

**PENTINGNYA MENGONSUMSI MAKANAN BERGIZI  
DAN SUPLEMEN KESEHATAN UNTUK MENCEGAH STUNTING  
PADA SISWA SD NEGERI 1 PANJANG UTARA**

**Putri Amalia, Nabil Akmal Mua'fi, Nadia Ariska, Ni Komang Ayu  
Fatmawati**

Program Studi Farmasi Universitas Malahayati

\* Email Korespondensi Penulis: [putriamalia@malahayati.ac.id](mailto:putriamalia@malahayati.ac.id)

**ABSTRACT**

*Stunting is still a serious problem in Indonesia. Stunting is a developmental disorder affecting children due to poor nutrition, repeated infections, and inadequate psychosocial stimulation. . Stunting can affect cognitive, motor, and verbal development in children resulting obesity, reduced learning ability and performance in children lead to an adverse effect on reproductive health as well as productivity and work capability. Several factors cause stunting, such as lack of nutritious intake such as vitamins, minerals and health supplements. Based on preliminary observations it was reported that SD Negeri 1 Panjang Utara students were unaware of stunting. Through this community service, we tried to inform students about the importance of nutritious food consumption and health supplements to prevent stunting. Counseling was done through lectures, conversations, and question-and-answer sessions. Result has shown that there was an improvement in knowledge of students at SD Negeri 01 Panjang Utara regarding the importance of consuming nutritious food and health supplements to avoid stunting.*

*Keywords: Stunting, nutritional intake, nutritious food*

**ABSTRAK**

Stunting masih menjadi masalah serius di Indonesia. Stunting adalah gangguan tumbuh kembang yang dialami anak akibat kekurangan asupan gizi, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai. Stunting berdampak pada perkembangan kognitif, motorik, dan verbal anak yang dapat berujung pada terjadinya obesitas, penurunan kapasitas belajar dan performa anak sehingga produktivitas dan kapasitas kerja menjadi tidak optimal. Salah satu faktor penyebab stunting, yaitu kekurangan asupan gizi seperti vitamin, mineral, dan suplemen kesehatan. Berdasarkan observasi awal diketahui bahwa siswa SD Negeri 1 Panjang Utara belum mengetahui tentang stunting. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan tentang pentingnya mengonsumsi makanan bergizi dan suplemen kesehatan untuk mencegah stunting kepada siswa/i. Metode penyampaian materi pada kegiatan ini dalam bentuk ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Hasil kegiatan diperoleh bahwa tingkat pemahaman siswa/i SD Negeri 01 Panjang Utara tentang pentingnya mengonsumsi makanan bergizi dan suplemen kesehatan untuk mencegah stunting mengalami peningkatan pemahaman dan pengetahuan.

Kata kunci: Stunting, asupan gizi, makanan bergizi

## **PENDAHULUAN**

Proses pertumbuhan dan perkembangan akan dilewati setiap manusia selama daur kehidupannya. Menurut Caressa, pertumbuhan merupakan peningkatan bentuk, jumlah sel, dan jaringan intra seluler yang disertai dengan bertambahnya ukuran fisik dan bentuk secara menyeluruh. Perkembangan adalah peningkatan kemampuan pada bentuk, peran tubuh yang lebih kompleks, dan diiringi dengan peningkatan pada sel, jaringan, serta organ tubuh (Kamaruddin, 2022). Pertumbuhan dan perkembangan yang baik memerlukan asupan gizi yang mencukupi. Asupan gizi sangat mempengaruhi 1.000 hari pertama kehidupan awal dikandung hingga 2 tahun setelah dilahirkan yang disebut periode emas. Pada periode ini, anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan dengan sangat cepat dan pesat, yang akan mempengaruhi kesehatan di masa yang akan datang. Kekurangan asupan gizi, seperti karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral menyebabkan gangguan pada pertumbuhan dan perkembangan anak bahkan dapat menyebabkan kematian (Gerakan 1.000 HPK, 2013; Sudarto, dkk., 2018).

Stunting merupakan salah satu gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak yang ditandai dengan panjang atau tinggi badan anak dibawah standar pada umumnya sehingga digunakan sebagai indikator malnutrisi kronik yang menggambarkan riwayat kekurangan gizi pada balita dalam jangka waktu lama (Rahayu, dkk., 2018). Hal ini disebabkan oleh banyak faktor seperti kondisi sosial ekonomi (kemiskinan), pola makan yang tidak baik, kesehatan, kebersihan, dan lingkungan (Kemenkes, RI, 2018). Apabila kekurangan asupan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan, maka stunting pada masa awal setelah bayi lahir tidak nampak dan kondisi stunting baru nampak setelah bayi berusia 2 tahun.

Ciri-ciri anak yang mengalami stunting dapat dilihat dari tumbuh kembangnya, diantaranya; anak lebih rentan terhadap infeksi penyakit, mengalami penurunan tingkat kecerdasan atau tidak maksimal (Rahayu, dkk., 2018), gangguan berbicara, dan kesulitan dalam belajar yang mengakibatkan kemampuan kognitif dan motorik anak menurun. Hal ini menyebabkan peluang menempuh

pendidikan tinggi menjadi berkurang sehingga di masa akan datang dapat beresiko pada menurunnya tingkat produktivitas dan pendapatannya juga rendah. Stunting juga dapat meningkatkan resiko penyakit sindrom metabolik/penyakit tidak menular (Siswati, 2018).

Kekurangan asupan gizi dapat diatasi dengan mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral atau obat-obatan yang mengandung asupan gizi seperti vitamin dan mineral. Vitamin adalah senyawa organik tertentu yang dibutuhkan dalam jumlah kecil, tidak dapat dihasilkan oleh tubuh sehingga harus dipasok dari makanan, sangat penting untuk proses metabolisme dalam sel, kelangsungan pertumbuhan normal, dan memelihara kesehatan. Berdasarkan kelarutannya, vitamin dapat dibedakan menjadi dua, yaitu (1) vitamin yang larut dalam lemak termasuk vitamin A, D, E dan K; (2) vitamin larut dalam air termasuk vitamin C (asam askorbat) dan vitamin B-kompleks (B<sub>1</sub> sampai B<sub>12</sub>) (Triana, 2006). Mineral adalah senyawa non-organik atau unsur-unsur dalam bentuk sederhana seperti natrium, kalsium, besi, magnesium, dan lain-lain yang dibutuhkan tubuh dalam proses metabolisme (Poedjiadi, A., 2006).

Sumber vitamin dan mineral dapat diperoleh dengan mengonsumsi berbagai makanan seperti buah-buahan, sayur-sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian, daging, telur, ikan, hati, keju, susu, dan lainnya. Selain itu, dapat dipenuhi dengan mengonsumsi suplemen multi vitamin atau suplemen kesehatan.

Pada masa anak-anak usia 0-11 tahun, masing-masing anak akan memiliki perbedaan tingkat kepekaan dan sensitif dalam menerima berbagai bentuk rangsangan. Tahap ini mengembangkan kemampuan kognitif, gerak motoric, bahasa, dan sosial serta emosional (Nuraini, 2020). Pada masa remaja usia 12-18 tahun, anak-anak akan mengalami masa peralihan dengan terjadinya perubahan biologis, psikologis, serta sosial. Kebutuhan asupan gizi dan nutrisi yang terpenuhi dapat mengoptimalkan pertumbuhannya dan meningkatkan daya tahan tubuh (Fatmawaty, 2017).

Tujuan dari penyuluhan ini untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya mengonsumsi makanan bergizi dan suplemen kesehatan untuk mencegah stunting/kegagalan tumbuh kembang diusia anak-anak.

## **MASALAH**

Banyaknya berbagai jenis olahan jajanan atau makanan (*junk food*) yang ditawarkan menyebabkan anak-anak terlalu sering mengonsumsinya tanpa menyadari adanya bahaya kesehatan yang akan dialami karena asupan gizi tidak terpenuhi. Hal ini terjadi karena kurangnya pemahaman anak-anak terkait pentingnya mengonsumsi makanan bergizi dan suplemen kesehatan untuk mencegah stunting.

Penyuluhan ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 1 Panjang Utara. Sekolah Dasar dipilih agar konsumsi *junk food* tidak berlebihan dan memberikan pemahaman sedari dini tentang pentingnya mengonsumsi makanan bergizi untuk mengoptimalkan pertumbuhan masa anak-anak ke masa remaja sehingga terbentuk generasi yang sehat, cerdas, dan tangguh.

## **METODE**

Obsevasi dilakukan untuk meninjau kondisi lingkungan yang ada di Sekolah Dasar Negeri 1 Panjang Utara. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, maka pelaksanaan penyuluhan dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Penyuluhan pada anak-anak di Sekolah Dasar Negeri 1 Panjang Utara akan dilaksanakan pada tanggal 11 Agustus 2022 pukul 08:30 - 10:00 WIB.

Pemberian penjelasan terkait pentingnya mengonsumsi makanan bergizi dan suplemen kesehatan untuk mencegah stunting disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami oleh siswa Sekolah Dasar dan dilakukan diskusi bersama siswa. Hal ini dilakukan karena siswa kelas 6 sudah mampu berkomunikasi dengan baik. Untuk mengetahui tingkan pengetahuan terkait materi yang telah disampaikan, maka dilakukan sesi tanya jawab.

## **PEMBAHASAN**

Penyuluhan terkait pentingnya mengonsumsi makanan bergizi dan suplemen kesehatan untuk mencegah stunting di wilayah panjang utara berjalan dengan lancar. Peserta yang hadir sekitar 27 orang siswa. Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan :



diperoleh peningkatan pemahaman dan pengetahuan terkait materi penyuluhan yang tergolong cukup baik.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan yang diperoleh dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat terkait pentingnya mengonsumsi makanan bergizi untuk mengoptimalkan pertumbuhan pada siswa/i di SD Negeri 1 Panjang Utara adalah adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan siswa/i terkait materi yang telah disampaikan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Kamaruddin, I., Iseu S.A., Prasanti A., Elita E.M., M. Nur D.K., Fitri W., Dea A.C., Agus P.M., St. Masithah, Anis L.M., Diaz C.R.K., Mardiana. 2022. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Tasikmalaya: Get Press.
- Kementerian Kesehatan. 2018. *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Menteri Koordinasi Bidang Kesejahteraan Rakyat. 2013. *Pedoman Perencanaan Program Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi Dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan (Gerakan 1.000 HPK)*. Jakarta: Kementerian Koordinasi Bidang Kesejahteraan Rakyat.
- Nuraini. 2020. Pembentukan Karakter Pada Anak Usia Dini di Taman Kanak-Kanak Aisyiyah Mamajang Kota Makasar. *Al-Riwayah : Jurnal Kependidikan*. **12**(2) : 367-386.
- Poedjiadi, A. 2006. *Dasar-Dasar Biokimia*. Jakarta: UI Press.
- Rahayu, A., Fahrini Y., Andini O.P., dan Lia A. 2018. *Buku Referensi Study Guide-Stunting dan Upaya Pencegahannya Bagi Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: CV. Mine.
- Siswati, T. 2018. *Stunting*. Yogyakarta: Husada Mandiri.
- Sudargo, T., Harry F., Nur A.K., dan Felicia R. 2018. *Pola Makan dan Obesitas*. Yogyakarta: UGM Press.
- Sudargo, T., Tira A., dan Aulia A. 2018. *1.000 Hari Pertama Kehidupan*. Yogyakarta: UGM Press.
- Triana, V. 2006. Macam-Macam Vitamin dan Fungsinya Dalam Tubuh Manusia. *Andalas Journal of Public Health*. **1**(1).