

PERAN PENDIDIKAN GIZI DALAM MENCEGAH STUNTING DI SEKOLAH DASAR

Anna Maria Oktaviani¹, Dhean Herdiansyah², Aini Anggraini³

^{1,2,3}PGSD FKIP Universitas Primagraha

¹annamariaoktaviani222@gmail.com, ²dheanoroyanherdiansyah2001@gmail.com,

³ainianggraini03@gmail.com.

ABSTRACT

Nutritional problems that occur in Indonesia, including stunting or malnutrition, are a major challenge that can affect the quality of life, especially in elementary school children. Stunting is a health problem that often occurs in children, which is characterized by characteristics such as height below standard (shorter than their age), weight below standard, weak body immunity, slow bone growth reflecting chronic malnutrition that occurs which has an impact on physical and cognitive development in children. These symptoms occur due to a lack of balanced nutritional fulfillment during pregnancy and after childbirth so that the fulfillment of nutritional adequacy is not enough so that breast milk given to children under 2 years old is very vulnerable to stunting.

Keywords: *Stunting, Malnutrition, Physical Development*

ABSTRAK

Permasalahan gizi yang terjadi di Indonesia, termasuk stunting atau kurang gizi menjadi tantangan besar yang dapat mempengaruhi kualitas hidup, terutama pada anak sekolah dasar. Stunting menjadi masalah kesehatan yang banyak terjadi pada anak-anak, yang ditandai dengan ciri-ciri seperti tinggi badan di bawah standar (lebih pendek dari usianya), berat badan di bawah standar, imunitas tubuh lemah, pertumbuhan tulang melambat mencerminkan malnutrisi kronis yang terjadi yang berdampak pada perkembangan fisik dan kognitif pada anak-anak. Gejala ini terjadi akibat kurangnya pemenuhan gizi yang seimbang selama masa kandungan dan pada saat setelah melahirkan sehingga pemenuhan kecukupan nutrisi pun tidak cukup sehingga ASI yang diberikan pada anak-anak yang masih di bawah umur 2 tahun sangat rentan mengalami stunting.

Kata Kunci: Stunting, Kurang Gizi, Perkembangan Fisik.

A. Pendahuluan

Saat ini stunting menjadi masalah kesehatan yang cukup serius yang terjadi pada anak-anak di usia sekolah. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh yang terjadi pada anak-anak yang di mana seseorang gagal mencapai potensi genetik dalam hal tinggi badan. Seorang anak dalam kondisi stunting tidak hanya pertumbuhan fisik namun juga mengalami hambatan dalam perkembangan. Asupan nutrisi yang tidak seimbang, infeksi berulang dan stimulasi psikososial yang tidak memadai pada anak yang berlangsung pada periode usia anak, menghasilkan hambatan pertumbuhan panjang badan yang disebut stunting (Effendy et al., 2020; World Health Organization, 2015). Stunting memiliki konsekuensi baik jangka pendek maupun jangka panjang. Stunting sangat berdampak pada capaian tinggi badan dewasa dan merusak kemampuan kognitif yang pada akhirnya berefek pada pencapaian pendidikan dan ekonomi yang rendah pada masa dewasa (Dewey & Begum, 2011; Effendy et al., 2015). Data survey menunjukkan Status Gizi Indonesia (SSGI) pada tahun 2021 prevalensi stunting internasional mencapai 24,4

persen, artinya 1 dari 4 anak balita mengalami stunting. Sehingga pemerintah menargetkan untuk menurunkan prevalensi stunting hingga mencapai 14 persen pada tahun 2024 (Rokom, 2023). Pencegahan stunting harus menjadi fokus utama, pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), sejak kehamilan pertama hingga usia 2 tahun. Pemilihan dan pemberian makanan yang bergizi pada anak menjadi salah satu kunci dalam upaya mencegah terjadinya stunting. Pada saat usia 0-6 bulan, asupan gizi berasal dari ASI yang diterima harus sesuai dengan jumlah gizi yang dibutuhkan, dan ketika anak memasuki usia 7-23 bulan anak sudah mulai dikenalkan dengan makanan secara bertahap dari makanan halus ke makanan berat atau biasa disebut MPASI. Selain berfungsi sebagai proses pengenalan berbagai jenis makanan tetapi juga berfungsi sebagai pemenuhan gizi yang tidak lagi dapat dipenuhi oleh ASI (Rostika et al., 2019). Oleh karena itu pemberian MPASI yang tepat dan bergizi seimbang harus menjadi prioritas utama.

Penyebab lainnya terjadinya stunting selain kurangnya pemenuhan

gizi saja, melainkan juga kurangnya pemenuhan vitamin yang optimal semasa kandungan, kurang ya serat dan protein juga menjadi masalah terjadi nya resiko stunting. Faktor stunting nya juga bisa terjadi karena faktor ekonomi yang tidak mencukupi sehingga pemberian nutrisi pun menjadi kurang optimal. Megonsumsi makanan bergizi sangat penting terutama untuk anak anak yang sedang masa pertumbuhan karena pada masa ini anak anak lebih mudah menyerap nutrisi makanan ke dalam tubuh. Resiko yang terjadi pada anak anak yang megalami stunting di antar nya adalah mengalami keterlambatan dalam pertumbuhan tinggi badan dan berat badan cenderung lebih kecil dari anak seumuran nya (Mustakim et al., 2022). Selain mengonsumsi makanan bergizi, salah satu cara mencegah terjadi nya sunting adalah membiasakan untuk menerapkan pola gaya hidup sehat terutama dalam menjaga kesehatan baik di luar maupun di dalam seperti mencuci tangan sebelum makan dan menjaga kebersihan peralatan yang di gunakan untuk makan dan minum (Hidajat, 2019)

Makanan bergizi adalah makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi harian penuh dengan memakan makanan yang mengandung protein dan serat seperti buah buahan, sayur sayuran, daging maupun kacang kacangan. Makanan bergizi sangat di perlukan oleh tubuh karena mengandung berbagai macam gizi, ini sangat di perlukan oleh tubuh untuk memenuhi kebutuhan gzi pada setiap makhluk hidup. Cara mencegah terjadinya stunting yaitu dengan mencukupi kebutuhan gizi yang di perlukan dalam tubuh dengan mengonsumsi makanan yang bergizi. Ada banyak jenis makanan yang dapat meningkatkan gizi pada tubuh anak seperti ayam, ikan, telur, buah dan sayur. Mengonsumsi makan makanan yang bergizi sangat penting di lakukan pada anak usia dini atau pada saat anak memasuki usia sekolah dasar agar para siswa tidak mudah terserang penyakit dan tingkat kecerdasan pada otak pun dapat meningkat secara optimal.

Kesadaran masyarakat terutama orang tua itu sangat pentng terkait kurang nya gizi yang di perlukan pada tubuh anak sebagai salah satu langkah pencegahan terjadinya stunting.

Masyarakat seringkali mengabaikan pentingnya pemenuhan gizi harian yang cukup pada anak-anak. Hal ini terjadi karena kurangnya perhatian orang tua pada anak-anak untuk memenuhi kebutuhan gizi hariannya. Inilah mengapa banyak sekali anak-anak di Indonesia mengalami stunting dan termasuk dalam daftar persentase angka stunting yang cukup tinggi. Oleh karena itu perlu adanya upaya untuk menurunkan stunting yang terjadi pada anak-anak.

Gizi adalah suatu penentu kualitas Sumber Daya Manusia. Makanan yang dikonsumsi sehari-hari harus mengandung nutrisi yang cukup sesuai dengan yang dibutuhkan. Pentingnya nutrisi mendukung pertumbuhan yang optimal dalam mencegah penyakit yang dapat mengganggu keberlangsungan hidup anak karena pada masa bayi dan anak mengalami tumbuh kembang yang pesat dan sangat penting dalam menjaga kualitas generasi yang akan datang. Status kesehatan gizi pada ibu sangat berperan dalam menentukan masalah stunting. Jika seorang ibu dengan asupan gizi yang kurang akan berpeluang melahirkan anak dengan pertumbuhan melambat, sedangkan jika ibu dengan

asupan gizi dan mengonsumsi vitamin yang cukup dalam tubuh akan menghasilkan bayi yang sehat dan pertumbuhan pada tubuh dan perkembangan otak akan jauh lebih optimal. Dari penelitian ini membuktikan jika pemenuhan makronutrien seperti kalsium dan fosfor pada anak lebih rendah jika dibandingkan dengan anak-anak yang tidak mengalami stunting (tumbuh kembang yang optimal). Pemenuhan makro dan mikronutrien yang cukup sangat diperlukan oleh tubuh agar dapat meminimalisir terjadinya risiko stunting. Pemberian asupan gizi yang cukup dapat mempengaruhi pola pertumbuhan yang normal. Selain itu, anak yang tidak pernah mendapat ASI dan tidak menyusui selama satu tahun kemudian akan berisiko tinggi terjadinya stunting.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Kualitatif untuk menggali pemahaman tentang peran pentingnya pendidikan gizi dalam menghadapi stunting yang terjadi pada anak usia sekolah dasar. Metode kualitatif ini dipilih karena tujuan utama untuk eksplorasi pada dunia sosial,

pengalaman subjektif, dan konteks budaya yang tidak dapat diukur dengan kuantitatif. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menangkap nuansa perilaku, pengetahuan dan dampak pendidikan terhadap pencegahan stunting melalui data deskriptif dan interpretatif.

Program penanggulangan gizi anak yang dilakukan melalui pendidikan dan teknologi dirancang untuk memberikan solusi efektif dalam mengatasi masalah stunting yang terjadi pada anak-anak. Tahap pertama yaitu persiapan program, yang dimulai dari identifikasi wilayah prioritas dan analisis kebutuhan masyarakat. Kurikulum dan materi pembelajaran gizi dirancang semenarik mungkin dengan menggunakan media digital seperti aplikasi edukatif dan video pembelajaran interaktif, sedangkan guru dilatih untuk menyampaikan materi dengan teknologi. Selanjutnya program dilaksanakan di sekolah, di mana guru menggunakan media digital untuk mengajarkan pola makan secara interaktif, seperti permainan edukatif dan praktik memasak. Teknologi juga dapat digunakan untuk memantau pertumbuhan anak, dan juga orang tua dilibatkan melalui edukasi seminar atau

penggunaan aplikasi edukasi gizi. Di luar sekolah, program ini diperluas melalui edukasi dan komunitas, dengan melibatkan petugas kesehatan dan warga lokal. Penyuluhan gizi dapat dilakukan.

C. Hasil Penelitian Pembahasan

Pendidikan gizi di tingkat Sekolah Dasar (SD) bukan sekadar hafalan tentang "Empat Sehat Lima Sempurna," melainkan strategi krusial untuk memutus rantai stunting yang masih menghantui pertumbuhan anak-anak Indonesia. Meskipun stunting sering dikaitkan dengan 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), intervensi di usia sekolah merupakan "kesempatan kedua" (*catch-up growth*) untuk memperbaiki status nutrisi anak seperti membangun literasi gizi sejak dini karena anak usia SD berada pada fase perkembangan kognitif di mana mereka mulai bisa membuat keputusan sendiri, termasuk memilih jajanan yang dimana pendidikan gizi berperan untuk mengajarkan konsep Isi Piringku agar anak paham proporsi karbohidrat, protein (terutama hewani), sayur, dan buah. Melatih anak untuk waspada terhadap kandungan gula, garam, dan lemak (GGL) pada makanan kemasan

sehingga perubahan perilaku melalui pembiasaan teori saja tidak cukup. Sekolah menjadi laboratorium nyata untuk perubahan perilaku melalui program makan bersama yang membiasakan dan membawa bekal sehat dari rumah untuk asupan nutrisi terjaga selain itu kebiasaan cuci tangan (Stunting tidak hanya disebabkan kurang gizi, tapi juga infeksi berulang.

Pendidikan gizi yang dibarengi sanitasi mencegah diare yang dapat menguras nutrisi tubuh seperti deteksi dini melalui skrining berkala pendidikan gizi di sekolah sering kali terintegrasi dengan UKS (Usaha Kesehatan Sekolah). Perannya meliputi pemantauan antropometri yaitu pengukuran tinggi dan berat badan secara rutin untuk mendeteksi anak yang berisiko mengalami stunting atau wasting dan edukasi Anemia khususnya bagi siswa kelas atas yang mendekati masa pubertas, pencegahan anemia sangat penting agar mereka tidak menjadi remaja yang kekurangan zat besi (salah satu cikal bakal stunting di masa depan) dalam pencegahan stunting, penelitian terbaru menekankan pentingnya asam amino esensial dari protein hewani. Pendidikan gizi harus menekankan

bahwa sumber protein seperti telur, ikan, dan ayam memiliki efikasi lebih tinggi dalam merangsang hormon pertumbuhan (IGF-1) dibandingkan protein nabati.

Meskipun prevalensi stunting di Indonesia mengalami penurunan, angka tersebut masih berada di atas batas yang ditetapkan WHO. Fokus pencegahan selama ini mayoritas berada pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Namun, masa sekolah dasar merupakan periode "*The Second Window of Opportunity*". Pada fase ini, anak mengalami pertumbuhan cepat sebelum pubertas, sehingga intervensi gizi sangat krusial untuk memperbaiki pertumbuhan yang sempat terhambat (*catch-up growth*) selain itu peran strategis pendidikan gizi di sekolah dasar bukan sekadar mata pelajaran, melainkan intervensi sistemik yang mencakup beberapa aspek pembentukan literasi gizi dan perubahan perilaku anak usia SD mulai memiliki otonomi dalam memilih makanan (jajan). Pendidikan gizi berperan mengubah persepsi mereka terhadap makanan.

Implementasi "Isi Piringku" menggantikan konsep lama "4 Sehat 5 Sempurna" dengan fokus pada gizi

seimbang yang memberi edukasi protein hewani yang memberi pemahaman bahwa protein hewani (telur, ikan, ayam) mengandung asam amino esensial yang secara langsung menstimulasi hormon pertumbuhan IGF-1 (*Insulin-like Growth Factor-1*), Integrasi PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) stunting tidak hanya disebabkan oleh asupan makanan, tetapi juga infeksi berulang akibat sanitasi buruk. Pendidikan gizi mengajarkan hubungan antara cuci tangan pakai sabun (CTPS) dengan pencegahan diare kronis menyebabkan nutrisi yang masuk terbuang sia-sia, yang jika terjadi terus-menerus akan mengakibatkan stunting. Sekolah menjadi lini terdepan dalam deteksi dini melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

Pendidikan gizi di SD menciptakan efek domino. Anak-anak sering kali menjadi agen perubahan (*agent of change*) di dalam keluarga. Saat seorang anak belajar tentang pentingnya sayur dan protein hewani di sekolah, mereka cenderung membawa kebiasaan tersebut ke rumah, yang secara tidak langsung mengedukasi orang tua. Secara biologis, pemenuhan gizi di usia SD membantu mengoptimalkan fungsi

kognitif. Anak yang tidak stunting memiliki IQ yang lebih tinggi dan daya tahan tubuh yang lebih kuat, yang pada gilirannya menurunkan angka absensi sekolah.

D. Kesimpulan

Pendidikan gizi di Sekolah Dasar adalah pilar esensial dalam percepatan penurunan stunting di Indonesia. Intervensi ini menutup celah gizi yang mungkin terlewat pada masa balita dan menyiapkan remaja yang sehat untuk memutus rantai stunting di generasi berikutnya selain itu sekolah sebagai "*Second Window of Opportunity*": meskipun periode emas pencegahan stunting ada pada 1.000 HPK, usia sekolah dasar merupakan kesempatan kedua (*catch-up growth*) yang krusial karena pendidikan gizi di fase ini efektif untuk memperbaiki status nutrisi anak sebelum memasuki masa pubertas dan integrasi pengetahuan dan tindakan pendidikan gizi di Indonesia terbukti paling efektif jika tidak hanya berhenti pada teori di kelas, tetapi diintegrasikan dengan aksi nyata seperti Program Gizi Anak Sekolah (Progas), sarapan bersama, dan revitalisasi kantin sehat yang menyediakan protein hewani sehingga memutus siklus antar

generasi pendidikan gizi di SD adalah investasi jangka panjang. Dengan membangun literasi gizi sejak dini (mengenai gizi seimbang dan PHBS), sekolah sedang mempersiapkan calon remaja dan orang tua masa depan yang sadar gizi, sehingga mampu memutus rantai stunting secara permanen di Indonesia yang menjadikan sinergi multisektoral atau berhasil pencegahan stunting di sekolah sangat bergantung pada kolaborasi antara guru (sebagai edukator), orang tua (sebagai penyedia makanan di rumah), dan pemerintah (melalui kebijakan UKS dan pengawasan jajanan sekolah).

DAFTAR PUSTAKA

- Dewey, K. G., & Begum, K. (2011). Long-term consequences of stunting in early life. *Maternal & Child Nutrition*. <https://doi.org/10.1111/j.1740-8709.2011.00349.x>
- Effendy, D. S., Prangthip, P., Soonthornworasiri, N., Winichagoon, P., & Kwanbunjan, K. (2020). Nutrition education in Southeast Sulawesi Province, Indonesia: A cluster randomized controlled study. *Maternal and Child Nutrition*. <https://doi.org/10.1111/mcn.13030>
- Effendy, D. S., Wirjatmadi, B., Adriani, M., & Tosepu, R. (2015). The influence of supplementary feeding by local food and 123 milk toward increasing the nutritional status of 12-24 months children with undernutrition status in Southeast Sulawesi Province, Indonesia. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(10), 2704–2710. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20150818>
- Hidajat, F. A. (2019). Upaya Pencegahan Stunting Melalui Pemberian Makanan Tambahan dan Penerapan Pola Hidup Bersih Sehat di PAUD Tunasmulya Desa Pabean Kecamatan Dringu Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Abdi Panca Marga*, 1(1), 25–29. <https://doi.org/10.51747/abdipancamarga.v1i1.480>
- Mustakim, M. R. D., Irwanto, Irawan, R., Irmawati, M., & Setyoboedi, B. (2022). Impact of Stunting on Development of Children between 1-3 Years of Age. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 32(3), 569–578. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v32i3.13>
- Rokom. (2023). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2021 dan Target Penurunan Stunting Nasional 2024*. Unpublished data summary / Government report reference.
- Rostika, R., Nikmawati, E. E., & Yulia, C. (2019). Pola konsumsi makanan pendamping ASI (MP-ASI) pada bayi usia 12-24 bulan (Consumption pattern of complementary food in infants ages 12-24 months). *Media Pendidikan Gizi Dan Kuliner*, 8(1), 107–116.
- World Health Organization. (2015). *Stunting in a nutshell*.