

## Efektivitas Media Promosi “Piring Makanku” Sebagai Upaya Preventif Stunting Pada Remaja Putri

Firman Maulana Ihsan

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember; firmanmorph@gmail.com (koresponden)

Mury Ririanty

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember; muryririanty@yahoo.com

Ruli Bahyu Antika

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember; ruliantika.fkm@unej.ac.id

### ABSTRACT

*In addition to the physical impact, stunting can also cause long-term psychosocial disorders and delays in brain development that have an impact on productivity. This study aims to analyze the effectiveness of the “Piring Makanku” promotional media in increasing knowledge, perceptions, intentions and practices as an effort to prevent stunting. This study used a non-equivalent control group design. The sample in this study was 36 respondents (aged 15-19 years) who were selected by total sampling technique and divided into treatment and control groups. Data were collected through filling out questionnaires and then analyzed using the Wilcoxon Sign Rank test and found a significant difference between before and after the intervention was given to the treatment group. The results of the Kruskal Wallis test showed that the knowledge, perceptions, intentions and practices of the treatment group A were better than the treatment group B and the control group. Thus, the promotion media of “Piring Makanku” has proven to be effective in increasing knowledge, perceptions, intentions and practices related to balanced nutrition and stunting.*

**Keywords:** *stunting; “Piring Makanku”; balanced nutrition.*

### ABSTRAK

Selain dampak fisik, stunting juga dapat menyebabkan gangguan psikososial jangka panjang dan keterlambatan perkembangan otak yang berdampak pada produktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas media promosi “Piring Makanku” dalam meningkatkan pengetahuan, persepsi, niat dan praktek sebagai upaya pencegahan stunting. Penelitian ini menggunakan desain *non-equivalent control group*. Sampel dalam penelitian ini adalah 36 responden (usia 15-19 tahun) yang dipilih dengan teknik *total sampling* dan dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kontrol. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner lalu dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank* dan didapatkan perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan. Hasil uji *Kruskal Wallis* menunjukkan bahwa pengetahuan, persepsi, intensi dan praktik kelompok perlakuan A lebih baik daripada kelompok perlakuan B dan kelompok kontrol. Dengan demikian, media promosi “Piring Makanku” terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, persepsi, niat dan praktik terkait gizi seimbang dan stunting.

**Kata kunci:** stunting; “Piring Makanku”; gizi seimbang.

### PENDAHULUAN

Stunting merupakan kegagalan pertumbuhan seseorang dengan gizi kronis yang berdampak pada pertumbuhan linier.<sup>(1)</sup> Selain dampak secara fisik juga terdapat dampak yang menyebabkan gangguan psikososial berjangka panjang serta keterlambatan perkembangan otak yang berdampak pada produktivitas individu stunting. Gangguan perkembangan pada otak dan peningkatan kerentanan terhadap infeksi pada anak merupakan efek dari stunting. Dampak stunting tidak hanya dirasakan oleh individu yang menderita, melainkan juga menjadi beban bagi kemampuan daya saing bangsa.<sup>(2)</sup>

Sebanyak 21,9% balita di dunia mengalami stunting dan Indonesia merupakan negara dengan prevalensi stunting di atas 30%.<sup>(3)</sup> Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 menyebutkan bahwa 3 dari 10 balita di Indonesia mengalami stunting.<sup>(4)</sup> Masalah ini menjadi sebuah beban bagi negara yang belum terselesaikan hingga saat ini, bahkan target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) yang merupakan langkah intervensi sensitif stunting pada tahun 2015-2019 tentang prevalensi stunting pada anak dibawah dua tahun (baduta) sebesar 28% pun belum tercapai karena prevalensi balita gizi sangat pendek dan pendek masih berada pada angka 30,8%.<sup>(5)</sup> Jawa Timur merupakan provinsi dengan prevalensi stunting 32,8% pada 2018. Hal ini tentunya menjadi masalah bagi provinsi karena prevalensi stunting di Jawa Timur lebih tinggi dibanding prevalensi stunting nasional.<sup>(6)</sup> Sementara, Kabupaten Jember memiliki prevalensi stunting 11,12% pada 2019 dan Kecamatan Sumberjambe merupakan daerah dengan prevalensi stunting tertinggi di Jember, yaitu 38,72%.<sup>(7)</sup> SMAS Plus Miftahul Ulum merupakan sekolah di Sumberjambe dan memiliki kriteria usia murid 15-19 tahun. Sekolah ini terletak di Desa Jambearum yang mana berdasarkan hasil evaluasi stunting pada tahun 2018 di wilayah kerja Puskesmas Sumberjambe terdapat prevalensi stunting sebesar 38,72%.<sup>(7)(8)</sup> Siswi yang merupakan kelompok remaja putri usia 15-19 tahun di SMAS Plus Miftahul Ulum berperan dalam penurunan kejadian stunting dimasa mendatang ketika mereka mempunyai anak.<sup>(9)</sup>

Pada masa remaja terdapat perubahan fisik secara signifikan dan berpengaruh terhadap kebutuhan gizinya. Remaja putri cenderung menginginkan citra tubuh kurus dan melakukan diet makan ekstrim yaitu anorexia nervosa, dimana 9 dari 10 penderitanya adalah perempuan.<sup>(1)</sup> Kebutuhan remaja putri akan gizi berpengaruh ketika menjadi calon ibu dan melahirkan anak stunting. Maka, pemerintah melakukan intervensi sensitif yaitu dengan mengeluarkan Pedoman Gizi Seimbang dengan media promosi Piring Makanku sebagai panduan sekali makan.<sup>(10)</sup> Media Piring Makanku merupakan media peraga berbentuk kotak makan dengan terdapat pembagian porsi makanan pokok, sayur, lauk dan buah.<sup>(11)</sup>

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas media promosi Piring Makanku sebagai upaya preventif stunting pada remaja putri.

**METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental desain *non-equivalent control group* yaitu tidak menggunakan metode random dalam mengelompokkan sampel anggota ke dalam kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.<sup>(1,2)</sup> Populasi penelitian adalah 36 siswa SMAS Plus Miftahul Ulum, Sumberjambe, Jember tahun pelajaran 2019-2020 kelas 10-12. Sampel dipilih dengan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dengan angket *pretest* dan *posttest* terkait pengetahuan, persepsi, niat dan praktik pedoman gizi seimbang. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Sign Rank Test untuk menganalisis perbedaan variabel sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu juga menggunakan uji Kruskal Wallis untuk menganalisis perbedaan antar kelompok penelitian yaitu kelompok A yang diberikan intervensi media “Piring Makanku” dan penyuluhan terkait gizi seimbang, kelompok B yang diberikan intervensi media Piring Makanku saja, dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi apapun.

**HASIL**

Mayoritas responden dengan nilai pengetahuan baik mengalami peningkatan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok A yang diberikan media Piring Makanku dan penyuluhan, serta pada kelompok B yang diberikan media Piring Makanku saja. Sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan signifikan.

Mayoritas responden dengan nilai persepsi baik mengalami peningkatan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok A yang diberikan media Piring Makanku dan penyuluhan, serta pada kelompok B yang diberikan media Piring Makanku saja. Sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan signifikan.

Mayoritas responden dengan nilai intensi baik mengalami peningkatan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok A yang diberikan media Piring Makanku dan penyuluhan, serta pada kelompok B yang diberikan media Piring Makanku saja. Sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan signifikan.

Mayoritas responden dengan nilai praktik baik mengalami peningkatan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok A yang diberikan media Piring Makanku dan penyuluhan, serta pada kelompok B yang diberikan media Piring Makanku saja. Sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan signifikan.

Tabel 1. Perbedaan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi

Pengetahuan	Kelompok A				Kelompok B				Kelompok Kontrol			
	Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	1	8,3	-	-	2	16,7	-	-	-	-	-	-
Cukup	6	50	-	-	8	66,7	5	41,7	3	25	5	41,7
Baik	5	41,7	12	100	2	16,7	7	58,3	9	75	7	58,3
<i>P-value</i>	0,011				0,035				0,157			

Tabel 2. Perbedaan nilai persepsi sebelum dan sesudah diberikan intervensi

Persepsi	Kelompok A				Kelompok B				Kelompok Kontrol			
	Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Buruk	10	83,3	-	-	12	100	-	-	6	50	6	50
Baik	2	16,7	12	100	-	-	12	100	5	41,7	7	58,3
<i>P-value</i>	0,002				0,001				0,655			

Tabel 3. Perbedaan nilai intensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi

Intensi	Kelompok A				Kelompok B				Kelompok Kontrol			
	Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	2	16,7	-	-	6	50	-	-	-	-	-	-
Cukup	8	66,7	1	8,3	5	41,7	5	41,7	10	83,3	9	75
Baik	2	16,7	11	91,7	1	8,3	7	58,3	2	16,7	3	25
<i>P-value</i>	0,005				0,010				0,317			

Tabel 4. Perbedaan nilai praktik sebelum dan sesudah diberikan intervensi

Praktik	Kelompok A				Kelompok B				Kelompok Kontrol			
	Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	1	8,3	-	-	1	8,3	-	-	-	-	3	25
Cukup	9	75	-	-	10	83,3	-	-	10	83,3	5	41,7
Baik	2	16,7	12	100	1	8,3	12	100	2	16,7	4	33,3
<i>P-value</i>	0,002				0,001				0,739			

Tabel 5. Hasil efektivitas media promosi piring makanku

Kelompok	Mean Rank			
	Knowledge	Perception	Intention	Practice
Kelompok perlakuan A (intervensi dengan penyuluhan dan media Piring Makanku)	29,75	23,50	24,92	24,50
Kelompok perlakuan B (intervensi dengan media Piring Makanku)	14,46	23,33	21,29	24,50
Kelompok kontrol	11,29	8,67	9,29	6,50
<i>P-value</i>	0,000	0,000	0,001	0,000

Hasil analisis keefektifan menggunakan uji Kruskal Wallis menunjukkan perbedaan hasil pada kelompok perlakuan A yang diberi media promosi dan penyuluhan Piring Makanku memiliki nilai mean rank yang lebih tinggi dibandingkan kelompok perlakuan B yang diberi media promosi Piring Makanku. Sedangkan kelompok kontrol memiliki mean rank terkecil. Berdasarkan perolehan mean rank terlihat bahwa perlakuan kelompok A lebih efektif daripada kelompok B, sedangkan kelompok B lebih efektif daripada kelompok kontrol. Uji Kruskal Wallis memiliki p-value 0,000 yang menunjukkan nilai  $p < \alpha$  ( $\alpha = 0,05$ ), sehingga hasilnya valid dan signifikan.

**PEMBAHASAN**

Pengukuran efektifitas media promosi Piring Makanku dalam penelitian ini dengan membagi kelompok responden menjadi tiga yaitu kelompok perlakuan A yang diberi media promosi Piring Makanku dan penyuluhan, kelompok perlakuan B yang diberi media promosi Piring Makanku dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Berdasarkan hasil rerata rangking pada uji Kruskal Wallis dengan menggunakan aplikasi SPSS 26 (95% CI), variabel pengetahuan, persepsi dan niat menunjukkan bahwa kelompok intervensi A lebih efektif daripada intervensi pada kelompok perlakuan B, dan perlakuan. kelompok B lebih efektif daripada kelompok kontrol. Sedangkan pada variabel praktek, kelompok perlakuan A

dan B memiliki mean rank yang sama dan masing-masing lebih efektif dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil tersebut juga selaras dengan hasil penelitian Putri pada tahun 2018 yang meneliti tentang hubungan pengetahuan dan persepsi ibu dengan status gizi balita menyatakan bahwa persepsi negatif mempunyai peluang sebesar 44 kali mengalami status gizi kurang dibandingkan dengan persepsi positif. Oleh karena itu, remaja putri yang nantinya akan menjadi ibu harus memiliki persepsi positif terhadap status gizi sebagai upaya pencegahan gizi kurang yang berdampak stunting pada balita.<sup>(14)</sup> Selain itu, penelitian yang dilakukan Sari *et al.* pada 2019 tentang efektivitas media bergambar dan penyuluhan terhadap perilaku makan, serta penelitian Briawan pada 2016 juga menunjukkan adanya peningkatan intensi dan praktik remaja setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan dan media promosi.<sup>(15)(16)</sup>

Media promosi kesehatan merupakan salah satu sarana penyampaian informasi kesehatan yang bertujuan untuk mengubah perilaku sasaran menjadi lebih baik atau yang diinginkan oleh petugas atau pemateri kesehatan.<sup>(13)</sup> Perilaku makan yang menyimpang pada remaja putri dicirikan dengan aktivitas menguruskan badan dengan membatasi makan secara ekstrem dan disengaja melalui kontrol diet ketat.<sup>(1)</sup> Untuk mencegah hal itu terjadi dan dapat berpengaruh terhadap kejadian stunting pada keturunan mereka, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2017 merilis media promosi berupa visual Piring Makanku dengan sekat yang dibagi menjadi empat bagian untuk menentukan porsi makan berdasarkan jenis makanan yang akan dikonsumsi yaitu sepertiga bahan makanan pokok, sepertiga sayuran, sedangkan sepertiga lainnya masing-masing berisi lauk pauk dan buah-buahan. Media promosi Piring Makanku, produk Kementerian Kesehatan RI, benar-benar alat peraga. Alat peraga atau objek nyata menurut *Edgar Dale* memiliki intensitas tertinggi dalam mempersepsikan informasi dan paling efektif dibandingkan dengan media lain, salah satunya adalah audiovisual.

Keterbatasan studi yang dialami selama penelitian berlangsung yaitu bertepatan dengan masa pandemi COVID-19 yang mengharuskan semua dilaksanakan secara daring, akan tetapi karena keterbatasan dari pihak siswa untuk mengakses internet dan kondisi sinyal yang buruk menyebabkan tidak terlaksananya kegiatan belajar mengajar secara daring. Oleh karena itu, pihak sekolah meniasasi dengan cara kegiatan belajar mengajar secara luring atau tatap muka di sekolah dengan mematuhi protokol kesehatan yang membatasi jumlah siswa per-kelasnya serta menggunakan masker dan membagi kelompok siswa menjadi dua pada setiap kelasnya. Kelompok pertama adalah siswa yang masuk pada pekan pertama dan ketiga, sedangkan kelompok kedua adalah siswa yang masuk pada pekan kedua dan keempat. Kuesioner dalam penelitian ini kurang dipahami oleh responden dari segi bahasa dan istilah karena responden lebih terbiasa menggunakan bahasa madura sebagai bahasa sehari-hari mereka.

Pada studi selanjutnya diharapkan untuk menguji efektivitas media promosi Piring Makanku dengan variabel lain seperti kebiasaan makan dengan karakteristik responden di pedesaan dan perkotaan. Selain itu, dapat juga studi terkait perbedaan hubungan kebiasaan makan pada terhadap kejadian stunting antara pedesaan dan perkotaan.

## KESIMPULAN

Media promosi Piring Makanku yang digunakan dan diberikan kepada responden merupakan asset asli yang dihibahkan oleh Kementerian Kesehatan RI kepada peneliti. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah siswa SMA Miftahul Ulum Plus yang merupakan remaja putri berusia 15-19 tahun. Media promosi Piring Makanku terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, persepsi, niat dan praktik terkait gizi seimbang dan stunting.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Fikawati S, Syafiq A, Veratamala A. Gizi Anak dan Remaja. Depok: Rajawali Press; 2017.
2. Woldehanna T, Behman JR, Araya MW. The Effect of Early Childhood Stunting of Children's Cognitive Achievements: Evidence from Young Lives Ethiopia. HHS Public Access. 2018;31(2):75-84.
3. UNICEF. Malnutrition in Children. UNICEF; 2019.
4. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
5. Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional. Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional 2015-2019 Jakarta: Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional; 2014.
6. Kemenkes RI. Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2018. Jakarta: Pusat Data dan Informasi, Kementerian Kesehatan RI; 2018.
7. Dinas Kesehatan Kabupaten Jember. Data Prevalensi Stunting Balita 0-59 Bulan Tahun 2019. Jember: Dinas Kesehatan Kabupaten Jember; 2019.
8. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. Sekolah Kita. Sekolah Kita. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI; 2019.
9. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI; 2013.
10. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Gizi Seimbang 2014. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014.
11. Kemenkes RI. Sehat Berawal dari Piring Makanku. Jakarta: Kemenkes RI; 2017.
12. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2015.
13. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
14. Putri KM. Hubungan Pengetahuan dan Persepsi dengan Status Gizi Balita di Puskesmas Paal Merah I Kota Jambi Tahun 2017. Jurnal Kebidanan. 2018;7(15):1-7.
15. Sari EK, Zahtamal, Nurlisis, Rany N, Septiani W. Media Bergambar dan Penyuluhan Metode Ceramah Tanya Jawab (CTJ) Terhadap Perilaku Makan, Aktivitas Fisik dan Pola Tidur Remaja Underweight Tahun 2019. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences). 2018;8(2):118-130.
16. Briawan D. Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Praktik Jajanan Anak Sekolah Dasar peserta Program Edukasi Pangan Jajanan. Jurnal Gizi Pangan. 2016;11(3):201-210.