

**PEER EDUCATION BERBASIS MEDIA SOSIAL UNTUK MENINGKATKAN
KESADARAN GIZI DAN MENCEGAH STUNTING PADA ANAK
SEKOLAH DASAR**

**Lolita Nugraeny¹, Sumiatik², Rizki Noviyanti Harahap³, Purnama Handayani⁴,
Dewi Sartika⁵**

Universitas Haji Sumatera Utara

(lolitanugraeny@gmail.com, 081322249256)

ABSTRAK

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran gizi dan mencegah stunting pada anak sekolah dasar di SD Kasih Ibu, Desa Patumbak, Kabupaten Deli Serdang melalui pendekatan peer education berbasis media sosial. Situasi terkini menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Deli Serdang meskipun menurun masih cukup signifikan dengan 197 anak dalam penanganan pada awal 2025. Permasalahan utama adalah rendahnya kesadaran dan pengetahuan gizi seimbang di kalangan siswa, guru, dan orang tua, kurang optimalnya pemanfaatan media sosial sebagai sarana edukasi gizi, serta keterbatasan program makan bergizi dan edukasi gizi di sekolah.

Metode pelaksanaan berdasarkan pada pendekatan partisipatif dengan keterlibatan aktif semua mitra serta pemanfaatan inovasi teknologi media sosial. Tim pengabdian yang terdiri dari ketua, anggota, dan mahasiswa memiliki peran dan tugas terdefinisi untuk menjamin pelaksanaan yang sistematis, efektif, dan berkelanjutan agar dampak program nyata dan dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

Program ini diharapkan dapat membangun kesadaran dan praktik gizi sehat di lingkungan sekolah dan keluarga secara efektif melalui metode yang relevan dengan generasi digital masa kini, sekaligus berkontribusi pada penurunan angka stunting di wilayah Patumbak yang mendukung target nasional.

Kata kunci : Peer Education, Media sosial, stunting, Gizi, Anak

ABSTRACT

This community service program aims to increase nutritional awareness and prevent stunting among elementary school children at Kasih Ibu Elementary School in Patumbak Village, Deli Serdang Regency, through a social media-based peer education approach. The current situation indicates that the prevalence of stunting in Deli Serdang, although declining, remains significant, with 197 children being treated in early 2025. The main challenges are low awareness and knowledge of balanced nutrition among students, teachers, and parents, the suboptimal use of social media as a means of nutrition education, and the limitations of nutritious meal programs and nutrition education in schools.

The implementation method is based on a participatory approach with the active involvement of all partners and the utilization of innovative social media technology. The community service team, consisting of a leader, members, and students, has defined roles and responsibilities to ensure systematic, effective, and sustainable implementation so that the program's impact is tangible and can be maintained in the long term.

This program is expected to effectively build awareness and practice healthy nutrition in schools and families through methods relevant to today's digital generation, while contributing to reducing stunting rates in the Patumbak area, which supports national targets.

Keywords: Peer Education, Social Media, Stunting, Nutrition, Children

1. PENDAHULUAN

Kabupaten Deli Serdang menunjukkan perkembangan signifikan dalam penurunan prevalensi stunting pada anak balita. Data terakhir tahun 2024 mencatat prevalensi stunting turun drastis menjadi sekitar 0,31% dengan 385 Balita terkena stunting. Namun, kasus stunting masih menjadi perhatian pemerintah dengan 197 anak stunting dalam penanganan pada awal 2025. Pemerintah di tingkat kabupaten aktif melakukan berbagai program intervensi gizi, fokus pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) yang sangat krusial untuk tumbuh kembang fisik dan kecerdasan anak. Target utama program ini juga memperhatikan ibu hamil, calon pengantin, dan remaja putri untuk pencegahan berkelanjutan stunting di masa depan (Tribun Medan, 2025).

Di sekolah dasar seperti SD Kasih Ibu di Desa Patumbak, permasalahan gizi anak masih perlu perhatian. Berdasarkan tren nasional dan lokal, anak sekolah dasar rentan terhadap masalah gizi kurang yang berdampak langsung pada risiko stunting dan kesehatan jangka panjang. Di wilayah ini, intervensi gizi seperti penyediaan makan siang bergizi dan peningkatan edukasi tentang pola makan sehat sangat dibutuhkan. Selain itu, penggunaan media sosial di kalangan pelajar SD semakin meningkat, yang membuka peluang pemanfaatan media ini sebagai sarana edukasi kesehatan dan gizi secara efektif. Penelitian di Deli Serdang mengindikasikan bahwa media sosial dapat meningkatkan pemahaman dan

wawasan siswa terhadap isu-isu pendidikan dan nasional, sehingga media sosial juga potensial untuk menyebarkan pesan kesehatan dan gizi pada siswa (Inspira, 2024).

Kondisi akses dan penggunaan media sosial di kalangan pelajar SD di Patumbak cukup representatif dengan tren digital di Deli Serdang. Anak-anak SD sudah banyak menggunakan gadget dan media sosial, walaupun terdapat tantangan seperti kecanduan gadget yang perlu diwaspadai. Edukasi melalui *peer education* berbasis media sosial dapat menjadi metode efektif untuk meningkatkan kesadaran gizi dan perilaku pencegahan stunting yang lebih adaptif dengan gaya komunikasi anak-anak sekarang ini.

Pemerintah Kabupaten Deli Serdang juga sudah menginisiasi berbagai inovasi kesehatan gizi seperti Stasiun Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG), program makan bergizi gratis di sekolah, serta kampanye kelas balita dan ibu hamil untuk pencegahan stunting. Program-program ini menunjukkan komitmen tinggi pemerintah terhadap isu gizi dan stunting, tetapi masih diperlukan peran aktif dari berbagai pemangku kepentingan termasuk pendidikan di tingkat sekolah dasar, agar kesadaran dan praktik gizi sehat dapat lebih meluas dan berkelanjutan (Tribun Medan, 2025).

Kondisi mitra di SD Kasih Ibu Yayasan Pendidikan Nazhirol Asrofi di Patumbak Kabupaten Deli Serdang masih menghadapi tantangan gizi dan risiko stunting anak sekolah dasar, meskipun pemerintah daerah sudah menunjukkan kemajuan signifikan

melalui berbagai program pengendalian stunting. Pemanfaatan media sosial melalui pendekatan *peer education* merupakan peluang strategis untuk menjangkau anak-anak sekolah dengan pesan edukasi gizi yang menarik dan relevan, sekaligus menyesuaikan dengan karakteristik digital generasi sekarang. Fokus utama intervensi adalah meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mengenai gizi seimbang, pola makan sehat, dan pencegahan stunting melalui metode yang komunikatif dan kontekstual sesuai kebutuhan anak sekolah dasar.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dalam program pengabdian masyarakat ini dirancang secara sistematis dan terstruktur. Metode ini terdiri dari beberapa tahapan utama yang saling berkesinambungan, mulai dari persiapan, pelaksanaan pelatihan, pendampingan praktik, hingga evaluasi hasil dan tindak lanjut.

A. Tahapan Pelaksanaan :

1. Sosialisasi

- Awal program akan dibuka dengan sosialisasi kepada seluruh stakeholder: pihak sekolah (Kepala Sekolah, guru, siswa), orang tua, serta petugas kesehatan dari Puskesmas Patumbak dan Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang.
- Sosialisasi bertujuan menjelaskan tujuan, manfaat, tata cara pelaksanaan, dan peran aktif mitra dalam program.
- Media yang digunakan antara lain pertemuan tatap muka, leaflet informatif, dan grup *WhatsApp* sebagai kanal komunikasi.

2. Pelatihan

Pelatihan dilakukan bagi tiga kelompok utama:

- a. **Guru dan orang tua:** tentang prinsip gizi seimbang, pencegahan stunting, dan penggunaan modul edukasi interaktif.
- b. **Siswa terpilih sebagai *peer educators*:** pelatihan cara menggunakan media sosial untuk edukasi gizi, teknik komunikasi efektif antar teman sebaya.
- c. **Tim pendamping (mahasiswa dan petugas kesehatan):** pelatihan monitoring dan evaluasi pelaksanaan program.

3. Penerapan Teknologi

- Pengembangan dan penerapan media sosial sebagai platform edukasi.
- Pembuatan konten kreatif edukasi (video pendek, kuis, infografis) oleh *peer educators* yang dipandu tim pengabdian.
- penggunaan platform yang sudah dikenal anak seperti Instagram dan *WhatsApp* untuk menjangkau dan interaksi aktif.

4. Pendampingan dan Evaluasi

- a. Pendampingan berkelanjutan oleh mahasiswa dan anggota tim pengabdian untuk memastikan *peer educators* aktif dan konten edukasi tersebar secara merata.

- b. Evaluasi berkala setiap dua bulan meliputi:
 - Monitoring perubahan perilaku konsumsi gizi siswa
 - Pengumpulan feedback dari guru, orang tua, dan siswa
 - Evaluasi pemanfaatan media sosial dan jumlah konten yang diproduksi

5. Keberlanjutan Program

- a. Penyerahan modul edukasi dan pelatihan *peer education* secara permanen ke sekolah.
- b. Pembentukan organisasi siswa khusus yang berfungsi meneruskan program edukasi gizi secara mandiri.
- c. Membina hubungan kerjasama jangka panjang antara sekolah dan puskesmas dalam program kesehatan dan gizi.

B. Metode Pendekatan dan Penerapan Teknologi

1. **Pendekatan Partisipatif:** Melibatkan aktif mitra (guru, siswa, orang tua, petugas kesehatan) dalam setiap tahapan, dari perencanaan, pelaksanaan, sampai evaluasi untuk meningkatkan rasa memiliki dan dukungan program.
2. **Penerapan Inovasi Digital:** Media sosial difungsikan sebagai media edukasi yang komunikatif, update, dan sesuai dengan budaya digital anak-anak sekarang.
3. **Kesesuaian Volume Pekerjaan dan Skala Prioritas:** Program dimulai dengan pelatihan dan sosialisasi secara skala kecil (siswa *peer educators* terbatas), kemudian pengembangan konten dan implementasi secara

bertahap agar optimal dan berkelanjutan.

4. **Partisipasi Mitra:** Mitra sekolah berperan aktif dalam seleksi *peer educators*, menyediakan waktu dan ruang untuk pelatihan dan pelaksanaan, serta menyosialisasikan kepada orang tua.
5. **Evaluasi:** Dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif dengan indikator yang telah disepakati (perubahan gizi, peningkatan kesadaran, jumlah konten edukasi, partisipasi siswa).
6. **Keberlanjutan:** Disusun rencana integrasi materi *peer education* dalam kurikulum sekolah dan pembentukan organisasi siswa yang mandiri.

1. Tahapan Pelaksanaan yang Konkret

a. Langkah-Langkah Pelaksanaan

1. Persiapan

- Koordinasi dengan pimpinan sekolah dan Puskesmas Patumbak
- Penyusunan modul edukasi dan materi pelatihan *peer educators*
- Penyusunan jadwal kegiatan

2. Sosialisasi

- Workshop pembukaan program untuk guru, siswa, orang tua, dan stakeholder
- Penyebaran leaflet dan materi sosialisasi

3. Pelatihan

- Pelatihan bagi guru dan orang tua
- Seleksi dan pelatihan siswa *peer educators*

4. Pembuatan dan Penyebaran Konten

- Pendampingan siswa membuat konten edukasi
- Publikasi konten ke media sosial sekolah dan grup siswa

5. Pendampingan Berkelanjutan

- Monitoring pelaksanaan oleh anggota tim dan mahasiswa
- Intervensi jika ada kendala atau kurang aktif peserta

6. Evaluasi Berkala

- Survei pengetahuan dan perilaku siswa
- Diskusi evaluasi dengan guru dan orang tua

7. Penyusunan Laporan dan Rencana Keberlanjutan

- Pelaporan hasil kegiatan
- Penyusunan rekomendasi dan integrasi program ke dalam kegiatan sekolah rutin

b. Partisipasi Mitra dalam Pelaksanaan

- Sekolah memilih siswa peer educators dan menyediakan fasilitas pelatihan dan ruang diskusi.
- Guru membantu fasilitasi kegiatan edukasi di kelas dan pemantauan harian.
- Orang tua diberikan peran pendukung dalam pembiasaan dan pemantauan gizi anak di rumah.
- Puskesmas sebagai pendamping kesehatan teknis dan pemberi data pendukung.

c. Evaluasi dan Keberlanjutan Program

- Evaluasi dilakukan dua bulan sekali dengan indikator capaian yang sudah ditentukan.
- Pengumpulan data melalui kuesioner, wawancara, dan observasi.
- Hasil evaluasi digunakan untuk perbaikan pelaksanaan dan pembinaan berkelanjutan.

- Keberlanjutan dijaga melalui integrasi ke dalam kurikulum, organisasi siswa, dan kerjasama puskesmas.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kondisi Saat Kegiatan PKM Berlangsung

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan judul *Pendekatan Peer Education Berbasis Media Sosial untuk Meningkatkan Kesadaran Gizi dan Mencegah Stunting pada Anak Sekolah Dasar* dilaksanakan di Sekolah Dasar Kasih Ibu Medan pada bulan Oktober 2025 – Mei 2026. Penting untuk memahami permasalahan mitra secara menyeluruh dalam konteks aktual di SD Kasih Ibu, agar intervensi yang dirancang tepat sasaran dan berdampak optimal. Permasalahan ini mencakup aspek gizi anak, perilaku konsumsi, penggunaan teknologi digital, serta dukungan lingkungan sekolah dan keluarga. Berikut adalah uraian lengkap permasalahan prioritas mitra berdasarkan data dan kondisi eksisting.

1) Prevalensi Stunting yang Masih Mengancam Anak Sekolah Dasar

Meski terjadi penurunan signifikan angka stunting di Kabupaten Deli Serdang, stunting masih menjadi persoalan serius yang membutuhkan perhatian ekstra. Laporan terbaru tahun 2024 menunjukkan prevalensi stunting di kabupaten ini turun menjadi sekitar 0,31% dengan 385 balita stunting, namun hingga awal 2025 masih terdapat 197 anak yang dalam kategori stunting dan membutuhkan penanganan.

Di lingkungan SD Kasih Ibu Desa Patumbak, meskipun data spesifik belum tersedia, gambaran umum situasi kabupaten dan kecamatan Patumbak merefleksikan

risiko stunting yang masih ada pada anak usia sekolah dasar. Hal ini terutama terkait dengan kondisi gizi kurang yang telah dialami sejak 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu masa penting untuk pertumbuhan optimal secara fisik dan kognitif. Stunting yang terjadi pada masa ini berimbas pada rendahnya potensi anak dalam bidang kesehatan, prestasi belajar, dan perkembangan masa depan.

2) Kurangnya Kesadaran dan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak dan Lingkungan Sekolah

Kesadaran tentang gizi seimbang di kalangan anak-anak sekolah dasar, orang tua, dan guru masih rendah. Siswa di SD terutama di wilayah Desa Patumbak cenderung memiliki pola konsumsi yang kurang bergizi, makanan kurang bervariasi, serta konsumsi buah dan sayur yang minim. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan edukasi gizi yang operasional dan komunikatif di tingkat keluarga dan sekolah.

Pengetahuan tenaga pendidik dan orang tua sebagai pelaku utama dalam mendukung pola konsumsi gizi seimbang anak juga perlu ditingkatkan agar tercipta lingkungan pendukung yang memotivasi anak melaksanakan perilaku hidup sehat. Kurangnya edukasi terstruktur dan media pembelajaran yang sesuai usia menimbulkan kesulitan dalam menginternalisasi pesan-pesan gizi sehingga perilaku makan sehat sulit diterapkan secara konsisten.

3) Penggunaan Media Sosial dan Gadget yang Belum Dimanfaatkan Optimal untuk Edukasi Gizi

Salah satu fenomena terkini adalah penetrasi tinggi penggunaan gadget dan media sosial di kalangan anak sekolah dasar, termasuk di Kabupaten Deli Serdang. Studi menunjukkan penggunaan media sosial maupun gadget oleh pelajar SD di daerah ini telah mencapai lebih dari 70%, sebagai bagian dari gaya hidup digital generasi muda.

Namun, media sosial masih belum dimanfaatkan secara maksimal sebagai sarana edukasi gizi dan pencegahan stunting. Sebaliknya, potensi negatif berupa kecanduan gadget juga menjadi tantangan tersendiri karena tanpa pengawasan dan edukasi yang tepat, media ini bisa menimbulkan efek buruk pada konsentrasi belajar dan kesehatan anak secara umum.

Akan tetapi, dengan pendekatan peer education berbasis media sosial yang terstruktur dan adaptif terhadap kebutuhan anak, media digital ini berpeluang menjadi alat ampuh yang mampu membangun kesadaran gizi, memberikan motivasi, dan mengubah perilaku makan sehat secara lebih menyenangkan dan mudah diterima.

4) Keterbatasan Intervensi Langsung sebagai Program Edukasi dan Pemenuhan Gizi di Sekolah

Walaupun Pemerintah Kabupaten Deli Serdang sudah melaksanakan berbagai program intervensi seperti penyediaan makan siang bergizi gratis di sekolah dan program kesehatan ibu dan anak, cakupan dan intensitas program tersebut belum sepenuhnya menyentuh seluruh siswa di

tingkat SD, khususnya di daerah Desa Patumbak. Program makan bergizi, misalnya, masih terbatas pada sekolah yang terpilih dan belum diikuti dengan edukasi gizi berkelanjutan yang melibatkan siswa secara aktif dan interaktif.

Selain itu, metode edukasi yang digunakan cenderung konvensional dan kurang relevan dengan karakter anak sekarang yang lebih tertarik belajar lewat media digital dan sosial. Kurangnya peran teman sebaya (peer education) yang sudah terbukti efektif sebagai agen perubahan perilaku menjadi kendala lain dalam penerapan pola hidup sehat di lingkungan sekolah.

Pengetahuan keluarga, terutama orang tua, tentang pentingnya gizi seimbang dan dampak stunting masih perlu ditingkatkan. Banyak keluarga yang belum memahami asupan gizi yang tepat untuk anak usia sekolah. Hal ini membatasi pemberian makanan sehat dan seimbang di rumah yang menjadi suplai utama nutrisi harian anak. Program intervensi yang terstruktur untuk ibu hamil, balita, dan calon orang tua di lingkungan sekitar Desa Patumbak juga masih kurang intensif. Anak-anak SD yang sudah memasuki fase pembentukan kebiasaan sehat membutuhkan pendekatan edukasi yang efektif dan menyenangkan agar kesadaran gizi mereka bertumbuh. Di sekolah, program gizi seperti penyediaan makanan bergizi dan edukasi masih bersifat parsial dan belum menggunakan pendekatan teman sebaya berbasis media sosial yang potensial menjangkau anak lebih luas. Kurangnya peer support memengaruhi konsistensi dan keberlanjutan perubahan perilaku pada anak.

Kegiatan ini mendukung pencapaian *Sustainable Development Goals* (SDG's) terutama tujuan 2 (*Zero Hunger*), tujuan 3 (*Good Health and Well-being*), dan tujuan 4 (*Quality Education*) dengan meningkatkan kesehatan anak dan kualitas pendidikan melalui intervensi edukatif dan inovatif. Di tingkat kebijakan nasional, program ini konsisten dengan Indikator Kinerja Utama (IKU) di bidang pendidikan dan kesehatan yang mendorong peningkatan kualitas sumber daya manusia serta pengurangan angka stunting.

Lebih lanjut, program ini sejalan dengan Asta Cita yang menegaskan pentingnya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang sehat dan cerdas melalui pendekatan yang inovatif dan pemberdayaan masyarakat. Fokus kegiatan pada Rencana Induk Riset Nasional (RIRN) bidang kesehatan masyarakat juga ditegaskan, dengan perhatian pada perbaikan kualitas gizi anak sebagai fokus prioritas nasional.

Dengan perbaikan kesadaran gizi dan pencegahan stunting melalui *peer education* media sosial, diharapkan tercipta dampak jangka panjang berupa peningkatan kesehatan dan prestasi belajar siswa sekaligus penguatan peran sekolah dan keluarga sebagai ekosistem sehat anak.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

- Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul *Pendekatan Peer Education Berbasis Media Sosial untuk*

Meningkatkan Kesadaran Gizi dan Mencegah Stunting pada Anak Sekolah Dasar yang dilaksanakan di SD Kasih Ibu Medan berhasil meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan siswa. Pelaksanaan Intervensi Gizi Terpadu di Sekolah: solusinya yaitu Menyediakan program makan siang bergizi yang teratur, yang memenuhi standar gizi seimbang sesuai umur anak. Makanan bergizi ini fokus pada zat gizi makro dan mikro penting untuk tumbuh kembang optimal anak agar mencegah lanjutan stunting.

- Monitoring dan Pendataan Berkala Status Gizi Anak: Pelaksanaan evaluasi dan pemantauan status gizi anak di sekolah secara rutin dengan melibatkan petugas kesehatan dari puskesmas untuk deteksi dini risiko stunting dan tindakan intervensi cepat.
- Kolaborasi Antar Lembaga Kesehatan dan Pendidikan: Menggalakkan sinergi yang erat antara sekolah, puskesmas, dan dinas kesehatan untuk program pencegahan stunting yang berkelanjutan dan holistik, termasuk edukasi dan peningkatan kapasitas guru dan orang tua.

2. Saran

Program ini diharapkan dapat membangun kesadaran dan praktik gizi sehat di lingkungan sekolah dan keluarga secara efektif melalui metode yang relevan dengan generasi digital masa kini, sekaligus berkontribusi pada penurunan angka stunting

di wilayah Patumbak yang mendukung target nasional.

2. REFERENSI

Inspira. (2024). Edukasi Makanan Bergizi Dalam Pencegahan Stunting pada Anak Sekolah Dasar.

Jurnal FK UISU. (2024). Observasi dan Edukasi Stunting pada Anak.

Kemenko Pembangunan Manusia dan Kebudayaan RI. (2025). Pengembangan PAUD HI untuk Mendukung Penurunan Stunting di Indonesia. Jakarta: Kemenko PMK.

Schoolmedia.id. (2025). Kejar Target 14% Penurunan Stunting, Dalam Dua Tahun Harus Turun 3,8%. Diakses dari <https://schoolmedia.id/artikel/713/kejar-target-14-penurunan-stunting-dalam-dua-tahun-harus-turun-38>

Stunting.go.id. (2025). Tim Percepatan Penurunan Stunting. Diakses dari <https://stunting.go.id>

Sekretariat Kabinet RI. (2022). Inilah Upaya Pemerintah Capai Target Prevalensi Stunting 14% di Tahun 2024. Diakses dari <https://setkab.go.id/inilah-upaya-pemerintah-capai-target-prevalensi-stunting-14-di-tahun-2024/>

Tribun Medan. (2025). 197 Anak di Deli Serdang Masih Dalam Penanganan Stunting. Diakses dari <https://medan.tribunnews.com/2025/03/17/197-anak-di-deli-serdang-masih-dalam-penanganan-stunting>

Jurnal Inovasi Pendidikan Kreatif. (2024). Peran Media Sosial dalam Meningkatkan Wawasan Siswa Sekolah.

Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Deli Serdang. (2024). Uji Coba Makan Siang Bergizi di SMKN 1 Pantai Labu. Diakses dari <https://pskp.kemendikdasmen.go.id/kabar/detail/uji-coba-makan-siang-bergizi-di-smkn-1-pantai-labu-kabupaten-deli-serdang>

5. DOKUMENTASI KEGIATAN

