setempat serta kader posyandu tiap dusun dan dihadiri oleh para ibu hamil dan orang tua dari anak yang terindikasi stunting. Kegiatan sosialisasi pencegahan stunting melalui gizi seimbang sesuai pedoman “Isi Piringku” diselenggarakan mulai tanggal 10 Januari 2026 sampai 19 Januari 2026 di tiap rumah kepala dusun Desa Pandean, Kecamatan Ngablak, Kabupaten Magelang. Kegiatan ini bertujuan untuk



mengedukasi Masyarakat Desa Pandean terkait stunting beserta memberikan contoh isi makanan dalam satu piring yang memiliki kandungan gizi seimbang dalam pertumbuhan dan perkembangan balita.

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, sebelum sosialisasi sebagian besar peserta hanya memiliki pemahaman yang terbatas terkait stunting dan faktor yang menyebabkannya. Biasanya masyarakat khususnya ibu-ibu memahami stunting itu karena kondisi ekonomi dan keturunan saja (Adlofeno et al., 2022). Padahal stunting itu bisa disebabkan oleh pola asuh dan pola makan pada anak (Nesa Ramadhani et al., 2019). Menurut Saraswati Annafi et al. (2024) kecenderungan ibu-ibu terhadap makanan yang bergizi sering kali tidak memahami bahwa proporsi dan keseimbangan gizi dalam sekali makan itu penting.

Setelah pelaksanaan sosialisasi, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman terkait konsep stunting, faktor penyebab, serta dampak jangka panjangnya terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Peserta juga mulai memahami bahwa pencegahan stunting dapat dilakukan melalui penerapan pola makan sehat dan gizi seimbang secara konsisten. Penerapan pedoman Isi Piringku membantu peserta memahami pentingnya proporsi makanan dalam satu kali makan (Rahmanindar et al., 2020). Peserta mampu menjelaskan kembali komposisi makanan yang terdiri atas makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis visual dan sederhana efektif dalam meningkatkan literasi gizi masyarakat.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Afrinis et al. (2021) yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan gizi melalui edukasi dapat mempengaruhi perilaku pemberian makan pada anak. Oleh karena itu, sosialisasi pola makan sehat berbasis Isi Piringku dapat menjadi salah satu strategi preventif yang efektif dalam upaya penurunan angka stunting di tingkat keluarga.



Gambar 1: Foto bersama ibu kades & kader posyandu Dusun Pandean Lor



Gambar 2: Proses sosialisasi penyampaian materi di Dusun Wonolobo



Gambar 3: Peserta sosialisasi membaca dan menyimak materi sosialisasi

4. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi pola makan sehat dengan penerapan pedoman Isi Piringku memberikan manfaat bagi masyarakat, khususnya masyarakat Desa Pandean. Melalui kegiatan ini, masyarakat memperoleh tambahan pengetahuan mengenai stunting serta pemahaman tentang pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi balita. Kegiatan sosialisasi ini juga membantu masyarakat memahami pembagian porsi makanan yang sesuai dengan pedoman Isi Piringku sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan setelah dilaksanakannya kegiatan ini, orang tua mampu menerapkan pola makan sehat dalam keluarga sebagai upaya pencegahan stunting pada balita.

5. DAFTAR PUSTAKA

Adlofeno, D., Sandhy Firmansyah, N., Alief Pradana, F., Santika Agustini, I., & Putu Sephia Ananda Vijaya, N. (2022). Sosialisasi Stunting Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Jerowaru, Kabupaten Lombok Timur. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*,



- 5, 113–115. <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v5i3.2018>
- Afrinis, N., Indrawati, I., & Raudah, R. (2021). Hubungan. Pengetahuan. Ibu, Pola Makan dan Penyakit. Infeksi Anak dengan Status. Gizi Anak Prasekolah. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 4(3), 144–150. <https://doi.org/10.31004/aulad.v4i3.99>
- Islam, U., Sunan, N., & Yogyakarta, K. (2022). EKSISTENSI PERAN MAHASISWA DALAM PENGABDIAN MASYARAKAT Choirul Muna*. In *Eastasouth Journal of Impactive Community Services* (Vol. 01, Number 01). <https://ejcs.eastasouth-institute.com>
- Lestari, U., & Nurseptiana, E. (2023). AKSI CEGAH STUNTING MENUJU GENERASI EMAS DESA TUALANG LAMA KECAMATAN DELENG PORKHKISEN KABUPATEN ACEH TENGGARA 2023. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)* (Vol. 5, Number 1).
- Muhammad Khoiruddin Al Amin, Sinta Nadziatul Izqia, Eka Zuni Astuti, Miss Nipatimoh Phudaro, Ninis Mukaromatul Hikmah, Fashara Fananda Hutami, Dea Juliana Putri, Salwa Qotrunnada, Auliya Husna, Alfithra Madya Fasa, Sevira Nurhalimah, Andi Khairunmin Alfi Syahrin, Febriani Febriani, Muhammad Isra Oktavianto, & Aufaro Wiradzki Muhammad. (2024). Penyuluhan dan Demo Masak dalam Upaya Pemberdayaan Ekonomi Kreatif Masyarakat sebagai Peningkatan Kesejahteraan dan Upaya Pencegahan Stunting. *Kegiatan Positif : Jurnal Hasil Karya Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 183–189. <https://doi.org/10.61132/kegiatanpositif.v2i1.838>
- Nesa Ramadhani, F., Is Kandarina, B., & Made Alit Gunawan, I. (2019). Pola asuh dan pola makan sebagai faktor risiko stunting balita usia 6-24 bulan suku Papua dan non-Papua. *Berita Kedokteran Masyarakat (BKM) Journal of Community Medicine and Public Health*, 35(4), 175–183.
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225–229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.253>
- Rahmanindar, N., Arsita, R., Politeknik, H., & Bersama Tegal, H. (2020). PENGARUH PENYULUHAN PROGRAM ISI PIRINGKU TERHADAP PENINGKATAN SIKAP DAN PERILAKU IBU DALAM MANANGANI BALITA GIZI BURUK. *Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(2), 259.
- Saraswati Annafi, P., Munazirotul, A., Hakim, T., Eka Saputra, V., Cinta, B., Khumairo, E., Prihastuti, D., Rifki Fauzi, F., Gibrail, M., Nur Fitriya, E., & Ula Fahadha, R. (2024). Upaya Pemberdayaan Masyarakat Desa Wonogiri bersama KKN 68 UNTIDAR 2024 : Pencegahan Stunting Melalui Sosialisasi dan Demo Masak Makanan Bergizi. *Gudang Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 147–150. <https://doi.org/10.59435/gjpm.v2i2.821>
- Sauri, S., Nurhayati, N., Tini, Sulistia, S., Pratiwi, P. S., & Fiqroh, N. (2024). Sosialisasi Pentingnya Pencegahan Stunting Untuk Mewujudkan Generasi Emas 2045 Di Desa Cikalong Kecamatan Cibitung Pandeglang. *KALANDRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 44–52. <https://doi.org/10.55266/jurnalkalandra.v3i1.359>