



Edukasi Makanan Bergizi Dalam Pencegahan Stunting Pada Siswa dan Orang Tua di SDN 69 Kota Banda Aceh

Afrijal¹, Awangga Dwi Prabowo², Al Farisi³, Nurul Kamaly⁴

^{1,2,3}Prodi Ilmu Pemerintahan, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Syiah Kuala, Indonesia

Correspondence author: Nurul Kamaly

Email: Nurulkamaly@usk.ac.id

Address: Jalan Tgk. Hasan Krueng Kalee Nomor 3, Kopelma Darussalam, Banda Aceh, Aceh, Indonesia | 2311123112, Telp. 085212571000

Submitted: 30 April 2025, Revised: 27 Mei 2025, Accepted: 8 Juni 2025, Published: 20 Juni 2025

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i3.500



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Abstract

Introduction: Stunting is one of the growing health issues commonly found in developing countries, including Indonesia. Balanced nutritious food is a key factor in supporting the physical and cognitive development of students at SDN 69 Kota Banda Aceh. **Objective:** increase insight and increase awareness of students and parents about the concept of "Fill My Plate" and the importance of consuming nutritious food as an effort to prevent stunting **Method:** This program was attended by 83 students from grades 4 to 6 along with their parents. The series of activities included a preliminary survey, nutritional status assessment, and interactive educational sessions designed using lectures, video presentations, educational games, and a live demonstration of the "Isi Piringku" meal concept. **Result:** The conducted outreach program positively contributed to enhancing the knowledge of students and parents regarding stunting prevention efforts. The "Isi Piringku" food presentation demonstration actively engaged participants and provided practical understanding of the concept of balanced nutrition. However, the implementation of this activity also faced challenges, particularly due to varying levels of comprehension caused by age differences, which affected the younger participants' ability to absorb information. **Conclusion:** structured and comprehensive nutrition education significantly improved the knowledge of students, parents, and school staff regarding the importance of healthy eating habits to prevent stunting. Furthermore, the involvement of external parties such as UNICEF strengthened the sustainability and validity of the activity. The outcomes of this service indicate that a cross-sectoral and collaborative approach is essential in reducing stunting rates and providing practical, applicable knowledge to the community.

Keywords: stunting, nutrition, isi piringku, student

Latar Belakang

Stunting merupakan masalah kesehatan yang semakin sering terjadi di negara berkembang, termasuk Indonesia. Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2016, sekitar 22,9% atau sekitar 154,8 juta balita di seluruh dunia mengalami stunting (1). Untuk mengatasi permasalahan ini, peran negara sangat penting, salah satunya dengan memberikan suplementasi gizi makro dan mikro kepada kelompok yang rentan (2).

Stunting atau kondisi tubuh pendek menurut umur adalah tanda dari keterlambatan pertumbuhan pada bayi (0–11 bulan) dan balita (12–59 bulan) yang disebabkan oleh kekurangan gizi jangka panjang (3). Kekurangan gizi ini umumnya terjadi selama eriode 1.000 hari pertama kehidupan, yang mencakup masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Anak yang mengalami stunting umumnya memiliki tinggi badan yang tidak sesuai dengan usianya (Ramayulis, 2018:9) (4).

Masalah gizi ini sudah mulai terjadi sejak masa kehamilan hingga awal kehidupan anak, tetapi gejala stunting biasanya baru tampak saat anak menginjak usia dua tahun (5). Seorang anak dapat dikategorikan mengalami stunting apabila skor Z (z-score) untuk panjang atau tinggi badan menurut umur (PB/U atau TB/U) berada di bawah -2 standar deviasi (SD), dan dikatakan sangat pendek (severely stunted) jika skor Z kurang dari -3 SD (6).

Anak-anak yang mengalami stunting umumnya memiliki kemampuan intelektual yang tidak berkembang secara optimal, lebih mudah terserang penyakit, dan berisiko mengalami penurunan produktivitas saat dewasa (7). Situasi ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan individu, tetapi juga berdampak pada pembangunan sumber daya manusia secara keseluruhan. Dampak jangka panjang dari stunting sangat luas, seperti menghambat pertumbuhan ekonomi dan meningkatkan angka kemiskinan (8). Oleh karena itu, stunting dianggap sebagai masalah yang melibatkan berbagai dimensi, yang mencakup aspek medis, sosial, dan ekonomi (9).

Salah satu penyebab utama stunting adalah kurangnya praktik pengasuhan dan pemenuhan gizi yang memadai. Kurangnya pemahaman ibu tentang gizi dan kesehatan, baik sebelum hamil, selama kehamilan, maupun setelah melahirkan, memperparah kondisi tersebut (10). Intervensi yang paling efektif untuk mencegah stunting perlu dilakukan sedini mungkin, terutama pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) (11). Masa ini dianggap sebagai jendela emas bagi pertumbuhan dan perkembangan anak yang tidak dapat diulang. Dengan demikian, upaya pencegahan stunting harus dilakukan secara terintegrasi, melibatkan berbagai sektor termasuk kesehatan, pendidikan, dan pemberdayaan masyarakat, guna memastikan anak-anak Indonesia tumbuh sehat, cerdas, dan produktif di masa depan (12).

Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting di Indonesia tercatat sebesar 21,6%. Meskipun terjadi penurunan dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya, angka ini masih tergolong tinggi dan melebihi batas yang direkomendasikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yaitu di bawah 20%. Pemerintah Indonesia telah menetapkan target penurunan angka stunting menjadi 14% pada tahun 2024. Untuk mencapai target tersebut, diperlukan upaya yang terkoordinasi dan berkelanjutan dari berbagai sektor, termasuk sektor pendidikan (13).

Berdasarkan kerangka konseptual yang dikembangkan oleh WHO, stunting terjadi akibat kombinasi dari berbagai faktor yang saling berkaitan. Salah satu faktor utama adalah ketidakseimbangan antara kebutuhan gizi yang meningkat dengan asupan gizi yang tidak mencukupi. Faktor lain yang turut memengaruhi adalah kondisi kemiskinan serta rendahnya tingkat pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai praktik pemberian makan yang sesuai

bagi bayi dan balita (14). Beberapa penyebab umum stunting meliputi tidak optimalnya pemberian Air Susu Ibu (ASI), serta kurangnya konsumsi protein hewani dalam Makanan Pendamping ASI (MPASI). Kondisi ini dapat menghambat pertumbuhan anak secara signifikan dalam periode krusial awal kehidupannya. Dengan demikian, pencegahan dan penanggulangan stunting tidak bisa dilakukan secara terpisah-pisah. Diperlukan strategi yang komprehensif dan terintegrasi, meliputi perbaikan kondisi gizi, perluasan akses pendidikan, serta peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola makan dan pola asuh yang sehat bagi anak-anak (Unicef, 2021) (15).

Pola makan yang bergizi seimbang memiliki kontribusi besar dalam memastikan pertumbuhan dan perkembangan anak berjalan dengan baik, khususnya saat mereka berada pada usia sekolah dasar. Pada fase ini, kebutuhan gizi anak meningkat karena tubuh dan otak mereka mengalami perkembangan pesat, serta untuk menunjang aktivitas fisik dan proses pembelajaran. Konsumsi makanan yang cukup dan bervariasi tidak hanya berdampak pada kesehatan jasmani, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan fungsi kognitif dan daya konsentrasi anak di lingkungan sekolah (Widyaningsih & Novita, 2018) (16).

Agar anak-anak mampu menjalani aktivitas harian dengan baik, meraih prestasi akademik, serta menjaga kesehatan secara keseluruhan, mereka memerlukan asupan gizi yang memadai dan seimbang. Namun, permasalahan gizi di Indonesia masih menjadi isu yang signifikan. Banyak anak mengalami kekurangan maupun kelebihan gizi, dan keduanya dapat membawa dampak negatif terhadap kualitas hidup mereka di masa kini dan mendatang. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mengungkapkan bahwa angka kejadian masalah gizi pada anak usia sekolah, baik kekurangan maupun kelebihan gizi, masih cukup tinggi. Kondisi ini menunjukkan pentingnya peningkatan perhatian terhadap pemenuhan gizi seimbang pada anak-anak, khususnya melalui edukasi yang dilakukan di lingkungan sekolah dan keluarga. (17).

Permasalahan gizi pada anak usia sekolah dapat memberikan dampak negatif terhadap berbagai aspek perkembangan, termasuk kemampuan belajar, fokus, serta pencapaian akademik. Selain itu, kondisi stunting juga dapat melemahkan sistem imun anak, membuat mereka lebih rentan terhadap infeksi, dan meningkatkan risiko munculnya penyakit kronis di kemudian hari (Beckmann et al., 2021) (18). Oleh karena itu, upaya edukasi gizi menjadi strategi yang penting dalam meningkatkan pemahaman serta kesadaran anak-anak dan orang tua mengenai pentingnya menerapkan pola makan yang bergizi dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari (Alderman & Headey, 2017) (19).

Sebagai institusi pendidikan formal, sekolah dasar memegang peranan penting dalam membentuk karakter dan pengetahuan anak sejak dini. Melalui kegiatan pembelajaran yang terstruktur, siswa dapat diberikan pemahaman yang benar mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi. Pada usia sekolah dasar, anak-anak mengalami pertumbuhan pesat, menjadikan masa ini waktu yang tepat untuk menyampaikan edukasi gizi yang berdampak jangka panjang (Zulkarnaini et al, 2016) (20).

Dalam rangka mendukung pencegahan stunting pada anak-anak usia sekolah dasar, kegiatan edukasi gizi diselenggarakan di SDN 69 Kota Banda Aceh. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya pola makan sehat, konsumsi makanan yang beragam, serta mengenalkan dampak negatif stunting terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Melalui pendekatan yang dilakukan di lingkungan sekolah, diharapkan intervensi ini mampu menanamkan kesadaran gizi sejak dini, sehingga dapat berkontribusi dalam menurunkan angka stunting di Kota Banda Aceh.

Tujuan

Pengabdian ini memiliki tujuan utama untuk mendukung pendidikan dan kesejahteraan masyarakat serta memberikan dampak sosial positif secara langsung kepada siswa, orang tua, dan guru di SD Negeri 69 Banda Aceh. Melalui program pengabdian ini mendukung kampanye Anti- Stunting yang merupakan salah satu isu krusial di Indonesia saat ini, dengan adanya pengabdian ini melibatkan secara aktif antara siswa dan orang tua dalam kegiatan edukatif tentang kesehatan dan gizi. Program pengabdian ini dilakukan dalam bentuk edukasi gizi untuk siswa dan orang termasuk kegiatan "Isi Piringku" yang mana siswa dan orang tua akan mempelajari pentingnya makanan bergizi.

Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini berlangsung di SDN 69 Banda Aceh, yang terletak di wilayah Kota Banda Aceh, Aceh. Sasaran utama dalam kegiatan ini adalah siswa/siswi SDN 69 Kota Banda Aceh guru dan orang tua mulai dari kelas 4 hingga 6. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi akhir.

Tahap pertama merupakan persiapan diawali dengan diskusi mengenai tema kegiatan serta pelaksanaan survei awal ke SDN 69 Kota Banda Aceh. Setelah itu, dilakukan observasi pendahuluan yang hasilnya digunakan sebagai dasar dalam menentukan materi penyuluhan yang akan disampaikan. Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan proses perizinan dan koordinasi bersama pihak SDN 69 Kota Banda Aceh, serta penetapan jadwal pelaksanaan kegiatan.

Tahapan pelaksanaan dilakukan pada tanggal 26 Oktober 2024. Jumlah peserta dalam kegiatan ini sebanyak 83 siswa/i, 18 orang tua dan panitia sebanyak 31 orang. Kegiatan ini dilakukan secara offline dan mengkombinasikan metode ceramah, video, games dan demonstrasi sekaligus. Dikarenakan anak-anak sebagai sasaran, kegiatan dan metode yang dilakukan harus menarik dan tidak membosankan. Pengukuran status gizi dilakukan untuk melihat gambaran kesehatan anak-anak. Materi edukasi meliputi kesehatan anak dan remaja, gizi seimbang dan pemilihan makanan yang sehat serta pentingnya asupan protein yang disebut dengan "Isi Piringku".

Tahap terakhir dari kegiatan ini adalah evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pretest dan posttest untuk mengukur sejauh mana peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti sesi penyuluhan. Kegiatan ini dianggap berhasil apabila skor pengetahuan peserta mencapai lebih dari 80%, serta terlihat adanya keterlibatan aktif peserta dalam sesi diskusi maupun demonstrasi terkait konsep "Isi Piringku".

Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di SD Negeri 69 Kota Banda Aceh mendapat sambutan yang sangat baik dari pihak sekolah. Kegiatan ini berhasil dilaksanakan dengan melibatkan 83 siswa, 19 orang tua perwakilan, serta 31 relawan yang turut berkontribusi dalam menyukseskan kegiatan ini. Edukasi gizi yang difokuskan pada pencegahan stunting ini memberikan dampak yang cukup signifikan. Sebelum pelaksanaan, sebagian besar siswa, orang tua, dan guru belum memiliki pemahaman yang mendalam mengenai stunting. Namun, setelah mengikuti rangkaian edukasi, mereka mulai menyadari pentingnya pola makan sehat dan pemenuhan gizi dalam mendukung pertumbuhan anak.



Tujuan utama dari kegiatan pengabdian ini adalah menambah wawasan masyarakat, khususnya komunitas sekolah di SD Negeri 69 Kota Banda Aceh, mengenai pentingnya gizi dalam mencegah stunting. Program edukasi ini memberikan kontribusi positif bagi sekolah, siswa, dan orang tua. Bagi pihak sekolah, kegiatan ini turut meningkatkan kesadaran akan pentingnya menyediakan materi edukatif tentang gizi yang relevan dan aplikatif bagi siswa maupun tenaga pengajar.



Bagi siswa, kegiatan ini memberikan pengetahuan baru seputar gizi dan stunting melalui kegiatan yang interaktif dan menyenangkan. Sementara itu, orang tua mendapatkan pemahaman mengenai pola makan sehat serta cara praktis dalam memenuhi kebutuhan gizi anak guna mencegah stunting di rumah. Edukasi ini dilakukan secara komperhensif dengan melihat target audiens yaitu para siswa siswi SDN 69 Kota Banda Aceh. Kegiatan yang menarik dan mengedukasi dibuat sedemikian rupa agar para siswa tetap dalam keadaan yang bahagia dan penuh semangat saat kegiatan ini berlangsung. Rangkaian kegiatan ini meliputi games dan pohon mimpi yang bertujuan mempermudah pemahaman siswa terhadap edukasi pencegahan stunting melalui penerapan konsep "Isi Piringku".



Bagi orang tua, kegiatan memberikan pengetahuan tentang konsep "Isi Piringku" dimana para orang tua diberikan tentang pemahaman mengenai cara memasak dan memilih lauk pauk yang seimbang untuk kebutuhan gizi para siswa. Dilakukan juga demo memasak yang melibatkan stakeholder lintas organisasi yaitu Unicef untuk memberikan praktek memasak langsung.



Diharapkan, kegiatan pengabdian ini mampu memberikan manfaat berkelanjutan, baik dalam hal pengembangan siswa, penyediaan fasilitas yang menunjang pembelajaran, maupun dalam mendorong kesadaran kolektif untuk berkolaborasi mencegah stunting. Edukasi seperti ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam Mengembangkan potensi generasi muda demi masa depan Indonesia yang lebih gemilang.

Kesimpulan

Sunting adalah persoalan kesehatan yang bersifat kompleks dan melibatkan berbagai aspek, serta memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup dan prospek masa depan anak., khususnya di negara berkembang seperti Indonesia. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SD Negeri 69 Kota Banda Aceh, dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi yang terstruktur dan menyeluruh dapat memberikan peningkatan pengetahuan yang signifikan kepada siswa, orang tua, dan pihak sekolah mengenai pentingnya pola makan sehat untuk mencegah stunting.

Kegiatan ini berhasil menarik partisipasi aktif dari seluruh elemen yang terlibat, termasuk siswa, orang tua, guru, dan relawan, serta menunjukkan hasil evaluasi yang positif melalui peningkatan skor post-test dan keterlibatan dalam sesi diskusi dan demonstrasi. Program edukasi yang dilakukan dengan metode interaktif seperti games, video, dan demo masak terbukti efektif dalam menyampaikan materi "Isi Piringku", serta membangun kesadaran akan pentingnya gizi seimbang. Selain itu, keterlibatan pihak eksternal seperti UNICEF memperkuat keberlanjutan dan validitas kegiatan. Hasil dari pengabdian ini menunjukkan bahwa pendekatan lintas sektor dan kolaboratif sangat diperlukan untuk menekan angka stunting, serta memberikan pemahaman praktis yang aplikatif kepada masyarakat. Diharapkan kegiatan seperti ini dapat direplikasi di sekolah-sekolah lainnya untuk mempercepat pencapaian target penurunan stunting nasional dan menciptakan generasi muda Indonesia yang sehat, cerdas, dan produktif.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada SDN 69 Kota Banda Aceh yang telah memberikan dukungan sehingga kami dapat menyelenggarakan sosialisasi mengenai gizi dalam rangka pencegahan stunting. Serta ucapan terimakasih kepada support utama yaitu Kejar Mimpi Aceh, Bank CIMB Niaga, para

stakeholder dan juga media partner yang membantu menyiarkan kegiatan ini pada platform online.

Daftar Pustaka

1. Anjani, D. M., Nurhayati, S., & Immawati. (2024). Penerapan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan ibu tentang stunting pada balita di wilayah kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(1), 62–69.
2. Hardinsyah dkk. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta: EGC; 2019.
3. Hidayat, R. (2022). Prevalensi Stunting Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Journal of Baja Health Science*, 2(1), 61–77
4. Arintasari, E., & Puteri, M. (2022). Stunting pada anak balita: Penyebab dan pencegahannya melalui 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Jurnal Kesehatan Anak*, 12(2), 134–140.
5. Susilo, M. T., & Widyastuti, N. (2020). Hubungan kadar seng (Zn) rambut dengan z-score panjang badan menurut umur (PB/U) balita usia 12–24 bulan. *Journal of Nutrition College*, 2(4), 1–6.
6. Ernawati, F., Muljati, S., & Safitri, A. (2015). Hubungan panjang badan lahir terhadap perkembangan anak usia 12 bulan. *Penelitian Gizi dan Makanan*, 37(2), 109–118.
7. Lestari, E., et al. (2024). Stunting and its association with education and cognitive outcomes in adulthood: A longitudinal study in Indonesia. *PubMed*.
8. Kustanto, A. (2021). The prevalence of stunting, poverty, and economic growth in Indonesia: A dynamic panel data causality analysis. *Journal of Developing Economies*, 6(2).
9. World Bank. (2015). *The double burden of malnutrition in Indonesia*.
10. Merita Eka Rahmuniyati, Azir Alfanan, Frichenia Paskalin Hallo (2023). "Upaya Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat dalam Pencegahan Stunting melalui Edukasi 1000 HPK dan Pilar STBM." *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*
11. Alvifatika Vriarindani (2023). "Faktor-Faktor Pencegahan Stunting dengan Mempersiapkan 1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan)." *Healthy Tadulako Journal*
12. Tri Anonim, Maslahatul Inayah, Afiyah Sri Harnany, Indar Widowati, Tri Wiji Lestari (2023). "Pemberdayaan Masyarakat dalam Mewujudkan Generasi Sehat yang Bebas Stunting melalui Kegiatan 1000 Hari Pertama Kehidupan." *Jurnal Lintas Pengabdian Masyarakat*
13. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Prevalensi Stunting di Indonesia Turun ke 21,6% dari 24,4%*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses dari <https://kemkes.go.id/id/prevalensi-stunting-di-indonesia-turun-ke-216-dari-244>
14. Ananta, S. D., Krisnana, I., & Tri Lestari, W. (2023). The Relationship Between Maternal Knowledge Level and Feeding Practices with Dietary Patterns in Stunted Children. *Jurnal EduHealth*, 14(03), 1393–1399.
15. Hapsari, P. W. (2020). The Application of UNICEF's 2020 Conceptual Framework of Maternal and Child Nutrition in Indonesia. SEAMEO RECFON.
16. Hadiyani, W. (2021). Balanced Nutrition Optimizes the Growth and Development of School-Age Children. *Indonesian Journal of Community Development*, 1(1).
17. Riansah, S. M., Effendy, D. S., & Ruwiah. (2022). Status Gizi dan Pola Konsumsi pada Anak Usia Sekolah di Sekolah Dasar Negeri 4 Kendari Tahun 2022. *Preventif Journal*, 7(2).
18. Beckmann, J., Lang, C., du Randt, R., Gresse, A., Long, K. Z., Ludyga, S., Müller, I., Nqweniso, S., Pühse, U., Utzinger, J., Walter, C., & Gerber, M. (2021). Prevalence of Stunting and Relationship between Stunting and Associated Risk Factors with Academic Achievement and

Cognitive Function: A Cross-Sectional Study with South African Primary School Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4218.

19. Alderman, H., & Headey, D. D. (2017). How important is parental education for child nutrition? *World Development*, 94, 448–464.
20. Zulkarnaini, Z., Castro, T., & Widodo, U. (2016). Pengaruh pendidikan gizi pada murid sekolah dasar terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku ibu keluarga mandiri sadar gizi di Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 3(1), 62–68.