

# Pelatihan “Isi Piringku” untuk Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Stunting

Maria Lupita Nena Meo<sup>1\*</sup>, Monique Priscilla F. Rotty<sup>2</sup>, Rina Margaretha Kundre<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

---

## Info Artikel

---

### Riwayat Artikel:

Received: 04-08-2025

Revised: 22-10-2025

Accepted: 11-12-2025

### \*Corresponding

#### Author:

Maria Lupita Nena Meo, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia  
Email; lupitananameo@u nsrat.ac.id

### Kata Kunci:

Edukasi Gizi; Ibu Hamil; Isi Piringku; Stunting

### Keywords:

Pregnant Women; My Plate; Nutrition Education; Stunting

### Abstrak:

Permasalahan gizi pada ibu hamil, termasuk anemia dan Kurang Energi Kronik (KEK) berperan signifikan terhadap kesehatan janin serta berisiko meningkatkan kejadian stunting. Di Puskesmas Tuminting, terdapat 10 ibu hamil yang berisiko kekurangan gizi berdasarkan lingkaran lengan atas (LILA) <23,5 cm, dimana penolakan makan menjadi masalah umum. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi seimbang melalui pelatihan “Isi Piringku” selama 1000 Hari Pertama Kehidupan. Metode pelaksanaan kegiatan berupa pelatihan yang meliputi perencanaan, pelatihan, pendampingan, dan evaluasi di Posyandu Sumompo 2 dan 3 dengan melibatkan 50 peserta ibu hamil. Materi yang disampaikan meliputi kebutuhan gizi selama kehamilan dan diversifikasi menu menggunakan media edukasi berupa poster dan banner. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu hamil secara signifikan setelah pelatihan. Peserta dengan pengetahuan baik meningkat dari 10% menjadi 60%, sementara peserta dengan pengetahuan kurang menurun dari 40% menjadi 8% (p-value <0,001). Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan gizi yang terstruktur dan interaktif efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Pelatihan gizi “Isi Piringku” disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan kegiatan rutin posyandu serta pelayanan antenatal di puskesmas.

### Abstract:

*Nutritional problems among pregnant women, including anemia and Chronic Energy Deficiency (CED), play a significant role in fetal health and increase the risk of stunting. At the Tuminting Primary Health Center, ten pregnant women were identified as being at risk of undernutrition based on mid-upper arm circumference (MUAC) <23.5 cm, with food refusal commonly observed. This activity aimed to improve pregnant women’s knowledge of balanced nutrition through “Isi Piringku” nutrition training during the First 1,000 Days of Life. The program was implemented through planning, training, mentoring, and evaluation at Posyandu Sumompo 2 and 3, involving 50 participants. The training materials covered nutritional requirements during pregnancy and menu diversification, delivered using educational media such as posters and banners. The results showed a significant increase in pregnant women’s knowledge after the training. The proportion of participants with good knowledge increased from 10% to 60%, while those with poor knowledge decreased from 40% to 8% (p-value <0.001). These findings indicate that structured and interactive nutrition training effectively improves pregnant women’s knowledge. Therefore, “Isi Piringku” nutrition training is recommended to be implemented continuously and integrated into routine posyandu activities and antenatal care services at primary health centers.*

## PENDAHULUAN

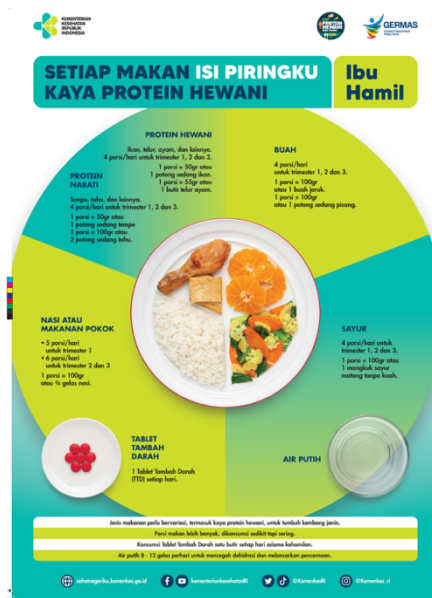
Permasalahan gizi pada ibu hamil sangat signifikan terhadap kesehatan janin. Faktor seperti anemia dan Kurang Energi Kronik (KEK) sering kali mengganggu pertumbuhan janin. Hasil survei menunjukkan bahwa prevalensi KEK pada ibu hamil di Indonesia masih tinggi (Dewi et al., 2021). Kondisi ini terkait dengan kurangnya asupan zat gizi selama kehamilan, yang dapat berdampak pada peningkatan risiko stunting pada anak yang lahir (Grenier et al., 2021; Marshall et al., 2022)

Permasalahan yang ditemukan di mitra adalah adanya 10 ibu hamil di puskesmas Tuminting yang memiliki risiko kekurangan gizi dengan hasil pemeriksaan lila < 23,5 cm. Penolakan makan menjadi masalah umum di antara ibu hamil, disebabkan oleh faktor seperti mual, muntah, kebosanan dengan menu, dan mengidam berat, yang mengakibatkan asupan makanan yang rendah. Selain itu, sumber informasi gizi dari internet membuat ibu hamil merasa ragu tentang kepercayaan informasi tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masalah motivasi dan keterbatasan informasi serta pengetahuan mengenai diet selama kehamilan sering menjadi penghalang bagi ibu untuk mengikuti pedoman gizi yang dianjurkan (Grenier et al., 2021; Rahmawati, Van Der Pligt, et al., 2021).

Oleh karena itu, untuk mengatasi tantangan yang dihadapi oleh mitra, tim pengusul menawarkan solusi berupa Pelatihan Gizi Seimbang 'Isi Piringku' selama 100 Hari Pertama Kehidupan. Kegiatan ini mencakup pelatihan gizi yang terstruktur dan diversifikasi menu "isi piringku." Pelatihan ini diselenggarakan di Puskesmas, melibatkan ahli gizi dan tenaga kesehatan. Selain itu, terdapat pelatihan mengenai diversifikasi menu makanan, yang mencakup penyediaan ide dan resep makanan sehat dan bergizi. Ibu hamil juga dilibatkan dalam perencanaan menu untuk mempertimbangkan selera dan preferensi mereka.

## METODE PELAKSANAAN

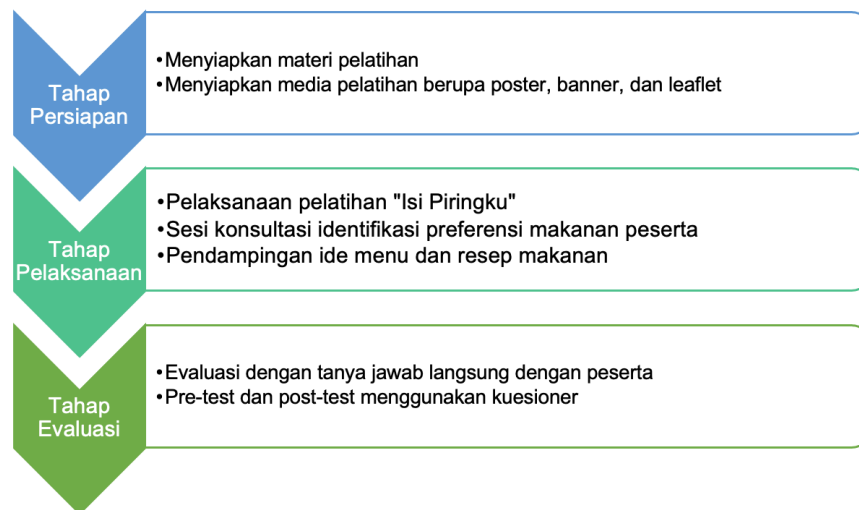
Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengatasi permasalahan gizi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Tuminting, yang dilaksanakan menggunakan metode pelatihan dengan sasaran kegiatan ibu hamil. Pelatihan Gizi "Isi Piringku" dilaksanakan pada tanggal 24–25 Juni 2024 di posyandu wilayah kerja Puskesmas Tuminting, Kota Manado. Kegiatan ini diikuti oleh 30 ibu hamil di Posyandu Sumompo 2 dan 20 ibu hamil di Posyandu Sumompo 3, dengan fokus utama pada edukasi gizi seimbang dan penerapan konsep "Isi Piringku" pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan. Adapun media yang digunakan meliputi poster (Gambar 1), banner, dan leaflet.



Gambar 1. Poster "Isi Piringku" untuk Ibu Hamil

Pada sesi pelatihan, ibu hamil diberikan pemahaman mengenai kebutuhan gizi selama kehamilan dengan menggunakan media edukasi berupa poster dan alat peraga piring seimbang untuk menjelaskan porsi makan yang sehat. Selanjutnya, dilakukan sesi konsultasi untuk mengidentifikasi preferensi makanan peserta, yang dilanjutkan dengan pendampingan dalam penyusunan ide menu dan resep makanan sesuai prinsip gizi seimbang. Kegiatan diakhiri dengan sesi diskusi dan tanya jawab, serta pembagian leaflet dan poster "Isi Piringku" kepada peserta sesuai dengan standar yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Setelah pelatihan, dilakukan evaluasi pelatihan untuk mengukur sejauh mana peserta memahami materi yang diberikan dengan menggunakan pre dan post-test menggunakan kuisisioner yang berisikan 10 pertanyaan mengenai materi yang diberikan. Hasil pengisian kuisisioner pre dan post-test kemudian dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini tergambar pada Gambar 2 di bawah ini.



**Gambar 2.** Langkah-langkah Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan Gizi Seimbang "Isi Piringku"

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan gizi seimbang "Isi Piringku" diikuti oleh 50 peserta. Tabel 1 di bawah ini menggambarkan bahwa sebelum pelatihan, hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memiliki pengetahuan yang memadai. Dari 50 peserta, 20 orang (40%) termasuk dalam kategori pengetahuan kurang (nilai  $\leq 60$ ), 25 peserta (50%) memiliki pengetahuan cukup (nilai 61-79), dan hanya 5 peserta (10%) yang memiliki pengetahuan baik (nilai  $\geq 80$ ).

Setelah pelatihan, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan. Jumlah peserta yang memiliki pengetahuan kurang menurun drastis dari 20 menjadi 4 orang (8%). Sementara itu, peserta dengan pengetahuan cukup berkurang menjadi 16 orang (32%), dan yang paling menonjol, jumlah peserta dengan pengetahuan baik meningkat tajam dari hanya 5 orang sebelum pelatihan menjadi 30 orang (60%) setelahnya. Peningkatan ini mencerminkan keberhasilan pelatihan dalam memberikan pemahaman lebih mendalam kepada ibu hamil terkait pentingnya gizi seimbang selama masa kehamilan.

Uji statistik terhadap hasil pre-test dan post-test menghasilkan p-value  $< 0.001$ , yang menunjukkan bahwa perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan sangat signifikan. Ini berarti peningkatan pengetahuan yang terjadi bukan karena kebetulan, melainkan sebagai hasil nyata dari intervensi pelatihan yang diberikan. Angka ini memperkuat kesimpulan bahwa pelatihan berhasil dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai gizi kehamilan.

**Tabel 1.** Perbandingan Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah Pelatihan "Isi Piringku"

Tingkat Pengetahuan	Pre-test	Post-test	p-value
Pengetahuan Kurang ( $\leq 60$ )	20	4	< 0.001
Pengetahuan Cukup (61-79)	25	16	
Pengetahuan Baik ( $\geq 80$ )	5	30	
Total Peserta	50	50	

Peningkatan pengetahuan tersebut tidak terlepas dari pendekatan pelatihan yang bersifat interaktif dan partisipatif. Proses pelaksanaan pelatihan gizi "Isi Piringku", termasuk keterlibatan aktif ibu hamil selama sesi edukasi, diskusi, dan pendampingan. Gambar 3 di bawah ini menunjukkan proses pelaksanaan pelatihan dimana tim pengabdian memberikan penjelasan tentang "Isi Piringku" kepada peserta.



**Gambar 3.** Penjelasan "Isi Piringku" pada Peserta

Selain itu, tim pengabdian masyarakat juga mengedukasi peserta tentang bahaya stunting sebagaimana pada Gambar 4 di bawah ini.



**Gambar 4.** Edukasi Kesehatan Stunting pada Peserta

Temuan kegiatan ini menunjukkan bahwa pendidikan gizi interaktif dalam kelompok kecil efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik kesehatan ibu hamil dan anak. Temuan beberapa penelitian sama-sama mendukung pendekatan ini, di mana intervensi pendidikan berbasis kelompok dan kunjungan rumah secara signifikan meningkatkan pemahaman dan praktik terkait nutrisi. Keduanya menekankan pentingnya penyesuaian materi gizi sesuai dengan kebutuhan lokal,

yang terbukti memberikan dampak positif terhadap pengetahuan gizi dan perilaku kesehatan ibu dalam pemberian makan anak (Effendy et al., 2020; Permatasari et al., 2021).

Selain itu, hasil penelitian sebelumnya yang mengulas pendidikan dan konseling gizi selama kehamilan menunjukkan bahwa pendidikan gizi yang terstruktur dapat berdampak pada peningkatan kesehatan ibu dan bayi, termasuk penurunan risiko anemia dan peningkatan berat lahir bayi (Abu-Baker et al., 2021; Girard & Olude, 2012; Grenier et al., 2021; Prasetyo et al., 2023; Rahmawati, van der Pligt, et al., 2021; Sisay & Tesfaye, 2023). Meskipun pelatihan di Puskesmas Tuminitng lebih difokuskan pada peningkatan pengetahuan, temuan ini memperkuat pandangan bahwa peningkatan pengetahuan gizi dapat berdampak positif pada kesehatan ibu dan bayi, terutama dalam hal pencegahan masalah kesehatan terkait gizi seperti anemia selama kehamilan (Marshall et al., 2022).

Hasil penelitian sebelumnya terkait program "Isi Piringku" juga mendukung temuan ini. Dalam penelitian tersebut, terjadi peningkatan signifikan dalam sikap positif ibu terhadap pengelolaan gizi anak, di mana sikap negatif turun dari 65,7% menjadi 25,7% setelah diberikan penyuluhan (Rahmanindar & Harnawati, 2020). Temuan ini sejalan dengan hasil pelatihan di Puskesmas Tuminitng, di mana persentase peserta dengan pengetahuan kurang turun drastis dari 40% menjadi hanya 8% setelah pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pendidikan gizi yang tepat tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mampu mengubah sikap dan perilaku ibu dalam menjalani pola makan yang lebih sehat.

Dengan demikian, pelatihan gizi yang dilakukan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil di kedua Posyandu di wilayah Kerja Puskesmas Tumintng. Uji statistik yang menghasilkan p-value < 0,001 semakin memperkuat kesimpulan bahwa peningkatan pengetahuan yang terjadi adalah hasil dari intervensi pelatihan yang diberikan. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan interaktif dan terstruktur dalam pendidikan gizi, seperti yang dilakukan dalam pelatihan ini, dapat menjadi salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang selama kehamilan, dan pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kesehatan ibu dan bayi secara keseluruhan.

## KESIMPULAN

Pelatihan gizi "Isi Piringku" yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Tumintng menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya gizi seimbang selama kehamilan. Edukasi yang diberikan secara interaktif dan disesuaikan dengan kebutuhan lokal terbukti mampu membangun pemahaman yang lebih baik. Pelibatan ibu hamil dalam diskusi serta perencanaan menu turut memperkuat efektivitas pelatihan. Untuk itu, kegiatan serupa disarankan dilaksanakan secara berkelanjutan dan diperluas ke wilayah lain, dengan melibatkan keluarga dan kader kesehatan sebagai pendukung utama. Pengembangan media edukasi berbasis bahan lokal serta evaluasi dampak terhadap perubahan perilaku juga penting dilakukan untuk meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak secara menyeluruh.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Sam Ratulangi atas dukungan dan dana hibah Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) tahun 2024 Skema Pengabdian kepada Masyarakat Klaster 2 (PKM K2), yang telah memungkinkan terlaksananya kegiatan pelatihan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Abu-Baker, N. N., Eyadat, A. M., & Khamaiseh, A. M. (2021). The impact of nutrition education on knowledge, attitude, and practice regarding iron deficiency anemia among female adolescent students in Jordan. *Heliyon*, 7(2), e06348. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06348>

- Dewi, A. K., Dary, D., & Tampubolon, R. (2021). Status Gizi dan Perilaku Makan Ibu Selama Kehamilan Trimester Pertama. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 6(1), 135–144. <https://doi.org/10.14710/jekk.v6i1.10413>
- Effendy, D. S., Prangthip, P., Soonthornworasiri, N., Winichagoon, P., & Kwanbunjan, K. (2020). Nutrition education in Southeast Sulawesi Province, Indonesia: A cluster randomized controlled study. *Maternal and Child Nutrition*, 16(4), 1–14. <https://doi.org/10.1111/mcn.13030>
- Girard, A. W., & Olude, O. (2012). Nutrition education and counselling provided during pregnancy: Effects on maternal, neonatal and child health outcomes. *Paediatric and Perinatal Epidemiology*, 26(SUPPL. 1), 191–204. <https://doi.org/10.1111/j.1365-3016.2012.01278.x>
- Grenier, L. N., Atkinson, S. A., Mottola, M. F., Wahoush, O., Thabane, L., Xie, F., Vickers-Manzin, J., Moore, C., Hutton, E. K., & Murray-Davis, B. (2021). Be Healthy in Pregnancy: Exploring factors that impact pregnant women's nutrition and exercise behaviours. *Maternal and Child Nutrition*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.1111/mcn.13068>
- Marshall, N. E., Abrams, B., Barbour, L. A., Catalano, P., Christian, P., Friedman, J. E., Hay, W. W., Hernandez, T. L., Krebs, N. F., Oken, E., Purnell, J. Q., Roberts, J. M., Soltani, H., Wallace, J., & Thornburg, K. L. (2022). The importance of nutrition in pregnancy and lactation: lifelong consequences. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 226(5), 607–632. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2021.12.035>
- Permatasari, T. A. E., Rizqiya, F., Kusumaningati, W., Suryaalamsah, I. I., & Hermiwahyoeni, Z. (2021). The effect of nutrition and reproductive health education of pregnant women in Indonesia using quasi experimental study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03676-x>
- Prasetyo, Y. B., Permatasari, P., & Susanti, H. D. (2023). The effect of mothers' nutritional education and knowledge on children's nutritional status: a systematic review. *International Journal of Child Care and Education Policy*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s40723-023-00114-7>
- Rahmanindar, N., & Harnawati, R. A. (2020). Pengaruh Penyuluhan Program Isi Piringku Terhadap Peningkatan Sikap Dan Perilaku Ibu Dalam Manangani Balita Gizi Buruk. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(2), 259–270. <https://doi.org/10.36743/medikes.v7i2.235>
- Rahmawati, W., Van Der Pligt, P., Willcox, J. C., & Worsley, A. F. (2021). Sources of nutrition information for Indonesian women during pregnancy: How is information sought and provided? *Public Health Nutrition*, 24(12), 3859–3869. <https://doi.org/10.1017/S1368980021002317>
- Rahmawati, W., van der Pligt, P., Worsley, A., & Willcox, J. C. (2021). Indonesian antenatal nutrition education: A qualitative study of healthcare professional views. *Women's Health*, 17. <https://doi.org/10.1177/17455065211066077>
- Sisay, G., & Tesfaye, A. (2023). Effects of nutrition education and counseling intervention on maternal weight and obstetric outcomes among pregnant women of Gedeo Zone, Southern, Ethiopia: A cluster randomized control trial. *Nutrition and Health*, 29(1), 97–105. <https://doi.org/10.1177/02601060211056745>