

EDUKASI ISI PIRINGKU DAN JAJANAN SEHAT DENGAN METODE EMO-DEMO UNTUK PENANGGULANGAN STUNTING

Desiani Rizki Purwaningtyas^{1,2*}, Anna Fitriani², Hidayati², Alib Birwin²,
Elvira Maharani²

Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia IPB University¹
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka²

*Correspondence E-mail: desianirizkip@gmail.com

Kata Kunci:

Edukasi Isi Piringku, Jajanan Sehat, Metode Emo-Demo, Penanggulangan Stunting.

Abstrak

Stunting masih menjadi masalah gizi utama pada balita di Indonesia. Asupan energi dan zat gizi makro serta konsumsi jajanan tidak sehat berhubungan dengan stunting pada balita. Pengetahuan yang baik tidak cukup jika sikap gizi terkait pencegahan stuntingnya masih negatif. Emo-demo (emotional demonstration) merupakan metode edukasi gizi yang melibatkan sisi emosional peserta melalui permainan analogi. Kegiatan ini bertujuan untuk memperbaiki sikap peserta terkait gizi melalui emo-demo isi piringku dan pembatasan jajanan tidak sehat sehingga dapat membantu menanggulangi stunting. Peserta kegiatan adalah ibu balita di Kecamatan Jasinga Kabupaten Bogor. Kegiatan yang dilakukan meliputi edukasi isi piringku dan jajanan sehat menggunakan metode emo-demo. Ada tiga emo-demo yang dilakukan pada kegiatan ini. Hasil pengukuran kuesioner sikap menunjukkan bahwa pada saat pretest peserta yang memiliki sikap gizi positif hanya 14,3%, tetapi setelah mengikuti emo-demo jumlah peserta dengan sikap gizi positif meningkat menjadi 26,7%. Program emo-demo yang diberikan memberikan dampak positif terhadap perubahan sikap peserta. Dengan terciptanya sikap gizi yang positif pada peserta diharapkan peserta dapat membatasi jajanan yang tidak sehat pada balitanya dan menerapkan pola makan sesuai isi piringku balita sehingga dapat membantu menanggulangi permasalahan stunting. Metode emo-demo dapat menjadi pilihan yg efektif untuk edukasi dalam rangka penanggulangan stunting di masyarakat.

Keywords:

Contents of My Plate Education, Healthy Snack, Emo-Demo Method, Stunting Prevention.

Abstract

Stunting is still the main problem among toddler in Indonesia. Energy and macronutrient intake and consumption of unhealthy snacks are associated with stunting in toddlers. Good knowledge is not enough if nutritional attitudes regarding stunting prevention are still negative. Emo-demo (emotional demonstration) is a nutritional education method that involves the emotional side of participants through analogy games. This activity aimed to improve participants' attitudes regarding nutrition through demonstrations on what's on my plate and limiting unhealthy snacks so that it can help tackle stunting. The participants were mothers of toddlers in Jasinga District, Bogor Regency. Activities include education used emotional-demonstration method. There were three demonstrations carried-out in this program. The results showed that during the pretest only 14.3% participants had positive nutritional attitude, but following emo-demo participants with positive nutritional attitude increased to 26.7%. The emo-demo program had a positive impact on changes



in participants-attitudes. By creating positive nutritional attitude, it is hoped that participants will be able to limit unhealthy snacks for their toddlers and adopt a diet according to the contents of their toddler's plate so that they can help reduce of stunting. The emo-demo method can be an effective choice as method for preventing stunting education in society.

Article submitted: 2024-07-21. Revision uploaded: 2024-07-26. Final accepted: 2024-07-26.

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi masalah gizi di Indonesia. Prevalensi stunting di Indonesia (21,6%) masih lebih tinggi dibanding target (<20%). Permasalahan stunting di Kabupaten Bogor masih lebih tinggi dibandingkan tingkat nasional yaitu dengan prevalensi 24,9% [1]. Stunting bukan hanya permasalahan tampilan fisik yang pendek. Lebih dari itu, pada anak yang stunting juga terjadi gangguan perkembangan beberapa organ seperti otak. Hal tersebut berdampak salah satunya terhadap perkembangan motorik anak [2]. Potensi akademik dan produktivitas anak stunting juga akan lebih rendah ketika nanti tumbuh dewasa sehingga dapat menghambat perkembangan nasional. Anak stunting mengalami masalah gizi kronis sehingga angka kesakitan pada anak stunting juga lebih tinggi dibandingkan anak normal. Hal tersebut menjadi beban ekonomi negara [3]. Penyebab stunting multifaktor, salah satunya adalah kurangnya pengetahuan dan pemahaman ibu balita terhadap makanan yang bergizi. Sebuah program edukasi gizi memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu terkait pola makan sebagai upaya pencegahan kegawatdaruratan gizi [4].

Kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu yang cukup lama (kronis) terutama pada saat 1000 hari pertama kehidupan mulai dari janin hingga anak berusia dua tahun. Masa balita merupakan masa emas pertumbuhan dan perkembangan anak. Jadi lambatnya pertumbuhan pada masa balita juga masih bisa menimbulkan stunting meskipun sudah lebih dari dua tahun. Asupan energi dan protein berbeda signifikan pada anak usia prasekolah (2-5 tahun) yang mengalami stunting dan yang tidak stunting [5]. Mengingat kuatnya hubungan antara kurangnya asupan gizi dengan kejadian stunting, maka asupan energi bagi balita penting untuk diperhatikan. Asupan energi dapat diperoleh dari menu makan utama ataupun dari pangan jajanan (kudapan). Indonesia memiliki pedoman gizi seimbang yang divisualisasikan dengan isi piringku. Isi piringku memuat proporsi menu sumber karbohidrat, sumber protein, sayuran, dan buah dalam satu kali makan. Menu makan utama balita yang tidak sesuai isi piringku berisiko mengalami kekurangan zat gizi tertentu yang dapat mengarah ke stunting. Selain dari menu makan utama, asupan energi dan zat gizi juga diperoleh dari konsumsi jajanan. Penelitian di Kabupaten Bandung menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi jajanan dengan kejadian stunting. Anak yang mulai mengonsumsi jajanan sebelum usia lima tahun dan mengonsumsi jajanan lebih dari satu kali per hari memiliki peluang lebih tinggi mengalami stunting hampir dua kali lipat. Buruknya kualitas asupan gizi anak disebabkan oleh konsumsi jajanan yang tidak sehat [6]. Penyuluhan dengan media yang menarik seperti poster bergambar, diiringi dengan lagu yang menari, serta disisipi dengan permainan membuat mater lebih mudah diserap oleh peserta sehingga dapat menanamkan konsep perubahan perilaku untuk pencegahan konsumsi jajanan yang tidak sehat [7].

Ibu balita merupakan orang yang memegang peranan terpenting dalam pemberian asupan makanan pada balita. Usia, pendidikan, pekerjaan, dan pengetahuan gizi ibu balita berhubungan nyata dengan kejadian stunting pada balita [5][8]. Menurut Mutingah & Rokhaidah pengetahuan yang baik tidak cukup jika sikap perilaku pencegahan stuntingnya masih negatif. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa sikap berhubungan signifikan dengan perilaku pencegahan stunting [9]. Sikap berkaitan dengan faktor emosional. Oleh

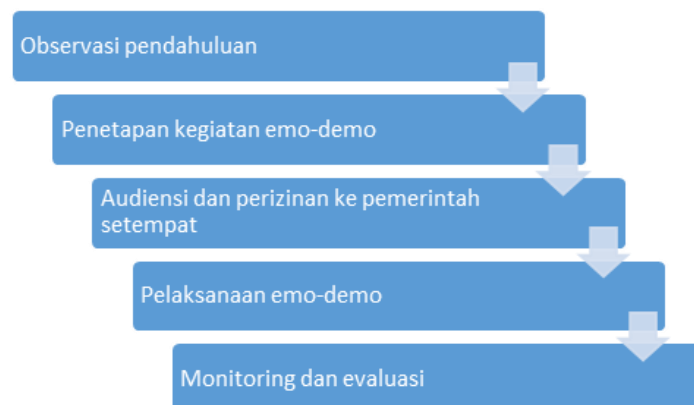


karena itu untuk memengaruhi sikap, diperlukan metode edukasi yang lebih dari sekedar ceramah agar dapat menyentuh sisi emosional peserta. Emo demo (emotional demonstration) merupakan metode edukasi yang digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan gizi sederhana dengan melibatkan sisi emosi peserta melalui permainan analogi. Metode ini diadopsi dari Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN). Emo-demo melibatkan partisipasi aktif peserta khususnya ibu hamil dan ibu balita untuk turut terlibat dalam permainan analogi dan diskusi untuk meningkatkan beberapa aspek terkait kesehatan ibu dan anak seperti ASI eksklusif dan pemberian pangan bergizi bagi anak [10]. Sebuah gerakan melekat gizi dimana salah satu kegiatannya berupa edukasi dengan metode emo-demo tentang penyusunan puzzle isi piringku pada ibu balita dapat memperbaiki pengetahuan dan sikap terkait stunting [11].

Berdasarkan hasil wawancara pada observasi pendahuluan lebih dari separuh balita di lokasi pengabdian mengalami defisit asupan energi, karbohidrat, dan lemak. Pola makan balita di desa tersebut masih sangat jauh dari gizi seimbang dan isi piringku. Frekuensi makan utama balita tidak sesuai pedoman gizi seimbang. Begitu juga kuantitas makanan sumber energi, proporsi makanan sumber karbohidrat masih sedikit. Di sisi lain, sebagian besar balita banyak mengonsumsi pangan jajanan yang tidak sehat seperti makanan ringan ekstrudat, minuman ringan berpemanis, gorengan. Frekuensi dan kuantitas makanan yang sedikit diduga karena balita sudah kenyang duluan karena mengonsumsi pangan jajanan sehingga balita tidak dapat memenuhi kebutuhan energi hariannya. Oleh karena itu, penanggulangan stunting melalui emo demo isi piringku dan pembatasan jajanan tidak sehat penting untuk dilakukan. Kegiatan ini bertujuan untuk memperbaiki sikap peserta terkait gizi melalui emo-demo isi piringku dan pembatasan jajanan tidak sehat sehingga dapat membantu menanggulangi stunting.

METODE

Peserta pada kegiatan ini adalah ibu yang memiliki balita usia 6-59 bulan di Desa Cikopomayak Kecamatan Jasinga Kabupaten Bogor. Usia peserta berkisar antara 20-39 tahun. Jumlah peserta yang mengikuti emo-demo ada 15 ibu balita. Kegiatan inti yang dilakukan meliputi emo-demo, monitoring, dan evaluasi. Sebelum melakukan kegiatan inti, dilakukan observasi pendahuluan tentang pola makan balita dan jajanan yang sering dikonsumsi balita di daerah tersebut. Hasil observasi pendahuluan tersebut digunakan sebagai dasar penentuan topik emo-demo yang dilakukan. Setelah observasi pendahuluan dilakukan pemilihan topik program emo-demo serta audiensi sekaligus perizinan ke pemerintah setempat tentang program emo-demo yang direncanakan. Pemerintah setempat pun menyetujui dan menyatakan dukungannya dengan memberikan mandat ke kader-kader posyandu untuk membantu teknis pelaksanaan program.



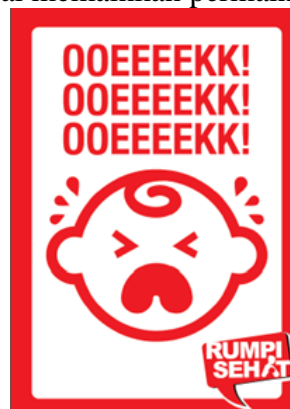
Gambar 1. Alur Pelaksanaan Program

Ada tiga kegiatan emo-demo yang dilakukan, yakni: porsi makan anak, cemilan sembarangan, dan makan utama sebelum camilan. Ketiga jenis emo-demo tersebut diadopsi dari kumpulan modul emo-demo rumpi sehat yang diterbitkan oleh Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN) dengan melakukan sedikit modifikasi. Bahan-bahan yang digunakan pada emo-demo porsi makan anak meliputi kartu piring anak (piring salah dan piring benar) yaitu gambar yang menunjukkan susunan menu yang salah dan yang benar di piring makan anak [12]. Bahan lainnya adalah gambar makanan sumber karbohidat, sumber protein hewani, sumber protein nabati, buah, dan sayuran serta piring plastik. Sementara itu, bahan-bahan yang digunakan untuk emo-demo cemilan sembarangan adalah gelas plastik, air hangat, sendok makan, buah mangga sebagai cemilan sehat, cemilan tidak sehat seperti jajanan ringan ekstrudat dan permen, 40 bola kecil warna-warni, ember kecil, dan kartu oek. Kartu oek merupakan kartu yang menunjukkan bayi menangis. Bahan-bahan yang digunakan untuk emo-demo makan utama sebelum camilan adalah gelas plastik, jeruk shantang kecil, dan tepung terigu.



Gambar 2. Kartu piring benar dan salah
Sumber: [12]

Semua kegiatan emo-demo yang dilakukan melibatkan keaktifan peserta. Tim pengabdian berperan sebagai fasilitator, pemain utamanya adalah peserta. Peserta memainkan permainan tertentu yang dianalogikan dengan topik yang diangkat. Fasilitator harus bisa menghidupkan suasana, menyentuh sisi emosional peserta sehingga mencapai tujuan yang diinginkan. Setiap kegiatan emo-demo memiliki pesan kunci. Pesan kunci dijelaskan oleh fasilitator ketika peserta telah selesai memainkan permainan di emo-demo.



Gambar 3. Kartu Oek
Sumber: [12]

Peserta mengisi kuesioner pretest dan posttest sebelum dan setelah menerima emo-demo. Kuesioner pretest dan posttest memuat tentang sikap gizi yang berkaitan dengan pesan kunci pada masing-masing emo-demo. Ada 10 pernyataan sikap gizi yang dapat direspon dengan

pilihan jawaban skala likert: sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, dan sangat setuju. Setelah dinilai, sikap gizi dikategorikan menjadi: negaif (<60%), netral (60-80%, dan positif [13].

HASIL DAN PEMBAHASAN

Topik emo-demo pertama yang dilaksanakan adalah porsi makan anak. Awalnya tim pengabdian sebagai fasilitator menanyakan “apakah sebelumnya anak sudah sarapan dan apa menu sarapannya?” Hampir semua peserta menjawab bahwa balitanya sudah sarapan. Menu sarapan bervariasi yang meliputi nasi uduk, bubur instan, bubur ayam keliling, dan nasi dengan lauk telur. Kemudian fasilitator memberikan karton untuk menempelkan potongan gambar sumber karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran, dan buah yang mencerminkan isi piring balitanya. Setiap peserta diminta untuk menyusun isi piringnya dengan potongan gambar-gambar makanan tersebut dengan komposisi dan porsi sesuai yang diberikan ke anak balitanya. Setelah itu, fasilitator meminta dua peserta untuk maju ke depan menunjukkan isi susunan piring anaknya. Peserta yang maju susunan piring anaknya tidak tepat karena sebagian besar sumber karbohidrat di piring makan anaknya berlebih sedangkan sumber protein dan sayurannya masih kurang. Ketika peserta yang maju menunjukkan hasil piring anaknya, fasilitator meminta pendapat kepada para peserta lain dengan bertanya “apakah susunan piring anak peserta yang di depan sudah benar?” Sebagian besar peserta menjawab salah. Kemudian fasilitator bertanya lagi “seharusnya apa saja yang ada di piring makan anak?” Dari hasil diskusi tersebut sebenarnya sebagian besar peserta sudah tahu kalau dalam piring makan anak minimal mengandung sumber karbohidrat, protein hewani, protein nabati, dan sayuran. Sebelumnya, peserta ternyata pernah mendapatkan penyuluhan tentang gizi seimbang jadi peserta tahu apa saja yang seharusnya ada di piring makan anak. Hanya saja kebanyakan peserta tidak tahu persis tentang seberapa banyak porsi dari masing-masing pangan tersebut.



Gambar 4. Peserta menyusun isi piring balita

Meskipun mereka tahu komposisi pangan yang ada di piring makan anak, tetapi masih banyak peserta yang tidak mengaplikasikannya. Sebagian peserta menyusun isi piring makan anak hanya terdiri dari dua jenis pangan yaitu sumber karbohidrat dengan protein hewani, sumber karbohidrat dengan protein nabati, atau sumber karbohidrat dengan sayuran. Selanjutnya fasilitator memanggil dua peserta lagi untuk maju ke depan misalkan Ibu Sri dan Ibu Rumpi. Ibu Sri diberi kartu piring benar dan Ibu Rumpi diberi kartu piring salah. Para peserta diminta untuk benar-benar memerhatikan dan menjelaskan perbedaan kedua kartu piring tersebut. Fasilitator pun menjelaskan dampak jika piring makan anak salah atau tidak sesuai, salah satunya berakibat anak menjadi stunting. Emo-demo porsi makan anak ditutup dengan penyampaian pesan kunci, yakni: makanan yang beragam dan bergizi tinggi dibutuhkan balita untuk mendukung tumbuh kembangnya. Komposisi dan porsi makan anak harus

seimbang jangan nasi saja yang banyak. Kementerian Kesehatan menekankan bahwa isi piring balita harus kaya protein hewani untuk pencegahan stunting. Dalam satu porsi makan utama balita harus mencakup sumber karbohidrat, lauk hewani (diutamakan), lauk nabati, lemak (dapat berupa minyak/santan), serta sayur dan buah. Sebagai contoh perwujudan isi piringku jika sumber karbohidrat menggunakan nasi putih maka sekali makan utama porsi nasi putih sebanyak 7 sdm, 1 potong paha ayam (50 g) sebagai lauk hewani, 1 potong sedang tahu (30 g) sebagai lauk nabati, minyak 1 sdm, papaya 2 potong kecil (75 g), dan tumis labu siang setengah mangkuk kecil (50 g) [14].

Emo-demo selanjutnya yang dilakukan adalah makan utama sebelum camilan. Sebelum melakukan permainan, fasilitator bertanya kepada peserta tentang perasaan ibu saat anak merengek atau menangis meminta sesuatu hal misalkan sebuah makanan atau jajanan, apakah ibu akan langsung memenuhi permintaannya? Beberapa peserta menjawab “ya” jika memang ibu mampu memenuhinya misalkan saat anak minta jajan dan ada uang dibelikan tapi jika tidak ada uang tidak dibelikan. Kemudian fasilitator bertanya lagi “apa alasan ibu langsung memenuhi permintaan anak?” sebagian ibu menjawab karena kasihan melihat anak menangis, tidak mau dinilai pelit, serta merasa panik dan pusing kalau lihat anak menangis terus.

Fasilitator meminta dua peserta untuk maju ke depan dan berperan sebagai Ibu Sri dan Ibu Rumpi. Kedua peserta tersebut diberi gelas plastik bening yang diibaratkan sebagai lambung balita. Emo-demo ini menggunakan tepung terigu untuk menganalogikan sebagai camilan atau jajanan dan jeruk shantang kecil untuk menganalogikan sebagai makan utama. Ibu Rumpi berperan sebagai ibu yang mudah panik, tidak bisa melihat anaknya menangis jadi langsung memenuhi permintaan jajan anaknya. Pada saat anak menangis, peserta yang berperan sebagai Ibu Rumpi diminta untuk menuangkan tepung terigu hingga setengah gelas. Ketika tiba waktunya makan utama, peserta yang berperan sebagai Ibu Rumpi diminta untuk meletakkan satu per satu jeruk shantang kecil ke dalam gelas sampai gelasnya penuh. Satu buah jeruk shantang kecil diibaratkan sebagai satu suapan. Permainan selanjutnya fokus ke peserta yang berperan sebagai Ibu Sri yang memiliki karakter tenang, tidak mudah panik saat anak menangis, dan tidak mudah memenuhi permintaan jajan anaknya, melainkan bisa menenangkan anaknya sembari menyiapkan makan utama. Ketika waktu makan tiba, peserta yang berperan sebagai Ibu Sri memberikan makanan utama ke anak balitanya hingga kenyang yang dianalogikan dengan meletakkan jeruk shantang kecil ke dalam gelas plastik hingga penuh. Setelah makan anak tidak rewel lagi. Selang beberapa waktu, Ibu Sri memberikan camilan atau jajanan ke anaknya yang dianalogikan dengan menuangkan tepung terigu ke dalam gelas plastik yang sudah berisi jeruk shantang kecil hingga penuh merata tidak ada ruang kosong di gelas tersebut.



Gambar 5. Emo-demo makan utama sebelum camilan

Setelah gelas Ibu Sri dan Ibu Rumpi terisi penuh, fasilitator mendiskusikan isinya dengan peserta lainnya, “berapa banyak suapan makan utama yang bisa diberikan oleh Ibu Sri dan Ibu Rumpi?” Peserta menjawab bahwa suapan makan utama anak Ibu Sri lebih banyak karena sebelumnya perutnya masih kosong belum terisi oleh jajanan sedangkan suapan anak Ibu Rumpi lebih sedikit karena sudah kenyang makan jajan terlebih dahulu. Selanjutnya fasilitator menyimpulkan bahwa ibu harus tetap tenang saat anak menangis jadi ibu bisa menenangkan anak dengan baik, jangan langsung berikan jajanan atau camilan ketika anak menangis apalagi saat anak belum makan makanan utama, serta berikan makanan utama yang bergizi terlebih dahulu sebelum makan camilan agar gizi anak terpenuhi dan terhindar dari stunting.

Emo-demo terakhir yang dilakukan adalah cemilan sembarangan. Sebelum memulai permainan fasilitator bertanya “apakah anak Ibu menyukai camilan atau jajanan? Jajanan apa yang disukai anak?” Sebagian besar peserta menjawab jajanan yang disukai anak balita mereka adalah jajanan ringan ekstrudat dan permen. Pertanyaan selanjutnya dari fasilitator kepada peserta “Apakah anak Ibu menyukai jus buah tanpa gula? Apakah Ibu sering memberikan jus buah tanpa gula sebagai camilan? Anak Ibu lebih memilih jus buah tanpa gula atau jajanan ringan ekstrudat dan permen?” Beberapa ibu menjawab anaknya suka jus buah, tapi jarang memberikan jus buah kepada anaknya apalagi jus buah yang tanpa gula karena menurut mereka kurang manis. Anak-anak balita mereka lebih menyukai jajanan ringan ekstrudat dan permen dibandingkan jus buah tanpa gula. Fasilitator kemudian meminta dua peserta untuk maju. Peserta pertama diminta untuk mengambil beberapa jajanan ringan ekstrudat dan permen jelly lalu memasukkannya ke dalam gelas plastik. Air hangat dituangkan ke gelas plastik tersebut dan jajanan yang ada di dalamnya di aduk-aduk hingga menjadi lembek. Peserta kedua diminta untuk mengambil mangga yang sudah dihaluskan dan memasukkannya ke dalam gelas plastik kemudian dituangkan air lalu diaduk-aduk hingga merata.

Langkah selanjutnya adalah permainan lempar bola kecil warna-warni ke dalam ember. Ember diibaratkan sebagai perut anak dan bola diibaratkan sebagai jajanan. Ketika fasilitator mengajak peserta lain berpura-pura menangis dengan mengangkat kartu oek, peserta yang di depan diminta untuk melemparkan bola ke dalam ember. Peserta lain sangat bersemangat untuk berpura-pura menangis dengan berteriak “oek” saat fasilitator mengangkat kartu oek. Setelah permainan selesai, fasilitator meminta peserta lain untuk menghitung bola yang didapatkan oleh ember kedua peserta yang maju.

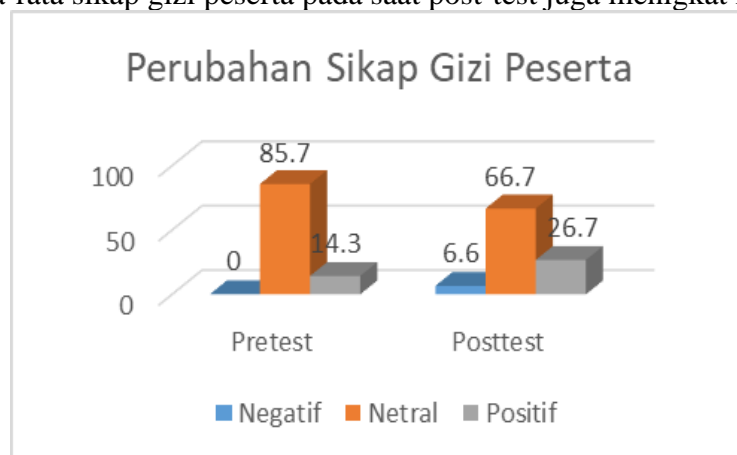
Peserta yang mendapatkan bola paling banyak menandakan lebih mudah memberikan anak camilan sembarangan saat anak menangis. Oleh karena itu, peserta tersebut mendapatkan gelas yang berisi cemilan jajanan ekstrudat dan permen yang sudah terseduh. Fasilitator berkeliling membawa gelas tersebut seraya mengajak peserta untuk mengamati gelas tersebut, bagaimana penampilan jajanan yang terseduh di gelas tersebut, bagaimana warnanya, dan aromanya. Fasilitator bertanya “Apakah ibu-ibu disini mau jika disuruh minum isi gelas ini? Menurut Ibu, apakah jajanan ini bergizi? Apakah Ibu masih akan sering memberikan jajanan ini kepada anak Ibu?” Para peserta mengemukakan bahwa mereka merasa jijik jika disuruh minum isi gelas tersebut. Selanjutnya, fasilitator membandingkannya dengan gelas yang berisi jus mangga tanpa gula. Fasilitator mengajak peserta untuk mengamati isi gelas yang berisi jus mangga tersebut seraya bertanya “Apakah Ibu mau jika disuruh minum jus mangga ini? Menurut Ibu mana yang lebih sehat gelas berisi jus mangga atau seduhan jajanan ekstrudat tadi?” Para peserta menjawab mau jika disuruh minum jus mangga tersebut karena dari penampakannya tidak menjijikan dan aromanya harum. Peserta sepakat bahwa gelas berisi jus mangga lebih sehat dijadikan camilan untuk anak balita. Fasilitator pun menyampaikan pesan kunci dari emo-demo tersebut yaitu 1) cemilan tidak sehat terbuat dari bahan-bahan yang kurang padat gizi bahkan bisa berbahaya seperti terlalu banyak garam dan gula; 2) jangan



mudah memberikan camilan kepada anak meskipun anak menangis; dan 3) berikan cemilan atau jajanan yang lebih sehat kepada anak seperti buah-buahan, sayuran, dan cemilan yang ibu buat sendiri seperti bubur kacang hijau.

Selama pelaksanaan emo-demo peserta sangat antusias mengikuti setiap permainan yang diberikan. Pada awalnya jika diminta untuk maju peserta masih merasa malu. Namun, selanjutnya mereka justru lebih banyak yang aktif. Fasilitator dapat menggiring sisi emosional peserta sesuai yang diharapkan. Emo-demo yang mendapatkan tanggapan paling positif adalah emo-demo makan utama sebelum camilan dimana para peserta kompak sepakat untuk tidak memberikan jajanan atau camilan sebelum makan utama. Saat sesi akhir emo-demo porsi makan anak fasilitator mengajak peserta untuk membenahi pola makan dan porsi makan anaknya, tetapi masih ada yang menjawab dengan ragu-ragu. Alasan mereka karena tergantung ketersediaan makanan yang ada. Begitu juga saat fasilitator mengajak peserta untuk tidak sering memberikan permen dan jajanan ringan esktrudat yang banyak beredar di pasaran, beberapa masih menjawab dengan ragu-ragu. Alasan mereka yang ragu-ragu adalah karena sudah terbiasa jadi agak susah dan jajanan-jajanan tersebut yang mudah diperoleh. Tapi, ada peserta yang ternyata sudah terbiasa memberikan jajanan yang lebih sehat seperti singkong rebus dan pudding buatan sendiri.

Rangkaian kegiatan pengabdian ditutup dengan pengisian kuesioner post-test sikap terkait gizi. Kuesioner post-test tersebut memiliki item pernyataan yang sama dengan kuesioner pretest yang diberikan sebelum emo-demo dilaksanakan. Hasil penilaian kuesioner sikap gizi peserta disajikan pada Gambar 6. Pada saat pretest terdapat satu peserta yang belum hadir. Jadi jumlah peserta yang mengikuti pretest ada 14 peserta. Hasil pretest menyatakan bahwa sebagian besar peserta memiliki sikap gizi yang netral. Tidak ada peserta yang memiliki sikap gizi yang negatif dan hanya 14,3% peserta yang memiliki sikap gizi positif. Rata-rata skor sikap gizi peserta adalah 73,6. Jumlah peserta yang mengikuti post-test ada 15 peserta karena ada peserta yang baru datang saat pertengahan emo-demo. Pada saat post-test terdapat peserta yang memiliki sikap gizi negatif, yaitu 1 peserta atau 6,7%. Pada saat pretest sikap gizi peserta tersebut termasuk netral. Namun, ketika pelaksanaan emo-demo anaknya dalam kondisi rewel sehingga kurang fokus menyaksikan emo-demo dan tidak berperan aktif saat emo-demo. Di lain sisi terdapat peningkatan peserta yang memiliki sikap gizi yang positif menjadi 26,7% peserta. Nilai rata-rata sikap gizi peserta pada saat post-test juga meningkat menjadi 74,9.



Gambar 6. Perubahan Sikap Peserta Setelah Mengikuti Emo-Demo

Dari hasil penilaian sikap tersebut menandakan bahwa rangkaian kegiatan emo-demo yang dilaksanakan cukup efektif untuk memperbaiki sikap peserta terkait gizi khususnya seputar isi piring balita dan pembatasan jajanan tidak sehat pada balita untuk menanggulangi stunting. Metode atau teknik emo-demo efektif untuk mengubah sikap karena emo-demo

melibatkan keaktifan peserta tidak hanya secara fisik tetapi juga secara emosional. Metode penyuluhan saja tidak cukup kuat untuk mengubah sikap peserta, meskipun terdapat peningkatan sikap positif, tetapi tidak sekuat metode emo-demo karena sikap tidak mudah berubah walaupun pengetahuan orang tersebut sudah meningkat [15].

Emo-demo sering digunakan untuk mengubah sikap yang memiliki outcome atau goal terkait gizi dan kesehatan pada ibu hamil dan ibu balita. Salah satu kerangka teori yang digunakan pada metode emo-demo adalah Behaviour Centered Design (BCD) yang menyatakan bahwa setiap intervensi perubahan perilaku harus melakukan perubahan pada lingkungan fisik, sosial, atau biologis yang berfungsi sebagai stimulus (kejutan) yang mengubah otak atau tubuh seseorang (revaluasi), yang mengarah pada pemilihan perilaku yang diinginkan. Intervensi yang dipandu oleh teori BCD melibatkan emosi, seperti rasa cinta dan rasa jijik, serta keinginan lain (bermain, afiliasi, status) untuk memotivasi pembelajaran. Untuk mendorong perubahan perilaku, pendekatan BCD berfokus mendorong sisi emosional, bukan pengetahuan [16].

Hasil dari kegiatan ini menyatakan metode emo-demo efektif meningkatkan sikap positif ibu balita terkait isi piringku dan pembatasan jajanan tidak sehat pada anak. Kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Rohmawati *et al.* menggunakan metode emo-demo memperoleh hasil pemberian edukasi menggunakan metode emo-demo meningkatkan pengetahuan ibu tentang pola makan gizi seimbang serta meningkatkan kreativitas ibu dalam menyajikan menu makanan sesuai anjuran isi piringku [17].

Selain digunakan sebagai metode edukasi pada ibu hamil dan ibu balita, emo-demo juga seringkali digunakan sebagai metode edukasi untuk kader posyandu. Andriana *et al.* menggunakan emo-demo sebagai teknik edukasi pada kader posyandu [18]. Terdapat perubahan signifikan pada domain pengetahuan dan ketrampilan kader posyandu sebelum dan setelah diberikan edukasi dengan teknik emo-demo. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa emo-demo secara signifikan meningkatkan cakupan penimbangan balita di posyandu [19].

Secara umum kegiatan pengabdian ini terlaksana dengan baik meskipun ada sedikit kendala. Kegiatan ini digabung dengan kegiatan penyuluhan lain jadi peserta hadir di lokasi kegiatan untuk waktu yang cukup lama. Hal ini menyebabkan pada saat kegiatan emo-demo yang dilakukan terakhir kali, konsentrasi peserta sudah mulai menurun karena sudah lelah. Namun, dengan menggunakan metode yang interaktif, melibatkan peserta sebagai peraga emo-demo membuat peserta bangkit lagi konsentrasi dan semangatnya. Kendala lainnya adalah beberapa balita yang rewel saat pelaksanaan emo-demo jadi sedikit mengganggu konsentrasi ibu balita. Namun, keberadaan kader yang kooperatif sangat mendukung pelaksanaan kegiatan ini. Bagian ini menjelaskan tentang luaran kegiatan yang telah dicapai terutama yang berkaitan dengan hasil dari implementasi hasil pengabdian telah dilakukan dalam kaitannya dengan penyelesaian permasalahan yang dihadapi mitra.

KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Kecamatan Jasinga Kabupaten Bogor, Jawa Barat dengan tujuan untuk memperbaiki sikap peserta terkait gizi melalui emo-demo isi piringku dan pembatasan jajanan tidak sehat sehingga dapat membantu menanggulangi stunting. Metode emo-demo cukup efektif dalam memperbaiki sikap ibu gizi balita terkait isi piringku dan pembatasan jajanan tidak sehat. Perubahan sikap menjadi positif diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku terkait pola pemberian makan pada anak balita sehingga dapat membantu menanggulangi stunting di masyarakat. Metode emo-demo dapat menjadi pilihan yg efektif untuk edukasi dalam rangka penanggulangan stunting di



masyarakat. Untuk kegiatan pengabdian selanjutnya perlu dikembangkan modul-modul emo-demo lainnya sesuai permasalahan yang ada di masyarakat.

PERSANTUNAN

Tim pelaksana menghaturkan terima kasih kepada pihak LPPM Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka (Uhamka) yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga dihaturkan kepada Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN) yang telah menggagas metode emo-demo dan menyediakan berbagai modul emo-demo yang dapat diakses bebas oleh masyarakat.

REFERENSI

- [1] Kemenkes RI, “Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022,” *Kemenkes*, pp. 1–150, 2022.
- [2] M. R. D. Mustakim, Irwanto, R. Irawan, M. Irmawati, and B. Setyoboedi, “Impact of Stunting on Development of Children between 1-3 Years of Age,” *Ethiop. J. Health Sci.*, vol. 32, no. 3, pp. 569–578, 2022, <http://dx.doi.org/10.4314/ejhs.v32i3>.
- [3] UNICEF, WHO, and WORLD BANK, “Levels and trends in child malnutrition; UNICEF/WHO/World Bank Group-Joint child malnutrition estimates 2021 edition,” *World Heal. Organ.*, pp. 1–32, 2021, [Online]. Available: <https://data.unicef.org/resources/jme-report-2021/>.
- [4] I. N. U. S. Potabuga, “Optimalisasi Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Pola Makan Sebagai Upaya Pencegahan Terjadinya Kegawatdaruratan Gizi Buruk dan Gizi Kurang pada Anak “*JPIKES*, vol. 2, no.3, pp.142-146,” vol. 2, no. 3, 2022, <https://doi.org/10.55606/jpikes.v2i3.1560>.
- [5] E. M. Mahfouz, E. S. Mohammed, S. F. Alkilany, and T. A. A. Rahman, “The relationship between dietary intake and stunting among pre-school children in Upper Egypt,” *Public Health Nutr.*, vol. 25, no. 8, pp. 2179–2187, 2022, <https://doi.org/10.1017/S136898002100389X>.
- [6] S. R. Basuki, H. S. Sastramihardja, and W. Setiowulan, “Hubungan Pola Konsumsi Kudapan dengan Stunting pada Anak Kelas 1-2 SDN 036 Ujungberung Kota Bandung,” *Sari Pediatr.*, vol. 23, no. 2, p. 121, 2021, <https://dx.doi.org/10.14238/sp23.2.2021.121-8>.
- [7] G. D. Pratiwi, “Edukasi Jajanan Sehat pada Anak Usia Dini (Pra-sekolah) di PAUD Firdaus Bandung,” *JPKMK* vol. 3, no. September 2023, <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i8.2427>.
- [8] R. Akram, M. Sultana, N. Ali, N. Sheikh, and A. R. Sarker, “Prevalence and Determinants of Stunting Among Preschool Children and Its Urban–Rural Disparities in Bangladesh,” *Food Nutr. Bull.*, vol. 39, no. 4, pp. 521–535, 2018, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0379572118794770>.
- [9] Z. Mutingah and R. Rokhaidah, “Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Perilaku Pencegahan Stunting Pada Balita,” *J. Keperawatan Widya Gantari Indones.*, vol. 5, no. 2, p. 49, 2021, <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v5i2.3172>.
- [10] Global Alliance for Improved Nutrition, “Creating ‘ Moments With Mothers ’: In Mozambique Gain Working Paper 31,” 2022.
- [11] D. R. Purwaningtyas and A. Fitriani, “Gerakan Melek Gizi dan Personal Hygiene pada Ibu Balita untuk Pengendalian Stunting di Ciputat, Tangerang Selatan,” *J. SOLMA*, vol. 12, no. 3, pp. 914–922, 2023, doi: 10.22236/solma.v12i3.11329. <https://doi.org/10.22236/solma.v12i3.11329>.



- [12] Global Alliance for Improved Nutrition, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, “Emo Demo - Konsep Emo Demo.” [Online]. Available: <https://emodemo.org/about/concept-theory>.
- [13] A. Khomsan, *Teknik Pengetahuan Gizi*. 2021.
- [14] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, “Poster Isi Piringku Bayi Balita (2-5)”, 2023.
- [15] D. R. Purwaningtyas, A. Fitriani, and W. A. Lestari, “Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Terkait Gizi Kebugaran Melalui Permainan Ular Tangga,” *JMM (Jurnal Masy. Mandiri)*, vol. 7, no. 5, p. 5026, 2023, <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i5.17389>.
- [16] R. Aunger and V. Curtis, “Health Psychology Review Behaviour Centred Design: towards an applied science of behaviour change Behaviour Centred Design: towards an applied science of behaviour change,” *Health Psychol. Rev.*, vol. 10, no. 4, pp. 425–446, 2016, <http://dx.doi.org/10.1080/17437199.2016.1219673>.
- [17] N. Rohmawati, R. B. Antika, S. N. Rachmawati, and R. D. Hermilasari, “Pesan Gizi Seimbang ‘Isi Piringku’ untuk Mencegah Stunting melalui Media Modul Emo Demo,” *UNEJ E-Proceeding*, pp. 22–27, 2023, <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/prosiding/article/view/44318>.
- [18] A. Andriana, E. Junita, E. Kristina, R. Herawaty, and Y. B. Fahmi, “the Effect of Emo-Demo Training on Knowledge and Skills of Posyandu Cadres on ‘Asi Only Enough,’” *Jambura J. Heal. Sci. Res.*, vol. 4, pp. 8–14, 2022, <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v4i0.12527>.
- [19] I. ermawati Ermawati, W. Yuliana, and B. Hakim, “Pengaruh Metode Emotional Demonstration Terhadap Peningkatan Cakupan Penimbangan Balita Di Posyandu,” *J. Heal. Sci.*, vol. 13, no. 2, pp. 165–171, 2020, <https://doi.org/10.33086/jhs.v13i02.1332165>.

