

PENDAMPINGAN SISWA SADAR GIZI DALAM UPAYA PENCEGAHAN KURANG GIZI PADA ANAK SEKOLAH DI MIN 8 ACEH BESAR

Nutrition awareness students' guidance in an efforts to prevent malnutrition in school children at MIN 8 Aceh Besar

Silvia Wagustina^{1*}, Arnisam², Eva Fitriyaningsih³, Rosi Novita⁴

^{1,2,3,4}Dosen Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Aceh, Kampus Terpadu Poltekkes Kemenkes Aceh, Kota Banda Aceh

*Correspondence: silviawagustina1974@gmail.com

Received: 26/05/2024

Accepted: 01/07/2024

Published online: 10/10/2024

ABSTRAK

Anak sekolah (AS) adalah salah satu kelompok yang rentan mengalami gangguan gizi dan kesehatan. Gizi yang seimbang sangat dibutuhkan dalam proses tumbuh kembang anak, meningkatkan kemampuan belajar yang baik, serta memberikan dampak positif untuk perkembangannya di masa depan. Prevalensi anak usia 6-12 tahun di Indonesia yang gizi kurus (wasting) dan sangat kurus menggunakan indikator IMT/U adalah sebesar 7.6% dan 4.6%. Salah satu masalah gizi ini bisa disebabkan oleh rendahnya asupan zat gizi baik pada masa lampau maupun pada masa sekarang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah tentang gizi dan Kesehatan dalam upaya mencegah dan mengatasi gizi kurang pada anak sekolah. Dilakukan pemilihan kader gizi sekolah (KGS) sebagai rule model anak sekolah yang sehat dan mempunyai tugas membantu guru sekolah dalam pelaksanaan pengukuran TBAS. Pemberian edukasi gizi dilakukan dengan ceramah dan tanya jawab, media yang digunakan adalah power point dan leaflet. Pengetahuan gizi dan Kesehatan anak sekolah dinilai sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi. Pada kegiatan ini dilakukan pengukuran TBAS. Hasil yaitu sebelum diberikan edukasi gizi, Sebagian besar pengetahuan gizi dan kesehatan anak sekolah adalah rendah (76,5%), sebagian besar AS tidak sarapan pagi (38,2%). Hasil pengukuran TBAS sebagian adalah pendek, yaitu anak laki-laki sebesar 51,3 % dan anak perempuan sebesar 27,1%. Kesimpulan terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi gizi sebesar 34,4%.

Kata kunci : Anak sekolah, pencegahan kurang gizi, pendampingan siswa sadar gizi

ABSTRACT

School children (AS) are one of the groups that are vulnerable to nutritional and health disorders. Balanced

nutrition is needed in the process of child growth and development, improving good learning abilities, and providing a positive impact on their development in the future. The prevalence of children aged 6-12 years in Indonesia who are underweight (wasting) and very underweight using the BMI/U indicator is 7.6% and 4.6%. One of these nutritional problems can be caused by low nutrient intake both in the past and in the present. This community service activity is to increase school children's knowledge about nutrition and health in an effort to prevent and overcome malnutrition in school children. The selection of school nutrition cadres (KGS) was carried out as role models for healthy school children and had the task of assisting school teachers in implementing TBAS measurements. Providing nutrition education is done through lectures and questions and answers, the media used are power points and leaflets. Knowledge of nutrition and health of school children is assessed before and after providing nutrition education. In this activity, TBAS measurements were carried out. Results: Before being given nutrition education, most of the nutritional and health knowledge of school children was low (76,5%), most of the AS did not eat breakfast (38,2%). The results of the TBAS measurement were partly short, namely boys by 51,3% and girls by 27,1%. Conclusion: There was an increase in student knowledge after being given nutrition education by 34,4%.

Keywords: School children, prevention of malnutrition, mentoring students who are aware of nutrition

PENDAHULUAN

Anak sekolah adalah salah satu kelompok yang rentan mengalami gangguan gizi dan kesehatan. Gizi yang seimbang sangat dibutuhkan dalam proses tumbuh kembang anak, meningkatkan kemampuan belajar yang

*Penulis Korespondensi: silviawagustina1974@gmail.com



baik, serta memberikan dampak positif untuk perkembangannya di masa depan. Untuk hidup sehat, seluruh lapisan masyarakat termasuk anak sekolah perlu menerapkan prinsip empat pilar gizi seimbang, yaitu keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Sayangnya, masih banyak anak Indonesia yang belum mendapatkan gizi seimbang yang cukup atau bahkan mendapat gizi berlebih. Gizi lebih merupakan salah satu masalah gizi yang banyak terjadi di Indonesia. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 oleh Kementerian Kesehatan, sebanyak 18,8% anak usia 5-12 tahun mengalami gizi lebih. Data menunjukkan bahwa sekolah-sekolah di kota besar dengan banyak siswa dari golongan ekonomi menengah ke atas mempunyai angka yang lebih tinggi. Gizi lebih dapat menyebabkan dampak buruk bagi anak, antara lain pubertas dini, kegemukan saat dewasa, diabetes, serta hipertensi. Selain gizi lebih, gizi kurang juga banyak terjadi di Indonesia. Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013, sebanyak 11,2% anak usia 5-12 tahun mengalami gizi kurang. Gizi kurang berdampak buruk bagi anak sekolah, antara lain tubuh lemas, pertumbuhan akan lebih lambat, dan mudah terserang penyakit¹.

Hingga saat ini, prevalensi anak usia 6-12 tahun di Indonesia yang gizi kurus (*wasting*) dan sangat kurus menggunakan indikator IMT/U adalah sebesar 7.6% dan 4.6%. Salah satu masalah gizi ini bisa disebabkan oleh rendahnya asupan zat gizi baik pada masa lampau maupun pada masa sekarang².

Untuk prevalensi gizi kurus di Aceh masih memiliki angka prevalensi gizi kurus yang tinggi yaitu 12.8% dan jika dibandingkan dengan rerata nasional yaitu hampir dua kali lipat dari prevalensinya sebanyak 6,8%. Kabupaten Aceh Besar sendiri terdapat kejadian gizi kurus sebanyak 22.3% pada tahun 2015, terjadi penurunan pada tahun 2016 menjadi 9.1% dan pada tahun 2017 terjadi peningkatan sebesar 13.1%³.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Uswati, dkk di wilayah tsunami Aceh Besar diperoleh bahwa terdapat sebesar 25,9% anak

sekolah yang menderita stunting. Kondisi ini disebabkan oleh rendahnya pendapatan keluarga sehingga berdampak terhadap akses makanan dan layanan kesehatan. Disamping itu, akses air bersih dan sanitasi lingkungan masih kurang. Sementara itu, prevalensi gizi kurus pada anak sekolah di kecamatan Lhoknga terdapat sebesar 7.67%. Asupan energi pada anak sekolah sudah cukup baik (84.4%), sedangkan asupan protein masih rendah (56.2%). Asupan protein yang defisit masih cukup besar yaitu 43.8%. Pada anak sekolah di SD Negeri Kulam Kecamatan Lhoknga Kabupaten Aceh Besar, didapatkan bahwa tingkat konsumsi keberagaman pangan masih sangat kurang baik (64.7%), sedangkan yang baik tingkat keberagaman konsumsi pangan hanya sebesar 35.3%^{4,5}.

Salah satu konsentrasi pemerintah terhadap pembentukan generasi bangsa yang kuat adalah dengan menurunkan prevalensi stunting di kalangan siswa. Menurut rencana pembangunan jangka menengah (RPJM) 2015-2019, penurunan prevalensi stunting adalah 28 persen pada 2019. Untuk itu, di pendidikan dasar terdapat beberapa program yang dilakukan untuk mendukung rencana tersebut, salah satunya adalah Program Gizi Sensitif. Dalam program gizi sensitif, kegiatan yang dilakukan adalah dengan mengenalkan perilaku hidup sehat dan bersih kepada siswa. Fokus kegiatannya adalah pada perubahan perilaku kesehatan dan hidup bersih, terutama akses terhadap air dan lingkungan yang bersih. Jendela Pendidikan dan Kebudayaan⁶.

Pola makan merupakan perilaku yang paling penting sehingga akan dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Dengan adanya edukasi tentang gizi seimbang ini diharapkan anak sekolah dasar dapat memahami dengan baik bagaimana pola makan yang sehat. Anak sekolah diharapkan dapat menerapkan pola makan seimbang agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit dan gangguan gizi. Anak sekolah dasar sangat jarang sekali mendapatkan edukasi gizi. Pengetahuan tentang gizi dan kesehatan yang rendah berkorelasi dengan kurangnya membiasakan hidup sehat dan pola makan yang seimbang. Dengan demikian, pemberian

edukasi tentang pola hidup sehat dan kebiasaan makan yang baik diharapkan akan mampu mengatasi permasalahan gizi yang ada di sekolah tersebut. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pemahaman kepada anak usia sekolah dan pihak sekolah mengenai gizi seimbang. Sementara itu, tujuan khusus pengabdian masyarakat ini adalah 1) memberikan pemahaman kepada pihak sekolah mengenai pentingnya kebutuhan gizi seimbang pada anak sekolah dasar, 2) memberikan pengetahuan dan ketrampilan kepada anak usia sekolah mengenai gizi seimbang, 3) memberikan pemahaman mengenai 10 pesan gizi seimbang pada anak usia sekolah, 4) memberikan motivasi dan pemahaman pentingnya menjaga pola makan bergizi seimbang saat usia sekolah dasar⁷. Untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahan anak sekolah tentang gizi maka perlu pemberian edukasi gizi kepada anak sekolah secara kontinyu. Anak sekolah yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan dapat melaksanakan gaya hidup sehat dan kehidupan sehari-hari⁸

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan edukasi melalui penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi dan Kesehatan pada anak sekolah. Selain itu akan dilakukan pendampingan sehingga di sekolah tersebut terbentuk siswa kader gizi yang akan membantu sekolah untuk mempromosikan gizi dan kesehatan bagi anak sekolah lainnya.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan edukasi melalui penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi dan Kesehatan pada anak sekolah. Selain itu akan dilakukan pendampingan sehingga di sekolah tersebut terbentuk siswa kader gizi yang akan membantu sekolah untuk mempromosikan gizi dan kesehatan bagi anak sekolah lainnya. Dibawah ini adalah masalah, rencana solusi dan rencana kegiatan yang direncanakan.

Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk mendiskusikan kegiatan yang akan dilaksanakan termasuk kesepakatan tentang jadwal pelaksanaan kegiatannya. Diharapkan dengan adanya koordinasi ini terdapat kesepakatan antara tim pelaksana dengan pihak sekolah sehingga kegiatan ini mendapatkan dukungan antusiasme dari seluruh warga sekolah.

Tahap selanjutnya adalah melakukan pretest kepada anak sekolah tentang untuk mengetahui tingkat pemahaman anak sekolah tentang gizi dan kesehatan. Sasaran dari kegiatan ini terutama adalah siswa kelas V dan VI. Berdasarkan hasil pre-test maka akan dilakukan edukasi gizi melalui penyuluhan. Materi yang akan disampaikan adalah tentang PHBS, peranan zat gizi bagi tumbuh kembang anak sekolah, sarapan dan prestasi belajar, masalah gizi pada anak sekolah, pesan gizi seimbang untuk anak sekolah. Kegiatan ini akan dilakukan selama 5 kali pertemuan dan setiap pertemuan alokasi waktunya adalah 120 menit. Untuk selanjutnya dilakukan posttest untuk mengetahui pemahaman anak sekolah tentang gizi dan kesehatan setelah dilakukan edukasi gizi.

Kegiatan yang dilakukan untuk guru adalah melatih guru agar mampu melakukan pengukuran TB dan BB, mampu melakukan pemantauan pertumbuhan anak sekolah melalui pengisian KMS anak sekolah. Diharapkan setelah kegiatan ini pihak sekolah akan rutin melaksanakan kegiatan pemantauan pertumbuhan anak sekolah.

Melakukan pemilihan siswa kader gizi dan melatih siswa kader gizi tersebut untuk agar mampu melakukan pengukuran TB dan BB siswa lain dan mengisi KMS anak sekolah. Diharapkan siswa kader gizi ini akan mampu melakukan promosi Kesehatan dan gizi disekolah serta membantu guru dalam melakukan pengukuran TB dan BB anak sekolah. Pada kegiatan ini akan dilakukan pengukuran TB dan BB anak sekolah serta mengisi KMS masing-masing anak sekolah yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat Bersama guru dan siswa kader gizi

sekolah yang telah dilatih. Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yang menjadi sasaran adalah Anak sekolah di MIN 8 Aceh Besar dan guru sekolah di MIN 8 Aceh Besar.

Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk mendiskusikan kegiatan yang akan dilaksanakan termasuk kesepakatan tentang jadwal pelaksanaan kegiatannya. Diharapkan dengan adanya koordinasi ini terdapat kesepahaman antara tim pelaksana dengan pihak sekolah sehingga kegiatan ini mendapatkan dukungan antusiasme dari seluruh warga sekolah.

Tahap selanjutnya adalah melakukan pretest kepada anak sekolah tentang untuk mengetahui tingkat pemahaman anak sekolah tentang gizi dan kesehatan. Sasaran dari kegiatan ini terutama adalah siswa kelas V dan VI. Berdasarkan hasil pre-test maka akan dilakukan edukasi gizi melalui penyuluhan. Materi yang akan disampaikan adalah tentang PHBS, peranan zat gizi bagi tumbuh kembang anak sekolah, sarapan dan prestasi belajar, masalah gizi pada anak sekolah, pesan gizi seimbang untuk anak sekolah. Kegiatan ini akan dilakukan selama 5 kali pertemuan dan setiap pertemuan alokasi waktunya adalah 120 menit. Untuk selanjutnya dilakukan postest untuk mengetahui pemahaman anak sekolah tentang gizi dan kesehatan setelah dilakukan edukasi gizi.

Kegiatan yang dilakukan untuk guru adalah melatih guru agar mampu melakukan pengukuran TB dan BB, mampu melakukan pemantauan pertumbuhan anak sekolah melalui pengisian KMS anak sekolah. Diharapkan setelah kegiatan ini pihak sekolah akan rutin melaksanakan kegiatan pemantauan pertumbuhan anak sekolah.

Melakukan pemilihan siswa kader gizi dan melatih siswa kader gizi tersebut untuk agar mampu melakukan pengukuran TB dan BB siswa lain dan mengisi KMS anak sekolah. Diharapkan siswa kader gizi ini akan mampu melakukan promosi Kesehatan dan gizi disekolah serta membantu guru dalam melakukan pengukuran TB dan BB anak sekolah. Pada kegiatan ini akan dilakukan

pengukuran TB dan BB anak sekolah serta mengisi KMS masing-masing anak sekolah yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat Bersama guru dan siswa kader gizi sekolah yang telah dilatih.

Evaluasi akan dilakukan adalah Pengukuran pertumbuhan anak sekolah menggunakan KMS Anak Sekolah setiap 4 bulan sekali oleh sekolah dan kader gizi sekolah, Peningkatan pengetahuan anak sekolah tentang gizi seimbang dan perubahan perilaku anak sekolah dengan melaksanakan kebiasaan hidup sehat dalam rangka membentuk anak sekolah yang sehat dan cerdas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan melakukan peninjauan lokasi kepada pihak Madrasah Ibtidaiyah Negeri (MIN) 8 Aceh Besar yang berlokasi di Kecamatan Peukan Bada melalui kepala sekolah/madrasah. Peninjauan lokasi dilakukan oleh tim pelaksanaan kegiatan pada tanggal 18 Juli dan 21 Juli 2022. Kegiatan ini bertujuan untuk memperoleh kesepakatan tentang jadwal, bentuk dan metode kegiatan yang akan dilaksanakan dengan pihak sekolah/madrasah.

Kegiatan pemberian edukasi kepada anak sekolah/madrasah sudah pernah dilakukan sebelumnya sebelumnya oleh pihak Puskesmas Peukan Bada Kabupaten Aceh Besar. Keberadaan madrasah ini berdekatan dengan puskesmas sehingga diharapkan akses anak sekolah/madrasah mendapat layanan kesehatan dan edukasi gizi serta kesehatan lebih optimal. Sedangkan kegiatan pengukuran TB anak baru masuk sekolah (TBABS) tetap dilakukan oleh pihak puskesmas. Tetapi untuk siswa kelas lanjut tidak dilakukan penimbangan. Padahal pengukuran TB setiap siswa perlu dilakukan minimal 4 (empat) bulan sekali sebagai bentuk pemantauan pertumbuhan anak sekolah. Untuk itu perlu kegiatan pemantauan pertumbuhan anak sekolah/madrasah oleh pihak akademisi dalam upaya perbaikan status gizi dan mengatasi terjadinya gangguan pertumbuhan pada anak sekolah/madrasah.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan mulai tanggal 29 Juli hingga tanggal 16 September 2022. kegiatan dilakukan pada hari Jumat setelah seluruh siswa selesai melaksanakan kegiatan "Yasinan" dan hari Sabtu pada kegiatan Pengembangan Diri (PD). Pemberian edukasi gizi ini dilakukan selama 90 menit. Sedangkan kegiatan pengukuran TB anak sekolah membutuhkan waktu pelaksanaan sekitar 2,5 jam karena banyaknya jumlah siswa yang harus diukur tinggi badannya.

Bentuk kegiatan yang dilakukan adalah memberikan edukasi gizi kepada siswa madrasah agar siswa mendapat pengetahuan tentang gizi dan pada akhirnya menimbulkan kesadaran pada siswa tersebut pentingnya melakukan gaya hidup sehat. Bentuk lainnya adalah pemilihan siswa sebagai Kader Gizi Madrasah (KGM) yang berperan sebagai role model siswa yang sehat dan cerdas, dan dapat membantu kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) terutama membantu guru UKS untuk melakukan penimbangan dan pengukuran TB anak sekolah yang dilakukan secara berkala minimal 6 (enam) bulan sekali. KGM yang terpilih sebanyak 6 orang siswa.

Kegiatan lainnya yang dilaksanakan pada pengabdian masyarakat ini adalah pengukuran TB anak sekolah oleh tim pelaksana dan dibantu oleh KGM yang terpilih. Pengukuran TB dilakukan terhadap anak baru sekolah (TBABS) sebanyak 90 orang siswa dan kepada siswa kelas 5 dan 6 sebanyak 105 orang siswa. Kegiatan pengukuran TB anak sekolah bertujuan untuk mengetahui pertumbuhan anak sekolah baik pada siswa baru maupun siswa kelas akhir. Untuk selanjutnya diharapkan dilakukan pemantauan pertumbuhan anak sekolah secara rutin dan berkala dengan melibatkan KGM. Setiap siswa terlihat antusias dan gembira ketika dilakukan pengukuran TB.

Pemberian Edukasi Gizi

Sebelum pemberian edukasi gizi, terlebih dahulu dilakukan kegiatan pre-test untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dan pemahaman tentang gizi pada siswa madrasah. Kegiatan edukasi ini diikuti oleh siswa madrasah kelas 5 dan 6 yang terdiri dari dua kelas paralel

kelas 5 dan satu kelas 6, dengan jumlah total siswa sebanyak 102 orang. Kegiatan post-test dilakukan setelah dilakukan pemberian edukasi gizi yang bertujuan untuk mengetahui dampak pemberian edukasi gizi terhadap tingkat pengetahuan dan pemahaman siswa terkait materi yang telah diberikan. Beberapa materi edukasi gizi yang diberikan adalah: Kurang gizi dan dampaknya bagi anak sekolah/madrasah, Pentingnya sarapan pagi bagi anak sekolah, Dampak anemia gizi pada anak sekolah, Isi piringku untuk anak sekolah, dan Makanan jajanan sehat bagi anak sekolah.

Siswa madrasah sebagai peserta pada kegiatan pemberian edukasi gizi mengikuti mengikuti proses ini dengan antusias yang tampak pada semangat untuk mengikuti dengan mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan yang diajukan oleh tim pelaksana. Di sekolah ini belum pernah dilakukan kegiatan sejenis oleh pihak lain. Dengan demikian pihak madrasah menyambut baik dan memfasilitasi kegiatan yang dilaksanakan. Di bawah ini adalah karakteristik siswa sebagai peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Tabel 1. Karakteristik Siswa Peserta Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Di MIN 8 Aceh Besar

Karakteristik Siswa	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	42	41,1
Perempuan	60	58,2
Umur		
11 Tahun	76	74,5
12 Tahun	26	25,5
Kelas		
V	66	64,7
VI	36	36,3

Tabel 1. menunjukkan karakteristik siswa MIN 8 Aceh Besar yang menjadi peserta kegiatan edukasi gizi. Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar peserta kegiatan ini adalah siswi (58,2%), Umumnya peserta berusia 11 tahun (64,7%). Peserta edukasi gizi sebagian besar adalah siswa kelas V (64,7%). Di sekolah ini terdapat kelas paralel untuk setiap kelas. Siswa yang mengikuti kegiatan edukasi ini adalah siswa kelas V dan kelas VI dengan

pertimbangan siswa kelas tersebut merupakan kelas akhir dan akan lebih mudah menerima berbagai informasi yang diberikan dibandingkan dengan kelas di bawahnya.

Gambar 1. Meningkatkan Motivasi Siswa MIN 8 Aceh Besar Agar Membiasakan Sarapan Pagi dan PHBS



Gambar 2. Siswa MIN 8 Aceh Besar Pada Saat Kegiatan Tanya Jawab Pada Saat Pemberian Penyuluhan



Tabel 2. Kebiasaan Sarapan Pagi Siswa Peserta Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Di MIN 8 Aceh Besar

Kebiasaan Sarapan Pagi	n	%
Tidak Pernah	27	26,5
Jarang	39	38,2
Selalu	36	35,3

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa masih banyak siswa yang tidak sarapan ketika berangkat sekolah (26,5%) atau jarang melakukan sarapan pagi (38,2%). Beberapa alasan siswa tidak pernah atau jarang melakukan sarapan adalah karena takut terlambat, terlambat bangun sehingga tidak sempat sarapan, orang tua/ibu tidak menyiapkan sarapan pagi, selera makan yang rendah karena masih terlalu pagi, dan siswa tidak biasa sarapan. Diantara siswa yang tidak pernah atau jarang sarapan pagi

tersebut diberikan bekal oleh orang tua berupa kue atau nasi beserta lauk-pauknya. Sebagian besar siswa juga dibekali uang jajan oleh orang tua sehingga siswa dapat jajan makanan jajan yang tersedia di kantin sekolah.

Setelah dilakukan pemberian edukasi gizi tentang pentingnya sarapan pagi bagi anak sekolah, diharapkan akan menimbulkan pemahaman dan kesadaran anak sekolah terkait manfaat dan dampak tidak sarapan bagi siswa ketika berangkat dan melakukan aktivitas belajar dan aktivitas lainnya di sekolah. Umumnya anak sekolah tidak/belum mengetahui manfaat melakukan kebiasaan sarapan pagi secara rutin terhadap kesehatan dan prestasi belajar. Untuk itu pemberian edukasi gizi perlu diberikan kepada siswa secara berkala agar meningkatkan pengetahuan gizi siswa, dan siswa dapat menerapkan pola hidup sehat sedini mungkin. Pemberian edukasi ini dapat dilakukan melalui kerjasama dengan pihak puskesmas atau dari berbagai akademisi yang relevan.

Tabel 3. Pengetahuan Gizi Siswa MIN 8 Aceh Besar Sebelum dan Setelah Pemberian Edukasi Gizi

Pengetahuan Gizi Siswa	Sebelum		Setelah	
	n	%	n	%
Kurang Baik	78	76,5	43	42,2
Baikk	24	23,5	59	57,8

Tabel 3. menjelaskan tentang pengetahuan siswa sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi. Sebelum diberikan edukasi gizi, sebagian besar pengetahuan gizi siswa adalah kurang baik (76,5%). Sedangkan setelah diberikan edukasi gizi, pengetahuan gizi siswa yang kurang baik sebesar 42,2%. Dengan demikian, terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi gizi sebesar 34,3%. Umumnya siswa kurang mengetahui dampak gizi buruk dan adanya anemia gizi terhadap pertumbuhan dan prestasi belajar anak sekolah. Diharapkan dengan pengetahuan yang baik akan berkorelasi positif terhadap sikap dan perilaku siswa terkait dengan penerapan kebiasaan hidup sehat.

Pengetahuan siswa tentang pola makan yang baik bagi anak sekolah juga masih rendah. Siswa umumnya tidak memahami seberapa banyak anak sekolah harus makan dan zat gizi

apa saja yang penting untuk mendukung tumbuh kembang anak sekolah. Siswa sangat tertarik ketika dijelaskan bahwa pada setiap individu terdapat masa tumbuh cepat yang kedua setelah masa bayi. Masa tumbuh cepat kedua ini pada masa anak menjelang remaja. Periode ini merupakan periode Adolesensia yang ditandai dengan pertumbuhan yang cepat (Growth Spurt) baik tinggi badannya maupun berat badannya. Pada periode growth support, kebutuhan zat gizi tinggi karena berhubungan dengan besarnya tubuh.

Untuk anak perempuan, masa tumbuh cepat kedua ini terjadi pada usia 10-12 tahun dengan rata-rata tumbuh cepat adalah pada usia 11,5 tahun. Sedangkan pada anak laki-laki, masa tumbuh cepat yang kedua ini terjadi sedikit lebih lambat yaitu pada usia 12-14 tahun dengan rata-rata tumbuh cepat adalah usia 13,5 tahun. Untuk itu, pada masa usia anak sekolah (kelas V dan VI) inilah anak bisa memperbaiki ketertinggalan pertumbuhan yang terhambat pada masa-masa sebelumnya. Setelah usia tumbuh cepat yang kedua ini terlampaui, maka pertumbuhan individu akan kembali melambat dan akan berhenti pada usia menjelang 18- 20 tahun.

Beberapa siswa menanyakan tentang bagaimana agar anak usia sekolah cepat tinggi? Pertanyaan beberapa siswa tersebut menggambarkan ketertarikan siswa terhadap pertumbuhan anak sekolah yang saat ini menjadi salah satu fokus perhatian pemerintah terkait tingginya prevalensi stunting di Provinsi Aceh. Dapat dijelaskan bahwa pertumbuhan cepat yang kedua pada usia anak sekolah dapat dipacu dengan pemberian makanan yang sehat dan seimbang serta memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi anak usia sekolah. Selanjutnya membiasakan anak melakukan aktivitas fisik sehingga dapat mendukung pertumbuhan anak. Kegiatan olah raga tertentu juga sangat dianjurkan bagi anak sekolah agar laju pertumbuhan maksimal. Olah raga yang disarankan adalah renang, bela diri seperti taekwondo, dan karate. Jika ketiga faktor ini dapat dilakukan oleh anak sekolah maka diharapkan tumbuh cepat yang kedua ini dapat maksimal. Dengan demikian stunting akan bisa diatasi sampai masa pertumbuhan anak tersebut berhenti.

Pengetahuan siswa tentang anemia dan dampaknya terhadap kesehatan anak sekolah

juga masih belum dipahami dengan baik. Siswa tidak memahami bahwa anemia yang diderita akan berpengaruh terhadap gangguan pertumbuhan anak sekolah. Zat besi yang dibutuhkan oleh anak sekolah berperan sebagai pembentuk haemoglobin darah. Haemoglobin berfungsi untuk mengikat dan mengangkut oksigen dan zat gizi keseluruh tubuh termasuk otak. Dengan demikian, jika anak sekolah menderita anemia dapat menghambat pertumbuhan dan daya kemampuan anak untuk berkonsentrasi ketika belajar di sekolah. Akibat kurang konsentrasi belajar maka prestasi belajar anak juga akan rendah.

Pemahaman siswa tentang 10 pesan gizi seimbang masih kurang, terutama tentang penerapan pola makan sehat yang seimbang masih belum dilakukan. Siswa makan secara tidak teratur yang bisa disebabkan karena sudah terlalu banyak jajan sehingga asupan zat gizi yang diperlukan tidak terpenuhi walaupun anak merasa kenyang. Konsumsi sayuran dan buah masih kurang, hal ini disebabkan karena anak tidak menyukai sayuran dan ibu jarang menyajikan sayuran dan buah di rumah. Konsumsi makanan anak kurang bervariasi baik jenis bahan makanan yang digunakan maupun pengolahan makanan tersebut sehingga anak merasa bosan dan mengurangi nafsu makan. Disamping itu juga anak lebih menyukai makanan yang cepat saji yang saat ini mudah dan banyak ditemui di sekitar sekolah dan tempat tinggal anak.

Pemilihan Kader Gizi Madrasah (KGM)

Pemilihan kader gizi madrasah ini diperuntukkan bagi siswa kelas V dan VI yang merupakan sasaran kegiatan pengabdian masyarakat. Siswa yang berminat mengikuti pemilihan KGM dapat melakukan pendaftaran melalui guru dan tim pelaksana kegiatan pengabdian. Diharapkan KGM ini dapat bersanding dan saling membantu dengan Dokter Kecil yang sebelumnya sudah ada. Pemilihan KGM ini berdasarkan kriteria.

Pengukuran TB Siswa

Pada Tabel 5 menggambarkan hasil pengukuran TB anak sekolah di MIN 8 Aceh Besar. Siswa yang diukur TB nya adalah siswa

kelas V dan VI yang mengikuti kegiatan edukasi gizi yang berjumlah 98 orang, dan siswa kelas I yang berjumlah 80 orang untuk pengukuran TB anak baru sekolah (TBABS). Berdasarkan hasil pengukuran TB yang dilakukan, masih terdapat siswa kelas V dan kelas VI yang TBnya tidak sesuai dengan umurnya (pendek) dengan persentase yang cukup besar, yaitu pada anak laki-laki sebesar 51,3% dan pada anak perempuan sebesar 27,1%. Sedangkan berdasarkan hasil pengukuran TBABS, terdapat anak laki-laki yang pendek sebesar 2,4% dan anak perempuan sebesar 7,7%.

Tabel 4. Hasil Pengukuran Tinggi Badan Anak Sekolah MIN 8 Aceh Besar

Tinggi Badan Anak	Pendek		Normal	
	n	%	n	%
Laki-laki	20	51,3	19	48,7
Perempuan	16	27,1	43	72,9
Kelas I (TBABS)				
Laki-laki	1	2,4	40	97,6
Perempuan	3	7,7	36	92,3

Tingginya persentase anak sekolah yang pendek ini perlu mendapat perhatian dari pemerintah setempat karena akan berdampak terhadap tingginya angka stunted yang berdampak pada kerugian negara karena anak masa kini adalah aset bagi negara di masa depan. Kerugian tersebut diantaranya adalah kerugian secara ekonomi karena setelah dewasa anak-anak tersebut akan mendapat upah/gaji yang lebih kecil dibandingkan dengan teman-temannya yang tidak stunted. Kerugian lain adalah anak-anak tersebut setelah dewasa akan mudah menderita penyakit degeneratif yang berdampak terhadap pengeluaran biaya kesehatan yang tinggi. Perlu penanganan yang serius dan tepat untuk mengatasi pertumbuhan anak sekolah yang terhambat ini melalui kerjasama sekolah, dinas kesehatan, pemerintah daerah mengingat dampak yang akan ditimbulkan akibat stunting yang terjadi pada usia sekolah. Perlu menggiatkan kembali pemantauan tumbuh kembang anak sekolah secara berkala, serta menyiapkan kembali program pemberian makanan tambahan bagi anak sekolah.

Hasil Adapun materi penyuluhan berisi tentang penyebab lubang gigi, cara pencegahan lubang gigi dan cara menggosok gigi yang baik dan benar. Para murid sangat antusias dengan materi yang diberikan, banyak pertanyaan yang diajukan. Kemudian pemeriksaan gigi dilakukan kembali pada seluruh murid untuk mengetahui status kebersihan gigi dan mulut murid sesudah penyuluhan. Para murid juga diminta untuk memperagakan cara menyikat gigi yang baik dan benar. Setelah itu murid diperkenankan mengisi kuesioner untuk mengetahui pemahaman murid terhadap materi yang telah disampaikan.

KESIMPULAN

Sebagian siswa jarang melakukan kebiasaan sarapan pagi (38,2%). Pengetahuan anak sekolah tentang gizi dan kesehatan sebelum pemberian edukasi gizi sebagian besar kurang baik (76,5%). Sedangkan setelah diberikan edukasi gizi terdapat pengetahuan gizi dan kesehatan yang kurang sebesar 42,2%. Terdapat peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi gizi sebesar 34,4%. Sudah terbentuk Kader Gizi Sekolah di MIN 8 Aceh Besar sebanyak 6 orang siswa terpilih. Hasil pengukuran TB terdapat siswa yang pendek, yaitu anak laki-laki sebesar 51,3 % dan anak perempuan sebesar 27,1%. Sedangkan hasil pengukuran TBABS terdapat anak laki-laki yang pendek sebesar 2,4% dan anak perempuan sebesar 7,7%.

REKOMENDASI

Perlu pemberian edukasi gizi secara rutin pada anak sekolah untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah tentang gizi dan kesehatan serta penerapan pola makan yang sehat dan seimbang. Perlu pemantauan pertumbuhan anak sekolah melalui pengukuran TB anak sekolah baik pada anak baru serta siswa lainnya secara rutin minimal 4 bulan sekali melalui kerjasama dengan pihak puskesmas dan melibatkan Kader Gizi Sekolah yang sudah terpilih.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terimakasih kepada Kepala MIN 8 Aceh Besar beserta para dewan guru yang telah memberikan kesempatan terlaksananya kegiatan kepada masyarakat. Terimakasih kepada seluruh siswa dan siswi MIN 8 Aceh Besar yang telah berpartisipasi sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Riskesdas, (2013), Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Diakses dari: <http://www.depkes.go.id/resource/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf>[cited Juli 24 2016].
2. Sa'adah, R. H., Herman, R. B., & Sastri, S. (2014). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padangpanjang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(3).
3. Kemenkes RI. (2017). Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017. (1st ed.) Direktorat Gizi Masyarakat Ditjen Kesehatan Masyarakat.
4. Uswati, Zaman N, Adamy A. Prevalensi dan Determinan Stunting Pada Anak Sekolah Dasar di Wilayah Tsunami Di Aceh Besar. *Jukema*. Vol.2. N0.2. Oktober 2016. P :72-153.
5. Al Rahmad, A. H. (2018). Modul pendamping KMS sebagai sarana ibu untuk memantau pertumbuhan balita. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 3(1), 42–47. <https://doi.org/10.30867/action.v3i1.98>.
6. Affianijar C, Al Rahmad AH, Alfridsyah, Suryana. Risk factors for wasting in elementary school children in the Kulam Data, Lhoknga District, Aceh Besar. *SAGO: Gizi dan Kesehatan 2019*, Vol. 1(1) 1-8. DOI: <http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v1i1.282>. <https://ejournal2.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes>.
7. Kementerian Kesehatan RI. Buku Panduan Untuk Siswa. Aksi Bergizi. Hidup Sehat Sejak Sekarang Untuk Remaja Kekinian. 2019.
8. Sartika, R. A. D. (2012). Penerapan komunikasi, informasi, dan edukasi gizi terhadap perilaku sarapan siswa Sekolah Dasar. *Kesmas: National Public Health Journal*, 7(2), 76-82.
9. Arisman A. Gizi Dalam Daur Kehidupan. EGC; 2009.
10. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.
11. Soekirman, Susana H, Gizrno MH, Lestari Y. Hidup Sehat Gizi Seimbang Dalam 1
12. Kemenkes RI. Peraturan Menteri Kesehatan No 41 Tahun 2014. Kemenkes RI; 2014:1-96.
13. Kemendikbud.go.id. 2019. Majalah jendela-BKLM Kemendikbud.