

EDUKASI INTERAKTIF DAN AKSI GIZI: UPAYA PREVENTIF STUNTING DAN PEMBENTUKAN KEBIASAAN MAKAN SEHAT SISWA SD NEGERI 5 SUMBER REJO

**Henky Mayaguezz¹, Aria Gustav Satria², Marchellino Sipahutar², Najma Zinta
Andina Marzuki², Nadya Syafika Putri², Divana Sudhitara², Rachel Meilina Prabowo
Br Sinulingga², Evi Wulandari, Alvina Anggi Wijaya², Agung Febri Kurniawan², Eis
Rahmawati², M Diko Akbar Rizky Syah², Zhira Zirlyanggari², Abdul Hakim Wasis²**

¹Mahasiswa KKN Periode 1 2026 Universitas Lampung,

²Dosen Pembimbing Lapangan Kelurahan Sumber Rejo, Universitas Lampung

Penulis Korespondensi : divanasudhitara05@gmail.com

Abstrak

Stunting merupakan permasalahan gizi kronis yang masih menjadi perhatian di Indonesia karena berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Upaya pencegahan stunting perlu dilakukan sejak usia dini, termasuk pada anak usia sekolah dasar melalui edukasi gizi dan pemenuhan asupan gizi seimbang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa kelas III SD Negeri 5 Kelurahan Sumberrejo mengenai gizi seimbang dan pencegahan stunting melalui edukasi dan aksi gizi. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan model deskriptif-eksplanatif. Kegiatan dilaksanakan melalui edukasi gizi menggunakan media piring gizi yang disampaikan secara interaktif serta aksi gizi berupa pemberian telur dan susu sebagai sumber protein hewani. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai pengertian stunting, pentingnya gizi seimbang, serta manfaat konsumsi protein hewani bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dan mulai memiliki kesadaran untuk membiasakan konsumsi makanan bergizi serta mengurangi jajanan yang kurang sehat. Kegiatan ini menunjukkan bahwa kombinasi edukasi gizi dan aksi gizi efektif sebagai upaya preventif dalam mendukung pencegahan stunting sejak usia sekolah dasar.

Kata kunci: Stunting, Edukasi Gizi, Aksi Gizi, Siswa Sekolah Dasar

Abstract

Stunting is a chronic nutritional problem that remains a major concern in Indonesia due to its impact on children's physical growth and cognitive development. Efforts to prevent stunting must be initiated from an early age, including among elementary school-aged children, through nutrition education and the fulfillment of balanced nutritional intake. This community service activity aims to increase the knowledge and awareness of third-grade students at SD Negeri 5 Sumberrejo regarding balanced nutrition and stunting prevention through nutrition education and action. The method employed is a qualitative approach with a descriptive-explanatory model. The activity was implemented through interactive nutrition education using "nutrition plate" media and nutrition action by providing eggs and milk as sources of animal protein. The results of the activity showed an increase in students' understanding of the definition of stunting, the importance of balanced nutrition, and the benefits of animal protein consumption for

children's growth and development. Furthermore, students exhibited high enthusiasm and began to develop an awareness of habituating the consumption of nutritious food and reducing unhealthy snacks. This activity demonstrates that the combination of nutrition education and nutrition action is effective as a preventive measure in supporting stunting prevention from elementary school age.

Keywords: *Stunting, Nutrition Education, Nutrition Action, Elementary School Student*

1. Pendahuluan

Stunting merupakan masalah gizi yang terjadi akibat kekurangan asupan gizi dalam waktu yang lama dan masih menjadi perhatian di Indonesia. Kondisi ini dapat berdampak pada pertumbuhan fisik anak serta perkembangan kemampuan belajar di masa depan. Fauziah dkk. (2024) menjelaskan bahwa stunting dipengaruhi oleh rendahnya asupan gizi, penyakit infeksi, serta kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang. Selain itu, stunting juga dapat memengaruhi kualitas hidup anak hingga dewasa. Oleh karena itu, upaya pencegahan stunting perlu dilakukan sejak dini melalui edukasi dan pemenuhan gizi yang tepat.

Sekolah dasar menjadi tempat yang strategis untuk memberikan edukasi gizi kepada anak. Siswa kelas III berada pada usia yang tepat untuk dikenalkan dengan kebiasaan makan sehat secara sederhana dan mudah dipahami. Edukasi gizi yang dilakukan secara interaktif dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak dalam pencegahan stunting (Anjani et al., 2024). Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini dilaksanakan di SD Negeri 5 Sumberrejo dengan sasaran siswa kelas III melalui edukasi gizi menggunakan media piring gizi serta aksi gizi berupa pemberian telur dan susu sebagai sumber protein hewani, sebagai upaya mendukung pencegahan stunting sejak usia sekolah. Protein hewani seperti telur dan susu memiliki kualitas protein yang lebih baik, mengandung asam amino esensial yang lengkap, dan lebih bioavailable daripada protein nabati. Oleh karena itu, protein hewani lebih baik dalam mendukung pertumbuhan linear anak dan menurunkan risiko stunting (Retni & Arfianti, 2025).

2. Metode

Metode ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan model deskriptif-eksplanatif yang berfokus pada edukasi secara rinci mengenai pelaksanaan program aksi gizi sebagai upaya pencegahan stunting selama kegiatan Kuliah Kerja Nyata. Metode ini digunakan untuk menguraikan tahapan kegiatan secara menyeluruh, mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan di lapangan, hingga penilaian hasil, serta menjelaskan output dan outcome yang dihasilkan dari program tersebut. Data yang digunakan meliputi data primer yang diperoleh melalui observasi dan keterlibatan langsung dengan membagikan telur dan susu sebagai aksi pencegahan stunting kepada siswa siswi SD kelas III SD Negeri 5 Kelurahan Sumberrejo, serta data sekunder yang bersumber dari berbagai literatur dan hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan aksi gizi dan pencegahan stunting.

Adapun aksi gizi dan pencegahan stunting memiliki tahapan tahapan sebagai berikut:

- 1) Penentuan sasaran kegiatan, yaitu siswa kelas III SD Negeri 5 Sumberrejo, serta koordinasi awal dengan pihak sekolah terkait waktu dan teknis pelaksanaan kegiatan.
- 2) Penyusunan materi edukasi yang mencakup pengertian stunting, faktor penyebab stunting, pentingnya gizi seimbang, serta peran protein hewani dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.
- 3) Pelaksanaan edukasi gizi dan stunting kepada siswa menggunakan media piring gizi dengan metode penyampaian yang interaktif dan komunikatif agar mudah dipahami oleh siswa sekolah dasar.
- 4) Dilanjutkan dengan aksi gizi berupa pemberian telur dan susu kepada siswa sebagai sumber protein hewani, disertai penjelasan singkat mengenai manfaat konsumsi protein bagi pertumbuhan tinggi badan dan perkembangan otak

- 5) Pengamatan terhadap respon dan partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung, termasuk antusiasme siswa dalam mengikuti edukasi dan menerima makanan tambahan.
- 6) Evaluasi sederhana dilakukan melalui tanya jawab dan pengamatan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa setelah mengikuti edukasi serta perubahan sikap siswa terhadap konsumsi makanan bergizi.
- 7) Hasil dari kegiatan edukasi dan aksi gizi ini kemudian dianalisis secara deskriptif untuk melihat output berupa peningkatan pengetahuan siswa dan outcome berupa tumbuhnya kesadaran siswa akan pentingnya gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting sejak usia sekolah.

3. Hasil dan Pembahasan

Program kerja edukasi dan aksi gizi pencegahan stunting berlangsung selama 1 hari. Program ini terdiri atas edukasi kepada siswa dan siswi kelas 5 SD dan aksi gizi dengan cara membagikan susu dan telur. Program ini dilaksanakan pada tanggal 21 Januari 2026 di SD Negeri 5 Kelurahan Sumberrejo. Untuk mengetahui program kerja yang di laksanakan dengan baik dan bermanfaat bagi siswa siswi kelas III dapat dilihat dari hasil evaluasi awal evaluasi proses dan evaluasi akhir. Sedangkan untuk mengetahui kelancaran selama program kerja berlangsung dapat digambarkan bagaimana berlangsungnya kegiatan.



Gambar 1. Edukasi Pencegahan Stunting



Gambar 2. Aksi Gizi Pembagian Susu dan Telur

Tabel 1. Keadaan awal dan keadaan akhir yang diharapkan dari peserta penyuluhan

No	Keadaan Awal	Perlakuan	Keadaan Akhir
1)	Siswa kelas III SD Negeri 5 Sumberrejo belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai konsep gizi seimbang dan stunting. Siswa masih kesulitan mengenali kelompok makanan sehat serta belum memahami hubungan antara pola makan bergizi dengan pertumbuhan dan pencegahan stunting.	Dilakukan edukasi gizi dan stunting melalui penyampaian materi menggunakan media piring gizi. Materi disampaikan secara interaktif dan sederhana, meliputi pengenalan makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah, dan minuman sehat, serta penjelasan dasar mengenai stunting dan faktor penyebabnya.	Setelah edukasi diberikan, siswa mampu menjelaskan kembali secara sederhana pengertian stunting dan pentingnya gizi seimbang. Siswa juga dapat menyebutkan contoh makanan sehat yang perlu dikonsumsi sehari-hari sebagai upaya menjaga kesehatan dan mendukung pertumbuhan.
2)	Siswa belum sepenuhnya memahami pentingnya konsumsi protein hewani bagi pertumbuhan tinggi badan dan perkembangan otak. Asupan protein hewani dalam keseharian siswa juga masih terbatas.	Dilakukan aksi gizi berupa pemberian telur dan susu kepada siswa sebagai sumber protein hewani. Pemberian makanan tambahan ini disertai dengan penjelasan singkat mengenai manfaat protein bagi pertumbuhan dan kesehatan anak.	Siswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat protein hewani bagi pertumbuhan. Hal ini ditunjukkan melalui antusiasme siswa saat menerima dan mengonsumsi telur dan susu, sehingga mendorong terbentuknya kesadaran siswa untuk membiasakan konsumsi makanan bergizi dan mengurangi jajanan yang kurang sehat.

Berdasarkan hasil kegiatan edukasi gizi dan stunting di SD Negeri 5 Sumberrejo, diketahui bahwa pada kondisi awal siswa kelas III masih memiliki pemahaman yang terbatas terkait konsep gizi seimbang dan stunting. Siswa belum mampu mengenali kelompok makanan sehat serta belum memahami keterkaitan antara pola makan bergizi dengan pertumbuhan optimal. Kondisi ini mencerminkan permasalahan stunting di Indonesia yang meskipun mengalami penurunan, namun masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian serius. Prevalensi stunting nasional masih berada di atas target yang ditetapkan oleh World Health Organization, sehingga diperlukan intervensi berkelanjutan sejak usia dini, termasuk pada anak usia sekolah dasar (Husnah et al., 2022; Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Pemberian edukasi gizi dan stunting menggunakan media piring gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Penyampaian materi secara sederhana dan interaktif membantu siswa mengenal jenis makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah, serta minuman sehat, sekaligus memahami pengertian stunting dan faktor penyebabnya. Ini terlihat dari hasil tanya jawab, 80% siswa mampu menyebutkan jenis protein hewani setelah edukasi dilakukan dibandingkan hanya 30% pada tahap awal. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar mampu meningkatkan pemahaman gizi secara signifikan. Temuan ini sejalan dengan Anjani et al. (2024) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan membentuk perilaku makan yang lebih baik. Selain itu, edukasi gizi juga dipandang sebagai strategi preventif dalam menurunkan risiko stunting sejak dini (Afrijal et al., 2025).

Selain edukasi, aksi gizi berupa pemberian telur dan susu sebagai sumber protein hewani memberikan dampak positif terhadap pemahaman siswa mengenai pentingnya asupan protein bagi pertumbuhan tinggi badan dan perkembangan otak. Pada kondisi awal, asupan protein hewani siswa masih terbatas dan pemahaman mengenai manfaatnya belum optimal. Setelah dilakukan perlakuan, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi serta pemahaman yang lebih baik mengenai peran protein hewani bagi kesehatan. Hal ini sejalan dengan Marni et al. (2021) yang menyatakan bahwa anak usia sekolah masih berada dalam fase pertumbuhan aktif sehingga membutuhkan asupan gizi seimbang, khususnya protein hewani, untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif secara optimal.

Hasil akhir kegiatan menunjukkan bahwa kombinasi antara edukasi gizi dan aksi gizi mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan sikap siswa terhadap pola makan sehat. Siswa tidak hanya mampu menjelaskan kembali konsep stunting dan gizi seimbang, tetapi juga mulai terdorong untuk membiasakan konsumsi makanan bergizi dan mengurangi jajanan yang kurang sehat. Perubahan ini penting karena praktik gizi yang baik sejak usia sekolah dasar berkontribusi terhadap peningkatan daya tahan tubuh, kemampuan belajar, dan pencegahan masalah gizi jangka panjang. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa perbaikan pengetahuan dan praktik gizi sejak dini dapat membantu mencegah stunting serta mendukung prestasi akademik dan kesehatan anak di masa depan (Beckmann et al., 2021; Salmun et al., 2024).

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dari pelatihan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Perhatian dan antusiasme siswa kelas III SD Negeri 5 Sumberrejo terhadap materi edukasi gizi dan stunting tergolong tinggi. Hal ini terlihat dari keaktifan siswa selama kegiatan berlangsung, seperti kemampuan siswa dalam menjawab pertanyaan, menyebutkan contoh makanan bergizi, serta keterlibatan siswa dalam sesi tanya jawab yang menunjukkan ketertarikan terhadap materi yang disampaikan.
- 2) Siswa dapat mengikuti kegiatan edukasi dengan baik dan menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pengertian stunting, penyebabnya, serta pentingnya konsumsi gizi seimbang bagi pertumbuhan dan kesehatan. Melalui aksi gizi berupa pemberian telur dan susu, siswa juga memperoleh pemahaman langsung mengenai peran protein hewani dalam mendukung pertumbuhan tinggi badan dan perkembangan otak, yang ditunjukkan melalui respon dan antusiasme siswa saat mengikuti kegiatan.
- 3) Pelaksanaan edukasi stunting dan aksi gizi ini berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan serta menumbuhkan kesadaran siswa akan pentingnya membiasakan konsumsi makanan bergizi dan mengurangi kebiasaan mengonsumsi jajanan yang kurang sehat. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu upaya preventif dalam mendukung pencegahan stunting sejak usia sekolah serta mendukung terciptanya generasi yang sehat dan berkualitas.

Ucapan Terima Kasih

Segala puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga kegiatan pengabdian ini dapat diselesaikan dengan baik. Selama pelaksanaan kegiatan, kami memperoleh banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, baik berupa pemikiran, waktu, tenaga, maupun bentuk kontribusi lainnya. Sehubungan dengan hal tersebut, pada kesempatan ini kami menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

- a) Universitas Lampung
- b) BPKKN Universitas Lampung
- c) Dosen DPL Mahasiswa Universitas Lampung
- d) Lurah Kelurahan Sumberrejo
- e) Masyarakat Kelurahan Sumberrejo

Semoga segala amal dan kebaikan yang telah diberikan kepada kami memperoleh balasan yang setimpal dari Allah SWT. Aamiin.

Daftar Pustaka

- Afrijal., Prabowo, A, D., Al Farisi., Kamaly,N. 2025. Edukasi makanan bergizi dalam pencegahan stunting pada siswa dan orang tua di SDN 69 Kota Banda Aceh. *Jurnal Kolaborasi Pengabdian Masyarakat*. 5(3):273-280. doi: doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i3.500
- Anjani, D, M. 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.
- 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.
- 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.
- Fauziah, J., Trisnawati, K, D., Rini, K, P, S., & Putri, S, U. 2024. Stunting: penyebab, gejala, dan pencegahan. *Jurnal Parenting dan Anak*. 1(2):1-11.
- Husnah., Sakdiah., Anam, A, K., Husna, A., Mardhatillah, G., Bakhtiar. 2022. Peran makanan lokal dalam penurunan stunting. *Jurnal Kedokteran Naggroe Medika*. 5(3):47-53.
- 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>
- Marni, M., et al. 2021. *Risk factor and interventions of behavioral changing strategy in acceleration of stunting prevention: A systematic review*. *Enfermeria Clinica*. 31:S636-S639. <https://doi.org/10.1016/j.enfeli.2021.07.008>
- Salmun, J., Purimahua, S, L., Marni., Limbu, R. 2024. Edukasi aksi makan bergizi sehat siswa sekolah dasar sebagai upaya pencegahan stunting pada siswa di SDN Oebali Desa Bone Kabupaten Kupang. *GOTAVA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2(2):99-104.
- Retni, R., & Arfianti, M. (2025). Pentingnya protein hewani dalam mencegah stunting pada balita: Systematic review. *Jurnal Ners*, 9(2), 1462–1470. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i2.41761>