

Kampanye “Isi Piringku” Dan Penerapan *Infused Water* Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Dari Masa Kehamilan

Rini Rahmayanti¹, Fitri Wahyuni², Darmaji Efrad³, Miranda Sari⁴, Siti Afifah⁵, Fatmatul Zahra⁶, Putri Sakinah⁷

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan MERCUBAKTIJAYA Padang
E-mail: ¹rinie.rahmayanti@gmail.com

ABSTRACT: *Andalas sub-district had the highest number of pregnant women in the last three months compared to other sub-districts, namely 185 people with complications of anemia and chronic energy deficiency (CED) of 37 people (20%). Judging from the nutritional status of children under five, the incidence of stunting in this area is still high, namely around 25%, consisting of children under five in the underweight (8.5%), malnourished (7.1%) and stunted (9.4%) categories. . In pregnant women, it was found that education about the nutrition of pregnant women had not been optimal, previously related to the nutrition of pregnant women and the "fill my plate" program, there was still low knowledge of pregnant women about the use of complementary therapies to overcome problems, especially nausea and vomiting, in order to maintain nutritional intake during pregnancy. The activity was carried out using the "fill my plate" campaign method and the application of infused water in RW 05, Andalas Village, targeting 15 pregnant women. The results of the pretest scores obtained the lowest score of 6 and the highest score of 12. The posttest score obtained the lowest score of 15 and the highest score of 19. The average score of the pretest was 9.2 and the posttest was 16.5. These results indicate that there is an increase in knowledge. The results of this community service activity include an increase in mothers' knowledge regarding balanced nutrition "fill my plate" and the application of infused water as an effort to prevent stunting during pregnancy.*

Keywords: *Pregnant women, fill my plate, infused water, stunting*

Pendahuluan

Indonesia masih menghadapi permasalahan gizi yang berdampak serius terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM). Salah satu masalah kekurangan gizi yang masih cukup tinggi di Indonesia terutama masalah pendek (stunting) dan kurus (wasting) pada balita serta masalah anemia dan kurang energi kronik (KEK) pada ibu hamil. Stunting dapat terjadi sebagai akibat kekurangan gizi terutama pada saat 1000 HPK (hari pertama kehidupan). Pemenuhan gizi dan pelayanan kesehatan pada ibu hamil

perlu mendapat perhatian untuk mencegah terjadinya stunting. Stunting akan berpengaruh terhadap tingkat kecerdasan anak dan status kesehatan pada saat dewasa. Akibat kekurangan gizi pada 1000 HPK bersifat permanen dan sulit untuk diperbaiki.¹

Kelurahan Andalas merupakan salah satu kelurahan yang berada di Kecamatan Padang Timur Kota Padang dengan luas wilayah 1,12 km². Kelurahan Andalas terdiri dari 11 RW dan 47 RT. Kelurahan ini merupakan salah satu daerah dengan jumlah penduduk terpadat di Kecamatan Padang Timur berpenduduk 9.413 jiwa yang terdiri dari 4.655 laki-laki dan 4.785 perempuan. RW 05 Kelurahan Andalas merupakan daerah paling padat penduduk dibanding RW lain dengan jumlah perempuan 5,17% lebih banyak dari laki-laki. Jumlah penduduk menurut usia didominasi oleh usia 30-34 tahun (52,8%). Pekerjaan ibu di daerah ini mayoritas adalah ibu rumah tangga (72,5%), pedagang (12,2%) dan pegawai swasta (8%) dan PNS (7,3 %).²

Menurut data Puskesmas Andalas, Kelurahan Andalas memiliki jumlah ibu hamil paling banyak tiga bulan terakhir dibanding kelurahan lain yaitu 185 orang dengan komplikasi anemia dan kurang energi kronis (KEK) sebanyak 37 orang (20%). Dilihat dari status gizi balita, kejadian stunting untuk daerah ini masih tinggi yaitu sekitar 25%, terdiri dari anak balita pada kategori berat badan kurang (8,5%), gizi kurang (7,1%) dan pendek (9,4%)³. Data ini cukup mengkhawatirkan karena kondisi ibu hamil sangat berhubungan dengan keadaan bayi yang dilahirkan nantinya.³

Berdasarkan survey awal pada tanggal 10 Juni 2023 didapatkan bahwa dari hasil wawancara dengan 10 orang hamil didapatkan 60 % nafsu makan terganggu saat hamil karena mual muntah hingga trimester dua dan cepat terasa kenyang serta tidak nyaman pada perut pada trimester tiga. Selain itu hampir 65% ibu mengatakan belum mengetahui cara untuk mengatasi masalah mual muntah. Dua orang ibu mengatakan

¹ Fitriani, Barangkau, Masrah Hasan, Ruslang, Eka Hardianti, Khaeria, Resti Oktavia, & Selpiana. (2022). Cegah Stunting Itu Penting! *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JurDikMas) Sosiosaintifik*, 4(2), 63–67. <https://doi.org/10.54339/jurdikmas.v4i2.417>

² BPS. (2023). *Data monografi kelurahan Andalas Kecamatan Padang Timur 2023*.

³ Dinas Kesehatan Kota Padang. (2022). *Profil Kesehatan Kota Padang*.

cara mensiasati mual muntah adalah dengan makan sedikit tapi sering dan mengkonsumsi biskuit sebagai pengganti nasi. Selain itu melalui pembagian kuesioner gizi seimbang menunjukkan masih banyak yang menjawab salah dari pertanyaan yang diberikan dan didapatkan 75% pengetahuan ibu rendah tentang gizi seimbang gizi seimbang. Dari hasil wawancara diketahui bahwa 90% ibu hamil belum pernah mendengar istilah “isi piringku”. Ibu hamil mengatakan ekonomi yang kurang juga merupakan faktor penyebab konsumsi makanan seadanya. Hampir seluruh ibu (90%) mengatakan belum mengetahui terapi komplementer yang bisa digunakan untuk meningkatkan nutrisi ibu hamil. Berdasarkan hasil diskusi dengan kader dan ketua RW 05 di hari yang sama diketahui bahwa telah ada edukasi bagi ibu menyusui terkait permasalahan gizi saat posyandu dan perorangan dari Puskesmas Andalas tetapi belum mendalam terkait program isi piringku serta belum ada metode pendidikan kesehatan yang menarik berkaitan dengan gizi ibu hamil. Kegiatan ibu PKK bergerak aktif diwilayah ini, masing-masing RT juga memiliki kader kesehatan yang mendukung setiap kegiatan perkumpulan ibu-ibu. Ketua RW sebagai penanggung jawab setiap kegiatan sangat mendukung kegiatan yang diberikan pihak luar di RW tersebut termasuk pengabdian masyarakat yang berguna untuk meningkatkan kualitas hidup dibidang kesehatan. Selain itu, selama ini belum ada pelatihan baik kepada ibu maupun kader tentang terapi komplementer dalam penanganan masalah gizi ibu hamil.⁴

RW 05 Kelurahan Andalas merupakan lokasi yang tepat untuk sasaran kegiatan ini karena jika ditinjau dari resiko masalah gizi ibu hamil dan kejadian stunting. Tidak dapat dipungkiri kurangnya pengetahuan dan dukungan berbagai pihak menimbulkan perilaku yang kurang tepat dalam pola makan sehari-hari dan penanganan masalah gizi ibu hamil. Maka dibutuhkan pengabdian kepada masyarakat dengan judul kampanye “isi piringku” dan penerapan *infused water* sebagai upaya pencegahan stunting dari masa kehamilan.

⁴ Rahmadi, A., & Sastri, I. M. W. (2021). Media Intervensi “Piring Makanku” Meningkatkan Porsi Makan dan Asupan. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14, 94–103

WHO sejak tahun 2016 memberikan rekomendasi bagi populasi ibu hamil khususnya yang kekurangan gizi untuk diberikan edukasi gizi agar mampu melakukan peningkatan energi dan protein harian selama kehamilan yang diperoleh melalui konsumsi berbagai makanan yang telah terbukti mendukung dalam mencapai asupan gizi yang memadai bagi ibu hamil. Berbagai negara telah mengembangkan rekomendasi dalam bentuk pedoman keragaman makanan seimbang⁵. Salah satu bentuk operasional pesan gizi seimbang di Indonesia adalah slogan “Isi Piringku” yang menggambarkan tentang anjuran porsi dalam setiap kali makan dalam sepiring makanan.

Pemberian informasi dilakukan berupa kampanye yang berarti tindakan komunikasi terencana dengan tujuan menciptakan efek pada sejumlah besar khalayak yang dilakukan secara berkelanjutan pada kurun waktu tertentu. Slogan “Isi Piringku” diwujudkan dalam bentuk media praktis seperti piring makan sehingga pemenuhan porsi makan dan jenis makanan dapat langsung diterapkan dalam mengisi “Isi Piringku”. Selain itu keluhan ibu hamil berupa mual muntah dapat diatasi dengan penerapan terapi komplementer herbal berupa *infused water* jahe dan lemon. *Infused water* adalah potongan dari beberapa buah buahan yang akan dicampur dengan air yang sudah matang lalu didiamkan beberapa saat di dalam lemari es (6- 12 jam) untuk dapat mengeluarkan sarinya.⁶

Metode

Secara lebih rinci metode pelaksanaan yang melibatkan partisipasi mitra direncanakan sebagai berikut:

⁵ Basri, H., & Darmajaya, J. B. (2016). *Pengaruh karakteristik pesan kampanye kesehatan terhadap sikap hidup sehat ibu ibu anggota posyandudi kota bandar lampung 1. 02(01)*, 102–113.

⁶ Kaban, F. Y., Vetriyasa, B., Khairani, D., & Ginting, C. N. (2021). Pengaruh pemberian infused water lemon (citrus limon) dan jahe merah (Zingiber Officinale Varietas Rubrum) untuk menurunkan mual- muntah pada ibu hamil trimester I di Klinik Pratama Mariana Medan tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 7(1), 1–5.

Tabel 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Waktu	Rencana Kegiatan	Partisipasi Mitra
Bulan 1 minggu 1 dan 2	Tahap Persiapan 1. Rapat persiapan kegiatan oleh enam orang tim pelaksana pengabdian yang terdiri dari dosen, alumni dan mahasiswa 2. Melakukan perizinan kepada Kecamatan Padang Timur, Kelurahan Andalas 3. Melakukan perizinan kepada Puskesmas Padang Pasir 4. Mengajukan surat permintaan narasumber kepada Puskesmas Andalas untuk menjadi salah satu narasumber di kegiatan	1. Ikut serta membantu tim pengabdian untuk berkoordinasi dan pertemuan dengan pihak kecamatan, kelurahan dan Puskesmas Andalas
Bulan 1 Minggu 3 dan 4	1. Sosialisasi kepada Kelurahan Andalas, Kecamatan Padang Timur dan Puskesmas Andalas 2. Sosialisasi dan Pengenalan serta pendekatan intensif dengan kader dan ibu hamil	1. Mengikuti sosialisasi kegiatan 2. Membuat komitmen bersama untuk bekerja sama dalam kegiatan
Bulan 2 Minggu 1	Tahap Pelaksanaan Melakukan pretest untuk menilai pengetahuan peserta tentang gizi seimbang ibu hamil	Menjawab pertanyaan pretest dengan mengisi kuesioner
Bulan 2 Minggu 2	Kampanye "isi piring" dan penerapan <i>infused water</i> Sesi 1 : pemberian materi stunting dan kaitannya dengan kehamilan Narasumber : Ns. Fitri Wahyuni, M.Kep,Sp.Kep.An	1. Membantu koordinasi tempat kegiatan 2. Hadir saat kegiatan 3. Aktif selama kegiatan
Bulan 2 Minggu 4	Kampanye "isi piring" dan penerapan <i>infused water</i> Sesi 2 : Pemberian materi gizi seimbang dan dilanjutkan dengan diskusi atau sharing pengalaman ibu mengenai gizi "isi piringku" selama hamil, pemberian materi <i>infused water</i> dan demonstrasi pembuatan <i>infused water</i> lemon jahe Narasumber : Ns. Rini Rahmayanti, M.Kep, Sp.Kep. Mat	1. Membantu koordinasi tempat kegiatan 2. Hadir saat kegiatan 3. Aktif selama kegiatan
Bulan 3 Minggu 1	Melakukan posttest untuk menilai pengetahuan ibu tentang gizi seimbang ibu hamil	Menjawab pertanyaan posttest dengan mengisi kuesioner
Bulan 3 Minggu 2	Tahap Evaluasi Evaluasi hasil bersama tim dan mitra	1. Hadir saat kegiatan 2. Aktif selama kegiatan pertemuan dan memberikan saran kegiatan
Bulan 4	Melakukan monitoring dan evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat	
Bulan 5	Membuat laporan dan luaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat	

Hasil Dan Diskusi

Pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh ibu hamil RW 5 Kelurahan Andalas berjumlah 15 orang. Sebelum pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian melakukan rapat dengan tim untuk menyamakan persepsi terkait pelaksanaan kegiatan. Berdasarkan hasil koordinasi tersebut maka tim pengabdian yang terdiri dari 2 dosen dan 1 orang alumni dan 4 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan melakukan rapat koordinasi dengan pihak mitra pengabdian yaitu kader, Ketua RW 05 Kelurahan Andalas.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum Edukasi Kesehatan

Test	Nilai Minimum	Nilai Maximum	Mean
Pretest	6	12	9,2
Posttest	15	19	16,5

Berdasarkan Tabel 3.2 Hasil nilai pretest didapatkan nilai terendah 6 dan tertinggi 12. Nilai posttest didapatkan nilai terendah 15 dan tertinggi 19. Nilai rata-rata pretest yaitu 9,2 dan posttest yaitu 16,5. Hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan, nilai rata-rata sebanyak 7,3. Pretest dilakukan untuk mengetahui sejauh mana peserta mengetahui dan memahami tentang gizi seimbang ibu hamil melalui “isi piringku” dan penerapan *infused water*. Pada kegiatan ini, pretest dilakukan sebelum edukasi kesehatan melalui kuesioner yang di bagikan ke peserta. Selanjutnya tim pengabdian melakukan edukasi dan demonstrasi. Kegiatan dihadiri sebanyak 15 orang peserta. Pada sesi diskusi, peserta sangat antusias yang ditunjukkan banyak pertanyaan dan berbagi pengalaman mengatasi pola makan selama hamil. Setelah pemberian edukasi pada saat penutupan kegiatan, peserta melakukan posttest untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman peserta tentang materi yang sudah diberikan.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Dan Foto Bersama (Sumber: Dokumentasi Lapangan, 2023)

Berdasarkan Gambar 3.1 menunjukkan bahwa pemberian informasi yang tepat kepada masyarakat dapat mengubah status kesehatan masyarakat menjadi lebih baik. Upaya promosi kesehatan dalam bentuk pendidikan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat dan mempengaruhi perilakunya, khususnya perempuan. Orang yang melakukan hal yang benar dapat meningkatkan kesehatannya dan memberikan dampak positif bagi masyarakat. Promosi kesehatan penting untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat menuju peningkatan kesehatan⁷. Edukasi gizi sebagai upaya untuk pencegahan stunting telah banyak dilakukan pada semua sasaran seperti ibu hamil, ibu menyusui dan ibu dengan balita. Beberapa hasil penelitian mendukung bahwa dengan adanya edukasi pada ibu dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan sehingga terhindar dari resiko stunting. Beberapa teori juga mendukung bahwa pada teori *health promotion model*, komitmen untuk berperilaku ditimbulkan oleh perilaku kesehatan individu yang dipertahankan dengan baik, bukan karena takut akan ancaman suatu penyakit⁷.

Kampanye penerapan beserta demonstrasi cara pembuatan *infused water* jahe dan lemon sebagai terapi komplementer untuk mengatasi masalah ibu hamil salah

⁷ Oktafia, R., & Indriastuti, N. A. (2022). Pembuatan bundarjih (sabun daun sirih) sebagai upaya menjaga kebersihan organ reproduksi wanita. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 6(4), 3382–3390.

satunya mual muntah agar gizi ibu dapat terpenuhi. Pemberian informasi dilakukan berupa kampanye yang berarti tindakan komunikasi terencana dengan tujuan menciptakan efek pada sejumlah besar khalayak yang dilakukan secara berkelanjutan pada kurun waktu tertentu⁸. *Infused water* adalah potongan dari beberapa buah buahan yang akan dicampur dengan air yang sudah matang lalu didiamkan beberapa saat di dalam lemari es (6- 12 jam) untuk dapat mengeluarkan sarinya. Jahe terbukti memiliki aktivitas antiemetik (anti muntah) yang manjur, jahe sangat efektif untuk mengatasi mual dan muntah pada Ibu Hamil. Selain jahe, buah lemon juga dapat digunakan untuk mengatasi mual dan muntah. Di dalam buah lemon terdapat vitamin C dan minyak atsiri. Kandungan *infused water* dapat memberikan energi ekstra bagi ibu hamil. Tiga unsur gizi penting seperti air, mineral dan vitamin dapat mengatasi ibu hamil yang mengalami dehidrasi selama mual dan muntah pada ibu hamil⁹.

Simpulan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini terdapat peningkatan pengetahuan ibu terkait gizi seimbang “isi piringku” dan penerapan *infused water* sebagai upaya pencegahan stunting dari masa kehamilan. Adanya peningkatan pengetahuan dan keterlibatan kader dan puskesmas dalam meningkatkan pemberdayaan kader untuk meningkatkan kesehatan wanita khususnya ibu hamil sebagai upaya pencegahan terjadinya stunting. Saran kegiatan pengabdian masyarakat ini, sebaiknya melakukan kerjasama dengan puskesmas setempat dan melakukan monitoring secara berkala terhadap kesehatan ibu hamil terutama berkaitan dengan pola makan ibu hamil.

⁸ Siahaya, A., Haryanto, R., & Sutini, T. (2021). Edukasi “Isi Piringku” Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Pada Ibu Balita Stunting di Maluku. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. 12. 199-202.

⁹ Nurherliyany, M., Solihah, R., Purwati, A. E., & Mira, N. (2023). *Literature Review : Herbs to Prevent Nausea and Vomiting in Pregnant Women*. 01(01), 37-44. <https://doi.org/10.52221/nuri>

Referensi

- Basri, H., & Darmajaya, J. B. (2016). *Pengaruh karakteristik pesan kampanye kesehatan terhadap sikap hidup sehat ibu ibu anggota posyandudi kota bandar lampung 1. 02(01)*, 102–113.
- BPS. (2023). *Data monografi kelurahan Andalas Kecamatan Padang Timur 2023*.
- Dinas Kesehatan Kota Padang. (2022). *Profil Kesehatan Kota Padang*.
- Fitriani, Barangkau, Masrah Hasan, Ruslang, Eka Hardianti, Khaeria, Resti Oktavia, & Selpiana. (2022). Cegah Stunting Itu Penting! *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JurDikMas) Sosiosaintifik*, 4(2), 63–67. <https://doi.org/10.54339/jurdikmas.v4i2.417>
- Rahmadi, A., & Sastri, I. M. W. (2021). Media Intervensi “ Piring Makanku ” Meningkatkan Porsi Makan dan Asupan. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14, 94–103
- Kaban, F. Y., Vetriyasa, B., Khairani, D., & Ginting, C. N. (2021). Pengaruh pemberian infused water lemon (citrus limon) dan jahe merah (Zingiber Officinale Varietas Rubrum) untuk menurunkan mual- muntah pada ibu hamil trimester I di Klinik Pratama Mariana Medan tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 7(1), 1–5.
- Nurherliyany, M., Solihah, R., Purwati, A. E., & Mira, N. (2023). *Literature Review : Herbs to Prevent Nausea and Vomiting in Pregnant Women. 01(01)*, 37–44. <https://doi.org/10.52221/nuri>
- Oktafia, R., & Indriastuti, N. A. (2022). Pembuatan bundaraih (sabun daun sirih) sebagai upaya menjaga kebersihan organ reproduksi wanita. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 6(4), 3382–3390.
- Siahaya, A., Haryanto, R., & Sutini, T. (2021). Edukasi “Isi Piringku” Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Pada Ibu Balita Stunting di Maluku. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. 12. 199-202.