

**EDUKASI STUNTING PADA ANAK SEKOLAH DALAM  
PEMILIHAN SUMBER GIZI MAKANAN  
DI KELURAHAN SABUNGAN JAE  
TAHUN 2023**

<sup>1</sup>Arinil Hidayah, <sup>2</sup>Khairunnisa Butar-Butar, <sup>3</sup>Elmi Sariani Hasibuan, <sup>4</sup>Anita Amelia, <sup>5</sup>Fajril Mulia Rizki Harahap, <sup>6</sup>Tasya Yuspa Herlina Siregar, <sup>7</sup>Yesika Apriani Harefa, <sup>8</sup>Candra Wahyudi, <sup>9</sup>Riswan Hamid Siregar, <sup>10</sup>Aisyah Ramadhani Hutasuhut, <sup>11</sup>Fauziah Pane, <sup>12</sup>Wapik Azizah, <sup>13</sup>Devi Desrianti, <sup>14</sup>Melyani Putri Nasution, <sup>15</sup>Sindi Rama Fitri, <sup>16</sup>Liana, <sup>17</sup>Iqro Rezqi Ardilla, <sup>18</sup>Siti Maysaroh, , ,

Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Farmasi Program Sarjana, Vokasional Desain Fashion Program Sarjana  
Dosen Fakultas Kesehatan, Fakultas Bisnis dan Pendidikan Terapan  
(anitaamelia0620@gmail.com/082283879843)

**ABSTRAK**

Stunting merupakan salah satu hambatan yang paling signifikan dalam mencetak kualitas sumber daya manusia di setiap negara. Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang dialami anak balita akibat kurang gizi dalam jangka waktu yang lama, penyakit infeksi berulang, dan kurang stimulasi secara psikososial. Kejadian Stunting dapat dicegah mulai dari masa remaja, dimana remaja merupakan generasi calon ibu dan calon bapak, sehingga perlu diberikan pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang dan memilih makanan yang tepat guna mencegah terjadinya stunting sejak dini. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja yaitu dengan cara edukasi gizi. Edukasi gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja, membentuk sikap positif terhadap makanan bergizi dalam rangka membentuk kebiasaan makan yang baik. Semakin memiliki pengetahuan gizi yang baik, seorang individu akan semakin mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang akan dipilih untuk dikonsumsi. Pada tahap pertama materi yang diberikan adalah gizi seimbang untuk anak remaja dan tahap kedua materi pemilihan menu yang tepat sesuai dengan prinsip gizi seimbang. adanya peningkatan keterampilan dalam menyusun pilihan menu sehari yang sehat dan memperhatikan prinsip gizi seimbang. Seluruh peserta antusias dalam mengikuti kegiatan.

**Kata kunci:** Gizi Seimbang, Anak sekolah, Stunting

**ABSTRACT**

*Stunting is one of the most significant obstacles in producing quality human resources in every country. Stunting is a growth and development disorder experienced by children under five due to long-term malnutrition, recurrent infectious diseases, and lack of psychosocial stimulation. Stunting events can be prevented starting from adolescence, where teenagers are the generation of prospective mothers and prospective fathers, so it is necessary given good knowledge about balanced nutrition and choosing the right food to prevent stunting from an early age. One effort to increase teenagers' knowledge is by providing nutrition education. Nutrition education is very necessary to increase adolescent nutritional knowledge, form a positive attitude towards nutritious food in order to form good eating habits. The more they have good nutritional knowledge, the more an individual will consider the type and quality of food they choose to consume. In the first stage the material provided is balanced nutrition for teenagers and in the second stage the material is selecting the right menu in accordance with the principles of balanced nutrition. there is an increase in skills in preparing healthy daily menu choices and paying attention to the principles of balanced nutrition. All participants were enthusiastic in taking part in the activity.*

**Keywords:** *Balanced Nutrition, School Children, Stunting*

## 1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu hambatan yang paling signifikan dalam mencetak kualitas sumber daya manusia di setiap negara. Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang dialami anak balita akibat kurang gizi dalam jangka waktu yang lama, penyakit infeksi berulang, dan kurang stimulasi secara psikososial (WHO, 2023). Angka kejadian stunting sebanyak 162 juta terjadi pada anak di bawah umur 5 tahun dan diproyeksikan sekitar 127 juta anak di bawah umur 5 tahun akan terhambat di tahun 2025 (WHO, 2014). Di Indonesia, prevalensi stunting turun dari 24,4% di tahun 2021 menjadi 21,6% di tahun 2022 dan Provinsi DKI Jakarta memiliki prevalensi stunting tergolong sedang-rendah sebesar di bawah 20% (Kemenkes RI, 2023).

Bukti ilmiah mengenai penyebab dan dampak stunting terus bertambah (Kismul, et al., 2018; Rolfe, et al., 2018). Namun prevalensi stunting secara global masih tinggi yaitu mencapai 22,9% (154.8 juta balita) atau seperempat dari jumlah balita di dunia (WHO, 2018). Altare, et al. (2016) melaporkan bahwa terdapat 35% balita stunting di Tanzania berdasarkan Tanzania National Nutrition Survey tahun 2014. Angka ini juga tinggi di daerah Humbo, Etioa Selatan tahun 2015 yaitu sebesar

57% (Bogale, et al., (2018) dan 42,7% di Kongo, Afrika menurut data Demographic and Health Survey tahun 2013–2014 (Kismul, et al., 2018). Dari total jumlah balita stunting, lebih dari separuh balita stunting berasal dari wilayah ASIA (55%). National and Family Health Survey tahun 2015-2016 di India, menunjukkan prevalensi stunting sebesar 38,4%, (Menon, et al., 2018). Begitupun di Kamboja pada tahun 2014 yaitu sebesar 34% (Zanello, Srivasan, dan Shankar, 2016).

Indonesia merupakan negara peringkat ketiga dengan prevalensi stunting tertinggi di regional Asia Tenggara dengan rata-rata prevalensi balita stunting (2005-2017) adalah 36,4%. Saat ini, prevalensi stunting di Indonesia mencapai 30,7% (2018) yang mengalami penurunan dari tahun 2013 (37,2%) (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi stunting di berbagai provinsi di Indonesia secara umum masih tinggi. Meskipun terjadi penurunan, namun belum signifikan. Prevalensi stunting terendah terdapat di Provinsi DKI Jakarta (17,7%) dan tertinggi di Provinsi Nusa Tenggara Timur (42,6%). Muldiasman, et al., (2019) juga menganalisis data Survei Gizi Nasional di Provinsi Jambi tahun 2015 menunjukkan 27,5% balita usia 6-59 bulan mengalami stunting. Salah satu provinsi yang memiliki prevalensi stunting yang

tinggi dan melebihi angka nasional adalah Provinsi Jawa Barat (31%) dengan penyumbang tertinggi adalah di Kabupaten Bogor (28%).

Penurunan prevalensi stunting menjadi prioritas Sustainable Development Goals (SDG's) di Indonesia hingga tahun 2030 untuk menurunkan sebanyak 40% dari jumlah balita stunting (Kemenkes RI, 2018; WHO, 2018). Secara langsung stunting disebabkan oleh asupan makanan dan penyakit infeksi yang ditentukan oleh pola asuh ibu (Pratiwi, Masrul, dan Yerizel, 2016).

Anak stunting berisiko lebih tinggi menderita penyakit kronis di masa dewasanya. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah stunting adalah meningkatkan asupan gizi utama karbohidrat, Protein nabati, protein hewani, sayuran dan buah-buahan dengan memanfaatkan potensi sumber daya alam setempat, seperti makanan pokok, lauk-pauk, buah-buahan, sayuran yang baik bagi kesehatan, diantaranya untuk membentuk dan membangun jaringan tubuh, berperan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan manusia.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Edukasi stunting pada anak sekolah dalam khususnya pemilihan sumber gizi dimakan Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada

tanggal 25 september 2023 di SMA IT DARUL HASAN di kelurahan sabungan jae kecamatan padangsidimpuan hutaimbaru kota padangsidimpuan. Metode pelaksanaan aktivitas dimulai dengan brain storming Bersama siswa-siswi sekolah. Setelah melakukan brain storming kegiatan berikutnya adalah ceramah dan diskusi tentang Edukasi stunting pada anak sekolah dalam khususnya pemilihan sumber gizi dimakan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan memberikan edukasi stunting pada anak sekolah dalam khususnya pemilihan sumber gizi dimakan dilakukan pada tanggal 25 september 2023 di SMA IT DARUL HASAN di kelurahan sabungan jae kecamatan padangsidimpuan hutaimbaru kota padangsidimpuan. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini adalah 42 orang. Kegiatan ini diawali dengan brain storming, selanjutnya kegiatan ceramah dan diskusi Bersama siswa-siswi sekolah.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil evaluasi yang kami lakukan dapat dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pemilihan sumber gizi dimakan. Dari hasil tersebut diharapkan pada anak sekolah selalu meningkatkan pengetahuan tentang sumber gizi yang dimakan agar senantiasa memilih menu makanan sehari yang sesuai dengan isi piringku yang sesuai dengan kebutuhan gizi sehari agar dapat mencapai status gizi normal guna pencegahan stunting di kemudian hari.

#### 5. REFERENSI

[Bappeda] Badan Perencanaan Pembangunan, Penelitian, dan Pengembangan Daerah. 2021. Penanganan Stunting Grobogan. <https://bappeda.jatengprov.go.id/penanganan-stuntinggrobogan/>. Diakses 12 Desember 2021.

Farisa, S. 2018. Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan dan Keterpaparan Media Massa

Fitriani R. 2020. Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan

Tool. MVP Journal of Medical Sciences, 4(1): 19–25.

Kementerian Kesehatan RI. 2018. Pedoman gizi seimbang. Jakarta (ID): Kemenkes RI.

[Risikesdas] Riset Kesehatan Dasar. 2018. Laporan Nasional Risikesdas 2018. Jakarta (ID): Kementerian Kesehatan RI.

[SSGI] Survey Status Gizi Indonesia. 2021. Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2021. Jakarta (ID): Kementerian Kesehatan RI.

Suryani Nany, Desya Medinasari Fathullah, Siti Fatimah, Maulida Safitri & Isni Norkhasanah. 2022.

Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Seimbang Dan Keterampilan Menyusun Menu

Makanan Anak Prasekolah Melalui Kuliah di Media Whatsapp. Jurnal Abdimas. 9(1): 32-37.

[WHO] World Health Organization. 2014. Global Nutrition Targets 2025: Stunting policy brief. Geneva: World Health Organization.

## 6. DOKUMENTASI KEGIATAN

