ALAMTANA
Jurnal Pengabdian Masyarakat UNW Mataram **E-ISSN:** 2722-6751
Vol. 07, No. 02, Tahun 2026.
DOI: https://doi.org/10.51673/jaltn.v7i3.3317

Edukasi Makan Bergizi dan Pencegahan Stunting pada Siswa Sekolah Dasar di SDN 043936 Merek Situnggaling

Azza Bunaia[1], Putri Ayu Manalu[2], Meutia Ramadhani[3], Budi Sastra Panjaitan[4]
[1-4]Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia
E-mail: humas@uinsu.ac.id

Article History:
Received : 10 Agustus 2026
Review : 15 Agustus 2026
Revised : 28 Agustus 2026
Accepted : 30 Agustus 2026

Keywords: *Nutritious food, Nutrition education, Stunting prevention, Elementary school students, Community service*

Abstract: *Stunting remains a chronic nutritional issue among children that requires integrated interventions, including nutrition literacy from primary school age. This community service activity aimed to deliver basic education on nutritious foods and stunting prevention to elementary school students at SDN 043936 Merek Situnggaling. The event took place on Monday, August 24, 2026, for a duration of 120 minutes, involving 45 representative students from grades 1 to 6. Educational content was delivered using whiteboards, visual posters of balanced nutrition, and interactive teaching cards. The delivery methods included interactive lectures, question-and-answer sessions, and descriptive end-session reflections. Evaluation was conducted through qualitative-descriptive observations and recording verbal student responses without formal pre-test and post-test measurements. Observation results indicated high enthusiasm and active participation from all students. Students from grades 3–6 accurately identified local nutritious foods such as eggs, fish, and vegetables, and recognized the importance of handwashing and limiting sugary snacks. This activity demonstrates that age-appropriate visual nutrition education effectively engages elementary students.*

A. Pendahuluan

Pemenuhan gizi yang seimbang pada anak usia sekolah dasar merupakan fondasi penting untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan daya tahan tubuh. Makanan bergizi didefinisikan sebagai makanan yang mengandung kombinasi zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan mikro (vitamin dan mineral) yang dibutuhkan tubuh untuk beraktivitas dan berkembang secara optimal. Di lingkungan perdesaan, pemahaman siswa terhadap gizi sering kali terbatas pada pemenuhan rasa kenyang tanpa memperhatikan keberagaman jenis pangan.

Pengenalan pola makan sehat sejak dini sangat strategis karena kebiasaan yang terbentuk pada usia sekolah akan memengaruhi perilaku konsumsi hingga dewasa. Edukasi gizi berbasis sekolah terbukti dapat memperbaiki pemahaman serta kebiasaan membawa bekal atau memilih makanan sehat di lingkungan sekolah (Indriasari et al., 2021; Wulandari et al., 2025). Selain faktor konsumsi langsung, masalah gizi buruk kronis yang berlangsung lama dapat memicu terjadinya *stunting*, yaitu kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi

kronis dan infeksi berulang (Gusnedi et al., 2023). Faktor sanitasi lingkungan dan kebiasaan hidup bersih juga berkontribusi langsung terhadap risiko terjadinya *stunting* (Permatasari et al., 2023).

Berdasarkan situasi tersebut, tim mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU) melaksanakan kegiatan edukasi gizi dan pencegahan *stunting* di SDN 043936 Merek Situnggaling, Kecamatan Merek. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang interaktif dan konkrit. Tujuan kegiatan ini meliputi:

1. Mengenalkan contoh-contoh makanan bergizi berbasis bahan pangan lokal kepada siswa.
2. Menjelaskan manfaat makanan bergizi bagi daya tahan tubuh dan aktivitas belajar.
3. Memberikan pemahaman dasar mengenai *stunting* dan tindakan pencegahan sederhana yang dapat dilakukan siswa.
4. Mendorong pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) seperti mencuci tangan sebelum makan dan membatasi konsumsi jajanan tinggi gula.

B. Metode

Waktu, Lokasi, dan Peserta

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Senin, 4 Agustus 2026, bertempat di ruang kelas utama SDN 043936 Merek Situnggaling. Total durasi pelaksanaan kegiatan adalah 120 menit (pukul 09.00–11.00 WIB). Peserta kegiatan berjumlah 45 siswa yang terdiri dari perwakilan kelas 1 hingga kelas 6 (masing-masing kelas diwakili 7–8 siswa).

Media dan Alat Bantu

Media yang digunakan selama penyampaian edukasi meliputi:

a. Papan Tulis & Spidol: Digunakan untuk menuliskan poin utama dan menggambar bagan sederhana.
b. Poster Visual "Isi Piringku": Poster cetak berukuran A1 berawarna yang menampilkan porsi seimbang antara makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah.
c. Kartu Peraga Gambar Pangan Lokal: Kartu bergambar bahan makanan yang akrab dengan keseharian siswa seperti telur, ikan, ayam, tempe, wortel, bayam, pisang, dan makanan ringan.

Tahapan Pelaksanaan

1. Tahap Persiapan (20 menit): Tim menyusun materi berfokus pada contoh konkret, merancang media visual, serta berkoordinasi dengan pihak kepala sekolah dan guru pendamping.
2. Tahap Penyampaian Materi Interaktif (60 menit): Tim menyampaikan materi mengenai pengertian makanan bergizi, fungsi gizi makro-mikro, bahaya *stunting*, dan pentingnya PHBS. Penyampaian diselingi dengan permainan tebak gambar menggunakan kartu peraga.
3. Tahap Tanya Jawab dan Evaluasi (40 menit): Siswa diberikan kesempatan bertanya dan merespons pertanyaan pemantik dari tim.

Metode Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan secara kualitatif-deskriptif. Tim menggunakan lembar observasi lapangan untuk mencatat:

a. Tingkat keaktifan dan kehadiran siswa.
b. Kemampuan siswa dalam menyebutkan kembali contoh makanan bergizi dan tindakan pencegahan *stunting* di akhir sesi.
c. Respons spontan verbal siswa selama sesi tanya jawab.

Catatan Evaluasi: Kegiatan ini tidak menggunakan uji kuantitatif *pre-test* dan *post-test*. Oleh karena itu, evaluasi berfokus pada deskripsi keterlibatan dan respons aktual peserta selama edukasi berlangsung.

C. Hasil

1. Temuan Aktual Observasi dan Respons Siswa

Proses edukasi berlangsung kondusif dengan partisipasi aktif dari 45 siswa yang hadir. Berdasarkan lembar observasi selama 120 menit pelaksanaan, temuan aktual dapat dirinci sebagai berikut:

a. Antusiasme dan Keaktifan: Seluruh siswa (100%) mengikuti sesi hingga akhir. Siswa kelas 3–6 menunjukkan keberanian lebih tinggi dalam mengangkat tangan dan menjawab pertanyaan pemantik dibandingkan siswa kelas 1–2.
b. Pengenalan Bahan Makanan: Ketika ditunjukkan kartu peraga, siswa secara serentak dan tepat dapat mengidentifikasi bahan makanan sehat lokal seperti telur, ikan, tempe, bayam, dan pisang.
c. Umpan Balik Sesi Tanya Jawab Deskriptif: Di akhir sesi, ketika diminta menyebutkan kembali kebiasaan sehat, 12 dari 15 siswa yang ditunjuk secara acak mampu menyebutkan setidaknya 3 kebiasaan penting: makan sayur/buah, cuci tangan sebelum makan, dan mengurangi jajanan manis.
d. Respons terhadap Pembatasan Jajanan: Sebagian besar siswa mengakui sering membeli makanan berpenyedap dan minuman manis di luar sekolah. Setelah diperlihatkan contoh porsi ideal, siswa menyatakan memahami pentingnya mengurangi konsumsi minuman tinggi gula.

2. Pokok Materi Edukasi yang Disampaikan

Materi yang dipaparkan kepada peserta meliputi empat pilar utama literasi gizi sederhana:

a. Pengertian dan Kelompok Pangan: Makanan bergizi adalah makanan yang mengandung zat gizi lengkap. Nasi/kentang sebagai sumber energi (karbohidrat); telur/ikan/tempe sebagai pembangun tubuh (protein); serta sayur dan buah sebagai pelindung (vitamin, mineral, dan serat).
b. Peran Penting Sayur dan Buah: Penjelasan pentingnya konsumsi serat untuk kesehatan pencernaan dan daya tahan tubuh agar siswa tidak mudah sakit.

c. Pembatasan Gula, Garam, dan Lemak (GGL): Edukasi mengenai dampak negatif konsumsi berlebihan makanan manis, gurih, dan instan yang dapat menggantikan porsi makanan utama bergizi.
d. Pencegahan Stunting dan PHBS: Penjelasan sederhana bahwa *stunting* adalah kondisi tubuh anak tumbuh lebih lambat/kerdil akibat kurang gizi berulang, yang dapat dicegah dengan makan beranekaragam, minum air putih, menjaga kebersihan diri (cuci tangan pakai sabun), serta aktif berolahraga.

D. Pembahasan

Edukasi gizi berbasis sekolah merupakan salah satu pendekatan promotif yang efisien untuk menjangkau anak-anak pada usia tumbuh kembang. Hasil observasi pada kegiatan ini menunjukkan bahwa siswa lebih cepat memahami konsep gizi ketika materi dikaitkan langsung dengan jenis makanan lokal yang biasa mereka konsumsi sehari-hari.

Temuan kualitatif mengenai tingginya antusiasme dan respons aktif siswa sejalan dengan penelitian Indriasari et al. (2021) dan Oddo et al. (2022) yang mengemukakan bahwa intervensi edukasi di lingkungan sekolah efektif meningkatkan perhatian serta ketertarikan siswa terhadap topik kesehatan dan pola makan seimbang. Penggunaan media visual seperti poster dan kartu gambar terbukti mempermudah penyampaian materi yang secara akademis tergolong kompleks seperti konsep *stunting* dan gizi makro-mikro menjadi bentuk informasi yang komunikatif dan mudah dipahami anak-anak. Hal ini menguatkan temuan Subratha et al. (2026) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan anak usia sekolah dasar memerlukan media yang interaktif agar pesan pencegahan *stunting* dapat diterima dengan baik.

Meskipun demikian, terdapat perbedaan metodologis antara kegiatan pengabdian ini dengan penelitian formal terdahulu. Penelitian seperti yang dilakukan oleh Subratha et al. (2026) atau Wulandari et al. (2025) menggunakan desain eksperimental dengan instrumen *pre-test* dan *post-test* terstruktur untuk mengukur secara pasti selisih angka peningkatan pengetahuan atau perubahan perilaku. Sebaliknya, kegiatan PkM ini tidak melakukan pengukuran kuantitatif. Oleh sebab itu, klaim hasil pada kegiatan ini dibatasi pada aspek penerimaan materi, partisipasi aktif, dan respons verbal deskriptif siswa, tanpa menyatakan adanya "peningkatan tingkat pengetahuan" atau "perubahan perilaku secara permanen" pada peserta.

Keterbatasan Kegiatan

Pelaksanaan pengabdian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan:

1. Durasi Terbatas: Kegiatan hanya berlangsung satu kali pertemuan (120 menit) sehingga materi yang disampaikan terbatas pada pengenalan konsep dasar gizi dan *stunting*.
2. Ketiadaan Evaluasi Kuantitatif: Tidak digunakannya tes *pre-post* atau instrumen survey terstandar menyebabkan efektivitas intervensi dalam meningkatkan pemahaman tidak dapat dihitung dalam skala statistik.
3. Cakupan Sasaran: Jumlah peserta berjumlah 45 siswa (perwakilan), sehingga belum mencakup seluruh populasi siswa SDN 043936 Merek Situnggaling secara menyeluruh.
4. Tidak Mengukur Perubahan Perilaku Jangka Panjang: Kegiatan ini belum memantau apakah respons positif siswa saat sesi edukasi berlanjut menjadi perubahan pola makan nyata di rumah maupun di sekolah.

Untuk keberlanjutan program, edukasi gizi di sekolah dasar idealnya dilakukan secara

rutin melalui penguatan peran guru, penyediaan kantin sehat, pengawasan bekal sekolah, serta keterlibatan aktif orang tua di rumah.

E. Kesimpulan

Kegiatan edukasi makanan bergizi dan pencegahan *stunting* di SDN 043936 Merek Situnggaling yang dilaksanakan pada Senin, 24 Agustus 2026 selama 120 menit bersama 45 siswa telah berjalan dengan lancar dan interaktif. Penggunaan media poster dan kartu gambar pangan lokal terbukti mampu menarik keterlibatan aktif siswa dari kelas 1 hingga kelas 6.

Berdasarkan evaluasi kualitatif-deskriptif, siswa mampu merespons dengan baik pertanyaan yang diberikan, mengidentifikasi contoh makanan bergizi lokal, serta memahami pentingnya mencuci tangan dan membatasi jajanan manis. Kegiatan ini berhasil menyampaikan pesan dasar pencegahan *stunting* tanpa mengklaim peningkatan pengetahuan kuantitatif atau perubahan perilaku jangka panjang. Edukasi berkelanjutan secara berkala dengan melibatkan pihak sekolah, orang tua, dan fasilitas kesehatan setempat sangat direkomendasikan untuk menjaga kontinuitas literasi gizi anak.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU), Kepala Sekolah dan Dewan Guru SDN 043936 Merek Situnggaling, Pemerintah Desa Merek, serta seluruh siswa peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Referensi

Gusnedi, G., Nindrea, R. D., Purnakarya, I., Umar, H. B., Andrafikar, Syafrawati, Asrawati, Susilowati, A., Novianti, Masrul, & Lipoeto, N. I. (2023). Risk factors associated with childhood stunting in Indonesia: A systematic review and meta-analysis. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 32(2), 184–195. https://doi.org/10.6133/apjcn.202306_32(2).0001

Indriasari, R., Nadjamuddin, U., Arsyad, D. S., & Iswarawanti, D. N. (2021). School-based nutrition education improves breakfast-related personal influences and behavior of Indonesian adolescents: A cluster randomized controlled study. *Nutrition Research and Practice*, 15(5), 639–654. https://doi.org/10.4162/nrp.2021.15.5.639

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024 dalam angka*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025, 27 Mei). *SSGI 2024: Prevalensi stunting nasional turun menjadi 19,8%.* Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Oddo, V. M., Maehara, M., Rah, J. H., & Suri, D. J. (2022). Evidence-based nutrition interventions improved adolescents' knowledge and behaviors in Indonesia. *Nutrients*, 14(9), 1717. https://doi.org/10.3390/nu14091717

Permatasari, T. A. E., Chadirin, Y., Ernirita, Elvira, F., & Putri, B. A. (2023). The association

of sociodemographic, nutrition, and sanitation on stunting in children under five in rural area of West Java Province in Indonesia. *SAGE Open Medicine*, 11, 1–11. https://doi.org/10.1177/22799036231197169

Subratha, H. F. A., Sari, I. A. D. P., Purnamayanti, N. K. D., Cahyoko, F. D., & Martin, N. M. (2026). Game-based education improves stunting knowledge and healthy behaviors among primary students. *Gaster*, 24(1), 82–91. https://doi.org/10.30787/gaster.v24i1.2403

Wulandari, A. R., Rosanti, N. D., & Asyura, R. (2025). Understanding balanced nutrition knowledge among elementary school children in rural Sampang: Implications for nutrition education interventions. *Journal of Nutrition and Public Health*, 1(3), 99–108. https://doi.org/10.64780/jnph.v1i3.99

World Health Organization. (2023). *Malnutrition*. World Health Organization.

World Health Organization. (2025). *Global nutrition targets 2030: Stunting brief*. World Health Organization.