

Edukasi Konsep Gizi Seimbang Pada Anak Pra Sekolah Di Wilayah Kerja Puskesmas Hessa Air Genting

Efi Satriana Silalahi¹, Eliza Bestari Sinaga²

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa, Kisaran, ² Akbid Kholisatur Rahmi, Binjai-Indonesia

Email¹: efisatriana@gmail.com

Abstract

Nutritional problems, especially stunting, 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 adolescence so that the impact does not get worse in the future. Therefore, various efforts need to be made to prevent this nutritional problem from being overcome. One effort that can be made is nutrition education for parents, children, and schools from an early age in the community. This educational activity is part of community service activities that aim to improve the knowledge and attitudes of mothers, children, and teachers in implementing the consumption of balanced nutritious food in children from an early age. This is an effort to prevent and overcome ongoing stunting at school age in the Hessa Air Genting Health Center Work Area

Keywords: Counseling, Stunting, Preschool, Children, Nutrition

Abstrak

Masalah gizi khususnya 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 depan. 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 yang 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 Kerja Puskesmas Hessa Air Genting

Kata kunci: Penyuluhan, Stunting, Prasekolah, Anak, Gizi

I. Pendahuluan

Gizi yang baik berkaitan dengan peningkatan kesehatan bayi, anak dan ibu, serta sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat. Sekitar 45% kematian anak di bawah usia 5 tahun disebabkan oleh kekurangan gizi. Hal ini sebagian besar terjadi di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah (WHO, 2020). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyebutkan masih terjadi masalah gizi kurang pada setiap kelompok umur dan jenis kelamin di Indonesia. Anak usia sekolah (5-12 tahun) prevalensi yang mengalami kurus dan pendek berturut-turut adalah 9.2% dan 23.6%¹. Data ini menunjukkan masih banyak anak sekolah di Indonesia yang belum menerapkan gizi seimbang, termasuk diantaranya kebiasaan sarapan.

Anak disebutkan sebagai generasi penerus suatu bangsa dikarenakan jika anak sehat maka suatu bangsa akan menjadi kuat dan sejahtera. Sebagai masyarakat, diharapkan mampu menaruh harapan yang besar, agar anak-anak bisa mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara optimal, dan pada masa depannya, mereka dapat berperanampilan dewasa dan sehat baik dalam dimensi fisik, mental dan sosial.

Sebagai poin akhirnya diharapkan anak-anak dapat menjadi generasi yang berproduktifitas tinggi sesuai dengan kapabilitasnya dan bermanfaat bagi bangsa dan masyarakat. 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*.

Tantangan gizi global bersifat multidimensi dan kompleks. Penyebab langsung malnutrisi yang paling berpengaruh adalah asupan makanan yang tidak memadai dan penyakit (Badan Pusat Statistik, 2023). Untuk mencegah timbulnya masalah gizi tersebut, perlu disosialisasikan gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal. Penyuluhan tentang gizi seimbang untuk anak sekolah diperlukan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Anak sekolah menjadi sasaran kelompok masyarakat yang mudah dalam menerima dan menerapkan informasi baru (Kemenkes, 2014).

Tujuan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah mengetahui status gizi dan memberikan edukasi kepada orangtua, guru dan anak-anak tentang gizi seimbang. Pada kegiatan tersebut siswa mendapatkan edukasi dari mahasiswa dan dosen kebidanan. Guna meningkatkan pengetahuan dan diharapkan dengan pemberian edukasi ini mampu mengubah sikap dari orangtua di wilayah kerja puskesmas Hessa Air Genting tentang makanan gizi seimbang serta memiliki status gizi yang baik, sehingga *Stunting* dapat dicegah.

II. Metode pelaksanaan

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode penyuluhan. Penyuluhan ini dilakukan dengan pendekatan interaktif melalui presentasi dan diskusi. Materi yang disampaikan meliputi Konsep gizi seimbang, manfaat gizi seimbang, komponen gizi dan dampak kekurangan gizi. Selain itu, peserta juga diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi terkait topik yang disampaikan. Metode ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman serta mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat untuk mengurangi angka *stunting*.

Materi Kegiatan

A. Konsep Gizi Seimbang

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan kesejahteraan manusia. Keadaan gizi seseorang dikatakan baik apabila terdapat keseimbangan dan keserasian antara pertumbuhan fisik dan perkembangan mental seseorang. Dari pengertian diatas dapat disimpulkan, Gizi merupakan zat makanan yang diperlukan tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan mental serta untuk menentukan tingkat kesehatan dan kesejahteraan manusia.

B. Manfaat Kebutuhan Gizi Seimbang

Kebutuhan gizi seseorang adalah jumlah yang diperkirakan cukup untuk memelihara kesehatan pada umumnya. Secara garis besar, kebutuhan gizi ditentukan oleh usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan, dan tinggi badan. Antara asupan zat gizi dan pengeluarannya harus ada keseimbangan sehingga diperoleh status gizi yang baik. Status gizi anak dapat dipantau dengan menimbang anak setiap bulan dan dicocokkan dengan Kartu Menuju Sehat (KMS).

Angka kecukupan gizi rata-rata yang dianjurkan (per orang per hari) dapat dilihat pada tabel 1 dan 2. menunjukkan porsi makan anak balita

Tabel 1 Kebutuhan Energi dan Protein Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) Rata-Rata Per Hari.

Umur	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (Kkal)	Protein (g)
0-6 bulan	5.5	60	560	12
7-12 bulan	8.5	71	800	15
1-3 tahun	12	90	1250	23
4-6 tahun	18	110	1750	32

Tabel 2 Porsi Makan Menurut AKG Untuk Anak Pra Sekolah

Bahan Makanan	Usia 0-6 Bulan	Usia 7-12 Bulan	Usia 1-3 Tahun	Usia 4-6 Tahun
Nasi	-	½ p	3 p	4 p
Sayuran	-	½ p	1,5 p	2 p
Buah	-	½ p	3 p	3 p
Tempe	-	½ p	1 p	2 p
Daging	-	½ p	1 p	2 p
Susu	-		1 p	1 p
Ikan	-	½ p	1 p	1 p
Minyak	-	½ p	3 p	4 p
Gula	-	½ p	2 p	2 p
ASI	Terus sampai usia 2 tahun	Terus sampai usia 2 tahun		

Keterangan

1. Nasi 1 porsi = ¼ gelas = 100 gr = 175 kkal
2. Sayuran 1 porsi = 1 gelas/ mangkuk = 100 gr = 25 kkal
3. Buah 1 porsi = 1 buah = 50 gr = 50 kkal
4. Tempe 1 porsi = 2 potong sedang = 50 gr = 80 kkal
5. Daging 1 porsi = 1 potong sedang = 35 gr = 50 kkal
6. Ikan segar 1 porsi = 1/3 ekor = 45 gr = 50 kkal
7. Susu sapi 1 porsi = 1 gelas = 200 gr = 50 kkal
8. Minyak 1 porsi = 1 sdt = 5 gr = 50 kkal

C. Komponen Nutrisi Gizi

1. Karbohidrat
2. Lemak
3. Protein
4. Vitamin
5. Mineral
6. Air

D. Dampak Kekurangan Gizi Pada Anak

1. Gagal tumbuh, yang membuat terhambatnya pertumbuhan fisik sehingga anak tumbuh kecil dan pendek.
2. Penurunan IQ, yang menyebabkan gangguan kecerdasan (fungsi kognitif) sehingga membuat rendahnya kemampuan belajar yang beresiko mengakibatkan kegagalan pembelajaran.
3. Menurunnya produktivitas, sebagai akibat gangguan pertumbuhan fisik dan kognitif yang berakibat pada menurunnya daya ingat.
4. Menurunnya daya tahan tubuh, yang meningkatkan resiko kesakitan dan kematian.
5. Meningkatnya resiko penyakit menular saat usia dewasa.



Gambar 1. Materi terkait Gizi Seimbang pada anak yang disampaikan pada saat penyuluhan

III. Hasil kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Kenanga, yang terletak di Desa Air Genting, salah satu desa yang termasuk dalam Wilayah Kerja Puskesmas Hessa Air Genting. Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk kontribusi nyata dari pihak penyelenggara untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kepedulian masyarakat, khususnya dalam bidang kesehatan. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 20 orang, terdiri dari masyarakat sekitar yang sebagian besar merupakan ibu-ibu kader Posyandu, ibu rumah tangga, serta beberapa tokoh masyarakat yang memiliki peran penting dalam pengelolaan dan pelaksanaan kegiatan kesehatan di tingkat desa. Para peserta tampak antusias mengikuti rangkaian acara yang telah disiapkan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 16 Juni 2025, dimulai pada pukul 10.00 WIB dan berlangsung hingga kegiatan selesai. Seluruh kegiatan berjalan dengan lancar dan tertib, dengan suasana yang komunikatif antara fasilitator dan peserta. Adapun rangkaian kegiatan mencakup pembukaan acara oleh perwakilan tim pelaksana, sambutan dari pihak Puskesmas Hessa Air Genting, penyampaian materi utama yang relevan dengan tema pengabdian masyarakat kali ini, diskusi dan tanya jawab interaktif, hingga sesi dokumentasi bersama. Para peserta juga diberi kesempatan untuk berbagi pengalaman dan menyampaikan aspirasi atau kendala yang mereka hadapi dalam praktik sehari-hari, khususnya terkait pelayanan kesehatan di posyandu.

Selama kegiatan berlangsung, dokumentasi berupa foto-foto diambil untuk merekam momen-momen penting, mulai dari suasana pembukaan, penyampaian materi, diskusi hingga penutupan acara. Dokumentasi ini akan menjadi bukti pelaksanaan kegiatan dan juga sebagai bahan evaluasi serta laporan pertanggungjawaban. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terhadap pentingnya kesehatan, sekaligus memperkuat peran Posyandu sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan dasar di tingkat desa. Para peserta juga diharapkan mampu meneruskan informasi yang didapatkan kepada anggota keluarga dan lingkungan sekitar, sehingga manfaat dari kegiatan ini dapat dirasakan lebih luas.



Gambar 2. Pembukaan dan Penyampaian Materi di Posyandu Kenanga



Gambar 3. Foto bersama dengan Peserta Penyuluhan

IV. Kesimpulan

Kegiatan sosialisasi tentang “Edukasi Konse Gizi Seimbang Pada Anak Pra Sekolah” berjalan dengan lancar. Semua peserta antusias dalam mendengarkan materi yang disampaikan. Metode yang digunakan dalam sosialisasi ini adalah metode diskusi serta penggunaan media informasi seperti banner dan video. Metode tersebut membuat informasi yang disampaikan menjadi lebih efektif serta mudah dipahami oleh peserta yang merupakan orangtua yang mempunyai anak usia pra sekolah .

V. Daftar Pustaka

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI (2018) ‘Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf’, Lembaga Penerbit Balitbangkes, p. 156.
- Ali, R. (2023). Metode Pembentukan Karakter Pada Anak Usia Dini. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital (JUPED), 26-20.

- Citra Palupi, K., Sa'pang, M. and Swasmilaksmi, P.D. (2018) 'Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara', Jurnal Abdimas, 5(1), pp. 49–53. Available at: <https://www.esaunggul.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/9.-Edukasi-Gizi-Seimbang-Pada-Anak-Sekolah-Dasar-Di-Kecamatan-Cilincing-Jakarta-Utara.pdf>.
- Eliassen, E.K. (2014) 'The impact of teachers and families on young children's eating behaviors', YC YoungChildren, 66(2), pp. 84–89.
- Sulaiman, A. (2018). PkM Pemanfaatan Posyandu Lansia di Desa Sukaraya Kecamatan Pancurbatu Tahun 2017. Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol. 2 (1).
- Fajriani, F., Aritonang, E.Y. and Nasution, Z. (2020) 'Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Gizi Seimbang Keluarga dengan Status Gizi Anak Balita Usia 2-5 Tahun', Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 9(01), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i01.470>.
- Jahriani, N., Sulaiman, S., & Fajrillah, F. (2021). Penyuluhan Kesehatan dalam Rangka Pemeriksaan dan Konseling Gratis pada Kelas Ibu Hamil di Klinik Nasywaa. Pubarama: Jurnal Publikasi Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2).
- Sulaiman, S., & Anggriani, A. (2017). Sosialisasi pencegahan kasus stroke pada lanjut usia di Desa Hampan Perak Kecamatan. Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2), 70-74.
- Feri Kameliawati, Riska Hediya Putri, Wiwi Febriani, S. (2019) 'Edukasi Gizi Seimbang Dan Pemantauan Status Gizi Balita Di Posyandu Melati Desa Wonosari, Gadingrejo, Pringsewu', Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UAP (ABDI KE UAP), 2(1), pp. 57–62. Available at: <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi/article/view/pkmgiziferi>
- Hadya, R. A., & Sulaiman, S. (2024). Efektivitas Pemberian Kapulaga Jahe Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Desa Suka Raya. Journal of Public Health Science, 1