

Edukasi Gizi Seimbang bagi Siswa Sekolah Dasar dalam Pencegahan Stunting di Kota Makassar

Balanced Nutrition Education for Elementary School Students to Prevent Stunting in Makassar City

Dwi Rachmawaty

Program Studi D-III Farmasi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Makassar

Vol. 6 No. 1, Juni 2025

 DOI:
10.35311/jmpm.v6i1.617

Informasi Artikel:
Submitted: 06 Juni 2025
Accepted: 17 Juni 2025

*Penulis Korespondensi:
Dwi Rachmawaty
Program Studi D-III
Farmasi, Politeknik
Kesehatan Kementerian
Kesehatan Makassar
E-mail :
dwialamsyah@gmail.com
No. Hp : 085255786876

Cara Sitasi:
Rachmawaty, D. (2025).
Edukasi Gizi Seimbang
bagi Siswa Sekolah Dasar
dalam Pencegahan
Stunting di Kota Makassar.
*Jurnal Mandala Pengabdian
Masyarakat*. 6(1), 431-
434. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v6i1.617>

ABSTRAK

Masalah stunting masih menjadi isu kesehatan serius di Indonesia, khususnya pada anak usia sekolah dasar yang sedang berada dalam fase pertumbuhan pesat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting. Edukasi dilakukan melalui metode penyuluhan interaktif yang mencakup presentasi, diskusi, permainan edukatif, pre-test dan post-test kepada 37 siswa kelas V UPT SPF SD Negeri Komplek Sambung Jawa, Kota Makassar. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan siswa setelah penyuluhan, di mana kategori “baik” meningkat dari 45,94% menjadi 86,49%. Kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan gizi yang disampaikan dengan pendekatan interaktif mampu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa mengenai pentingnya nutrisi untuk tumbuh kembang yang optimal serta sebagai langkah preventif terhadap stunting.

Kata Kunci: Pendidikan Gizi; Pencegahan Stunting; Siswa Sekolah Dasar; Pola Makan Seimbang; Promosi Kesehatan

ABSTRACT

Stunting remains a pressing public health issue in Indonesia, especially among elementary school children during their critical growth phase. This community service activity aimed to improve students' understanding of balanced nutrition as a preventive measure against stunting. The program was implemented through an interactive health education session involving 37 fifth-grade students at UPT SPF SD Negeri Komplek Sambung Jawa, Makassar City. The methods used included presentations, educational games, and discussions, combined with pre- and post-tests to assess knowledge improvement. The results showed a significant increase in student knowledge, with those in the “good” knowledge category rising from 45.94% to 86.49% after the session. This indicates that interactive nutrition education is an effective strategy to raise awareness and encourage healthy habits for stunting prevention in children.

Keywords: Nutrition Education; Stunting Prevention; Elementary Students; Balanced Diet; Health Promotion

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang masih menjadi tantangan serius dalam pembangunan kesehatan di Indonesia. Kondisi ini terjadi akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu panjang, yang berdampak pada terganggunya pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Berdasarkan data Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting nasional mengalami penurunan dari 24,4% pada tahun 2021 menjadi 21,6%. Meskipun demikian, angka tersebut masih tergolong tinggi dan memerlukan

intervensi berkelanjutan, terutama pada kelompok usia sekolah dasar yang sedang berada dalam fase pertumbuhan penting.

Di Kota Makassar, khususnya di wilayah Kecamatan Mamajang, pola konsumsi masyarakat urban menengah atas masih didominasi oleh makanan cepat saji dan kurangnya kebiasaan makan makanan bergizi seimbang. Fenomena ini juga ditemukan di lingkungan UPT SPF SD Negeri Komplek Sambung Jawa, yang menjadi lokasi kegiatan pengabdian. Meskipun fasilitas sekolah memadai dan akses terhadap bahan pangan segar tersedia, pemahaman siswa terhadap

pentingnya gizi seimbang dan dampaknya terhadap tumbuh kembang mereka masih terbatas.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi gizi seimbang kepada siswa kelas V sebagai upaya pencegahan stunting sejak dini. Melalui pendekatan interaktif yang melibatkan penyuluhan, permainan edukatif, dan sesi diskusi, diharapkan siswa dapat memahami konsep dasar stunting, faktor penyebabnya, serta peran penting vitamin dan nutrisi dalam menunjang pertumbuhan optimal.

Kajian literatur menunjukkan bahwa edukasi gizi di usia sekolah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku konsumsi sehat anak (Yuwanti *et al.*, 2021 ; Mediani *et al.*, 2020). Upaya pencegahan stunting melalui edukasi juga sejalan dengan strategi nasional percepatan penurunan stunting yang menekankan pentingnya intervensi gizi spesifik dan sensitif. Dengan adanya program edukasi ini, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku siswa dalam memilih makanan sehat yang menunjang pertumbuhan, serta menjadi agen perubahan dalam lingkungan keluarga dan masyarakat. Kegiatan ini merupakan bagian dari hilirisasi ilmu kesehatan masyarakat dalam bentuk pengabdian, sekaligus mendukung pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan dengan pendekatan edukasi interaktif mengenai gizi seimbang untuk pencegahan stunting. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas V UPT SPF SD Negeri Komplek Sambung Jawa, Kecamatan Mamajang, Kota Makassar, yang berjumlah 37 orang dengan rentang usia 10–11 tahun. Metode pelaksanaan meliputi beberapa tahapan, yaitu:

1. **Perencanaan kegiatan**, meliputi penyusunan materi, desain pre-test dan post-test, serta koordinasi dengan pihak sekolah dan dosen pembimbing.
2. **Pelaksanaan edukasi**, yang dilakukan secara tatap muka (*offline*) di ruang Smart Class sekolah pada tanggal 29 Oktober 2024.

Penyuluhan disampaikan melalui media presentasi yang disertai dengan diskusi, kuis interaktif, dan permainan edukatif guna memudahkan pemahaman siswa.

3. **Evaluasi pengetahuan**, dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test menggunakan kuesioner berisi 10 butir pertanyaan yang mengukur tingkat pengetahuan siswa mengenai stunting dan gizi. Selain itu, diberikan penilaian tambahan melalui kuis dan sesi diskusi kelompok.
4. **Dokumentasi dan pelaporan**, berupa foto kegiatan, rekapitulasi hasil evaluasi, dan penyusunan laporan akhir pengabdian.

Instrumen evaluasi menggunakan skala kategori tingkat pengetahuan berdasarkan persentase jawaban benar, yaitu: baik ($\geq 76\%$), cukup (60–75%), dan kurang ($< 60\%$) (Arikunto, 2010). Keberhasilan kegiatan diukur dari peningkatan kategori pengetahuan siswa setelah mengikuti penyuluhan. Kegiatan ini juga didukung dengan pembagian brosur edukatif mengenai pentingnya vitamin dan nutrisi dalam pencegahan stunting serta pemberian doorprize sebagai motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan. Pendekatan yang digunakan dirancang agar sesuai dengan karakteristik anak-anak usia sekolah dasar yang membutuhkan metode penyampaian yang menarik, mudah dipahami, dan mendorong partisipasi aktif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertajuk “Edukasi Gizi Seimbang bagi Siswa Sekolah Dasar dalam Pencegahan Stunting di Kota Makassar” dilaksanakan pada tanggal 29 Oktober 2024 di UPT SPF SD Negeri Komplek Sambung Jawa, Kecamatan Mamajang, Kota Makassar. Kegiatan ini ditujukan kepada 37 siswa kelas V dengan rentang usia 10–11 tahun. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya gizi seimbang dan vitamin dalam menunjang pertumbuhan dan mencegah stunting.

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pemberian *pre-test* kepada peserta untuk mengukur tingkat pengetahuan awal terkait stunting dan nutrisi. Setelah itu, dilakukan penyampaian materi yang dikemas secara interaktif melalui presentasi visual, diskusi

langsung, kuis singkat, dan permainan kelompok. Setelah kegiatan edukasi selesai, peserta diminta untuk mengisi post-test guna mengetahui efektivitas penyampaian materi terhadap peningkatan pengetahuan mereka.

Berdasarkan hasil evaluasi dari *pre-test* dan *post-test*, diperoleh data bahwa terjadi peningkatan yang signifikan pada pemahaman siswa. Sebelum penyuluhan, sebanyak 10 siswa

(27,03%) berada pada kategori pengetahuan "kurang", 10 siswa (27,03%) pada kategori "cukup", dan hanya 17 siswa (45,94%) yang berada pada kategori "baik". Setelah penyuluhan, tidak ada lagi siswa yang berada pada kategori "kurang", 5 siswa (13,51%) berada pada kategori "cukup", dan mayoritas siswa yaitu 32 orang (86,49%) telah mencapai kategori pengetahuan "baik".

Tabel 1. Hasil Evaluasi Dari *Pre-Test* dan *Post-Test*

Kategori Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan	Setelah Penyuluhan
Kurang	10 siswa (27,03%)	0 siswa (0%)
Cukup	10 siswa (27,03%)	5 siswa (13,51%)
Baik	17 siswa (45,94%)	32 siswa (86,49%)
Total	37 siswa	37 siswa

Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap pentingnya gizi seimbang dan dampak stunting. Materi disampaikan dengan pendekatan yang disesuaikan dengan karakteristik siswa usia sekolah dasar, yakni dengan bahasa yang sederhana, visual yang menarik, serta sesi diskusi dan permainan yang mendorong partisipasi aktif.

Dari segi kualitas interaksi, siswa menunjukkan antusiasme tinggi dalam sesi tanya jawab dan kuis. Partisipasi ini mencerminkan bahwa siswa tidak hanya menjadi objek edukasi, tetapi juga subjek aktif dalam pembelajaran. Hal ini penting karena keterlibatan aktif anak dalam proses pembelajaran akan lebih meningkatkan retensi pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku. Sesi kuis dan permainan kelompok turut menjadi sarana untuk menguatkan pemahaman siswa terhadap konsep-konsep penting seperti sumber vitamin, makanan bergizi, serta cara pencegahan stunting. Beberapa siswa bahkan mampu menjelaskan ulang materi yang telah dipaparkan kepada teman-temannya dengan baik, yang menunjukkan adanya pemahaman mendalam.

Hasil ini sejalan dengan berbagai studi yang menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis partisipatif sangat efektif untuk meningkatkan literasi gizi pada anak (Mediani *et al.*, 2020 ; Yuwanti *et al.*, 2021). Kegiatan ini membuktikan bahwa penguatan kapasitas

pengetahuan gizi tidak harus selalu dilakukan dalam bentuk formal, tetapi bisa melalui aktivitas menyenangkan yang tetap memiliki nilai edukatif.

Secara tidak langsung, kegiatan ini juga memberikan kontribusi dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat dan mendorong anak-anak untuk menjadi agen perubahan dalam lingkungan rumah mereka. Dengan pengetahuan yang diperoleh, diharapkan mereka mampu mempengaruhi pilihan makanan keluarga, menghindari konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan, dan lebih menyukai makanan alami yang bergizi.

Dari sisi implementasi, kegiatan berjalan lancar dan mendapat dukungan penuh dari pihak sekolah. Guru-guru menyambut baik kegiatan ini dan menyatakan bahwa pendekatan seperti ini sangat dibutuhkan sebagai pelengkap pembelajaran formal di sekolah, khususnya dalam pendidikan kesehatan dan gizi. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi dan stunting, tetapi juga membangun kesadaran kolektif di lingkungan sekolah akan pentingnya pola makan sehat sebagai investasi masa depan generasi muda.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi gizi seimbang kepada siswa sekolah dasar di UPT SPF SD Negeri Komplek Sambung Jawa, Makassar, telah berhasil

dilaksanakan dengan baik dan mencapai tujuan yang ditetapkan. Edukasi yang dikemas dalam bentuk penyuluhan interaktif, kuis, dan permainan edukatif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya nutrisi seimbang dan pencegahan stunting. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan siswa, dengan proporsi kategori “baik” meningkat dari 45,94% menjadi 86,49% setelah kegiatan.

Selain itu, keterlibatan aktif siswa selama sesi berlangsung menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif sangat relevan dan berdampak positif pada proses pembelajaran di usia sekolah dasar. Kegiatan ini juga berkontribusi dalam membentuk pola pikir sehat dan menanamkan kebiasaan makan bergizi sejak dini. Dukungan dari pihak sekolah dan antusiasme siswa menjadi faktor penting keberhasilan kegiatan. Oleh karena itu, pendekatan edukatif seperti ini perlu dilanjutkan dan direplikasi di sekolah-sekolah lain sebagai bagian dari upaya preventif penurunan angka stunting di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada UPT SPF SD Negeri Komplek Sambung

Jawa Makassar yang telah memberikan izin, fasilitas, dan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan edukasi ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar, atas dukungan akademik dan administrasi dalam mewujudkan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mediani, H.S., Nurhidayah, I. and Lukman, M. (2020). Pemberdayaan Kader Kesehatan tentang Pencegahan Stunting pada Balita. *Media Karya Kesehatan*, 3(1), pp. 82–90. Available at: <https://doi.org/10.24198/mkk.v3i1.26415>.
- Yuwanti, Y., Mulyaningrum, F.M. and Susanti, M.M. (2021). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Stunting Pada Balita Di Kabupaten Grobogan. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(1), p. 74. Available at: <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i1.704>.