

Edukasi Gizi Seimbang dan Skrining Kesehatan Pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kecamatan Pamboang Kabupaten Majene

Abdul Latif1)*, Arfiani Busman2)

¹Program Studi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene

²Program Studi DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene

Email* : abdullatifsharli@gmail.com

Abstrak

Gizi anak usia sekolah dasar (SD) meliputi kebutuhan energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, dan serat. Kebutuhan gizi anak SD berbeda-beda tergantung usia dan aktivitas fisik yang dilakukan. Gizi seimbang merupakan susunan asupan sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Gizi seimbang terdiri dari asupan yang cukup, cukup secara kualitas dan kuantitas dan mengandung berbagai zat gizi yang diperlukan tubuh untuk menjaga Kesehatan dan pertumbuhan. Data mengenai kasus gizi anak sekolah dasar (SD) di Indonesia untuk tahun 2023-2025 menunjukkan bahwa masalah gizi seperti stunting, gizi kurang, dan obesitas masih menjadi isu yang signifikan. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan prevalensi stunting pada anak balita di Indonesia sebesar 21,5%. Pemerintah menargetkan penurunan prevalensi stunting menjadi 18% pada tahun 2025. Stunting merupakan masalah gizi yang serius, di mana anak-anak mengalami pertumbuhan yang terhambat. Data SKI 2023 juga menunjukkan prevalensi gizi kurang sekitar 7,4%. Selain stunting dan gizi kurang, masalah gizi lainnya yang perlu diwaspadai adalah obesitas atau kelebihan berat badan pada anak-anak. Anak-anak usia sekolah juga menghadapi masalah kekurangan zat gizi makro dan mikro, serta malnutrisi. Tim Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene bekerjasama dengan SDN No.30 Kaida untuk memberikan edukasi kepada seluruh peserta didik. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan anak sebagai peserta didik agar hidup bersih dan sehat menjaga asupan gizi yang seimbang serta diharapkan berperan aktif mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah melakukan study pendahuluan untuk kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan membuat perencanaan, menentukan lokasi pelaksanaan kegiatan, penentuan sasaran dan waktu pelaksanaan. Hasil yang didapatkan adalah terlaksananya Pengabdian Masyarakat yaitu pemberian edukasi gizi seimbang dan skrining Kesehatan oleh tim Dosen STIKes Bina Bangsa Majene Bersama dengan Guru dan Pembina SDN No. 30 Kaida Kecamatan Pamboang.

Kata Kunci: gizi seimbang, anak sekolah dasar, kasus gizi

Abstract

Nutrition for elementary school children includes energy, protein, fat, carbohydrates, vitamins, minerals, and fiber. The nutritional needs of elementary school children vary depending on age and physical activity. Balanced nutrition is a daily intake of nutrients that are in accordance with the body's needs.

Balanced nutrition consists of sufficient intake, sufficient in quality and quantity, and contains various nutrients needed by the body to maintain health and growth. Data on cases of elementary school children's nutrition in Indonesia for 2023-2025 show that nutritional problems such as stunting, malnutrition, and obesity are still significant issues. Data from the 2023 Indonesian Health Survey (SKI) shows the prevalence of stunting in toddlers in Indonesia is 21.5%. The government is targeting a reduction in the prevalence of stunting to 18% by 2025. Stunting is a serious nutritional problem, where children experience stunted growth. Data from the 2023 SKI also shows the prevalence of malnutrition is around 7.4%. In addition to stunting and malnutrition, other nutritional problems that need to be watched out for are obesity or overweight in children. School-age children also face problems of macro and micro nutrient deficiencies, as well as malnutrition. The Lecturer Team of the Bina Bangsa Majene Health Sciences College collaborated with SDN No. 30 Kaida to provide education to all students. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge, awareness, willingness and ability of children as students to live clean and healthy, maintain a balanced nutritional intake and are expected to play an active role in realizing optimal health. The method used in this activity is to conduct a preliminary study for the implementation of community service activities by making plans, determining the location of the activity, determining targets and time of implementation. The results obtained were the implementation of Community Service, namely the provision of balanced nutrition education and Health screening by the Bina Bangsa Majene Health Sciences College Lecturer Team together with Teachers and Supervisors of SDN No. 30 Kaida, Pamboang District.

Keywords: balanced nutrition, elementary school children, nutrition cases

PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan susunan asupan sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Gizi seimbang terdiri dari asupan yang cukup, cukup secara kualitas dan kuantitas dan mengandung berbagai zat gizi yang diperlukan tubuh untuk menjaga Kesehatan dan pertumbuhan. Prinsip gizi terdiri dari 4 jenis upaya untuk menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk yaitu mengonsumsi makanan yang beraneka ragam, melakukan aktivitas fisik, membiasakan perilaku hidup bersih.

Kebutuhan gizi tidak dapat dikesampingkan, kebutuhan gizi yang bergantung dari energi yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas fisik. Zat gizi diperlukan untuk mempertahankan kehidupan sel di dalam tubuh, baik pada waktu bekerja dan waktu istirahat atau berolahraga, semua zat gizi yang diperlukan tubuh terdapat pada makanan yang dikonsumsi sehari-hari agar kegiatan fisik pada anak remaja berjalan optimal, diperlukan asupan gizi yang seimbang antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dengan tenaga yang dikeluarkan. Anak remaja memerlukan zat gizi yang lebih besar dibandingkan dengan orang dewasa, terutama kebutuhan kalori dan protein. Apabila asupan gizi anak tidak diperhatikan dengan baik maka anak akan menderita KEP (Kurang Energi Protein) yang berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan. Makanan yang dikonsumsi hendaknya mengandung zat-zat gizi yang berguna untuk tubuh seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin. Kekurangan energi yang berasal dari makanan. Indonesia merupakan wilayah dengan iklim yang sangat berubah dan fluktuatif dan rentan terjadi bencana sehingga hal tersebut menjadi salah satu penyebab terjadinya peningkatan risiko malnutrisi pada anak termasuk pada anak usia sekolah

dasar seperti tingginya angka stunting, wasting, dan kekurangan zat gizi mikro serta obesitas (Unicef, 2025)

Data mengenai kasus gizi anak sekolah dasar (SD) di Indonesia untuk tahun 2023-2025 menunjukkan bahwa masalah gizi seperti stunting, gizi kurang, dan obesitas masih menjadi isu yang signifikan. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan prevalensi stunting pada anak balita di Indonesia sebesar 21,5%. Pemerintah menargetkan penurunan prevalensi stunting menjadi 18% pada tahun 2025. Stunting merupakan masalah gizi yang serius, di mana anak-anak mengalami pertumbuhan yang terhambat. Data SKI 2023 juga menunjukkan prevalensi gizi kurang sekitar 7,4%. Selain stunting dan gizi kurang, masalah gizi lainnya yang perlu diwaspadai adalah obesitas atau kelebihan berat badan pada anak-anak. Anak-anak usia sekolah juga menghadapi masalah kekurangan zat gizi makro dan mikro, serta malnutrisi. Sejak tahun 2023, BAPPENAS melalui dukungan UNICEF berupaya dalam menurunkan stunting di tingkat nasional dengan berbagai program dengan berfokus pada lima pilar Rencana Strategis Nasional Pencegahan Stunting yaitu komitmen kepemimpinan, kampanye nasional dan komunikasi perubahan perilaku, konvergensi dan koordinasi, ketahanan pangan dan gizi, serta monitoring dan evaluasi. (Unicef, 2024b)

Beberapa studi menunjukkan adanya tingkat konsumsi energi yang kurang pada anak SD, sementara asupan protein dan frekuensi makan sebagian besar dianggap baik. Rata-rata kalori per hari anak SD kelas 1-3 bisa melebihi anjuran AKG. Oleh UNICEF melalui Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah serius dalam menangani kasus anak dengan obesitas dan dampaknya bisa berpengaruh terhadap Kesehatan mental anak. (Unicef, 2024a)

Berdasarkan kebutuhannya, tubuh manusia memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari atau sebagai zat tenaga, untuk proses tumbuh kembang pada anak. penggantian jaringan tubuh yang rusak atau sebagai zat pembangun, serta untuk mengatur semua fungsi tubuh dan melindungi tubuh dari penyakit atau sebagai zat pengatur. Karbohidrat dan lemak berfungsi sebagai zat tenaga, protein berfungsi sebagai zat pembangun sedangkan vitamin dan mineral berfungsi sebagai zat pengatur

METODE

Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah melakukan study pendahuluan untuk kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan membuat perencanaan, menentukan lokasi pelaksanaan kegiatan, penentuan sasaran dan waktu pelaksanaan. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu, 18 Januari 2025 di SDN No. 30 Kaida. Penggunaan alat ukur untuk menimbang berat badan dan alat ukur tinggi badan digunakan untuk mengukur antropometri sebagai bentuk kegiatan skrining Kesehatan. Juga dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini disiapkan menu makanan tambahan berupa bubur kacang hijau. Metode pemberian edukasi berupa penayangan video animasi tentang materi gizi seimbang, sumber gizi, contoh makanan bergizi, dan

manfaat konsumsi makanan bergizi serta dampak jika tidak mengonsumsi makanan bergizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini berupa pemberian edukasi gizi seimbang dan skrining Kesehatan berupa pengukuran tinggi badan dan berat badan peserta didik yang diikuti oleh seluruh peserta didik mulai dari kelas I sampai kelas VI dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Peserta yang ikut dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Peserta Didik	Jenis Kelamin		Jumlah	%
		Laki-laki	Perempuan		
1.	Kelas I	4	4	8	11,94
2.	Kelas II	7	7	14	20,89
3.	Kelas III	4	8	12	17,91
4.	Kelas IV	5	5	10	14,93
5.	Kelas V	5	5	10	14,93
6.	Kelas VI	9	4	13	19,40
Total		34	33	67	100

Peserta berasal dari total keseluruhan siswa yang hadir pada saat kegiatan Pengabdian Masyarakat berlangsung dengan jumlah 67 orang yang terdiri dari atas 34 orang laki-laki dan 33 orang perempuan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan tim Dosen STIKes Bina Bangsa Majene, mahasiswa Program Studi D.III Keperawatan dan D.III Kebidanan STIKes Bina Bangsa Majene serta Pembina UKS SDN No. 30 Kaida, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 2. Tenaga yang terlibat dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Peran	Jenis Kelamin		Jumlah	%
		Laki-laki	Perempuan		
1.	Dosen Keperawatan	1	0	1	14,29
2.	Dosen Kebidanan	0	1	1	14,29
3.	Mahasiswa Keperawatan	0	1	1	14,29
4.	Mahasiswa Kebidanan	0	1	1	14,29
5.	Guru / Pembina UKS	0	3	3	42,86
Total		1	6	7	100

Kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung pada tanggal 18 Januari 2025 jam 09.00 WITA. Pelaksanaannya dilakukan pada saat jam istirahat peserta didik, sehingga tidak mengganggu proses belajar mengajar. Kegiatan berjalan dengan lancar, aman dan tertib serta disambut hangat oleh warga sekolah termasuk peserta didik. Seluruh peserta yang ikut dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini senang dan bahagia karena selain edukasi yang diberikan juga diberikan makanan tambahan berupa bubur kacang hijau dan diselingi dengan games berhadiah yang diberikan oleh Tim Dosen Pengabdian Masyarakat STIKes Bina Bangsa Majene.

Berikut hasil dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat:



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Materi edukasi pengabdian masyarakat menggunakan media video animasi tentang pentingnya gizi pada anak sekolah dasar, materi tentang sumber gizi, contoh makanan yang bergizi, manfaat konsumsi makanan bergizi dan dampak jika tidak mengkonsumsi makanan yang bergizi. Setelah pemberian edukasi menggunakan video animasi tentang gizi seimbang, semua peserta antusias dan antri dalam pembagian menu makanan tambahan berupa bubur kacang hijau. Hal tersebut menggambarkan bahwa

keefektifan pemberian edukasi menggunakan video animasi sangat efektif dalam mendorong sikap dan pengetahuan peserta didik anak usia sekolah dasar.

Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian bahwa penggunaan media edukasi berupa video animasi telah terbukti memberikan dampak yang sangat positif terhadap perubahan pengetahuan tentang keseimbangan gizi termasuk peserta didik yang berusia sekolah dasar (Putri, 2023). Selain itu, edukasi menggunakan media video animasi juga terbukti berdampak sangat baik terhadap peningkatan pengetahuan pada remaja tentang gizi seimbang (Nurfitriani & Kurniasari, 2023). Selain pengetahuan, melalui edukasi menggunakan video animasi juga dapat mempengaruhi perubahan sikapnya. (Sofiani Ikasari & Pusparina, 2024)

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan tim Dosen STIKes Bina Bangsa Majene bekerjasama dengan SDN No. 30 Kaida Kec. Pamboang Kab. Majene sejalan dengan program Kementerian Kesehatan dan UNICEF melalui program Pedoman Nasional Program Gizi Remaja. Hal tersebut dianggap penting dalam mencegah penyakit dan meningkatkan pengetahuan serta Kesehatan dan sikap serta perilaku peserta didik.(Unicef, 2023)

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi gizi seimbang menggunakan media edukasi video animasi pada anak usia sekolah dasar dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kemauan serta kemampuan anak usia sekolah dasar dalam menjaga Kesehatan termasuk menjaga asupan gizi yang seimbang serta menjadi generasi yang kuat, cerdas dan mampu mewujudkan derajat Kesehatan yang optimal sehingga terbebas dari gangguan Kesehatan seperti stunting, kegemukan / obesitas, dan penyakit lain yang menyangkut kekurangan gizi dan terbukti efektif dalam memberikan pengetahuan dan sikap pada anak usia sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Nurfitriani, J., & Kurniasari, R. (2023). Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi dan Poster terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(3), 503–506. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i3.2929>
- Putri, D. L. H. (2023). *STIKes Mitra Keluarga Jurnal Mitra Kesehatan (JMK) Pengaruh media Video Animasi Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang Siswa kelas IV. 06(01)*, 50–58.
- Sofiani Ikasari, F., & Pusparina, I. (2024). *Upaya Pencegahan Stunting Pada Remaja Melalui Edukasi. 4(02)*, 112–118.
- Unicef. (2023). Pekan Menyusui Sedunia. *Unicef Global*, 1–4. <https://www.who.int/indonesia/news/events/world-breastfeeding-week/2023>
- Unicef. (2024a). Analisis Lanskap Fortifikasi Pangan Skala Besar (LSFF) dan Keputusan Menteri. *Unicef Global, April*, 1–4.

Unicef. (2024b). Penyerahan Laporan Evaluasi Stunting kepada Bappenas. *Unicef Global*, 1–4.

Unicef. (2025). Mengatasi Dampak Perubahan Iklim terhadap Gizi di Indonesia. *Unicef Global, November 2024*, 1–4.