

**Pemberdayaan Ibu Balita melalui Program FISHPOP
(Focus on Integrated Sustainable Health and Prevention of
Stunting) sebagai Upaya Alternatif Meningkatkan
Pengetahuan Gizi Seimbang di Kampung Nelayan Tambak
Mulyo, Kota Semarang**

LAPORAN PROJECT

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Tugas
Akhir Berbasis *Project*



Oleh:

Anisa Nurul Azizah

22020121120047

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

2025

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Anisa Nurul Azizah

NIM : 22020121120047

Fakultas/Departemen : Fakultas Kedokteran/Departemen Ilmu Keperawatan

Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*

Judul : Pemberdayaan Ibu Balita melalui Program FISHPOP (*Focus on Integrated Sustainable Health and Prevention of Stunting*) sebagai Upaya Alternatif Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang di Kampung Nelayan Tambak Mulyo, Kota Semarang

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 14 Mei 2025

Yang Menyatakan



Anisa Nurul Azizah
NIM.22020121120047

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Anisa Nurul Azizah
Tempat/Tanggal Lahir : Batang, 19 Agustus 2002
Alamat Rumah : RT 001/RW 001 Desa Jambangan, Kec. Bawang, Kab.
Batang, Jawa Tengah, 51274
No.Telp : 085712903176
Email : anisanurulazizah@students.undip.ac.id

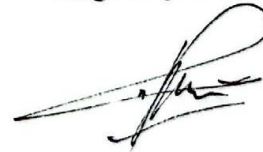
Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “Pemberdayaan Ibu Balita melalui Program FISHPOP (*Focus on Integrated Sustainable Health and Prevention of Stunting*) sebagai Upaya Alternatif Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang di Kampung Nelayan Tambak Mulyo, Kota Semarang” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 17% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari *project* dan karya ilmiah dari hasil-hasil *project* tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Dengan pertanyaan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 14 Mei 2025

Yang Menyatakan,



Anisa Nurul Azizah

NIM.22020121120047

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa *Laporan Project* yang berjudul:

Pemberdayaan Ibu Balita melalui Program FISHPOP (*Focus on Integrated Sustainable Health and Prevention of Stunting*) sebagai Upaya Alternatif Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang di Kampung Nelayan Tambak Mulyo, Kota Semarang

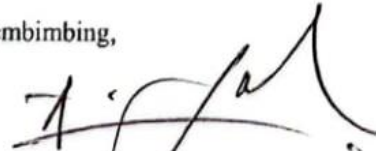
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Anisa Nurul Azizah

22020121120047

Telah disetujui sebagai *laporan project* dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

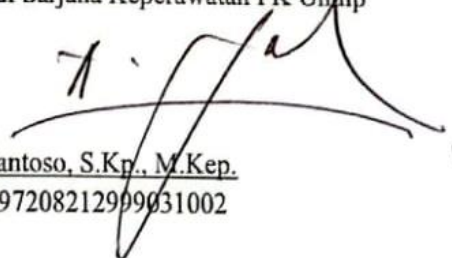
Pembimbing,



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.
NIP. 197208212999031002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK Undip



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.
NIP. 197208212999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Laporan Project** yang berjudul:

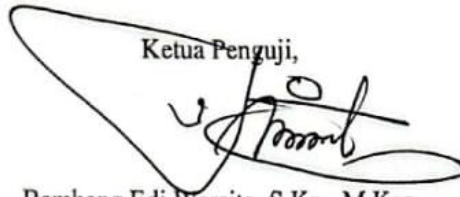
Pemberdayaan Ibu Balita melalui Program FISHPOP (*Focus on Integrated Sustainable Health and Prevention of Stunting*) sebagai Upaya Alternatif Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang di Kampung Nelayan Tambak Mulyo, Kota Semarang

Dipersiapkan dan disusun oleh : Anisa Nurul Azizah

NIM : 22020121120047

Telah diuji pada 23 Mei 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

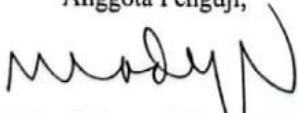
Ketua Penguji,



Bambang Edi Warsito, S.Kp., M.Kes.

NIP. 196303071989031002

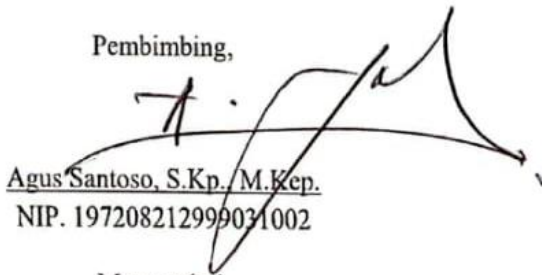
Anggota Penguji,



Madya Sulisno, S.Kep., M.Kes.

NIP. 197405052010121001

Pembimbing,

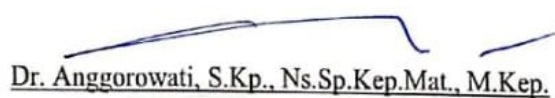


Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.

NIP. 197208212999031002

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep.

NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala Rahmat dan Karunia-Nya karena atas izin-Nya penulis dapat menyelesaikan laporan *project* yang berjudul ‘Pemberdayaan Ibu Balita melalui Program FISHPOP (*Focus on Integrated Sustainable Health and Prevention of Stunting*) sebagai Upaya Alternatif Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang di Kampung Nelayan Tambak Mulyo, Kota Semarang’ dengan baik dan tepat waktu. Penyusunan laporan *project* ini ditujukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan *project* ini masih jauh dari kata sempurna, karena didalamnya masih terdapat kekurangan dikarenakan keterbatasan yang dimiliki oleh penulis baik dari segi kemampuan, pengetahuan dan pengalaman penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari pembaca untuk meningkatkan penyusunan *project* ini selanjutnya, agar dapat menjadi lebih baik.

Semarang, 14 Mei 2025

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulisan laporan *project* ini berjalan dengan lancar atas bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materiil. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT atas segala pertolongan, petunjuk, dan ridho-Nya yang senantiasa memberikan kekuatan, kemudahan, dan kelancaran sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan *project* ini.
2. Ibu Chalmi selaku ibu dari penulis yang selalu memberikan semangat, motivasi, dukungan dan doa kepada penulis.
3. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep. selaku dosen pembimbing tercinta serta Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan atas segala arahan, saran, motivasi dalam penyusunan laporan *project*.
4. Ibu Dr. Anggorowati, S.Kp.,Ns.Sp.Kep.Mat.,M.Kep, selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
5. Seluruh civitas akademik Departemen Ilmu Keperawatan yang telah memberikan bantuan administratif.
6. Ketiga teman kelompok yang telah bekerja sama dengan baik dalam menyelesaikan laporan *project*.
7. Seluruh pihak yang telah membantu menyelesaikan laporan ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semarang, 24 Desember 2024

Penulis

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
ABSTRAK	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan.....	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis	9
1.4.3 Manfaat Kebijakan.....	9
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Pengetahuan.....	10
2.1.1 Faktor yang Memengaruhi Pengetahuan Gizi Seimbang	13

2.2 Stunting	15
2.2.1 Faktor Penyebab Stunting.....	18
2.2.2 Dampak Stunting	19
2.3 Peran Gizi dalam Pencegahan Stunting.....	20
2.4 Pemberian Makanan Bergizi dalam Pencegahan Stunting	22
2.5 Pemberdayaan dalam Pencegahan Stunting	26
2.6 Pemberdayaan Melalui Program FISHPOP	28
2.7 Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i>	30
BAB III	31
METODE PELAKSANAAN.....	31
3.1 Jenis dan Rancangan <i>Project</i>	31
3.1.1 Jenis <i>Project</i>	31
3.1.2 Rancangan <i>Project</i>	32
3.1.3 Diagram Alir <i>Project</i>	33
3.2 Sasaran Kegiatan	33
3.3 Tempat dan Waktu Kegiatan	35
3.4 Sarana Prasarana.....	36
3.5 Prosedur Kegiatan	38
1. Persiapan	38
2. Pelaksanaan.....	38
3. Evaluasi	39
BAB IV	40
HASIL KEGIATAN	40
4.1 Hasil Pengkajian.....	40
4.2 Analisis Situasi dan Permasalahan	42
4.3 Perencanaan.....	43
4.4 Pelaksanaan	45
4.4.1 Hasil <i>Pre-Test</i>	45
4.4.2 Kegiatan Edukasi melalui Media.....	46
4.4.3 Pelatihan Pembuatan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) <i>FishPop</i>	47

4.4.4 Permainan Ular Tangga Pencegah Stunting	47
4.4.5 Hasil <i>Post-Test</i>	48
4.5 Evaluasi	49
BAB V.....	51
PEMBAHASAN	51
5.1 Karakteristik Responden	51
5.1.1 Usia	51
5.1.2 Pendidikan	52
5.1.3 Pekerjaan.....	53
5.1.4 Penghasilan	54
5.2 Tingkat Pengetahuan Ibu Balita mengenai Gizi Seimbang Sebelum Implementasi Program FISHPOP	55
5.3 Tingkat Pengetahuan Ibu Balita mengenai Gizi Seimbang Setelah Implementasi Program FISHPOP	57
5.4 Peningkatan Pengetahuan Ibu balita Mengenai Gizi Seimbang.....	58
5.5 Dukungan dan Hambatan	59
5.6 Keberlanjutan Program FISHPOP.....	61
BAB VI	63
KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
6.1 Kesimpulan.....	63
6.2 Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	xvii

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
Tabel 4. 1	Distribusi Usia Responden (N=25).....	41
Tabel 4. 2	Distribusi Pekerjaan Responden (N=25)	41
Tabel 4. 3	Distribusi Pendidikan Responden (N=25)	41
Tabel 4. 4	Distribusi Penghasilan Responden (N=25).....	42
Tabel 4. 5	Hasil Frekuensi <i>Pre-Test</i>	45
Tabel 4. 6	Hasil Frekuensi <i>Post-Test</i>	48
Tabel 4. 7	Hasil Uji <i>Paired T-Test</i>	49

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
Gambar 1. 1	Peta Kampung Nelayan Tambak Mulyo, Semarang	3
Gambar 2. 1	Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i>	30
Gambar 3. 1	Diagram Alir Pelaksanaan <i>Project</i>	33
Gambar 4. 1	Edukasi Gizi Seimbang	46
Gambar 4. 2	Pembuatan PMT <i>FishPop</i>	47
Gambar 4. 3	Permainan Ular Tangga Pencegah Stunting.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
Lampiran 1 Surat Permohonan Pengambilan Data Awal	xvii
Lampiran 2 Surat Pengambilan Data Awal	xviii
Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Pelaksanaan Kegiatan	xix
Lampiran 4 Bukti Izin Penggunaan Kuosioner	xx
Lampiran 5 <i>Informed Consent</i>	xxi
Lampiran 6 Kuesioner.....	xxii
Lampiran 7 Bukti Turnitin	xxvii
Lampiran 8 Bukti TOEFL	xxviii
Lampiran 9 Foto Kegiatan	xxix
Lampiran 10 Hasil Statistik.....	xxx
Lampiran 11 Lembar Konsultasi.....	xxxi
Lampiran 12 Catatan Hasil Konsultasi	xxxiii

DAFTAR SINGKATAN

FISHPOP	: <i>Focus on Integrated Sustainable Health and Prevention of Stunting</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
HPK	: Hari Pertama Kelahiran
SD	: Standar Deviasi
IQ	: Intelligence Quotient
RPJMN	: Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional
SDM	: Sumber Daya Manusia
TPI	: Tempat Pelelangan Ikan
Gemaz	: Generasi Emas Bebas Anemia dan Zero New Stunting
USG	: Ultrasonografi
PMT	: Pemberian Makanan Tambahan
AKG	: Angka Kecukupan Gizi
PB/U	: Panjang Badan Menurut Umur
TB/U	: Tinggi Badan Menurut Umur
PSG	: Pemantauan Status Gizi
SDGs	: <i>Sustainable Development Goals</i>
ASI	: Air Susu Ibu
MP-ASI	: Makanan Pendamping Air Susu Ibu
BBLR	: Berat Badan Lahir Rendah
ANC	: <i>Antenatal Care</i>
IMD	: Inisiasi Menyusu Dini
HPM	: <i>Health Promotion Model</i>
WNI	: Warga Negara Indonesia

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Mei, 2025

Anisa Nurul Azizah

Pemberdayaan Ibu Balita melalui Program FISHPOP (*Focus on Integrated Sustainable Health and Prevention of Stunting*) sebagai Upaya Alternatif Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang di Kampung Nelayan Tambak Mulyo, Kota Semarang

xv + 73 halaman + 7 Tabel + 6 Gambar + 12 Lampiran

ABSTRAK

Stunting disebabkan oleh kekurangan gizi kronis khususnya pada 1000 Hari Pertama Kelahiran (HPK) yang ditandai dengan postur tubuh lebih pendek dan tidak sesuai dengan standar usianya. Tantangan dalam pemberian asupan gizi seimbang pada anak erat kaitannya dengan tingkat pengetahuan ibu mengenai prinsip gizi seimbang. Pengetahuan ibu yang rendah berdampak pada praktik pengasuhan dan pemenuhan gizi anak yang kurang optimal. Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang melalui Program FISHPOP. Metode yang digunakan yaitu *pre-experiment one group pre-test – post-test design* dengan menggunakan *pre-test* sebelum diberikan edukasi gizi seimbang kepada ibu balita dan *post-test* dilakukan setelah diberi edukasi gizi seimbang kepada ibu balita. Penelitian ini dilakukan di Kampung Nelayan Tambak Mulyo, Semarang. Teknik pengambilan sampel yaitu teknik *cluster sampling* dengan jumlah sampel 25 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Paired T-Test*. Hasil statistik menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $<0,001$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang ibu balita sebelum dan setelah diberikan Program FISHPOP. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu pemberian edukasi gizi seimbang melalui Program FISHPOP efektif meningkatkan pengetahuan ibu balita terkait gizi seimbang. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel yang lebih besar agar hasil lebih akurat dan merepresentasikan populasi, selain itu diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk wilayah lain yang memiliki permasalahan yang serupa.

Kata Kunci : Stunting; pemberdayaan ibu balita; pengetahuan gizi seimbang
Daftar Pustaka : 96 (2015-2025)

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
Mey, 2025

Anisa Nurul Azizah

Empowerment of Toddler's Mothers through the FISHPOP (Focus on Integrated Sustainable Health and Prevention of Stunting) Program as an Alternative Effort to Increase Knowledge of Balanced Nutrition in Kampung Nelayan Tambak Mulyo, Semarang City.

xvi + 73 pages + 7 Table + 6 Figure + 12 Appendix

ABSTRACT

Stunting is caused by chronic malnutrition, especially in the first 1000 days of birth (HPK), which is characterized by a shorter body posture and is not in accordance with age standards. The challenge of providing balanced nutrition to children is closely related to the level of knowledge of mothers about the principles of balanced nutrition. Low mothers' knowledge has an impact on caregiving practices and the fulfillment of suboptimal child nutrition. The purpose of this study was to increase the knowledge of toddlers' mothers about balanced nutrition through the FISHPOP Program. The method used was a pre-experiment one group pre-test - post-test design using a pre-test before being given balanced nutrition education to toddlers' mothers and a post-test conducted after being given balanced nutrition education to toddlers' mothers. This research was conducted in Kampung Nelayan Tambak Mulyo, Semarang. The sampling technique was cluster sampling technique with a total sample of 25 respondents. The research instrument used a questionnaire. Data analysis was performed using the Paired T-Test method. The statistical results showed that the significance value was $<0,001$, which means that there is a significant difference between the knowledge level of balanced nutrition of toddlers' mothers before and after being given the FISHPOP Program. This study concludes that providing balanced nutrition education through the FISHPOP Program is effectively increases the knowledge of toddlers' mothers related to balanced nutrition. It is hoped that further research can use a larger sample so that the results are more accurate and represent the population, besides that it is hoped that this research can be used for other areas that have similar problems.

Keywords: Stunting; empowerment toddler's mothers; balanced nutrition knowledge

Bibliography: 96 (2015-2025)