

PROGRAM PENILAIAN STATUS GIZI DAN EDUKASI GIZI SEIMBANG TERHADAP ANAK SEKOLAH DASAR

**Anwar Lubis^{1*}, Hardyanti Pratiwi², Ismi Irfiyanti Fachruddin², Ulfa Dya
Atiqa¹**

¹Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Makassar

²Program Studi Gizi, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky, Makassar
Makassar

*Korespondensi: anwar.lubis@unm.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the prevalence of undernutrition among schoolchildren and assess their nutritional status based on Body Mass Index-for-Age (BMI/A). Conducted at SD Negeri 5 Tamalatea, Jeneponto Regency, the study involved 60 respondents selected for nutritional assessment and educational intervention. The findings revealed that the average age of respondents was 10.8 ± 0.9 years, with 68.4% aged over 10 years. Gender distribution showed a higher proportion of females (56.7%) compared to males (43.3%). The mean BMI was 16.8 ± 2.8 , reflecting considerable variability in nutritional status. Most participants (73.3%) were classified as having normal nutritional status, while 11.7% were undernourished, and 15.0% were classified as overweight. Nutritional assessments were performed using validated tools, followed by educational sessions addressing factors influencing nutritional status, prevention of undernutrition, and the importance of balanced dietary practices. While the majority of respondents exhibited normal nutritional status, the presence of undernourished and overweight individuals highlights the need for targeted interventions. This study underscores the importance of regular monitoring and comprehensive nutritional assessments in school settings to detect and address nutritional disparities. The findings provide a foundation for designing evidence-based programs aimed at improving dietary behaviors and promoting optimal growth among school-aged children.

ABSTRAK

Pengabdian ini bertujuan untuk mengukur prevalensi gizi kurang pada anak sekolah dan memberikan gambaran terkait distribusi umur, jenis kelamin, serta status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh terhadap Usia (IMT/U). Penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 5 Tamalatea, Kabupaten Jeneponto, dengan melibatkan 60 responden. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata umur responden adalah $10,8 \pm 0,9$ tahun, dengan mayoritas responden berusia lebih dari 10 tahun (68,4%). Dari segi jenis kelamin, perempuan mendominasi dengan proporsi 56,7%, sementara laki-laki sebesar 43,3%. Rata-rata IMT responden tercatat sebesar $16,8 \pm 2,8$, menunjukkan variasi yang cukup besar dalam status gizi. Sebagian besar responden (73,3%) memiliki status gizi normal, sementara 11,7% mengalami gizi kurang dan 15,0% mengalami gizi lebih. Pemeriksaan status gizi dilakukan menggunakan alat yang akurat, diikuti dengan edukasi terkait pentingnya perilaku gizi seimbang. Temuan menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kondisi gizi baik, namun terdapat kelompok kecil yang mengalami masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, yang memerlukan perhatian khusus. Kesimpulan, pentingnya pemantauan status gizi anak sekolah secara berkelanjutan untuk mengidentifikasi masalah gizi lebih dini. Hasil ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk menyusun intervensi strategis, seperti promosi pola makan sehat dan peningkatan aktivitas fisik, guna mendukung pertumbuhan optimal anak dan mencegah dampak negatif jangka panjang dari masalah gizi.

Kata Kunci: anak sekolah, indeks massa tubuh, jeneponto, status gizi



*This work is licensed under a Creative Commons Attribution
4.0 International License*

Pendahuluan

Masalah gizi pada anak usia sekolah merupakan isu kesehatan yang signifikan di berbagai negara, termasuk Indonesia. Gizi yang tidak seimbang, terutama gizi kurang, dapat berdampak langsung pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta kemampuan belajar anak [1]. Anak dengan status gizi kurang cenderung mengalami penurunan daya tahan tubuh, peningkatan risiko penyakit infeksi, dan performa akademik yang rendah, sehingga dapat memengaruhi masa depan mereka secara keseluruhan [2]. Hal ini menjadikan pemantauan status gizi anak sekolah sebagai prioritas dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang.

Prevalensi gizi kurang pada anak sekolah sering kali disebabkan oleh berbagai faktor, seperti asupan makanan yang tidak mencukupi, pola makan yang tidak seimbang, rendahnya tingkat literasi gizi, serta kondisi sosial ekonomi keluarga [3]. Selain itu, faktor lingkungan seperti akses terhadap fasilitas kesehatan, edukasi gizi di sekolah, dan kebijakan terkait pola makan sehat turut memengaruhi status gizi anak [3]. Oleh karena itu, pengukuran prevalensi gizi kurang pada kelompok ini menjadi penting untuk memahami sejauh mana permasalahan ini terjadi dan untuk mengidentifikasi kelompok yang memerlukan intervensi lebih lanjut.

Sekolah merupakan salah satu lingkungan strategis untuk memantau status gizi anak karena sebagian besar waktu anak dihabiskan di tempat ini. Pengukuran status gizi di lingkungan sekolah dapat memberikan data yang representatif dan berkelanjutan untuk menilai kondisi kesehatan anak secara umum [4]. Indikator seperti Indeks Massa Tubuh terhadap Usia (IMT/U) menjadi salah satu parameter yang banyak digunakan untuk menilai status gizi anak sekolah secara objektif [5]. Penggunaan indikator ini memungkinkan identifikasi awal terhadap masalah gizi, baik gizi kurang, normal, maupun gizi lebih.

Meskipun demikian, data terkait prevalensi gizi kurang anak sekolah sering kali terbatas, terutama di wilayah-wilayah dengan akses data yang minim. Padahal, informasi ini sangat penting sebagai dasar untuk perencanaan program kesehatan, seperti pemberian makanan tambahan, pendidikan gizi, dan intervensi berbasis sekolah. Dengan mengetahui prevalensi gizi kurang, pihak sekolah, pemerintah, serta pemangku kebijakan dapat mengambil langkah yang lebih terarah dalam mencegah dampak jangka panjang dari masalah gizi. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengukur prevalensi gizi kurang pada anak sekolah.

Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 5 Tamalatea Kabupaten Jeneponto. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan secara terstruktur, mulai dari tahap perencanaan hingga evaluasi.

Setelah memperoleh izin dari pihak sekolah, tim pelaksana kemudian melakukan pemeriksaan dan pengukuran status gizi. Proses pemeriksaan dilakukan dengan menggunakan alat yang akurat dan modern.



Gambar 1. Penjelasan Pemeriksaan status gizi

Selain pemeriksaan, kegiatan edukasi juga diberikan kepada peserta mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi anak sekolah, cara mencegah gizi kurang, serta pentingnya melakukan perilaku gizi seimbang. Anak sekolah merupakan kelompok umur yang perlu diberikan informasi tentang gizi dan kesehatan[6].



Gambar 2. Kegiatan Edukasi

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data tabel 1, rata-rata umur responden adalah $10,8 \pm 0,9$ tahun. Sebagian besar responden berada pada kelompok usia lebih dari 10 tahun, yaitu 68,4% ($n = 41$), sedangkan responden yang berusia 10 tahun atau kurang hanya mencapai 31,6% ($n = 19$). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah remaja awal, yang berada pada fase pertumbuhan signifikan baik secara fisik maupun mental [7], yang membutuhkan stimulasi perkembangan yang tepat [8].

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	n	%	mean $\pm$ SD
Umur			10,8 $\pm$ 0,9
≤ 10 tahun	19	31,6	
> 10 tahun	41	68,4	
Jenis Kelamin			
Laki – laki	26	43,3	
Perempuan	34	56,7	

Variabel	n	%	mean± SD
IMT			16,8±2,8
Status Gizi (IMT/U)			
Gizi kurang	7	11,7	
Normal	44	73,3	
Gizi lebih	9	15,0	

Dari segi jenis kelamin, distribusi menunjukkan bahwa responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Sebanyak 56,7% (n = 34) responden adalah perempuan, sedangkan laki-laki berjumlah 43,3% (n = 26). Perbedaan ini perlu diperhatikan karena jenis kelamin dapat memengaruhi hasil penelitian, terutama jika terdapat perbedaan kebutuhan gizi atau pola pertumbuhan antara laki-laki dan perempuan pada kelompok usia tersebut [9].

Rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) responden tercatat sebesar $16,8 \pm 2,8$. Angka ini menunjukkan variasi yang cukup besar dalam status gizi responden, mencerminkan keberagaman dalam pola makan, aktivitas fisik, dan faktor pertumbuhan. Nilai IMT yang rendah atau tinggi dapat menjadi indikator awal adanya risiko malnutrisi atau obesitas, sehingga penting untuk menilai lebih lanjut faktor-faktor yang memengaruhinya [10].

Sebagian besar responden memiliki status gizi normal berdasarkan IMT terhadap usia, dengan proporsi sebesar 73,3% (n = 44). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak dan remaja dalam penelitian ini memiliki pertumbuhan yang sesuai dengan standar usia mereka. Namun, ada 11,7% (n = 7) responden yang mengalami gizi kurang, yang menjadi perhatian karena berpotensi memengaruhi kesehatan dan kemampuan belajar [1]. Sebaliknya, sebanyak 15,0% (n = 9) responden memiliki status gizi lebih, menunjukkan adanya risiko obesitas yang dapat memengaruhi kesehatan jangka panjang [11]. Pemberian stimulasi berupa penyuluhan sangat baik meningkatkan pemahaman anak sekolah terhadap masalah gizi kurang [12]. Kegiatan telah memberikan manfaat berupa peningkatan kesadaran anak sekolah terhadap gizi seimbang. Selain itu, melalui kegiatan ini, peserta juga secara tidak langsung mengetahui status gizi mereka saat ini.

Simpulan

Hasil ini memberikan gambaran penting mengenai distribusi umur, jenis kelamin, dan status gizi dalam populasi yang diteliti. Mayoritas responden berada dalam kondisi gizi yang baik, tetapi terdapat kelompok kecil yang mengalami masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk menyusun strategi intervensi, seperti promosi pola makan sehat dan peningkatan aktivitas fisik, guna mendukung pertumbuhan optimal dan mencegah masalah kesehatan pada kelompok usia anak dan remaja.

Daftar Pustaka

- [1] V. Fitriana, L. Cahyanti, A. R. Yuliana, Y. H. Holifah, Z. Cahyaningrum, and E. Rusmiyati, "Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dasar Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar," *JABI J. Abdimas Bhakti Indones.*, vol. 3, no. 2, pp. 114–122, 2022, doi: 10.36308/jabi.v3i2.443.

- [2] M. Islam, A. R. MB, K. Yusuf, S. Masithah, and S. Syafruddin, "Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet dan Video Kementerian Kesehatan terhadap Pengetahuan tentang Isi Piringku pada Anak Usia Sekolah di SDN 21 Sanggalea Kabupaten Maros," *Ghidza J. Gizi dan Kesehat.*, vol. 8, no. 1, pp. 113–117, 2024, doi: 10.22487/ghidza.v8i1.1142.
- [3] M. Thonthowi Jauhari, J. Ardian, and B. Fitria Rahmiati, "Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Anak Usia Sekolah Dasar Overview Of Macro Nutritional Intake Of Elementary Student," *J. Nutr. Culin.*, vol. 2, no. 1, pp. 29–35, 2022.
- [4] D. F. Saraswati, R. Komala, A. R. Pratiwi, and D. A. Wati, "Hubungan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Anak Sdn 46 Gedong Tataan Tahun 2021," *J. Holist. Heal. Sci.*, vol. 6, no. 1, pp. 17–26, 2022, doi: 10.51873/jhhs.v6i1.99.
- [5] M. Amini, A. Djazayeri, R. Majdzadeh, M. H. Taghdisi, and S. Jazayeri, "Effect of school-based interventions to control childhood obesity: A review of reviews," *Int. J. Prev. Med.*, vol. 2015, no. AUGUST, 2015, doi: 10.4103/2008-7802.162059.
- [6] Y. O. Primajuni Wuhan, Y. TRMR Simarmata, F. Aping Dangur, and N. L. Astika Putri, "Pengabdian Masyarakat untuk Meningkatkan Kesadaran Gizi dan Mengurangi Angka Stunting pada Anak SD Inpres Naibonat," *J. Pengabdi. Kpd. Masy. Nasant.*, vol. 5, no. 2, pp. 2087–2091, 2024, doi: 10.55338/jpkmn.v5i2.3021.
- [7] N. N. A. D. Astini and W. Gozali, "Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri," *Int. J. Nat. Sci. Eng.*, vol. 5, no. 1, pp. 1–7, 2021, doi: 10.23887/ijnse.v5i1.31382.
- [8] S. Andriyani and R. Kurniasari, "Pengaruh Edukasi Melalui Media Audiovisual (Animasi) Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar," *PREPOTIF J. Kesehat. Masy.*, vol. 6, no. 2, pp. 1686–1690, 2022, doi: 10.31004/prepotif.v6i2.4414.
- [9] E. A. Rini and E. Desdamona, "Usia Awitan Pubertas dan Beberapa Faktor yang Berhubungan pada Murid SD di Kota Padang," *Sari Pediatr.*, vol. 9, no. 4, p. 227, 2016, doi: 10.14238/sp9.4.2007.227-32.
- [10] F. Ferinawati and S. Mayanti, "Pengaruh Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen," *J. Healthc. Technol. Med.*, vol. 4, no. 2, p. 241, 2018, doi: 10.33143/jhtm.v4i2.213.
- [11] E. R. Damayanti, "Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 3 Tambun Selatan," *Indones. J. Heal. Dev.*, vol. 4, no. 1, pp. 35–45, 2022, doi: 10.52021/ijhd.v4i1.69.
- [12] L. Lolita *et al.*, "Pengabdian Masyarakat Dalam Upaya Pencegahan dan Penanganan Stunting, Wasting, Underweight Pada Satuan Pendidikan Anak Usia Dini," *J. Surya Masy.*, vol. 6, no. 2, p. 167, 2024, doi: 10.26714/jsm.6.2.2024.167-173.