

PENDIDIKAN GIZI SEIMBANG DAN EDUKASI GEJALA STUNTING SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN DAN PENGETAHUAN UMUM PESERTA DIDIK SDN 001 SANGATTA UTARA

Azizah Adelia Rahma¹, Erin Aprillia², Nurhidayati³, Nurul Afifah Ainun⁴, Farida Catur Wahyu Anggriyani⁵

^{1,2,3,4,5}STAI Sangatta, Indonesia

Email : adelliaarahma9@gmail.com , erinaprillia96@gmail.com , nurhidayati.aia@gmail.com , afifahainun0210@gmail.com , Faridabasmin@gmail.com

Article Info

Received	Accepted	Published

Keywords:

Stunting, nutrition education
Education,
Primary school

ABSTRACT

Stunting is a condition of failure to grow due to malnutrition and infection so that the child is too short for his age. Stunting is often found in children under five years old. However, elementary school-aged children have a higher risk of stunting due to being more exposed to an unhealthy environment, making them susceptible to infection. The method used in this writing is a descriptive method and library research where the researcher describes events that occurred at school objectively and based on previously existing scientific journals. The results of nutrition education and stunting socialization are quite positive, where children can differentiate between foods that are good for their long-term consumption and foods that are not good for continued consumption, and students also know the characteristics of children who are stunted.

ABSTRAK

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi dan infeksi sehingga anak terlalu pendek untuk seusianya. Stunting banyak ditemukan pada anak di bawah lima tahun. Namun, anak usia sekolah dasar memiliki risiko stunting yang lebih tinggi akibat lebih terpapar lingkungan yang tidak sehat sehingga rentan untuk mengalami infeksi. Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah metode deskriptif dan kepustakaan dimana peneliti mendeskripsikan peristiwa yang terjadi di sekolah secara objektif dan berdasarkan jurnal-jurnal ilmiah yang telah ada sebelumnya. Hasil dari pendidikan gizi serta sosialisasi stunting ini cukup positif dimana anak-anak sudah dapat membedakan makanan yang baik untuk mereka konsumsi jangka panjang dan mana makanan yang kurang baik untuk dikonsumsi terus menerus serta peserta didik juga mengetahui bagaimana ciri-ciri dari anak yang mengalami stunting.

Kata Kunci:

Stunting, pendidikan gizi
Pendidikan,
Sekolah dasar

Copyright and License:

Authors retain copyright and grant the journal right of first publication with the work simultaneously licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) that allows others to share the work with an acknowledgment of the work's authorship and initial publication in this journal.



PENDAHULUAN

Stunting termasuk dalam kasus masalah kesehatan yang cukup menarik perhatian di seluruh dunia. Di Indonesia sendiri angka kasus stunting termasuk cukup tinggi dimana Menurut data status gizi Indonesia, Kemenkes Indonesia, jumlah keseluruhan balita yang menderita stunting sebesar 24,4% pada tahun 2021. Menurut *World Health Organization* (WHO) dan Kementerian Kesehatan stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita yang dapat diukur dari tinggi badan, dimana tubuh anak yang terindikasi stunting jauh lebih pendek dibanding dengan anak yang seumurannya. Dari data diatas menjelaskan ternyata masih banyak balita dan anak-anak di Indonesia yang terindikasi mengalami stunting. Mendeskripsikan kasus stunting ini bukan isu yang biasa dan tidak dapat dianggap sepele karena penyebab utama terjadinya stunting bukan termasuk faktor keturunan sebagaimana yang telah lama menjadi isu di masyarakat, namun faktor lingkungan jauh lebih berpengaruh terhadap kasus stunting¹.

Anak yang terkena gejala stunting memiliki ciri-ciri berat badan yang rendah bila dibandingkan dengan anak seumurannya, perkembangan tulang pada anak yang tertunda, anak bertubuh lebih pendek dari anak seumurannya, perbandingan tubuh yang mengarah ke normal tapi terlihat lebih muda atau kecil untuk anak seumurannya dalam hal ini di SDN 001 ada beberapa anak yang usianya sudah 10-12 tahun namun memiliki gejala-gejala stunting yang telah disebutkan diatas maka dari itu sekolah memiliki program pendidikan gizi seimbang atau pengenalan isi piringku pada seluruh peserta didiknya, yang mana dalam satu bulan akan ada Jumat Sehat dimana peserta didik diminta membawa makanan sehat hal ini lah yang menarik peneliti akhirnya menambahkan dengan sosialisasi pengetahuan mengenai stunting sehingga peserta didik dapat mengenali tubuhnya dan mengetahui makanan apa yang benar-benar baik untuk dikonsumsi guna menjaga tubuhnya.

Adapun faktor penyebab tingginya angka stunting yang terjadi di Indonesia diantaranya adalah pola asuh ibu dan tingkat kecukupan gizi pada anak yang kurang dan masalah ini terkadang berkaitan juga dengan sosial ekonomi pada keluarga, tingginya angka pernikahan dini, kurangnya kebersihan lingkungan yang tidak terjaga². Dengan adanya faktor-faktor tersebut maka stunting akan memiliki dampak yang akan terjadi pada anak. Dampak stunting sendiri dapat dibedakan menjadi dua yaitu dampak jangka Pendek dan juga dampak jangka Panjang. Dampak jangka pendek yang diakibatkan oleh kasus stunting yaitu terganggunya perkembangan otak yang dapat mempengaruhi kecerdasan pada anak. Pertumbuhan fisik dan metabolisme dalam tubuh juga akan terganggu. Sedangkan dampak jangka Panjang dari kasus stunting yaitu dapat menyebabkan kemampuan kognitif yang menurun dan prestasi belajar serta diikuti imunitas tubuh yang menurun, akibatnya anak menjadi rentan sakit terutama pada balita akan memiliki resiko lebih tinggi terkena penyakit dan juga disabilitas pada usia lanjut³.

METODE

¹ Adryan Pramono, Niken Puruhita, and Siti Fatimah Muis, "Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Anak Sekolah Dasar," *Jurnal Gizi Indonesia* 3, no. 1 (2018): 1858–4942.

² Thresia Dewi Kartini, Manjilala Manjilala, and Suri Etika Yuniawati, "Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar," *Media Gizi Pangan* 26, no. 2 (2019): 201, <https://doi.org/10.32382/mgp.v26i2.1231>.

³ Nur Latifah et al., "Sosialisasi Pencegahan Stunting Dengan Media Edukasi Pada Anak Sekolah Dasar Di Kelurahan Sukarasa," *Proficio* 5, no. 1 (2023): 229–36, <https://doi.org/10.36728/jpf.v5i1.2957>.

Metode pelaksanaan kegiatan ini menggunakan penelitian deskriptif dan kepustakaan (*library reserch*) yang mana pada metode ini peneliti akan menyelidiki suatu keadaan dan kondisi yang sesuai pada apa yang terjadi di lapangan, dan juga tetap menggunakan data-data yang ada dalam penelitian sebelumnya.

Sekolah Dasar Negeri 001 Sangatta utara merupakan subjek dari penelitian ini dimana peneliti ingin melihat seberapa luas pemahaman siswa dan siswinya mengenai gizi seimbang serta stunting, karena berdasarkan observasi awal sudah sangat banyak spanduk dan informasi terkait makanan sehat serta stunting di papan informasi sekolah, dalam hal ini tentunya semua stekholder sekolah memiliki peran yang sangat penting karna seperti yang banyak dikatakan cegah stunting bangun generasi berkualitas, hal itulah tentu yang menjadi focus utama peneliti memberikan pengertian dan pemahaman kepada para peserta didik mengenai hal-hal yang jarang mereka dengar Pelaksanaan kegiatan ini berlangsung selama kurang lebih 45 hari dan dimulai pada tanggal 05 Agustus 2024 dan berakhir pada 12 September 2024, selama 45 hari 2 minggu waktu yang dibutuhkan peneliti untuk melaksanakan kegiatan sosialisasi serta pendidikan gizi kemudia sisa waktunya digunakan oleh peneliti untuk mengamati perubahan yang terjadi pada peserta didik.

HASIL

Penelitian ini dilakukan oleh 4 (empat) orang mahasiswi PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) kelompok 12 yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 001 Sangatta Utara, yang mana tahapan awal dari PPL ini adalah pembentukan kelompok kemudian dilanjutkan dengan pertemuan seluruh anggota kelompok dengan DPL serta Kepala sekolah sebagai sebuah kegiatan pengantaran mahasiswi STAI Sangatta, yang kemudian dilanjutkan dengan diskusi bersama kelompok ppl mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan.



Gambar 1. Pengantaran Mahasiswi PPL oleh DPL

Pada kegiatan PPL ini kegiatan utama peneliti adalah mengajar, administrasi TU dan Perpustakaan, sembari mengerjakan tugas utama peneliti mengamati seluruh siswa siswi SDN 001 Sangatta Utara sebagai bekal penyusunan Program kerja yang diharapkan dapat membantu Sekolah, Guru dan Peserta didik untuk mengurangi atau bahkan mengatasi masalah yang ada, setelah mengamati kurang lebih 800 siswa kelompok 12 PPL STAIS mengusulkan 2 program kerja utama kepada Kepala sekolah program tersebut adalah Pendidikan Gizi serta Sosialisasi Pencegahan Stunting yang menghadirkan Duta Genre Kabupaten Kutai Timur, kegiatan ini direncanakan dilakukan setiap hari jum'at pada waktu yang tidak bersamaan.

Jum'at pertama yaitu pada tanggal 23 Agustus 2024 dilaksanakan Program pertama yang berjudul "Kesehatan dimulai dari makanan" yang mana pada hal ini peneliti ingin memberikan gambaran sekaligus kutipan sederhana yang mudah diterima bahwasanya segala penyakit yang ada dari diri kita yang paling banyak menyumbang adalah makanan, pada saat ini pemateri menjelaskan apa itu makanan sehat, contoh-contoh makanan yang dapat merusak tubuh, contoh makanan yang baik untuk tubuh dan sebagainya, dalam hal ini pemateri tidak hanya menjelaskan saja melainkan juga diselingi dengan sedikit tanya jawab kepada para siswa dan siswi mengenai makanan sehat guna mengukur sejauh mana pemahaman mereka terkait makanan sehat.

Untuk melakukan sosialisasi gizi dan makanan sehat pemateri menggunakan slogan 4 sehat 5 sempurna, yang mana Prinsip 4 sehat 5 sempurna ini diperkenalkan oleh Bapak Gizi Indonesia Prof. Poorwo Soedarmo yang terinspirasi dari *Basic Four* Amerika Serikat yang mulai diperkenalkan pada era 1940-an dimana menu makanannya terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan, serta minum susu untuk menyempurnakan menu tersebut⁴.

Kemudian ketika sosialisasi telah berakhir kami menginformasikan kepada masing-masing guru kelas untuk mulai mengkoordinir setiap siswanya untuk masuk ke dalam kelas dan makan bersama, dimana sehari sebelumnya telah diinformasikan kepada peserta didik dan orang tua untuk seluruh siswa membawa bekal 4 sehat 5 sempurna, kemudian bagi peserta didik yang tidak membawa bekal akan dibagikan bubur kacang hijau dan semangka dari pihak UKS SDN 001 Sangatta Utara untuk mereka.

⁴ Hidup Bersih, D A N Sehat, and Guna Mengurangi, "And Healthy Lifestyle) To Reduce Stunting Rate" 2, no. 2 (2022): 196–201.



Gambar 2. Kegiatan sosialisasi di aula bersama guru dan mahasiswi ppl



Gambar 3. Kegiatan makan bersama setelah sosialisasi

Kemudian kegiatan kedua yang kami lakukan adalah sosialisasi stunting yang dilakukan pada minggu berikutnya tepatnya pada hari jum'at 30 Agustus 2024 yang bertema "Cegah Stunting Bangun Generasi Berkualitas" dalam sosialisasi ini kami mengundang pemateri dari luar mahasiswi PPL yaitu Duta Genre Kabupaten Kutai Timur yang dinaungi oleh BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional), yang tentunya sudah memiliki pemahaman yang lebih mendalam dan rinci mengenai stunting.

Sosialisasi stunting berjalan kurang lebih sekitar 90 menit, sosialisasi tersebut memuat mengenai pengertian stunting, diskusi apa penyebab stunting bersama siswa, kemudian bagaimana cara mengatasi stunting bagi anak seusia mereka, serta bagaimana cara mencegah stunting, peran apa yang dapat peserta didik berikan agar angka stunting di Indonesia berkurang, serta selipan games dan *ice breaking* yang semakin membuat menarik materi yang dipaparkan.

Anak-anak sangat antusias menyambut kegiatan yang dilakukan oleh tim Genre, khususnya kegiatan edukasi dengan menggunakan selipan bermain dan *ice breaking*. Permainan yang digunakan adalah menggunakan media PPT Mitos atau Fakta edukasi, puzzle, roda pemintal dan buku cerita. Permainan-permainan tersebut kemudian dikaitkan dengan penyampaian informasi mengenai stunting, dimana informasi yang disampaikan ditujukan pada empat pilar prinsip gizi seimbang, yaitu 1) mengkonsumsi makanan yang bervariasi, 2) menerapkan pola hidup bersih dan sehat, 3) menjaga berat badan ideal, 4) pentingnya olahraga dan gaya hidup aktif⁵.



Gambar 4. Dokumentasi bersama siswa siswi sosialisasi stunting

⁵ Azha Hafidzha Husen et al., “Efektivitas Sosialisasi Dan Pemberian PMT Sebagai Upaya Perbaikan Gizi Guna Menurunkan Angka Risiko Stunting Pada Anak Di Desa Kembangstri,” *Karya Unggul: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, no. 2 (2022): 30–35, <https://ojs.atds.ac.id/index.php/karyaunggul/article/view/54%0Ahttps://ojs.atds.ac.id/index.php/karyaunggul/article/download/54/43>.



Gambar 5. Dokumentasi sosialisasi stunting bersama duta genre dan DPL

Kedua program kerja yang telah kami rumuskan diatas bukan tanpa alasan, kami memilih program tersebut setelah mengobservasi banyaknya peserta didik yang postur tubuhnya terlihat tidak sesuai dengan usianya, sehingga kami akhirnya memilih program kerja ini guna meningkatkan kesadaran serta pengetahuan peserta didik apa alasan postur setiap orang berbeda meskipun usianya sama, serta untuk pengetahuan umum peserta didik agar mereka mengetahui apa itu stunting dan apa gejalanya, dalam sosialisasi ini juga kami menyelipkan sedikit mengenai bullying dimana cukup banyak siswa yang menjadi korban bullu karna tubuhnya yang kecil sehingga sering dikatakan stunting, itu juga merupakan salah satu alasan kami mengusung tema ini agar peserta didik tau bahwa tidak semua postur tubuh yang kecil itu adalah faktor utama dikatannya seseorang mengalami stunting.

Setelah melakukan sosialisasi kegiatan selanjutnya adalah penempelan brosur terbaru mengenai stunting dan makanan sehat di papan informasi sekolah karena menurut pengamatan ada banyak sekali madding yang masih kosong dan tidak dimanfaatkan sehingga ide penempelan informasi mengenai stunting sekaligus menjadi kegiatan penutup sosialisasi bersama duta genre Kabupaten Kutai Timur.

PEMBAHASAN

Hasil dari kedua sosialisasi yang telah dilakukan sangat memuaskan yang mana pada sosialisasi materi pertama tersebut dapat dikatakan berhasil dilaksanakan dengan sangat baik dalam penyampaian materi yang diberikan oleh mahasiswa PPL, serta reaksi murid-murid yang sangat antusias dalam menjawab pertanyaan yang telah diberikan. Dengan dipilihnya sasaran sosialisasi terhadap anak-anak terutama siswa siswi SDN 001 Sangatta Utara, diharapkan anak-anak bisa dapat merubah pola pikir dan kebiasaan untuk hidup bersih dan sehat sejak dini untuk menambah pengetahuan mereka mengenai pentingnya kebersihan dan gizi.

Kemudian Hasil dari kegiatan sosialisasi ke dua yaitu stunting bagi siswa siswi sekolah dasar negri 001 Sangatta Utara adalah terlaksananya sosialisasi stunting bersama Duta Genre dengan menggunakan media permainan edukasi dan PPT serta selipan *Ice Breaking*. Pada saat pelaksanaan, terlihat anak-anak antusias dalam mengikuti permainan, anak-anak terlihat gembira, berpartisipasi secara aktif sehingga terjalin kekompakan satu sama lain.

Rangkaian materi, metode dan media yang dapat menarik minat peserta didik telah terbukti dapat membantu anak-anak dalam meningkatkan pengetahuan dan informasi tentang pola hidup sehat, pola makan sehat, gizi, kebersihan diri dan gizi buruk yang rendah. Perubahan yang dialami anak juga dapat diamati, seperti kebiasaan makan yang mengandung gizi cukup, kebiasaan mencuci tangan, dan berolahraga. Hal ini diketahui melalui cerita anak-anak yang telah mengikuti program⁶.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil observasi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa gizi seimbang dan perilaku hidup bersih dan sehat menjadi faktor penting untuk mencegah terjadinya stunting pada anak. Hal ini dikarenakan gizi seimbang serta perilaku hidup yang sehat merupakan salah satu indikator penyebab status gizi dan kesehatan pada anak yang tidak tersalurkan dengan baik⁷. Serta peran orang tua dalam pemilihan makanan dan pengetahuan gizi juga faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada anak, karena stunting juga dapat dikatakan sebagai gangguan pertumbuhan linier yang disebabkan oleh adanya malnutrisi asupan zat gizi kronis atau penyakit infeksi kronis berulang. Melihat faktor-faktor tersebut, upaya yang tepat dilakukan sebagai percepatan penurunan angka stunting dilakukan dengan memberikan sosialisasi dan menyampaikan materi mengenai PHBS dengan tidak membuang sampah sembarangan, mencuci tangan dengan sabun yang baik dan benar, menggunakan jamban dengan baik, mengkonsumsi makanan sehat, serta berolahraga secara teratur.

Saran yang diberikan setelah selesainya kegiatan pengabdian ini semoga seluruh stakeholder sekolah bersama dengan orang tua dapat mengimplementasikan informasi yang diperoleh melalui sosialisasi interaktif dan permainan edukatif yang dilakukan melalui kegiatan sosialisasi kepada anak dalam rangka upaya pencegahan dan penanganan stunting. Selain itu diharapkan juga Sekolah selalu melakukan inovasi dan melakukan kegiatan yang menarik dalam pelaksanaan kegiatan medis di SDN 001 Sangatta Utara dengan media yang menarik.

⁶ Devi Savitri Effendy et al., "Pendidikan Gizi Seimbang Untuk Mencegah Stunting Menggunakan Media Video Dan Poster Pada Murid Sekolah Dasar Di SDIT Al Wahdah Kendari," *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement* 02, no. 01 (2022): 21–27.

⁷ Rahmat Efendi et al., "Upaya Dalam Pencegahan Stunting Di Sdn Lemahkembar Kecamatan Sumberasih, Kabupaten Probolinggo," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3, no. 2 (2023): 70–76.

REFERENSI

- Bersih, Hidup, D A N Sehat, and Guna Mengurangi. “And Healthy Lifestyle) To Reduce Stunting Rate” 2, no. 2 (2022): 196–201.
- Efendi, Rahmat, Dhea Ayu, Puspita Dewi, Risa Kharisma, Nadya Salsa, Amelia Pratiwi, Annisa Rohmania, and Calvin Edo Wahyudi. “Upaya Dalam Pencegahan Stunting Di Sdn Lemahkembar Kecamatan Sumberasih, Kabupaten Probolinggo.” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3, no. 2 (2023): 70–76.
- Effendy, Devi Savitri, Hartati Bahar, Febriana Muchtar, Hariati Lestari, and Ramadhan Tosepu. “Pendidikan Gizi Seimbang Untuk Mencegah Stunting Menggunakan Media Video Dan Poster Pada Murid Sekolah Dasar Di SDIT Al Wahdah Kendari.” *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement* 02, no. 01 (2022): 21–27.
- Husen, Azha Haf
(2019): 201. <https://doi.org/10.32382/mgp.v26i2.1231>.
- Nur Latifah, Saniya Idhif Yanti, Noor Rahmansyah, and Dewi Sulistiyani. “Sosialisasi Pencegahan Stunting Dengan Media Edukasi Pada Anak Sekolah Dasar Di Kelurahan Sukarasa.” *Proficio* 5, no. 1 (2023): 229–36. <https://doi.org/10.36728/jpf.v5i1.2957>.
- Pramono, Adriyan, Niken Puruhita, and Siti Fatimah Muis. “Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Anak Sekolah Dasar.” *Jurnal Gizi Indonesia* 3, no. 1 (2018): 1858–4942 idzha, Shebrina Fathea Angelia, Jesica Angel Putri, Maria Naomi Panjaitan, Achmad Fachrizal Shofir, and Tresna Maulana Fahrudin. “Efektivitas Sosialisasi Dan Pemberian PMT Sebagai Upaya Perbaikan Gizi Guna Menurunkan Angka Risiko Stunting Pada Anak Di Desa Kembangsri.” *Karya Unggul: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, no. 2 (2022): 30–35. <https://ojs.atds.ac.id/index.php/karyaunggul/article/view/54%0Ahttps://ojs.atds.ac.id/index.php/karyaunggul/article/download/54/43>.
- Kartini, Thresia Dewi, Manjilala Manjilala, and Suri Etika Yuniawati. “Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar.” *Media Gizi Pangan* 26, no. 2.