

Edukasi Aksi Makan Bergizi Sehat Siswa Sekolah Dasar sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Siswa Di SDN Oebali Desa Bone Kabupaten Kupang

Johny Salmun¹, Sintha Lisa Purimahua²✉, Marni³, Ribka Limbu⁴
(¹⁻⁴) Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana

✉ **Corresponding author**
(sintha.purimahua@staf.undana.ac.id)

Abstract

"Community service initiatives at Bone Nekamese Village Elementary School in Kupang Regency seek to raise public awareness, particularly among youngsters, about the significance of nutrition in attempts to reduce stunting rates in the area. This initiative teaches nutrition through counseling and provides health assistance in the form of blood-boosting vitamins to schoolchildren. It is intended that this method would raise public awareness of the significance of a healthy diet and inspire youngsters to adopt better dietary habits.

Keywords: *Elementary school students, nutrition, stunting*

Abstrak

"Inisiatif pengabdian masyarakat di Sekolah Dasar Desa Bone Nekamese, Kabupaten Kupang, bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya di kalangan remaja, tentang pentingnya gizi dalam upaya menekan angka stunting di daerah tersebut. Inisiatif ini mengajarkan gizi melalui penyuluhan dan memberikan bantuan kesehatan berupa vitamin penambah darah kepada anak-anak sekolah. Metode ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat dan menginspirasi remaja untuk menerapkan kebiasaan makan yang lebih baik..

Kata Kunci: *gizi, siswa sekolah dasar, stunting*

Artikel info:

Diterima 11 Agustus 2024; Disetujui 19 November 2024; Diterbitkan 1 Desember 2024

PENDAHULUAN

Upaya peningkatan gizi di Indonesia diamanatkan oleh Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi gizi masyarakat dan bangsa secara luas. Inisiatif tersebut mencakup berbagai topik, termasuk mendorong pola konsumsi pangan yang sehat dan beragam, mempromosikan perilaku sadar gizi melalui pendidikan dan latihan fisik, serta menjamin ketersediaan dan kualitas layanan gizi yang memanfaatkan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Lebih lanjut, Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan menyoroti pentingnya pengelolaan pangan dan bermaksud untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang konsumsi pangan yang aman, sehat, dan bergizi. Kedua peraturan ini berfungsi sebagai kerangka strategis untuk mengembangkan lingkungan yang memenuhi kebutuhan gizi masyarakat sekaligus mengatasi masalah seperti stunting, obesitas, dan kekurangan zat gizi mikro, yang masih lazim di Indonesia.

Masalah gizi beban ganda masih mempengaruhi khususnya kaum muda Indonesia, karena sebagian menderita kekurangan gizi sementara yang lain menerima terlalu banyak gizi (Perera *et al.*). Masalah kurang gizi diantaranya Kurang Energi Protein, Anemia Gizi Besi, Kurang Vitamin A dan Gangguan Akibat Kurang Iodium (Departemen Kesehatan RI, 2008). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 status gizi dengan indikator IMT/U anak usia 6-12 tahun dengan kategori sangat kurus 4,6%, kurus 7,6%, normal 78,6% dan gemuk 9,2%, sedangkan status gizi (indikator TB/U) anak dengan dengan prevalensi stunting (sangat pendek 15,1%, pendek 20%) dan normal 64,5%. Sebanyak 26,4% anak usia sekolah mengalami anemia (Departemen Kesehatan RI, 2013)

Prevalensi gizi anak di Kabupaten Kupang berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018 diperoleh bahwa status gizi (indikator TB/U) anak umur 5-12 tahun dengan kategori sangat pendek 10,13%, pendek 32,99%, Normal 56,88%. Sedangkan status gizi (indikator IMT/U)

anak umur 5-12 tahun dengan kategori sangat kurus 6,36%, kurus 21,74% dan normal 67,28%.

Anak sekolah masih mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga membutuhkan konsumsi pangan yang cukup dan bergizi seimbang (Marni *et al.*, 2021). Salah satu komponen gizi seimbang bagi anak sekolah yang harus dipenuhi adalah konsumsi pangan yang beraneka ragam, yaitu mengandung karbohidrat, protein, lemak, air, vitamin, mineral, dan serat. Dibandingkan dengan standar angka kecukupan gizi untuk anak umur 7-12 tahun, asupan energi dan protein baru mencapai antara 71,6% - 89,1% dan antara 85,1% - 137,4% dari angka kecukupannya. Menurut hasil Riskesdas tahun 2007, dalam hal konsumsi sayur dan buah, 93,6% anak usia lebih dari 10 tahun kurang makan sayur dan buah (Departemen Kesehatan RI, 2008). Konsumsi sayur dan buah yang rendah menyebabkan asupan serat tidak mencukupi. Hal ini ditunjukkan pula oleh penelitian Sartika (2011) pada siswa SD/MI di kota Depok bahwa asupan serat harian anak masih dinyatakan 'rendah' yaitu sebesar 6,42g - 7,18gr. Angka ini masih jauh dari anjuran gizi yang 20g - 30 g per kapita per hari.

Menurut kerangka konseptual WHO, stunting disebabkan oleh campuran berbagai variabel, salah satunya adalah meningkatnya kebutuhan gizi yang tidak dipenuhi oleh asupan gizi yang tepat. Kemiskinan, serta kurangnya pengetahuan dan kesadaran mengenai kebiasaan makan bayi baru lahir dan balita, merupakan faktor-faktor utama yang berkontribusi. Penyebab umum stunting meliputi pemberian ASI yang tidak memadai dan kekurangan protein hewani dalam makanan pendamping ASI (MPASI). Untuk mencegah dan mengatasi stunting secara berhasil, diperlukan pendekatan komprehensif yang mencakup peningkatan gizi, pendidikan, dan kesadaran masyarakat (Unicef, 2021).

Ketidakpedulian, pengaruh budaya, dan aksesibilitas bahan kuliner daerah (Brooks, Manias and Bloomer, 2019). Penyakit kronis tertentu memerlukan Makanan untuk Tujuan Medis Khusus (FMS), termasuk penyakit jantung

bawaan, alergi susu sapi, bayi dengan berat badan lahir sangat rendah, kelainan metabolik bawaan, dan infeksi kronis seperti diare kronis yang disebabkan oleh kebersihan pribadi dan lingkungan yang buruk. Pasien dengan penyakit ini memerlukan asupan makanan khusus yang disesuaikan dengan kebutuhan nutrisi spesifik mereka dan membantu mereka mengendalikan penyakitnya. Misalnya, anak-anak dengan alergi susu sapi memerlukan alternatif susu yang bebas alergen, sementara bayi baru lahir dengan berat badan lahir sangat rendah memerlukan lebih banyak nutrisi untuk mempertahankan pertumbuhan mereka.

Dalam kasus infeksi kronis seperti diare kronis, penting untuk menjaga keseimbangan elektrolit dan hidrasi yang tepat melalui diet yang disesuaikan. FMS memainkan peran penting dalam memastikan bahwa individu dengan kondisi medis ini dapat hidup dengan kualitas hidup yang lebih baik dan lebih sedikit komplikasi.

Penyakit yang dapat dicegah dengan vaksin seperti tuberkulosis (TB), difteri, pertusis, dan campak merupakan beberapa variabel yang mendorong kebutuhan vaksinasi. Tuberkulosis, khususnya, terkait dengan sistem kekebalan tubuh yang terganggu, sehingga anak-anak yang mengalami gangguan pertumbuhan lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit (Rafsanjani, 2018).

Malnutrisi berkontribusi 26% kasus tuberkulosis di 22 negara dengan beban tinggi. Di Indonesia, sebuah penelitian menemukan bahwa 38,1% anak-anak yang mengalami gangguan pertumbuhan menderita TB. Temuan ini menyoroti relevansi pencegahan malnutrisi dan vaksinasi dalam menurunkan kejadian infeksi penyakit yang dapat dihindari. Anak-anak yang mengalami hambatan perkembangan memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih buruk, sehingga mereka lebih rentan terhadap infeksi dan berisiko mengalami morbiditas dan kematian. Lebih jauh lagi, retardasi pertumbuhan dapat menghambat perkembangan kognitif dan fisik mereka, yang memengaruhi produktivitas di masa depan, peluang kerja, dan posisi sosial. Jika intervensi yang tepat tidak dilaksanakan, situasi

ini berpotensi memperburuk siklus kemiskinan dan ketidakadilan antargenerasi. Anak-anak yang mengalami hambatan perkembangan memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih buruk, sehingga mereka lebih rentan terhadap infeksi dan berisiko mengalami morbiditas dan kematian. Lebih jauh lagi, retardasi pertumbuhan dapat menghambat perkembangan kognitif dan fisik mereka, yang memengaruhi produktivitas di masa depan, peluang kerja, dan posisi sosial. Jika intervensi yang tepat tidak dilaksanakan, situasi ini berpotensi memperburuk siklus kemiskinan dan ketidakadilan antargenerasi. Pola makan yang seimbang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak yang sehat, terutama saat mereka memasuki sekolah dasar dan kebutuhan gizi mereka meningkat untuk mendukung aktivitas fisik, perkembangan otak, dan proses belajar. Asupan makanan yang cukup dan beragam tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik anak, tetapi juga meningkatkan kemampuan kognitif dan perhatian mereka di sekolah. (Widyaningsih, Novita, 2018). Untuk mendukung aktivitas sehari-hari, kemajuan akademis, dan kesehatan secara umum, anak-anak memerlukan makanan bergizi yang cukup dan seimbang. Namun, tantangan gizi di Indonesia masih menjadi masalah serius, dengan banyak anak yang menderita kekurangan gizi atau kelebihan gizi, yang dapat berdampak buruk pada kualitas hidup mereka. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi gizi kurang dan gizi lebih pada anak-anak usia sekolah masih cukup tinggi.

Masalah gizi pada anak usia sekolah dapat berdampak negatif pada kemampuan belajar, konsentrasi, serta prestasi akademik. Selain itu, stunting juga berisiko menyebabkan penurunan kekebalan tubuh, meningkatkan kerentanan terhadap infeksi, dan berkontribusi terhadap masalah kesehatan kronis di masa depan (Beckmann *et al.*, 2021), oleh karena itu, edukasi gizi menjadi salah satu langkah strategis untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak-anak serta orang tua mengenai pentingnya pola makan bergizi seimbang (Alderman and Headey, 2017).

Dalam upaya mendukung pencegahan stunting di kalangan siswa sekolah dasar, kegiatan edukasi gizi dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Oebali, Desa Bone, Kabupaten Kupang. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai pola makan yang sehat, pentingnya konsumsi pangan beraneka ragam, serta dampak buruk stunting terhadap tumbuh kembang anak. Dengan pendekatan berbasis sekolah, diharapkan intervensi ini dapat membentuk perilaku sadar gizi sejak dini, yang pada akhirnya dapat membantu menurunkan prevalensi stunting di wilayah tersebut.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilaksanakan pada 9 Agustus 2024 di SDN Oebali Desa Bone Kabupaten Kupang. Pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim melakukan koordinasi dengan pihak sekolah serta menyiapkan media edukasi, alat peraga, timbangan, alat ukur tinggi badan serta tablet tambah darah. Kegiatan edukasi disampaikan oleh tim melalui metode ceramah interaktif disertai diskusi kelompok kecil untuk mendorong partisipasi para siswa. Keberhasilan kegiatan ini kemudian diukur melalui tanya jawab untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan. Selain edukasi, tim juga memberikan tablet tambah darah, timbangan dan alat ukur tinggi badan kepada pihak sekolah.

Kegiatan ini dilakukan agar terciptanya kesadaran akan pentingnya gizi pada anak-anak untuk mengurangi peningkatan angka stunting terkhususnya di Kabupaten Kupang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi yang diberikan kepada anak-anak SDN Oebali di Desa Bone, Kabupaten Kupang, berlangsung sukses. Tim pelaksana menyatakan bahwa pihak sekolah dan anak-anak sangat antusias mengikuti kegiatan ini. Hal ini terlihat dari keaktifan siswa dan dukungan penuh dari pihak sekolah, yang menunjukkan bahwa kegiatan ini tidak hanya sukses dalam

pelaksanaannya tetapi juga dalam tujuan edukasinya.



Gambar 1. Siswa- Siswi Mendengarkan Penyampaian materi oleh Tim

Selama kegiatan edukasi awal, para siswa dengan antusias mendengarkan informasi tentang kebiasaan sehat yang dapat membantu menghindari stunting pada anak-anak. Salah satu tujuan utama dari program pendidikan gizi adalah untuk menekankan pentingnya mencegah stunting sejak usia muda. Lebih jauh, kegiatan ini bertujuan untuk membantu para siswa menghindari perilaku buruk dan mengembangkan kehidupan yang baik dan dapat diterima guna meningkatkan kesehatan mereka secara umum. Oleh karena itu, program ini tidak hanya berfokus pada pencegahan stunting, tetapi juga pada peningkatan pengetahuan siswa dan mendorong perilaku hidup sehat.



Gambar 2. Edukasi terkait dengan aksi Bergizi

Pendidikan gizi ini ditujukan untuk mencegah terhambatnya pertumbuhan sejak usia dini dengan mengajarkan siswa tentang kebiasaan hidup sehat yang mendasar. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang pentingnya pola makan seimbang dan gizi yang tepat bagi perkembangan mereka. Latihan ini ditujukan untuk membantu siswa mengembangkan kebiasaan hidup sehat dan mengurangi risiko

terhambatnya pertumbuhan. Pengetahuan ini juga terbukti sangat bermanfaat dalam menjaga kesehatan mereka secara umum, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang secara maksimal.



Gambar 3. Tim edukasi memberikan Leaflet, Tablet Tambah Darah, Timbangan Badan, Alat Ukur Tinggi Badan

Salah satu cara yang dapat dilakukan siswa untuk mengatasi masalah ini adalah dengan berfokus pada pola makan dan menjaga gaya hidup sehat, yang meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental, untuk mencegah penyakit. Kebersihan makanan adalah serangkaian prosedur yang digunakan dalam pengolahan makanan dengan tujuan mengurangi risiko biologis terhadap makanan dengan menjaga operasi yang higienis dan aman untuk menjaga kesehatan masyarakat dari penyakit bawaan makanan.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi masyarakat dilaksanakan di SDN Oebali Desa Bone Kabupaten Kupang. Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran siswa SD tentang pola makan dan gizi yang sehat sebagai upaya pencegahan stunting pada siswa SDN Oebali Desa Bone Kabupaten Kupang. Melalui kegiatan ini, siswa mendapatkan pengetahuan dan fakta tentang cara mencegah stunting sejak dini. Oleh karena itu, siswa perlu mendapatkan edukasi kesehatan agar kesehatan fisik, mental, dan kebersihan diri tetap terjaga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat yang telah memfasilitasi Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di SDN Oebali Desa Bone Kabupaten Kupang; Kepala Sekolah; para guru dan siswa yang telah berpartisipasi dan merespon positif

kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat bersama mahasiswa Magister Kesehatan Masyarakat; dan koordinator program studi Magister IKM.

DAFTAR PUSTAKA

- Alderman, H. and Headey, D. D. (2017) 'How important is parental education for child nutrition?', *World development*, 94, pp. 448-464.
- Beckmann, J. et al. (2021) 'Prevalence of stunting and relationship between stunting and associated risk factors with academic achievement and cognitive function: A cross-sectional study with South African primary school children', *International journal of environmental research and public health*, 18(8), p. 4218.
- Brooks, L. A., Manias, E. and Bloomer, M. J. (2019) 'Culturally sensitive communication in healthcare: A concept analysis', *Collegian*, 26(3), pp. 383-391. doi: 10.1016/j.colegn.2018.09.007.
- Departemen Kesehatan RI (2008) *Riset Kesehatan Dasar 2007*. Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI (2013) *Naskah Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta.
- Marni et al. (2021) 'Risk factor and interventions of behavioral changing strategy in acceleration of stunting prevention: A systematic review', *Enfermeria Clínica*, 31, pp. S636-S639. doi: <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2021.07.008>.
- Perera, M. et al. (2023) 'Determinants of stunting in children under two years old in Tuapukan Village and Merdeka Village, East Kupang District, Kupang Regency', *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6. No. 2, pp. 336-342. doi: <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i2.3125>.
- Rafsanjani, T. M. (2018) 'Pengaruh individu, dukungan keluarga dan sosial budaya terhadap konsumsi makanan ibu muda menyusui (Studi kasus di Desa Sofyan Kecamatan Simeulue Timur Kabupaten Simeulue)', *Action: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), p. 124. doi: 10.30867/action.v3i2.112.
- Sartika, R. A. D. (2011) 'Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Serat pada Siswa', *Jurnal Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang*, 17(4),

p. 107219.

Unicef (2021) 'Levels and trends in child malnutrition; UNICEF,WHO, World Bank-Joint child malnutrition estimates 2021 edition', p. 32.

Widyaningsih, Novita, D. (2018) 'Keragaman pangan, pola asuh makan dan kejadian stunting pada balita usia 24-59 bulan', *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 7(1), pp. 22-29. doi: 10.14710/jgi.7.1.22-29.