
EFEKTIVITAS "PIRING MAKAN KU" DAN PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL IBU DALAM UPAYA PREVENTIF STUNTING DI DESA LOLOWUA KECAMATAN HILISERANGKAI KABUPATEN NIAS 2023

Lenni Elfrida Mendrofa¹, Frans Judea Samosir², Rafael Ginting³
lennielfridamendrofa@gmail.com¹, fransjudeasamosir@unprimdn.ac.id²,
rafaelginting@unprimdn.ac.id³
Universitas Prima Indonesia

ABSTRAK

Permasalahan gizi di Indonesia saat ini telah memasuki masalah gizi ganda yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi berlebih. Anak-anak merupakan kelompok yang rentan terhadap gizi lebih. Keefektifan program isi piring makanku yang sangat berpengaruh di Desa Lolowua dengan didukung oleh temuan penelitian sebelumnya dengan teori dari (Firman Maulana Ihsan" 2019) yang dalam penelitian menemukan hasil yang signifikan dan mampu mencapai hasil yang diinginkan peneliti dan sangat berpengaruh pada kejadian stunting di Desa Lolowua Kecamatan hilisrtangkai Kabupaten Nias. Kesehatan mental remaja dan pernikahan usia dini sangat terkait dengan terjadinya peningkatan kasus stunting di Indonesia. Pernikahan usia dini menjadi salah satu faktor terjadinya kasus stunting karena kurangnya pengetahuan ibu usia muda terkait gizi seimbang. Penedukasian yang dilakukan oleh peneliti efektif dan berpengaruh terhadap kejadian stunting di Desa Lolowua yang dilakukan untuk mengubah perilaku dan tindakan ibu dalam mencegah stunting yang dicegah sejak dini untuk menghasilkan preventif stuntingnya, yang menambah pengetahuan ibu bahwa sehatnya mental, keadaan rasa damai dalam diri yang ditandai dengan keharmonisan, kedamaian, yang terhindar dari stres berkepanjangan, kecemasan, kekhawatiran (Ayundaet al., 2022) Kesehatan mental remaja dan pernikahan usia dini sangat terkait dengan terjadinya peningkatan kasus stunting di Indonesia. Pernikahan usia dini menjadi salah satu faktor terjadinya kasus stunting karena kurangnya pengetahuan ibu usia muda terkait gizi seimbang.

Kata Kunci: Efektif, Piring Makanku, Psikoedukasi, Kesehatan Mental Ibu.

PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi gangguan pertumbuhan dan perkembangan baik otak, fisik dan metabolisme anak yang telah menjadi permasalahan kesehatan kronis di era globalisasi hingga saat ini. Stunting sangat berbahaya bagi potensi sumber daya manusia dan telah menjadi fokus utama pemerintah untuk mengambil tindakan dalam mengurangi prevalensi stunting. Sejak masa kehamilan, kekhawatiran akan pemenuhan gizi pada anak akan menjadi gejala terjadinya stunting, karena itu kurangnya asupan gizi ibu saat hamil, perencanaan kehamilan, kondisi kesehatan mental ibu, ketersediaan pangan, pendapatan, serta tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu yang dapat menjadi penyebab tolak ukur bagi ibu dalam merencanakan kehamilan dan melahirkan anak dengan mencakup asupan gizi yang harus terpenuhi bagi anak untuk tidak mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan (Yadika et al., 2019).

Berdasarkan pola konsumsi makanan anak, stunting memiliki dampak yang signifikan pada tinggi badan anak yang lebih kecil dibandingkan dengan anak seusianya, yang tercermin dari standar pertumbuhan untuk usia (TB/U) yang kurang dari -2 standar deviasi (SD). Pada tahun 2017, sekitar 22,2% atau sekitar 150,8 juta anak kecil di seluruh dunia mengalami stunting. Di Indonesia, prevalensi stunting pada tahun yang sama mencapai 29,6%, menunjukkan peningkatan dari tahun 2016 yang sebesar 27,5%. Pada tahun 2013, prevalensi stunting anak di Indonesia mencapai 37,2% (8,9 juta anak), di mana 19,2% mengalami keterlambatan pertumbuhan dan 18,0% mengalami keterbatasan pertumbuhan yang sangat signifikan (Dakhi, 2019). Di Indonesia, yang terdiri dari 34 provinsi dari Sabang sampai Merauke, setiap provinsi menghadapi masalah stunting, terutama Provinsi Sumatera Utara yang mencatat angka stunting sebesar 21,1% pada tahun 2022 (Sukandar et al., 2023). Beberapa penyebab stunting di provinsi ini antara lain adalah kurangnya asupan gizi yang seimbang, sanitasi, dan kebersihan lingkungan yang buruk, pola asuh yang kurang tepat, serta rendahnya pengetahuan orangtua tentang gizi dan kesehatan anak (Ernawati, 2020). Di Provinsi Sumatera Utara, salah satu wilayah dengan tingkat stunting yang signifikan adalah Kepulauan Nias, data Profil Kesehatan Sumatera Utara (2017), terdapat 3 kabupaten/kota dengan kategori prevalensi stunting sangat tinggi yakni Nias Barat 45,7%, Nias Utara 41,6%, Nias 41,6%, (Ernawati, 2020). Hal ini menunjukkan peningkatan angka stunting di Nias Barat lebih meningkat di dibandingkan dengan kabupaten lain yang ada di kepulauan nias.

Stunting bukanlah penyakit, tetapi keterlambatan perkembangan, kegagalan anak untuk tumbuh dengan baik sejak lahir hingga usia dua tahun, tetapi kondisi fisiknya berbeda, dan kecerdasan serta kemampuan respon otak yang lemah, yang menyebabkan keterbatasan anak erat kaitannya dengan status gizi anak. Anak yang lahir dari ibu dengan masalah gizi menyebabkan permasalahan stunting pada anak kembang dengan sangat cepat sehingga masalah stunting tidak dapat mengalami penurunan dalam waktu yang singkat di Indonesia. Hal ini dipengaruhi oleh ibu apakah mendapatkan gizi yang cukup atau tidak terpenuhi karena, Gizi yang cukup bagi anak akan mengembangkan pengetahuan, keterampilan motorik anak, namun jika hanya dipahami dan tidak dilaksanakan maka perkembangan masalah stunting akan meningkat di masyarakat yang dimana kualitas dan kuantitas makanan yang dimakan anak akan mempengaruhi tingkat kesehatan anak hingga remaja (Wayan et al., 2019). Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya stunting dikalangan masyarakat terus berkembang, terutama jika pengetahuan, pendidikan, dan kemampuan finansial kurang. Hal ini dapat mempengaruhi terjadinya stunting pada anak, yang mulai terlihat sejak usia 12 – 36 bulan dengan prevalensi sebesar 38,3 – 41,5%. Sayangnya, kesadaran akan hal ini sering kurang diketahui, dan terkadang orangtua tidak menyadari bahwa anak mereka sedang mengalami masalah stunting. Perbedaan antara anak yang mengalami stunting dan anak yang normal pada rentang usia tersebut tidak selalu terlihat dengan jelas hingga perbedaan tidak diketahui oleh orangtua, tetapi dilihat dari segi

pengetahuan, keaktifan anak yang mempengaruhi kecerdasan anak di usianya (Husnaniyah et al., 2020). Asupan gizi yang dinyatakan empat sehat lima sempurna dalam “piring makanku” yang seharusnya dipenuhi untuk ibu hamil seperti energi, karbohidrat, protein, lemak, kalsium, zat besi, zinc, dan asam folat berada dibawah rata – rata nilai Angka Kecukupan Gizi (AKG) masih belum sesuai dengan apa yang dibutuhkan karna keterbatasan akan berbagai aspek dengan asupan gizi ibu hamil mengalami defisit atau penurunan berat badan namun tidak dirasakan oleh ibu yang dapat membuat bayi lahir dengan berat badan kurang dan menjadi gejala terjadinya stunting (Rahmadi & Sastri, 2021). Tingkat asupan gizi yang diperoleh ibu saat hamil belum terpenuhi dengan total energi (88,9%), protein (80,8%), besi (85%), asam folat (74,8%), kalsium (90,6%), dan seng (94,9%), makanan yang sering dikonsumsi ibu saat hamil dapat mempengaruhi perkembangan janin yang tidak sesuai dengan isi piring makan ku akan menyebabkan masalah stunting saat anak lahir. Namun akan belum terlambat bagi ibu untuk memperbaiki asupan makan pada anak dengan mengonsumsi sayur, buah dan lemak dari hewani agar anak tidak terinfeksi penyakit yang beresiko pada pertumbuhan dan perkembangan anak karena status gizi pada anak merupakan keberhasilan untuk memenuhi nutrisi pada anak yang di tunjukan untuk mencapai berat badan anak sesuai dengan umur anak dengan tidak mengalami penurunan peningkatan risiko kesakitan dan kematian serta terhambatnya pertumbuhan kemampuan motorik dan mental, anak yang mengalami stunting memiliki risiko terjadinya penurunan kemampuan intelektual, produktivitas dan peningkatan resiko penyakit degeneratif di masa mendatang. Perkembangan masalah gizi di Indonesia menjadi hal yang sangat utama di lakukan penurunan karena masalah ini adalah persoalan yang harus ditangani dengan serius. Dikarenakan di Indonesia sangat banyak keluarga yang memiliki anak stunting dengan prevalensi 21,6% pada saat ini (Sukmawati et al., 2021).

Semenjak ibu hamil banyak masalah yang akan terjadi pada ibu, misalnya tingkat depresi yang tinggi, asupan nutrisi yang kurang, pola makanyang tidak teratur, terutama kehamilan merupakan hal yang sangat diinginkan oleh seorang ibu dalam rumah tangga yang secara alami hanya dapat di alami oleh wanita yang subur dengan proses pertumbuhan dan perkembangan janin dengan kecukupan gizi harus meningkat agar melahirkan bayi sehat secara fisik jauh dari sakit penyakit, berkembang dan bertumbuh sesuai dengan tingkat kesehatan yang optimal dengan memperhatikan kecukupan nutrisi ibu dan bayi (Rahmadi & Sastri, 2021). Selama masa kehamilan ibu yang sering mengalami masalah kesehatan seperti gangguan mental yang cenderung depresi, cemas, gelisah sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Hal ini diakibatkan karenamasalah gangguan seperti depresi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang cenderung akan mengakibatkan masalah kesehatan pada anak saat lahir menjadi salah satu faktor resiko gejala pada masalah stunting yang jarang diketahui oleh ibu (Nugraha & Keliat, 2020). Sehat terlihat dari tubuh yang segar dan jiwa yang bersih tanpa adanya gangguan kesehatan yang sering disebut sakit yang dialami dalam diri yang terlihat secara fisik atau didalam tubuh, sehat dan sakit sendiri adalah keadaan yang tidak dapat dihindari akan dialami oleh tubuh dan dirasakan seluruh mekanisme tubuh yang akan mengalami penyesuaian didalam diri seperti halnya gangguan mental seorang ibu dalam menghadapi berbagai ancaman gangguan kesehatan terhadap anak dan keluarga tersendiri. Menurut World Health Organization (WHO) Kesehatan mental adalah kondisi kedamaian diri yang mampu memilah gangguan kesehatan mental yang beraktifitas secara aktif dapat mencegah misalnya, kecemasan berlebihan, khawatiran, stress akibat banyaknya beban yang dipikul sehingga tidak mampu mengontrol emosi dan tekanan yang ada (Dewi, 2012). Menurut Lowenthal, mental yang sehat merupakan perilaku dan tindakan yang dapat diterima dilingkungan masyarakat yang menunjukkan dirinya memiliki kemampuan berpikir dalam mengambil sikap dan tindakan yang diterima keadaannya (Dewi, 2012).

Mental yang sehat bagi ibu dengan tidaknya mengalami gangguan kesehatan mental dapat memperhatikan kesehatan dan kepedulian terhadap kandungan yang terhindar dari kerentan penyakit, tekanan darah berlebihan yang mampu menimbulkan penyakit komplikasi pada ibu selama kehamilan berlangsung dan kemungkinan akan mengalami kelahiran prematur dengan usia bayi yang tidak cukup. Akibat dari gangguan mental yang berasal dari hormon saat ibu sedang hamil mulai dari stres berkepanjangan, cemas, jam tidur berantakan dan aktivitas yang terlalu banyak, ibu sering mengalami keluhan rasa lelah dengan depresi sebagai mediator untuk merangsang otak terus berkerja dan menimbulkan ibu mengalami gangguan mental yang tidak disadari dapat memunculkan hubungan tingkat kesehatan mental ibu dengan kejadian stunting (Mahshulah, 2019). Sehatnya mental ibu didapat dari dukungan utama yakni keluarga terlebih peran ayah yang mempengaruhi kondisi status gizi ibu dan anak dukungan aktifitas yang di berikan oleh ayah serta semangat asupan nutrisi pada anak di peroleh dari ibu yang sehat baik secara fisik dan mental dengan dukungan positif dari peran ayah terhadap ibu yang pada fase sedang mengalami perubahan hormon emosional yang sensitif dirasakan oleh ibu pada masa kehamilan (Putri & Rosyada, 2022). Dalam hal ini agar terjadinya perubahan untuk tidak semakin meningkatnya stunting maka tingkat pendidikan dan pengetahuan adalah salah satu yang mempengaruhi derajat kesehatan peranan ibu sangat mempengaruhi pada pembentukan kebiasaan mulai dari makan anak, perilaku anak, tindakan anak, karena ibu lah yang mempersiapkan anak mulai dari cara mengasuh anak, mengatur menu makanan anak dalam meningkatkan status gizi anak, berbelanja keperluan keluarga, memasak untuk kebutuhan asupan nutrisi pada anak menyiapkan makanan dan mendistribusikan makanan sehingga pengetahuan sangat berperan pada setiap aspek anak terutama ibu dalam mengatur dan mengolah kebiasaan untuk anak agar terjadi pencegahan sejak dini, dan bahkan pengetahuan yang kurang sangat berhubungan pada stunting ibu yang memiliki pendidikan dan pengetahuan akan berbeda dengan ibu yang tidak memiliki pendidikan dan pengetahuan dari saat pemberian asupan nutrisi pada anak. Ibu yang mempunyai peran dalam menentukan variasi makanan dan mengidentifikasi kebutuhan nutrisi yang diperlukan oleh anggota keluarganya akan mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan pada anak (Husnaniyah et al., 2020). Kemudian pembelajaran dini tentang layanan kesehatan berkualitas tinggi dan terbatas seperti Post Natal Care dimana perawatan yang dilakukan agar seorang ibu dapat melalui masa nifas setelah melahirkan dengan baik tanpa komplikasi. Perawatan ini dilakukan agar proses involusi dapat berjalan dengan lancar tanpa adanya komplikasi/masalah dan layanan kesehatan ibu hamil yang ditawarkan masih tidak efisien yang terbatas seperti Post Natal Care dimana perawatan yang dilakukan agar seorang ibu dapat melalui masa nifas setelah melahirkan dengan baik tanpa komplikasi. Perawatan ini dilakukan agar proses involusi dapat berjalan dengan lancar tanpa adanya komplikasi/masalah dan layanan kesehatan ibu hamil yang ditawarkan masih tidak efisien yang terlihat Pada tahun 2013. Data ini diperoleh dari publikasi Kementerian Kesehatan dan Bank Dunia yang juga mengungkapkan penurunan kehadiran dari 79% pada tahun 2007 (Niland et al., 2020). Akibatnya, para ibu kesulitan memprioritaskan kesehatan anak dan membawanya ke Posyandu untuk pemeriksaan, sehingga penurunan stunting akan semakin cepat jika ibu memiliki pendidikan dan pengetahuan tentang upaya pencegahan stunting dan kepada ibu yang tidak berpendidikan akan dapat mencegah stunting dari dini berdasarkan pengalaman yang ada dan pembelajaran dari penyuluhan kesehatan tiap posyandu pada anak sehingga dapat mengerti dan mengenal tentang stunting. Pendapatan juga memiliki hubungan dengan kejadian stunting pada anak dimana penghasilan yang rendah dapat mempengaruhi laju pertumbuhan ekonomi dan kebutuhan pangan rumah tangga, yang akan mengakibatkan rumah tangga yang kurang mampu tidak sanggup memenuhi kecukupan gizi pada anak atau hanya seadanya. Apa yang dikonsumsi tidak memenuhi isi piring makan ku. Anak yang dari keluarga dengan status ekonomi yang rendah akan lebih banyak mengalami kejadian

stunting dalam hal ini akan ada perbedaan antara kesenjangan pendapatan perkapita (Dakhi, 2019).

Desa Lolowua, seperti banyak desa di wilayah Nias, memiliki karakteristik geografis dan sosial-ekonomi yang unik. Kondisi ini seringkali berdampak langsung pada ketersediaan dan akses masyarakat terhadap pangan yang bergizi serta kualitas kesehatan mereka. Desa Lolowua di Kecamatan Hiliserangkai, Kabupaten Nias, menghadapi berbagai tantangan terkait pangan dan kesehatan yang berkontribusi terhadap tingginya risiko stunting di wilayah tersebut. Beberapa permasalahan utama meliputi menghadapi kendala dalam akses terhadap pangan yang beragam dan bergizi. Menurut laporan Badan Ketahanan Pangan Sumatera Utara (2022), beberapa kecamatan di Kabupaten Nias, termasuk Hiliserangkai, masih tergolong dalam kategori rawan pangan (Badan Ketahanan Pangan Sumatera Utara, 2022). Data BPS Kabupaten Nias (2023) menunjukkan bahwa persentase penduduk miskin di Kabupaten Nias mencapai 17,23%, jauh di atas rata-rata nasional sebesar 9,36% (Badan Pusat Statistik Kabupaten Nias, 2023). Kondisi ini berdampak langsung pada kemampuan masyarakat untuk mengakses pangan bergizi dan layanan kesehatan yang memadai.

Survei yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Nias (2021) menunjukkan bahwa pemahaman masyarakat tentang gizi seimbang di beberapa kecamatan, termasuk Hiliserangkai, juga masih relatif rendah. Hanya sekitar 45% responden yang memiliki pengetahuan memadai tentang pola makan seimbang (Dinas Kesehatan Kabupaten Nias, 2021). Data dari Puskesmas Hiliserangkai (2023) menunjukkan bahwa prevalensi stunting di wilayah kerjanya, termasuk Desa Lolowua, masih berada di angka 27,5% (Puskesmas Hiliserangkai, 2023). Angka ini masih di atas target nasional sebesar 14% pada tahun 2024.

Adapun beberapa permasalahan terkait pangan dan kesehatan di Desa Lolowua, Kecamatan Hiliserangkai, Kabupaten Nias antara lain keterbatasan akses layanan kesehatan, yang mana laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Nias (2023), rasio tenaga kesehatan terhadap penduduk di Kecamatan Hiliserangkai masih di bawah standar nasional, dengan hanya 1 dokter umum dan 3 bidan untuk melayani populasi sekitar 15.000 jiwa, Keterbatasan infrastruktur kesehatan yang mempengaruhi kontinuitas program, faktor budaya dan kepercayaan lokal yang kadang bertentangan dengan rekomendasi gizi modern, dan tingkat pendidikan yang rendah di kalangan ibu, yang mempengaruhi pemahaman terhadap materi edukasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penggunaan "Piring Makanku" sebagai panduan gizi seimbang dan psikoedukasi kesehatan mental ibu dalam upaya pencegahan stunting di Desa Lolowua, Kecamatan Hiliserangkai, Kabupaten Nias. Dengan memadukan dua pendekatan ini, diharapkan dapat memberikan solusi yang lebih komprehensif dalam mengatasi masalah stunting di wilayah tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas intervensi gizi dan kesehatan mental dalam pencegahan stunting, serta menjadi dasar bagi pengembangan program-program kesehatan masyarakat yang lebih tepat sasaran di daerah-daerah terpencil seperti Kabupaten Nias.

Berdasarkan permasalahan di atas maka saya tertarik untuk mengetahui "Efektivitas piring makan ku" dan psikoedukasi kesehatan mental ibu didalam upaya preventif stunting di Desa Lolowua Kecamatan Hiliserangkai Kabupaten Nias tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini akan menggunakan metode penelitian kuantitatif berbentuk quasi eskperimen yang dilakukan dalam jenis one-group pretest – posttest, yang akan dilaksanakan secara sistematis dengan menghubungkan pengaruh suatu objek dengan variabel yang ada didalam penelitian kuantitatif ini akan melakukan penelitian dengan ibu sebagai objek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Desa Lolowua Kecamatan Hiliserangkai Kabupaten Nias merupakan desa yang terletak di Provinsi Sumatera Utara yang terletak dipertengahan Antara Kota Gunungsitoli dengan Kabupaten Nias, yang berada di Jalan Nias tengah Km 19. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2024 yang tempat pelaksanaannya bertempat di gedung serbaguna desa Lolowua Kecamatan Hiliserangkai Kabupaten Nias.

Hasil Penelitian Univariat

Analisis univariat adalah analisis yang digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Data yang terkumpul disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

1. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada kelompok wanita yang berada di Desa Lolowua sebagai calon ibu, ibu hamil, dan ibu menyusui yang berjumlah 30 orang sebagai responden dalam penyampaian materi isi piring makanku dan kesehatan Mental ibu. Penyampaian materi ini berlangsung sebanyak 2x pertemuan di waktu dan tempat yang berbeda dengan pelaksanaan sebelum diberikannya perlakuan terhadap responden. Pada hal ini peneliti melakukan terlebih dahulu tes awal (pret-test) yang bertujuan dalam mengetahui kemampuan pembelajaran sebelum diberikannya perlakuan, setelah tes awal selesai yang berlangsung selama 40 menit terlaksanakannya perlakuan yang diberikan terhadap responden dengan penyampaian materi baik materi isi piring makanku dan kesehatan mental ibu yang berlangsung selama 30 menit dengan dilanjutkannya sesi tanya jawab pada akhir pemberian materi, selanjutnya dilaksanakannya tes akhir (post-test) selama 40 menit setelah pemberian materi dengan tingkat pemahaman responden dengan yang telah dianalisis sejak berlangsungnya perlakuan.

Pada penelitian ini penulis berperan sebagai pengamat yang dilakukan pada tahap perencanaan penelitian sebelumnya, dengan menyiapkan alat tulis kantor (ATK), perlakuan yang disampaikan, lembaran pertanyaan baik pada tes awal dan tes akhir, penyediaan tempat dan waktu berlangsungnya perlakuan, serta penyiapan responden yang menjadi sampel pada penelitian.

2. Profesi Responden

Responden atau bisa juga disebut subyek penelitian, merupakan pihak-pihak yang dijadikan sampel dalam sebuah penelitian. Sampel yang menjadi responden pada tahap pemberian perlakuan yang berprofesi sebagai:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Profesi Responden

Pekerjaan	f	%
Petani	26	86,6 %
Wiraswasta	3	10 %
Ibu Rumah Tangga	1	3,3 %
Total	30	100 %

(Sumber: Hasil Pengolahan Data Primer 2023)

Berdasarkan dari hasil data table 4.1 dapat dilihat bahwa dalam penelitian ini sebagian besar responden berprofesi sebagai petani yang mencapai 86,6% berprofesi sebagai petani, 10% berprofesi sebagai wiraswasta, dan ibu rumah tangga sebanyak 3,3 %.

3. Domisili Responden

Pada penelitian ini responden yang menjadi sampel beralamat atau bertempat tinggal di Desa Lolowua dengan pembagian lingkungan sebanyak 3 dusun disekitar wilayah kantor Desa, Yaitu Dusun 1, dusun 2 dan dusun 3.

Deskripsi Data Analisis Bivariat

Deskripsi Data Analisis Bivariat adalah analisis data yang dilakukan untuk mencari korelasi atau pengaruh antara 2 variabel atau lebih yang diteliti. Pada penelitian ini sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang ada. Deskripsi data bertujuan untuk memberikan gambaran berdasarkan hasil yang di dapatkan dari pre - test dan post - test dengan desain quasi eksperimen one –group dengan hasil ditunjukkan pada tabel berikut:

1. Tabel Isi Piring Makanku

Tabel 2. Hasil tes awal (pret-test) sebelum dilaksanakannya perlakuan pada responden Desa Lolowua.

No	Kriteria	Interval	f	%
1	Cukup baik	10-50	15	50%
2	Baik	51-70	13	43,40%
3	Sangat baik	71-100	2	6,60%
Jumlah			30	100%

(Bersumber dari data primer hasil penelitian 2023)

Dari tabel 2. dapat dilihat bahwa sebanyak 30 responden 50 % sampel memiliki kriteria cukup baik dari hasil tes awal sebelum diberikannya perlakuan tentang isi piring makanku, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikannya perlakuan sebagian responden tidak memiliki pengetahuan tentang isi piring makanku.

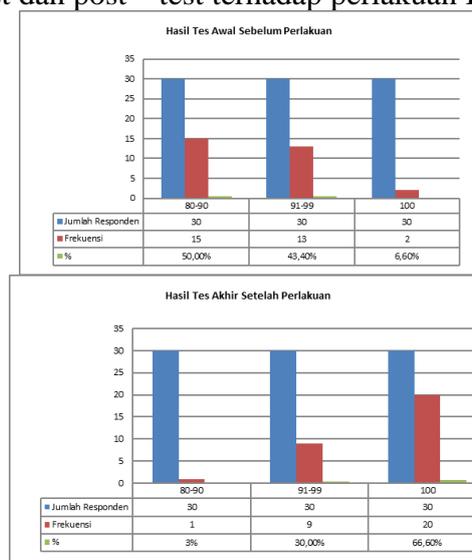
Tabel 3. Hasil Tes Akhir (post-test) Setelah Dilaksanakan Perlakuan pada responden Desa Lolowua.

No	Kriteria	Interval	F	%
1	Cukup baik	80-90	1	3,40%
2	baik	91-99	9	30%
3	Sangat baik	100	20	66,60%
Jumlah			30	100%

(Bersumber dari data primer hasil penelitian 2023)

Dari Tabel 3. dari hasil responden yang menjawab post-test setelah dilaksanakannya perlakuan terhadap sampel 20 dari 30 responden yang ada dengan 66,6 % yang memiliki kriteria sangat baik terhadap pemberian perlakuan yang telah dilaksanakan, dengan hasil yang memuaskan.

2. Diagram hasil prest – test dan post – test terhadap perlakuan Isi piring makanku



Gambar 1. Hasil tes awal sebelum perlakuan dan tes akhir setelah perlakuan.

Pada diagram sebelum dan sesudah dilaksanakannya perlakuan terhadap responden tentang isi piring makanku menjelaskan bahwa, pengaruh pemberian perlakuan memiliki nilai pret – test dan post – test dengan hasil yang berbeda. Pada tes awal sebelum terjadinya perlakuan responden tidak memiliki pengetahuan secara mendalam terhadap pemberian perlakuan. Sedangkan, setelah pemberian perlakuan responden yang menjadi sampel pelaksanaan perlakuan memiliki nilai pengetahuan yang mendalam dengan pemberian materi tentang isi piring makanku, sehingga menghasilkan hasil yang signifikan.

3. Tabel Kesehatan Mental Ibu

Tabel 4. Hasil Tes Awal (pret - test) Setelah Dilaksanakannya Perlakuan Pada Responden Desa Lolowua.

No	kriteria	Interval	f	%
1	Kurang baik	0-9	4	13,3 %
2	Cukup baik	10-50	22	73,4 %
3	baik	51-70	3	10 %
4	Sangat baik	71-100	1	3,3 %
Jumlah			30	100%

(Bersumber dari data primer hasil penelitian 2023)

Pada tabel diatas dapat diketahui bahwa kriteria responden yang cukup baik dengan 22 dari 30 responden mengalami pengetahuan yang cukup baik sebelum pelaksanaan perlakuan dengan demikian penilaian terhadap responden dengan angka 73,4 %.

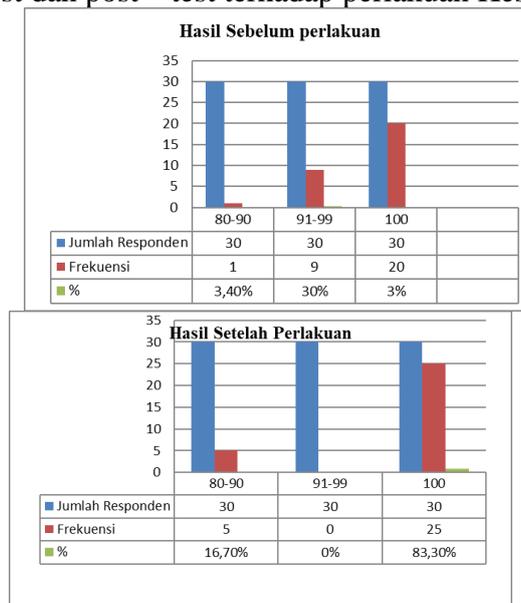
Tabel 5. Hasil Tes Akhir (prost - test) Setelah Dilaksanakannya Perlakuan Pada Responden Desa Lolowua.

No	Kriteria	Interval	f	%
1	Cukup baik	80-90	5	16,7 %
2	baik	91-99	0	0
3	Sangat baik	100	25	83,3 %
Jumlah			30	100%

(Bersumber dari data primer hasil penelitian 2023)

Pada tabel 5. pada hasil responden setelah perlakuan yang mengalami peningkatan pengetahuan sangat baik dengan 25 dari 30 responden memiliki nilai 83,3 % yang memiliki peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah pemberian perlakuan terhadap responden.

4. Diagram hasil prest – test dan post – test terhadap perlakuan Kesehatan Mental Ibu



Gambar 2. Hasil tes awal sebelum perlakuan dan tes akhir setelah perlakuan.

Dilihat dari kedua diagram sebelum dan sesudah melakukan perlakuan terhadap responden terdapat perbedaan antara tes awal dan tes akhir pada pelaksanaan penelitian, yang menjelaskan bahwa sebelum perlakuan responden tidak memiliki pengetahuan yang dalam terhadap perlakuan tentang kesehatan mental ibu. Akan tetapi setelah melakukan perlakuan terhadap sampel, responden memiliki penambahan pengetahuan yang mendalam dan dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental ibu mampu memenuhi pengetahuan responden semakin bertambah.

Analisis Uji Statistik

Analisis statistik adalah sebuah proses pengolahan data yang meliputi pemeriksaan, pembersihan, transformasi, pemrosesan, dan pemodelan data. Analisis yang digunakan oleh peneliti pada variabel dependen dan independen untuk mendapatkan hasil yang signifikan terhadap dua variabel dengan analisis uji statistik yang menggunakan uji T terhadap data penelitian yang sudah dilaksanakan. Analisis uji statistik yang di gunakan untuk mendapatkan hasil hipotesis yang sudah ada yakni analisis uji T berpasangan dengan menggunakan uji wilcoxon untuk data tidak normal, dan uji T independen menggunakan uji mann whitney untuk data tidak normal. Hal ini terjadi karena syarat uji T, datanya harus berdistribusi normal, namun pada kasus yang peneliti laksanakan datanya tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, peneliti menggunakan uji T berpasangan yang digunakan dengan fungsi sama, hanya berbeda penggunaan bergantung pada kondisi data.

1. Pengertian Uji T

Uji T merupakan uji statistik yang digunakan untuk melihat kebenaran data peneliti yang digunakan dalam menguji kelayakan hipotesis dengan berdistribusi normal yang ($\text{sig.} > 0,05$). Yang pertama kali dikembangkan oleh William Seel Gosset pada tahun 1915. Dengan spss (statistical product and servece solution) dalam membantu peneliti menganalisa data yang telah diteliti.

2. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data merupakan uji terhadap populasi yang data penelitian berasal dari data yang normal. Dengan menggunakan pengujian normalitas sebagai berikut :

- Merumuskan formula hipotesis
 H_0 : Data berdistribusi noormal
 H_a : Data tidak berdistribusi normal
- Menentukan tarif nyata (α): untuk mendapatkan nilai chi square
 $X^2_{\text{tabel}} = X^2_{(1-\alpha)}(dk) = ?$
 $Dk = k - 3$
 $Dk = \text{Derajat kebebasan}$
 $K + \text{Kebanyakan kelas interval}$
 $X^2_{\text{hitung}} = \sum \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$
- Menentukan nilai Uji Statistik
 $X^2 = \text{chi kuadrat}$
 $o_i = \text{Frekuensi Hasil [pengamatan klasifikasi - i]}$
 $E_i = \text{frekuensi yang di harapkan pada klasifikasi - i}$
- Menentukan Kriteria Pengujian Hipotesis
 H_0 ditolak jika $X^2_{\text{hitung}} \geq X^2_{\text{tabel}}$
 H_0 di terima jika $X^2_{\text{hitung}} < X^2_{\text{tabel}}$

3. Uji wilcoxon

Uji wilcoxon merupakan uji statistik yang menguji dua sampel berpasangan dengan skala bervariasi minimal ordinal, yang membantu mengetahui apakah ada perbedaan terhadap sampel yang bersangkutan dengan distribusi tidak normal (Sugiyono 2017). Pada Uji wixoccon ini pengambilan keputusan berdasarkan menerima atau menolak H_0 pada uji

Wilcoxon Signed Rank Test jika probabilitas (Asymp.sig < 0,05 maka Hipotesis ditolak, serta jika probabilitas (Asymp.sig > 0,05 maka Hipotesis diterima).

4. Uji mann whitney

Uji mann whitney merupakan uji statistik sebagai alternatif pada pengolahan data yang tidak berdistribusi normal untuk uji T dengan membandingkan populasi apakah sama atau tidak. Yang dapat membantu dalam mengolah data pada spss sehingga mampu menjawab hipotesis yang ada pada variabel dependen (ginanjar syamsuar 2020).

5. Uji Hipotesis Data

Uji hipotesis merupakan hasil dugaan sementara terhadap satu penelitian yang di lihat kebenaran data, dengan uji statistik yang dapat dikatakan signifikan yang dipengaruhi oleh faktor yang ada pada masalah penelitian. Dengan cara pengambilan keputusan yang berdasarkan dengan pengujian hipotesis peneliti untuk menjawab pertanyaan dari penelitian yang telah di laksanakan

Oleh sebab itu, peneliti telah melakukan pengolahan data dengan menggunakan spss yang dapat melihat hasil dari kedua variabel apakah berpengaruh atau tidak dengan hasil:

Tabel 6. Hasil Uji Wilcoxon signed-rank untuk Hipotesis 1

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_MIPM - Pretest_MIPM	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	30 ^b	15,50	465,00
	Ties	0 ^c		
	Total	30		

a. Posttest_MIPM < Pretest_MIPM
b. Posttest_MIPM > Pretest_MIPM
c. Posttest_MIPM = Pretest_MIPM

Hasil uji Wilcoxon signed-rank (Tabel 6.) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test pada materi "Isi Piring Makanku" (Z = -4,791, p < 0,05). Seluruh responden (N = 30) mengalami peningkatan nilai dari pre-test ke post-test (positive ranks = 30, negative ranks = 0, ties = 0). Dengan demikian, hipotesis 1 diterima, yaitu ada pengaruh efektivitas edukasi "Isi Piring Makanku" terhadap kejadian stunting di Desa Lolowua Kecamatan Hiliserangkai Kabupaten Nias.

Tabel 7. Hasil Uji Wilcoxon signed-rank untuk Hipotesis 2

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_MKMI - Pretest_MKMI	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	30 ^b	15,50	465,00
	Ties	0 ^c		
	Total	30		

a. Posttest_MKMI < Pretest_MKMI
b. Posttest_MKMI > Pretest_MKMI
c. Posttest_MKMI = Pretest_MKMI

Test Statistics ^a	
	Posttest_MKMI - Pretest_MKMI
Z	-4,807 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Hasil uji Wilcoxon signed-rank (Tabel 7.) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test pada materi "Kesehatan Mental Ibu" (Z = -4,807, p < 0,05). Seluruh responden (N = 30) mengalami peningkatan nilai dari pre-test ke post-test (positive ranks = 30, negative ranks = 0, ties = 0). Dengan demikian, hipotesis 2 diterima, yaitu ada pengaruh psikoedukasi kesehatan mental ibu terhadap kejadian stunting di Desa Lolowua Kecamatan Hiliserangkai Kabupaten Nias.

Tabel 8. Hasil Uji Mann-Whitney untuk Hipotesis 3

Test Statistics ^a			
		Pretest	Posttest
Mann-Whitney U		123,000	398,500
Wilcoxon W		588,000	863,500
Z		-4,861	-1,004
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000	,315

a. Grouping Variable: Kelompok

Ranks				
Kelompok		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pretest	Materi Isi Piring Makanku	30	41,40	1242,00
	Materi Kesehatan Mental Ibu	30	19,60	588,00
	Total	60		
Posttest	Materi Isi Piring Makanku	30	28,78	863,50
	Materi Kesehatan Mental Ibu	30	32,22	966,50
	Total	60		

Hasil Uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok Materi Isi Piring Makanku dan Materi Kesehatan Mental Ibu pada nilai pre-test ($U = 123,000$, $Z = -4,861$, $p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa sebelum intervensi, pemahaman peserta tentang Materi Isi Piring Makanku secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan Materi Kesehatan Mental Ibu. Namun, pada nilai post-test, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($U = 398,500$, $Z = -1,004$, $p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa setelah intervensi, pemahaman peserta pada kedua materi tersebut tidak berbeda secara signifikan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman peserta pada kedua materi, sehingga perbedaan yang ada sebelum intervensi menjadi tidak signifikan setelah intervensi. Kedua materi, yaitu Materi Isi Piring Makanku dan Materi Kesehatan Mental Ibu, sama-sama efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta terkait pencegahan stunting.

Pembahasan

Efektivitas Program Isi Piring Makanku dalam Upaya Preventif Stunting Di Desa Lolowua Kecamatan Hiliserangkai Kabupaten Nias.

Efektivitas terhadap isi piring makanku yang diterapkan dalam menambah pengetahuan ibu untuk mencegah masalah kesehatan dengan kejadian stunting yang terjadi dimasyarakat, dengan program dari pemerintah kesehatan tentang program isi piring makanku yang dilakukan untuk mencapai hasil perubahan terhadap pandangan masyarakat terlebih ibu dengan menambah pengetahuan sangat efektif dalam pencegahan stunting sejak dini yang dilakukan dengan malakukan metode pembelajaran terhadap satu kelompok yang didalam penelitian, peneliti melakukan tes awal dan tes akhir. Dimana dalam hal ini peneliti dapat menghasilkan hasil yang signifikan terhadap perubahan pengetahuan ibu yang hasilnya sangat efektif mempengaruhi pengetahuan ibu dengan kejadian stunting yang terjadi di Desa Lolowua.

Efektivitas piring makanku yang dilakukan peneliti menghasilkan hasil sangat baik dan efektif berpengaruh pada pemberian perlakuan terhadap responden yang di terima kebenarannya dengan mencapai tujuan peneliti untuk mengetahui isi piring makanku yang diprogramkan dapat efisien dan mempengaruhi pengetahuan responden terhadap pencegahan stunting dengan penurunan angka stunting yang sedang terjadi. Hasil dari penelitian dengan 30 sampel sebagai responden yang melakukan penyuluhan ataupun edukasi yang dilaksanakan peneliti terdapat 20 responden yang memiliki hasil sangat baik dengan 66,60% yang memahami dan mengerti serta bertambahnya pengetahuan responden dengan apa yang

dilaksanakan oleh peneliti dalam melihat peningkatan pengetahuan ibu yang sejalan dengan peneliti yang mendukung peneliti ini.

Pada penelitian sebelumnya peneliti melakukan tinjauan yang sama dengan penelitian ini yang menggunakan tiga kelompok kontrol yang diberikan perlakuan dengan dibuktikan pada hasil pengolahan data mendapat nilai pengetahuan sesudah di berikan perlakuan mengalami peningkatan yang signifikan terhadap pengetahuan yang baik. Pada pelaksanaan penelitian ini, peneliti menghasilkan hasil yang sama dengan temuan penelitian sebelumnya yang bertujuan untuk mengetahui efektifitas piring makanku dalam upaya pencegahan stunting di Desa Lolowua Kecamatan Hiliserangkai Kabupaten Nias. (Firman Maulana Ihsan, 2019).

Kemudian, dari metode piring makanku yang menjadi wadah dalam pemenuhan gizi seimbang yang menginformasikan pemenuhan nutrisi yang di penuh untuk pertumbuhan dan perkembangan anak dengan kecakupan pada energi, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, kalsium dan serat (Rahmadi & Sastri, 2021)

Berdasarkan hasil temuan yang peneliti lakukan media piring makanku efektif menjadi alternatif dalam mengedukasi ibu untuk melihat pertumbuhan dan perkembangan anak sejak dini, dengan menambah pengetahuan ibu yang di edukasikan oleh peneliti sebagai pedukung dalam menurunkan angka stunting sebagai masalah kesehatan (Pratama et al., 2018b). Hasil ini sejalan dengan penelitian Ihsan.,et al (2021) yang menemukan terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah intervensi isi PIRINGKU pada kelompok perlakuan. (Ihsan, 2021).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Sari et al. (2021) yang melaporkan peningkatan kualitas diet sebesar 28% pada komunitas pedesaan di Sumatera setelah intervensi edukasi gizi berbasis "Piring Makanku" (Sari, D. K, 2021). Namun, tantangan utama dalam penerapan "Piring Makanku" di Desa Lolowua adalah ketersediaan dan aksesibilitas bahan pangan yang beragam. Sekitar 40% responden melaporkan kesulitan dalam memperoleh protein hewani dan sayuran beragam secara konsisten. Hal ini menegaskan temuan Nugroho et al. (2022) tentang pentingnya intervensi gizi yang disertai dengan peningkatan akses pangan di daerah terpencil Nugroho, A., 2022).

Psikoedukasi Kesehatan Mental Ibu Terhadap Upaya Pencegahan Stunting di Desa Lolowua Kecamatan Hiliserangkai Kabupaten Nias

Edukasi yang merupakan kegiatan yang dilakukan dengan menambah pengetahuan seseorang terhadap perlakuan yang diberikan dengan pemberian media yang dapat dimengerti dan dipahami oleh sampel yang ada pada saat dilakukannya penelitian dengan fokus utamanya untuk memberikan informasi yang dapat diterima oleh responden dengan meningkatkan pengetahuan tentang psikoedukasi kesehatan mental ibu (Supratiknya, 2017).

Dalam penelitian ini psikoedukasi kesehatan mental ibu sangat mempengaruhi terhadap tindakan apa yang akan diterhadap permasalahan stunting yang ada di Desa Lolowua. Hal ini dikarenakan psikoedukasi merupakan penyampaian informasi penting tentang kesehatan jiwa yang berperan dalam mengurangi masalah kesehatan yang sedang terjadi terutama mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak jika mental ibu tidak sehat. Oleh sebab itu, psikoedukasi kesehatan mental ibu sangat berpengaruh terhadap kehidupan. Yang didasari pada teori peneliti yang didukung oleh peneliti sebelumnya yang dimana, gangguan mental beresiko akan terjadinya stunting yang bersumber dari luar ataupun didalam diri ibu. Mengapa demikian, karena adanya faktor yang mempengaruhi terjadinya gangguan mental yang di rasakan oleh ibu seperti stres, kecemasan berlebihan, pengaruh dari hormon ibu saat hamil, kurang dukungan suami, dan keluarga yang tidak memperhatikan keadaan ibu. Sehingga psikoedukasi kesehatan mental ibu sangat penting dan mempengaruhi terjadinya stunting terhadap anak (Prihandini & Primana, 2020)

Penelitian ini sejalan dengan peneliti sebelumnya yang mengedukasikan melalui video visual, browser, dan bahkan poster yang memberikan psikoedukasi tentang kesehatan mental

ibu yang memberikan dampak positif terhadap diri dan lingkungan yang berpengaruh terhadap kehidupan sehari – hari dan dengan masalah kesehatan terlebih dengan kejadian stunting (Supratiknya, 2017). Dalam penelitian ini hasil yang didapat oleh peneliti selama melakukan penelitian yaitu adanya pengaruh psikoedukasi kesehatan mental ibu terhadap kejadian stunting. Selain menjadi sumber informasi hal ini juga menjadi alternatif untuk menurunkan tingkat resiko tekanan darah yang tinggi yang sering memicu terjadinya kematian pada ibu dan anak, pencegahan kelahiran anak prematur, dan pencegahan komplikasi penyakit yang tidak disadari oleh ibu. Temuan ini konsisten dengan studi Widyawati et al. (2023) yang melaporkan perbaikan signifikan dalam interaksi ibu-anak dan praktik pemberian makan setelah intervensi kesehatan mental pada ibu di daerah rural Indonesia. Sehingga, peneliti mendapatkan hasil yang signifikan bahwa Gangguan mental mempengaruhi keadaan lingkungan sekitar jika tidak mampu dikendalikan terlebih berdampak pada masalah kesehatan anak psikis anak, motorik anak.

Dalam penelitian ini peneliti mendapatkan hasil yang efektif dan efisien dalam mempengaruhi penurunan stunting dan pencegahannya sejak dini. Pada Penelitian ini kejadian stunting yang terjadi di Desa Lolowua menghasilkan penilaian yang sangat mempengaruhi pengetahuan ibu dengan hasil yang signifikan dengan sangat baik pada responden sampel yang ada sebanyak 25 responden dari 30 sampel mendapat hasil pengetahuan yang sangat baik yaitu 83,3%, serta pemahaman dan pengertian telah dilaksanakan dapat diterima dan dilakukan untuk mengubah perilaku ibu terhadap kejadian stunting yang ada dengan pencegahan sejak dini.

Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terdapat pada pengolahan data, jika penelitian terdahulu menggunakan Uji Hipotesis dengan (Chi – Square), maka penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon dan uji Mann Whitney, terhadap pemetaan data penelitian yang diolah dalam program Spss.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti menggunakan pengolahan data dengan dua distribusi yang didalamnya terdapat distribusi normal dan distribusi tidak normal. Sehingga tidak dapat menggunakan uji T secara keseluruhan dalam mengolah data. Namun, menggunakan uji T berpasangan dengan uji Wilcoxon dan uji Mann Whitney.

KESIMPULAN

1. Ada pengaruh efektivitas edukasi "Isi Piring Makanku" terhadap kejadian stunting di Desa Lolowua Kecamatan Hiliserangkai Kabupaten Nias.
2. Ada pengaruh psikoedukasi kesehatan mental ibu terhadap kejadian stunting di Desa Lolowua Kecamatan Hiliserangkai Kabupaten Nias.

Saran

Bagi pemerintah

1. Dapat mengintegrasikan program gizi dan kesehatan mental dalam kebijakan kesehatan daerah.
2. Peningkatan kapasitas kader kesehatan lokal dalam implementasi "Piring Makanku" dan psikoedukasi.
3. Kolaborasi lintas sektor untuk mengatasi masalah akses pangan dan infrastruktur kesehatan.
4. Pengembangan materi edukasi yang sensitif terhadap budaya lokal.

Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk studi penelitian selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut dengan menggunakan design penelitian yang lebih kuat seperti adanya kelompok kontrol dan bisa menggunakan pendekatan kualitatif agar lebih bisa mengeksplorasi manfaat edukasi "Isi Piring Makanku" terhadap kejadian stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarisi., R, Nurmalsari, N. (2019). Status Gizi Ibu Hamil Dapat Menyebabkan. *Jurnal Kebidanan*, 5(3).
- Araya W. (2018). Pengaruh Pendidikan kesehatan tentang, pencegahan stunting, terhadap pengetahuan. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Eka and Harap Palangka.*, 4(1).
- AYUANDA, L., Arifiana, R., & Susiatmi, S. A. (2022). Pendkestal Bumil “Pendidikan Kesehatan Mental Pada Ibu Hamil” Dalam Upaya Peningkatan Kebugaran Maternal. *Jurnal Batikmu*, 2(2), 35–39. <https://doi.org/10.48144/batikmu.v2i2.1385>
- Badan Ketahanan Pangan Sumatera Utara. (2022). Peta Ketahanan dan Kerentanan Pangan Sumatera Utara.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Nias. (2023). Kabupaten Nias Dalam Angka 2023.
- Dakhi, A. (2019). Hubungan Pendapatan Keluarga, Pendidikan, dan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Dengan Kejadian Stunting pada Anak Umur 6-23 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Makmur Binjai Utara. In *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia: Vol. VIII*. <http://repo.poltekkes-medan.ac.id/jspui/handle/123456789/1081>
- Dewi, K. S. (2012). Buku ajar kesehatan mental. In UPT UNDIP Press Semarang. http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf
- Dinas Kesehatan Kabupaten Nias. (2021). Laporan Survei Pengetahuan Gizi Masyarakat Kabupaten Nias.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Nias. (2023). Profil Kesehatan Kabupaten Nias 2023. DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf11101> Efektivitas Media Promosi “Piring Makanku” Sebagai Upaya Preventif Stunting Pada Remaja Putri Firman Maulana Ihsan. (2019). 10(10), 329–331.
- Dwi Jayanti, Y., & Elsa Novananda, N. (2019). HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI KELAS XI AKUNTANSI 2 (DI SMK PGRI 2 KOTA KEDIRI). *JURNAL KEBIDANAN*, 6(2). <https://doi.org/10.35890/jkdh.v6i2.38>
- Ekonomi, F., & Hasanuddin, U. (2012). Makassar Selatan Oleh :
- Ernawati, A. (2020). Gambaran Penyebab Balita Stunting di Desa Lokus Stunting Kabupaten Pati. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 16(2), 77–94. <https://doi.org/10.33658/jl.v16i2.194>
- Fakhidah, L. N., & Palupi, F. H. (2018). ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF. *Jurnal Kebidanan*, 10(02). <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v10i02.291>
- Hasriani, S., Pratiwi, W. R., & Asnuddin, A. (2023). Cegah Balita Dari Stunting Melalui Edukasi Isi Piringku Di Posyandu Cempaka Kabupatten Barru. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3). <https://doi.org/10.59395/altifani.v3i3.404>
- Hermawan, I. (2017). Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed Method). In *Hidayatul Quran*.
- Husnaniyah, D., Yulyanti, D., & Rudiansyah, R. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu dengan Kejadian Stunting. *The Indonesian Journal of Health Science*, 12(1), 57–64. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v12i1.4857>
- Ircham, M. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Bidang Kesehatan, Kebidanan, Kedokteran. Revisi 202. Fitramaya.
- Kurniati, P. T. (2021). Penyuluhan Tentang Pencegahan Stunting Melalui Pemenuhan Gizi pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 113–118. <https://doi.org/10.25008/altifani.v1i2.125>
- Mahshulah, Z. A. (2019). Depresi Pada Ibu Dapat Mengakibatkan Anak Stunting. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 2(1), 324–331.
- Medinawati, D. S., Melani, V., Sa’pang, M., & Harna, H. (2022). Pengaruh media edukasi aplikasi “Acenting Seni” terhadap pengetahuan dan sikap cegah stunting sejak dini pada wanita usia subur 20–25 tahun. *Ilmu Gizi Indonesia*, 6(1), 57. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v6i1.347>
- Niland, N., Pearce, A. P., Naumann, D. N., O’Reilly, D., Series, P. B., Sataloff, R. T., Johns, M. M., Kost, K. M., Orsini, R. J., Medicine, T., Kalkman, J. P., Sataloff, R. T., Johns, M. M., Kost, K. M., Maiti, Bidinger, Assistance, H., Mitigate, T. O., Eroukhanoff, C., & Licina, D. (2020).

- No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析 Title. *Global Health*, 167(1), 1–5.
- Nugraha, M. A., & Keliat, B. A. (2020). Depresi selama kehamilan sebagai faktor risiko stunting. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(3), 249–262.
- Nugroho, A., et al. (2022). "Challenges in Implementing Balanced Nutrition Guidelines in Remote Areas of Indonesia." *Southeast Asian Journal of Tropical Medicine and Public Health*, 53(1), 121-133.
- Permanasari, Y., Permana, M., Pambudi, J., Rosha, B. C., Susilawati, M. D., Rahajeng, E., Triwinarto, A., & Prasodjo, R. S. (2020). Tantangan Implementasi Konvergensi pada Program Pencegahan Stunting di Kabupaten Prioritas. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 30(4), 315–328. <https://doi.org/10.22435/mpk.v30i4.3586>
- Pratama, P. A., Zulkarnain, E., & Ririanty, M. (2018a). Efektivitas media promosi “Piring Makanku” pedoman gizi seimbang sebagai panduan sekali makan. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 6(1), 53–59. <http://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/6767vzv>
- Pratama, P. A., Zulkarnain, E., & Ririanty, M. (2018b). Efektivitas Media Promosi “Piring Makanku” Pedoman Gizi Seimbang Sebagai Panduan Sekali Makan (The Effectiveness of Media promotion “Piring Makanku” Balanced Nutrition Guidelines as a Guide Once Packed). *Pustaka Kesehatan*, 6(1). <https://doi.org/10.19184/pk.v6i1.6767>
- Prihandini, S., & Primana, L. (2020). Efikasi Diri Kesehatan Mental sebagai Mediator antara Dukungan Suami dengan Kelekatan Ibu-Janin. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 112. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.112-124>
- Putri, N. Q. M. A., & Rosyada, A. (2022). Hubungan Antara Kesehatan Mental Ibu dengan Status Gizi Balita. *Jurnal Kesehatan*, 13(3), 499–503. <http://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/>
- Puskesmas Hiliserangkai. (2023). Laporan Tahunan Status Gizi Balita 2023.
- Rahmadi, A., & Sastri, I. M. W. (2021). Media Intervensi “Piring Makanku” Meningkatkan Porsi Makan dan Asupan Gizi Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 94–103.
- Romadhon, A., & Purnomo, A. S. (2016). Sistem Pendukung Keputusan Untuk Menentukan Status Gizi Balita Menggunakan Metode Fuzzy Inferensi Sugeno (Berdasarkan Metode Antropometri). *Informatics Journal*, 1(3), 78–87.
- Sari, D. K., et al. (2021). "Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis 'Piring Makanku' terhadap Peningkatan Kualitas Diet di Pedesaan Sumatera." *Jurnal Gizi Indonesia*, 44(2), 67-78.
- Slamet, D. S., Apriyantono, R. R., Kesehatan, R. I., Karmini, M., Enie, B., Apriyantono, A., Budiyo, S., Nio, O. K., Leung, W. W., Rananheimo, R., & Huang, F. (2017). 1. penjelasan umum tabel komposisi pangan indonesia 1.
- Suherman, A., Oktaviyana, C., & Fauziah. (2022). Pengaruh Psikoedukasi Parenting Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Dalam Mengoptimalkan 1000 Hari Pertama Kehidupan di Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2).
- Sukandar, D., Amar, B. K., Ilmu, P., Fst, P., & Terbuka, U. (2023). *Anthropos : Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology) Analisis Tingkat Kemiskinan di Sumatera Utara dan Hubungannya dengan Indeks Pembangunan Manusia Analysis of Poverty Levels in North Sumatera and Their Relatio*. 9(1), 45–57.
- Sukmawati, S., Hermayanti, Y., Nurhakim, F., DA, I. A., & Mediani, H. S. (2021). Edukasi Pada Ibu Hamil, Keluarga Dan Kader Posyandu Tentang Pencegahan Stunting. *Dharmakarya*, 10(4), 330. <https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v10i4.33400>
- Supratiknya. (2017). Psikoedukasi. *Universitas Airlangga*, 13(1), 43–50. <http://dx.doi.org/10.1038/ni.1913%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.dci.2013.08.014%0Ahttp://dx.doi.org/10.1186/s13071-016-1819-4%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.actatropica.2017.02.006%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41598-017-09955-y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/>
- Trisanti, I., & Nurwati, I. (2022). Psikoedukasi pada kecemasan kehamilan. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 6(2).
- Wayan, N., Ekayanthi, D., & Suryani, P. (2019). Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312-319. 10(November), 312–319.

- WHO. (2022). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal* (Issue November 2019).
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
[http://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar Pustaka.pdf](http://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar_Pustaka.pdf)
- Widayati, R., et al. (2023). "Impact of Maternal Mental Health Interventions on Child Feeding Practices in Rural Indonesia." *Maternal and Child Nutrition*, 19(3), e13298.
- Yadika, A. D. N., Berawi, K. N., & Nasution, S. H. (2019). Pengaruh stunting terhadap perkembangan kognitif dan prestasi belajar. *Jurnal Majority*, 8(2), 273–282.