

INFORMASI ARTIKEL

Received: January, 30, 2023

Revised: October, 11, 2023

Available online: October, 13, 2023

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Edukasi gizi seimbang sejak dini pada anak prasekolah sebagai upaya pencegahan masalah stunting

Djunizar Djamaludin, Nurul Aryastuti*, Tiya Nadila, Sisca Hidayanti, Uswatun Hasanah

Universitas Malahayati, Bandar Lampung

Korespondensi penulis: Nurul Aryastutti. *Email: nurularyastutti@gmail.com

Abstract

Introduction: The problem of stunting nutrition can not only be intervened in the first thousand days of life (1000 HPK) but can still be intervened at pre-school age to school age and adolescents so that the impact does not get worse to the next stage. Therefore, various efforts need to be made to prevent this nutritional problem from being overcome. One of the efforts that can be done is nutrition education to parents, children, and schools from an early age in the community. This educational activity is part of community service activities.

Purpose: This counseling aims to increase the knowledge and attitudes of mothers, children, and teachers in the application of balanced nutritious food consumption in children from an early age. This is an effort to prevent and overcome sustainable stunting at school age in the Pinang Jaya Region.

Method: The intervention method used to achieve this goal is interactive counseling using audio-visual counseling media. A total of 40 participants attended

Results: After the counseling activities, it was found that all participants, both mothers and children, experienced an increase in knowledge related to the application of balanced nutrition in children's daily menus by an average of 80%.

Conclusion: From the results of the counseling, it was concluded that there was a need for mentoring activities from the puskesmas to provide nutrition education to pre-school and school children as well as monitoring the nutritional status of children in schools so that children avoid nutritional problems and have good nutritional status.

Keywords: Children; Education; Stunting; Preschool.

Pendahuluan: Masalah gizi stunting tidak hanya dapat diintervensi pada seribu hari pertama kehidupan (1000 HPK) namun masih bisa dilakukan intervensi pada usia pra sekolah hingga usia sekolah dan remaja agar tidak semakin parah dampaknya ke tahap selanjutnya. Oleh karena itu, berbagai upaya perlu dilakukan untuk mencegah agar masalah gizi ini dapat diatasi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah edukasi gizi kepada orangtua, anak, dan pihak sekolah sejak dini di masyarakat. Kegiatan edukasi ini merupakan bagian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Tujuan: penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu, anak, dan guru dalam penerapan konsumsi makanan bergizi seimbang pada anak sejak usia dini. Hal ini sebagai upaya mencegah dan mengatasi stunting yang berkelanjutan pada usia sekolah di Wilayah Pinang Jaya.

Metode: Metode intervensi yang dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut adalah dengan penyuluhan interaktif menggunakan media penyuluhan audio visual. Sebanyak 40 peserta yang hadir

Hasil: Setelah kegiatan penyuluhan diperoleh hasil bahwa seluruh peserta baik ibu, dan anak mengalami peningkatan pengetahuan terkait penerapan gizi seimbang pada menu harian anak dengan rata-rata sebesar 80%.

Simpulan: Dari hasil penyuluhan disimpulkan bahwa perlu adanya kegiatan pendampingan dari puskesmas untuk memberikan edukasi gizi pada anak pra sekolah dan anak sekolah serta monitoring status gizi anak di sekolah agar anak terhindar dari masalah gizi dan memiliki status gizi yang baik.

Keywords: Anak; Penyuluhan; Prasekolah; Stunting.

PENDAHULUAN

Anak prasekolah merupakan sumber daya manusia yang masih berada dalam tahap tumbuh kembang. Masa usia prasekolah merupakan masa pertumbuhan dengan peningkatan berbagai kemampuan dan perkembangan lain yang membutuhkan fisik sehat. Namun, dalam tumbuh kembangnya, anak prasekolah dapat berisiko memiliki masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan adalah stunting, wasting, dan obesitas. Stunting merupakan kegagalan dalam mencapai pertumbuhan yang optimal disebabkan oleh keadaan gizi kurang yang berlangsung dalam waktu yang cukup lama. Status stunting dapat dihitung dengan menggunakan antropometri WHO 2007 untuk anak usia dini dengan menghitung nilai Z-score TB/U masing-masing anak. Stunting adalah kondisi tinggi badan seseorang yang kurang dari normal berdasarkan usia dan jenis kelamin (Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) dan United Nations Children's Fund, 2017; World Health Organization, 2021).

Unicef (1998) melalui model konseptualnya menggambarkan peranan asupan gizi terhadap timbulnya gizi kurang pada anak. Faktor asupan gizi berhubungan langsung dengan stunting (Bhutta, Ahmed, Black, Cousens, Dewey, Giugliani, Haider, Kirkwood, Morris, Sachdev, & Shekar, 2008; Victora et al., 2010). Stunting dan konsekuensinya harus dicegah dengan memastikan zat gizi yang tepat dalam asupan harian anak prasekolah. Dampak jangka pendek dari stunting yaitu terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Sedangkan, dampak jangka panjang adalah dapat menurunkan kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan resiko tinggi munculnya penyakit degeneratif, serta produktivitas kerja yang rendah (Kementerian kesehatan Republik Indonesia, 2016).

Edukasi mengenai pentingnya konsumsi makanan dengan prinsip gizi seimbang pada anak perlu dilakukan kepada masyarakat. Sekolah merupakan sarana yang efektif dalam memberikan edukasi gizi. Anak prasekolah umumnya menghabiskan sekitar 3 - 4 jam sehari di sekolah dan turut berperan penting dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat kepada anak. Permasalahan

berkaitan dengan masalah gizi yang ada di wilayah Puskesmas Baradatu adalah masih rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya ibu tentang pentingnya penerapan gizi seimbang pada asupan makan harian anak. Dengan demikian, pemberian edukasi gizi di sekolah dapat menjadi salah satu alternatif tempat edukasi yang efektif bagi orangtua, anak, dan guru dalam mencegah masalah gizi, termasuk stunting.

METODE

Persiapan

Persiapan pelaksanaan kegiatan yang diawali dengan koordinasi bersama mitra yaitu kelurahan Pinang Jaya Kegiatan selanjutnya adalah identifikasi sasaran, yaitu orang tua, dan anak di wilayah Pinang Jaya sebagai peserta penyuluhan. Kegiatan persiapan berikutnya adalah pembuatan materi penyuluhan, media, dan menyusun strategi penyuluhan.

Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan secara terstruktur. pelaksanaan penyuluhan mengenai Pentingnya Konsumsi Makanan Bergizi Seimbang bagi Anak" dengan menggunakan metode pembelajaran diskusi interaktif. Pada akhir materi, peserta pelatihan diminta untuk membuat Rencana Tindak Lanjut (RTL) sederhana berupa menu makanan yang akan mereka masak untuk makan utama dan bekal sekolah anak setelah mendapatkan materi penyuluhan.

Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk orang tua dan anak sebagai peserta penyuluhan. Evaluasi dilakukan melalui Tanya jawab untuk mengetahui seberapa pahamnya anak untuk mengetahui materi yang telah dijelaskan oleh pemateri tentang gizi seimbang.

Sasaran strategi kegiatan pengabdian masyarakat adalah untuk warga Pinang Jaya, Kemiling, Bandar Lampung. Pemecahan masalah dengan memberikan pengetahuan terhadap warga tentang pentingnya gizi seimbang terhadap anak, memberikan penjelasan tentang makanan apa saja yang bergizi seperti telur, ikan, susu, sayur mayur, kacang-kacangan, buah-buahan dll.

Djunizar Djamaludin, Nurul Aryastuti*, Tiya Nadila, Sisca Hidayanti, Uswatun Hasanah

Universitas Malahayati, Bandar Lampung

Korespondensi penulis: Nurul Aryastutti. *Email: nurularyastutti@gamil.com

HASIL



Gambar 1. Peta Lokasi Tempat Penyuluhan di Wilayah Pinang Jaya

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 09 agustus 2022 bertempat di TPQ Pinang Jaya. Kegiatan penyuluhan ini merupakan bagian dari kegiatan pertemuan orang tua dan anak yang dilakukan secara berkala dengan topik yang berbeda. Kegiatan terlaksana sesuai jadwal dan kehadiran peserta mencapai 100%. Jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan adalah 40 orang yang terdiri dari 10 orang tua dan 30 anak. Seluruh peserta hadir berkat komitmen yang kuat dari Orang Tua terhadap program kesehatan dan gizi pada anak. penyuluhan mulai dari tempat penyuluhan dan perlengkapannya, dan konsumsi peserta penyuluhan.



Gambar 2. Pemateri dan Narasumber

Djunizar Djamaludin, Nurul Aryastuti*, Tiya Nadila, Sisca Hidayanti, Uswatun Hasanah

Universitas Malahayati, Bandar Lampung

Korespondensi penulis: Nurul Aryastutti. *Email: nurularyastutti@gamil.com



Gambar 3. Foto bersama peserta penyuluhan

Tabel Pretest Posttest Pengetahuan dan Sikap Tentang Edukasi Gizi (N=40)

Pengetahuan Sikap	Mean	SD	Min	Max
Pretest	50.1	6.333	13	26
Posttest	90.2	7.45	28	39

Dari hasil tabel di atas rata-rata pengetahuan dan sikap edukasi gizi seimbang sejak dini pada anak prasekolah sebagai upaya pencegahan masalah stunting di wilayah Pinang Jaya dengan mean 50,1 nilainya minimal 13 dan maksimal 26.

Dari hasil tabel di atas rata-rata pengetahuan dan sikap edukasi gizi seimbang sejak dini pada anak prasekolah sebagai upaya pencegahan masalah stunting di wilayah Pinang Jaya dengan mean 90,2 nilainya minimal 28 dan maksimal 39.

PEMBAHASAN

Hasil dari analisis skor nilai pretest dan posttest peserta penyuluhan menunjukkan bahwa adanya peningkatan skor pengetahuan dan sikap peserta. Berdasarkan perhitungan skor pretest dan posttest diketahui bahwa skor peserta penyuluhan meningkat

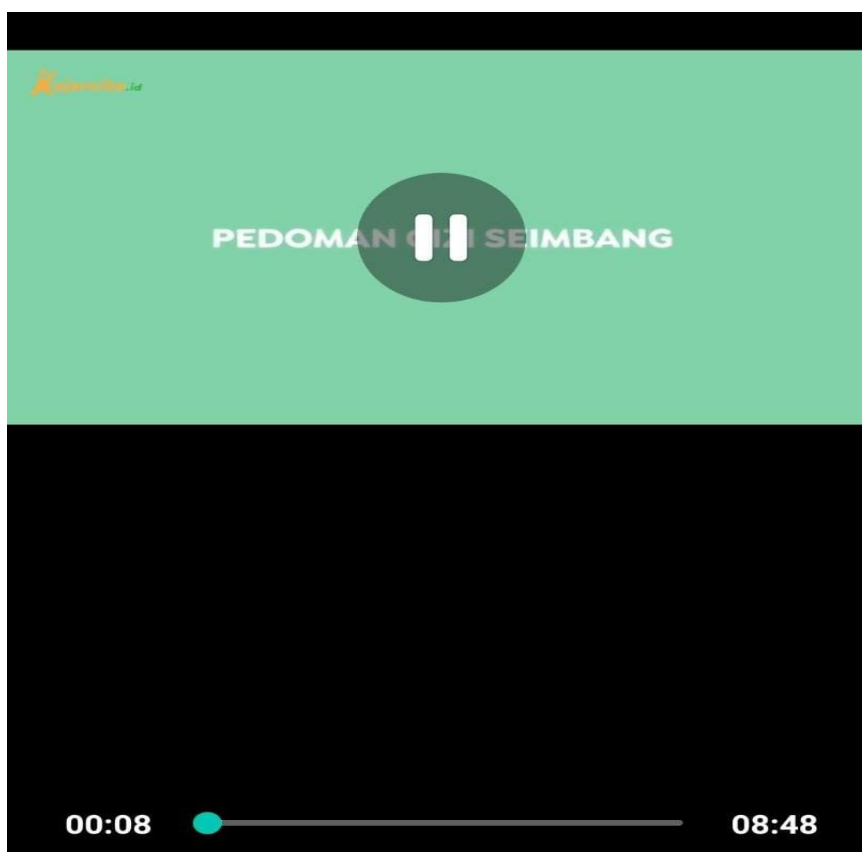
rata-rata sebesar 80% yaitu dari skor rata-rata 50,1 (pretest) menjadi 90,2 (posttest). Peningkatan yang signifikan terjadi dimungkinkan karena metode penyampaian materi yang interaktif dan partisipatif dengan menggunakan berbagai media audio visual yang menarik, seperti pemutaran video, lagu, ceramah, dan demonstrasi.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan orang tua setelah diberikan edukasi gizi di sekolah yaitu dengan persentase pengetahuan sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan sebesar 60,7% menjadi 96,4%. Hal ini menjelaskan bahwa edukasi gizi kepada orangtua di sekolah merupakan sarana yang efektif dalam kegiatan edukasi gizi pada anak (Krisnawati, Rachmawati, Arief, Kurnia, Krisnana, Yunitasari, & Nastiti 2018).

Djunizar Djamaludin, Nurul Aryastuti*, Tiya Nadila, Sisca Hidayanti, Uswatun Hasanah

Universitas Malahayati, Bandar Lampung

Korespondensi penulis: Nurul Aryastutti. *Email: nurularyastutti@gamil.com



Gambar 4. Video penyuluhan gizi seimbang

Kegiatan edukasi merupakan upaya yang dilakukan dengan memberikan pesan, menanamkan keyakinan agar masyarakat mengerti dan sadar serta mau dan siap melakukan anjuran kesehatan. Keberhasilan edukasi penyuluhan dapat dibantu dengan penggunaan media. Penggunaan media dalam pembelajaran sangatlah penting karena dapat memudahkan dalam menerima materi, namun dalam menggunakan media, kita harus mengetahui karakteristik tersebut sebelum dipilih dan digunakan dalam edukasi agar tujuan yang diharapkan tercapai (Sujiono, 2019).

Media yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini adalah pemutaran video dan lagu. Hal ini telah dibuktikan dalam hasil penelitian yang dilakukan di Pematang Siantar tentang edukasi gizi menggunakan media animasi film terbukti efektif dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap yang baik tentang gizi (Nanda, 2017).

SIMPULAN

Edukasi gizi tentang pentingnya gizi seimbang pada anak prasekolah penting dilakukan untuk mencegah stunting yang berkelanjutan dan

menanamkan kebiasaan makan bergizi seimbang sejak dini. Edukasi gizi ini dapat dilakukan di sekolah dengan melibatkan orangtua, anak, dan guru sekolah. Penggunaan media yang efektif diperlukan agar kegiatan edukasi lebih mudah dipahami oleh peserta.

SARAN

Selanjutnya, sekolah dapat membuat program bekal sehat dan perlu adanya kegiatan pendampingan dari puskesmas untuk memberikan edukasi gizi pada anak pra sekolah dan anak sekolah serta monitoring status gizi anak di sekolah agar anak terhindar dari masalah gizi dan memiliki status gizi yang baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada kepala kelurahan Pinang Jaya dan ibu pengurus TPQ, di wilayah Pinang Jaya Bandar Lampung serta yang telah mengundang nara sumber untuk kegiatan penyuluhan dan kepada dosen pembimbing yang telah membimbing dan membantu kami dalam kegiatan acara penyuluhan dengan tema gizi seimbang.

Djunizar Djamaludin, Nurul Aryastuti*, Tiya Nadila, Sisca Hidayanti, Uswatun Hasanah

Universitas Malahayati, Bandar Lampung

Korespondensi penulis: Nurul Aryastutti. *Email: nurularyastutti@gamil.com

DAFTAR PUSTAKA

- Bhutta, Z.A., Ahmed, T., Black, R.E., Cousens, S., Dewey, K., Giugliani, E., Haider, B.A., Kirkwood, B., Morris, S.S., Sachdev, H.P.S., & Shekar, M., (2008). What works? Interventions for maternal and child undernutrition and survival. *Lancet Lond. Engl.* 371, 417-440. doi:10.1016/S0140-6736(07)61693-6
- Kementerian kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Warta kesmas; gizi investasi masa depan bangsa*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) dan United Nations Children's Fund (2017). *Laporan Baseline SDG tentang Anak-Anak di Indonesia* Jakarta: BAPPENAS dan UNICEF
- Kristiawati, K., Rachmawati, P. D., Arief, Y. S., Kurnia, I. D., Krisnana, I., Yunitasari, E., & Nastiti, A. A. (2018). Peningkatan perilaku konsumsi sayur dan buah sebagai upaya pencegahan obesitas pada anak. *Buletin Udayana Mengabdi*, 17(4), 159-163. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/jum/article/download/44771/27189>.
- Nanda R.O, (2017). Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Pencegahan Obesitas dengan Media Animasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah Dasar SD Muhammadiyah 01 Pematang Siantar. <https://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/16615/131000586.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sujiono, Y. N. (2019). *Konsep dasar pendidikan anak usia dini*. PT. Indes Kelompok Gramedia.
- World Health Organization. (2021). *Levels and trends in child malnutrition: UNICEF*.

Djunizar Djamaludin, Nurul Aryastuti*, Tiya Nadila, Sisca Hidayanti, Uswatun Hasanah

Universitas Malahayati, Bandar Lampung

Korespondensi penulis: Nurul Aryastutti. *Email: nurularyastutti@gmail.com