

Edukasi Jajan Sehat pada Anak Usia Dini dalam Upaya Pencegahan Stunting di TK Al Iman Uluale

St. Hasriani^{1*}, Suci Qardhawijayanti², Wilda Rezki Pratiwi³

Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, ITKES Muhammadiyah Sidrap^{1,2,3}

*Email Korespondensi: sthasrianistkm@gmail.com

INFO ARTIKEL

Histori Artikel:

Diterima 26-12-2024

Disetujui 27-12-2024

Diterbitkan 28-12-2024

Katakunci:

Anak Usia Dini;
Edukasi;
Jajan Sehat;
Stunting;

ABSTRAK

Peningkatan prevalensi stunting di Indonesia masih menjadi perhatian serius meskipun telah terjadi penurunan sebesar 2,8% pada tahun 2022 dibandingkan tahun sebelumnya. Dalam upaya mendukung target pemerintah untuk menurunkan angka stunting hingga 14% pada tahun 2024, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tema "Cegah Balita dari Stunting melalui Edukasi Jajanan Sehat." Kegiatan ini berlangsung di TK Al-Iman Uluale, Kabupaten Sidenreng Rappang, dengan sasaran utama ibu-ibu balita. Kegiatan meliputi penyuluhan tentang pentingnya jajanan sehat, pemeriksaan tumbuh kembang anak melalui antropometri, serta diskusi interaktif untuk meningkatkan pemahaman peserta. Materi disampaikan menggunakan media presentasi, dilanjutkan dengan evaluasi melalui pretest dan posttest. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta, dengan 85% ibu memiliki pengetahuan baik tentang konsep "Isi Piringku" dan 90% memahami konsep stunting, dibandingkan 35% dan 40% sebelum penyuluhan. Respon positif dari peserta menunjukkan bahwa edukasi ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku terkait pemenuhan nutrisi balita. Dengan dukungan tenaga kesehatan dan kader, perubahan perilaku ini diharapkan dapat berlanjut dalam kehidupan sehari-hari, sebagai langkah strategis mencegah stunting.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Hasriani, S., Qardhawijayanti, S. ., & Pratiwi, W. R. . (2024). Edukasi Jajan Sehat pada Anak Usia Dini dalam Upaya Pencegahan Stunting di TK Al Iman Uluale. *Jurnal Ragam Pengabdian*, 1(3), 310-315. <https://doi.org/10.62710/a6gk5h21>

PENDAHULUAN

Prevalensi stunting di Indonesia pada tahun 2022 memiliki penurunan sebesar 2.8% dari prevalensi stunting pada tahun 2021 (Kemenkes, 2022). Meski begitu, pemerintah Indonesia berharap dapat menurunkan angka stunting hingga 14% pada akhir tahun 2024, namun saat ini angkanya masih cukup tinggi (Ulya, 2024). Upaya pencegahan dan penanganan stunting bukan hanya tanggung jawab pemerintah atau lembaga kesehatan semata, tetapi juga merupakan tanggung jawab bersama seluruh lapisan masyarakat (Ahmad et al., 2024). Stunting adalah masalah besar yang memerlukan perhatian cepat karena jika tidak ditangani dapat menghambat perkembangan sumber daya manusia, berdampak negatif terhadap kesehatan, dan meningkatkan risiko kematian anak (Sitanggang et al., 2022)

Stunting merupakan masalah jangka panjang terkait dengan kekurangan gizi yang muncul akibat kurangnya asupan makanan dalam jangka waktu lama, di mana makanan yang diberikan tidak memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan (Rahmadhita, 2020). Masalah gizi buruk sering terjadi pada anak yang pertumbuhan dan perkembangannya melambat akibat kekurangan gizi kronis sehingga anak-anak ini mungkin lebih pendek dari usia mereka (Trinanda, 2023)

Penyebab utama stunting adalah kurangnya asupan gizi yang cukup selama periode pertumbuhan awal anak sedangkan nutrisi yang baik memiliki peranan yang sangat penting pada tahap awal perkembangan seorang anak (Hutabarat et al., 2024 ; Trinanda, 2023). Pertumbuhan anak dapat terhambat disebabkan oleh gabungan infeksi virus dan asupan makanan yang tidak mencukupi (Rusliani et al., 2022). Usia anak di atas 12 bulan lebih besar kemungkinannya mengalami stunting dibandingkan usia anak di bawah 12 bulan karena semakin tinggi usia anak maka semakin besar pula kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan untuk membakar energi dalam tubuh (Hatijar, 2023). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa stunting mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak-anak selama "golden age" (Sakti, 2020).

Pada periode anak usia sekolah, adalah saat yang krusial untuk pertumbuhan dan perkembangan, sehingga memerlukan asupan nutrisi atau makanan untuk mendukung proses tersebut (Putri et al., 2023). Faktor inilah yang mendorong keinginan anak untuk mengonsumsi jajanan di sekolah, mengingat sebagian besar waktu mereka dihabiskan di lingkungan tersebut (Syarifuddin et al., 2023). Namun, jajanan di sekolah tidak terjamin sehat dan dapat menyebabkan terjadinya keracunan pada anak dikarenakan makanan tersebut mengandung bahan kimia yang berbahaya (Ariani, 2022). Sementara itu, memastikan bahwa anak-anak menerima gizi yang cukup sangat penting untuk mencegah gangguan dalam pertumbuhan dan perkembangan mereka, terutama bagi mereka yang masih bersekolah (Nur et al., 2023).

Pengetahuan gizi anak sangat berpengaruh terhadap pemilihan jajanan (Rahmadewi, 2020). Salah satu cara untuk menangani masalah pengetahuan anak usia sekolah mengenai pemilihan jajanan adalah dengan melakukan pendidikan kesehatan, yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan mendorong perubahan sikap terkait jajanan yang sehat (Syarifuddin et al., 2023). Usia 6-14 tahun adalah waktu yang ideal untuk memberikan edukasi gizi kepada anak, karena pada periode ini mereka memiliki semangat yang besar untuk belajar (Nur et al., 2023).

Dengan diselenggarakannya pendidikan kesehatan tentang jajanan sehat, diharapkan anak-anak akan memperoleh pengetahuan dan memahami konsep jajanan yang sesuai dengan standar kesehatan yang ditetapkan, sehingga dapat membantu mencegah terjadinya stunting. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan informasi kepada anak usia sekolah dasar dan orang tua

siswa tentang perlunya memilih camilan bergizi agar terhindar dari stunting.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah tahap edukasi yang bertujuan untuk mencegah stunting dengan konsep “Jajanan Sehat.” Pada tahap ini, diberikan informasi terkait stunting, dampaknya, dan upaya pencegahannya melalui pengaturan komposisi makanan yang sesuai. Kegiatan ini diawali dengan persiapan, seperti pemilihan tema edukasi bertajuk “Cegah Balita dari Stunting Melalui Jajanan Sehat,” yang ditujukan kepada murid dan orang tua murid. Selain itu, dilakukan koordinasi terkait pelaksanaan kegiatan, termasuk penyusunan deskripsi acara, tujuan, manfaat, susunan kegiatan, serta rencana monitoring dan evaluasi. Pengurusan izin serta pertemuan dengan mitra juga dilakukan untuk menyusun jadwal kegiatan, mempersiapkan materi penyuluhan, dan menyediakan alat serta bahan yang diperlukan untuk pemeriksaan tumbuh kembang balita.

Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan yang diawali dengan pembukaan, meliputi perkenalan, penyampaian maksud, dan tujuan kegiatan. Selanjutnya, materi disampaikan dengan menggunakan media seperti power point. Topik yang dibahas mencakup pentingnya jajanan sehat, ciri-ciri jajanan sehat, contoh jajanan sehat dan tidak sehat, serta dampak negatif dari jajanan tidak sehat. Selain penyuluhan, dilakukan juga pemeriksaan tumbuh kembang anak menggunakan metode antropometri.

Tahap evaluasi dilakukan melalui pemberian post-test berupa kuesioner kepada peserta penyuluhan. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana peningkatan pengetahuan para ibu tentang topik yang disampaikan selama kegiatan berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan mengenai jajanan sehat untuk anak usia dini sebagai upaya pencegahan stunting dilaksanakan pada tanggal 20 Desember 2024, pukul 08.00–10.00 WITA, bertempat di TK Al-Iman Uluale, Kelurahan Uluale, Kecamatan Watang Pulu, Kabupaten Sidrap. Edukasi ini ditujukan terutama kepada para ibu yang memiliki balita. Dalam pelaksanaannya, materi disampaikan menggunakan media seperti PowerPoint dan proyektor, serta dilengkapi dengan pemeriksaan tumbuh kembang anak melalui metode antropometri. Setelah sesi materi selesai, dilakukan tindak lanjut berupa pemberian pertanyaan kepada para ibu yang mengikuti penyuluhan untuk mengukur pemahaman mereka. Hasilnya, sebagian besar peserta dapat menjawab pertanyaan dengan baik, meskipun beberapa ibu juga mengajukan pertanyaan tambahan mengenai hal-hal yang masih kurang mereka pahami.

Tabel 1. Pre dan Post Pengetahuan Ibu Balita

Pengetahuan	Pre	Post
Pengetahuan Baik Gizi Seimbang	35%	85%
Pengetahuan Baik konsep stunting	40%	90%

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan

Kategori	Jumlah	Keterangan
BB/Umur	19	Kurang
TB/Umur	14	Kurang
TB/BB	14	Kurang
BB/TB/Umur	1	Kurang

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat 19 anak dengan berat badan berdasarkan usia yang masuk kategori kurang. Menurut WHO, berat badan normal untuk anak usia lima tahun berkisar antara 17,7–24,2 kg untuk laki-laki dan 16,8–23,8 kg untuk perempuan. Selain itu, sebanyak 14 anak memiliki tinggi badan berdasarkan usia dalam kategori kurang. WHO menetapkan tinggi badan normal untuk anak usia lima tahun adalah 104,5–116,1 cm untuk laki-laki dan 103,3–115,1 cm untuk perempuan. Selanjutnya, terdapat 14 anak dengan kategori kurang dalam tinggi badan berdasarkan berat badan, di mana standar normal menurut tabel Z-Score WHO bervariasi sesuai tinggi badan, seperti untuk tinggi 100 cm (14,8–18,2 kg untuk laki-laki dan 14,1–17,4 kg untuk perempuan) hingga tinggi 115 cm (20,3–25,2 kg untuk laki-laki dan 19,6–24,5 kg untuk perempuan). Selain itu, terdapat satu anak dengan kategori kurang berdasarkan kombinasi berat badan, tinggi badan, dan usia.

Para peserta mengungkapkan bahwa materi yang diberikan sangat membantu mereka memahami pentingnya nutrisi seimbang untuk balita sebagai langkah pencegahan stunting. Selama kegiatan, dilakukan pretest dan posttest berupa kuesioner yang disusun berdasarkan materi edukasi yang diberikan. Penilaian ini bertujuan untuk mengukur peningkatan pengetahuan para ibu balita tentang materi yang disampaikan. Kuesioner terdiri dari 20 pertanyaan (Zega, 2021). Sebelum edukasi, hanya 35% ibu yang memiliki pengetahuan baik tentang konsep gizi seimbang dan 40% tentang konsep stunting. Namun, setelah penyuluhan, persentase meningkat menjadi 85% yang memahami konsep "Isi Piringku" dan 90% yang memiliki pengetahuan baik tentang stunting.

Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan ibu balita, yang terus berkembang seiring waktu, diharapkan dapat diterapkan dalam praktik sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan gizi balita mereka. Peningkatan pengetahuan gizi dan stunting ini membawa manfaat positif bagi para ibu, karena ilmu yang mereka peroleh akan membantu dalam pengambilan keputusan terkait pola makan anak mereka (Astuti, Utami, & Sulastri, 2020). Pengetahuan gizi mencakup informasi tentang makanan dan zat gizi, yang pada gilirannya memengaruhi sikap dan perilaku ibu dalam memilih makanan balita. Faktor penentu lainnya termasuk tingkat pengetahuan, yang berkontribusi pada status gizi anak (Siahaya, Haryanto, & Sutini, 2021).

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian, dapat disimpulkan bahwa ibu-ibu yang memiliki balita telah memahami pentingnya menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini terlihat dari kemampuan mereka menjawab pertanyaan pasca-penyuluhan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh peserta, dan mereka memiliki niat untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan utama penyuluhan kesehatan, yaitu mengubah perilaku ke arah yang lebih sehat, mulai terlihat pada kelompok masyarakat ini. Untuk mencapai keberhasilan yang lebih luas, diperlukan peran aktif tenaga kesehatan dan kader dalam mendukung perubahan perilaku sehat ibu balita, khususnya dalam pemenuhan nutrisi sebagai upaya pencegahan stunting. Kegiatan ini mendapat respons positif dari pihak puskesmas dan masyarakat, menunjukkan efektivitasnya dalam mendorong perubahan perilaku sehat.

KESIMPULAN

Masyarakat, khususnya para orang tua murid di TK Al-Iman Uluale, Kelurahan Uluale, Kecamatan Watang Pulu, Kabupaten Sidenreng Rappang, telah menerima penyuluhan dan penjelasan yang jelas serta mudah dipahami mengenai pentingnya jajanan sehat untuk anak usia dini sebagai upaya pencegahan stunting, termasuk informasi tentang komposisi makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi.

Selain itu, para ibu yang memiliki balita juga telah mengikuti pemeriksaan tumbuh kembang anak (antropometri). Kegiatan penyuluhan ini, yang mengusung tema "Cegah Balita dari Stunting melalui Edukasi Jajanan Sehat," berlangsung dengan baik. Hal ini tercermin dari respons peserta yang sangat aktif dan kooperatif selama seluruh rangkaian acara, mulai dari awal hingga selesai. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan mendorong perilaku positif dalam memenuhi kebutuhan nutrisi balita

sebagai langkah konkret untuk mencegah stunting.



Gambar 1. Kegiatan edukasi dan pemeriksaan

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., Hadju, V., & Latiep, I. F. (2024). Inovasi Makanan Biskuit Kacang Hijau dan Daun Katuk Sebagai PMT Dalam Pencegahan Stunting
- Ariani, I. (2022). Perilaku anak dalam memilih makanan jajanan di sekolah. Doctoral Dissertation, STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
- Astuti, D. P., Utami, W., & Sulastri, E. (2020). Pencegahan Stunting Melalui Kegiatan Penyuluhan Gizi Balita Dan Pemberian Makanan Tambahan Berbasis Kearifan Lokal Di Posyandu Desa Madureso. University Research Colloquium.
- Hatijar, H. (2023). The Incidence of Stunting in Infants and Toddlers. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12 (1), 224-229.
- Hutabarat, D. T. H., Bima, M. A., Syahfitri, N., & Manurung, S. D. (2024). Kajian Literatur Tentang Upaya Pencegahan Stunting Anak Melalui Imunisasi Dan Asupan Gizi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10 (April 2024), 298 – 310. <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB2.pdf>
- Kemenkes. (2022). Buku Saku Hasil Survey Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022. Kemenkes, 1 – 7
- Nur, A., Nita, M. H. D., & Demu, Y. D. B. (2023). PENILAIAN STATUS GIZI, PENYULUHAN JAJANAN SEHAT DAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH DASAR SEBAGAI UPAYA PENANGGULANGAN STUNTING DI KOTA KUPANG. 6 (Juli), 3471-3479.
- Putri, D. A., Sari, I. P., Afifah, I., Fahriza, M. G., Wiwin, N. W., Asthiningsih, & Mufilhatin, S. K. (2023). Peningkatan pengetahuan tentang jajanan sehat pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 2, 2.
- Rahmadewi. (2020). Efektivitas Media Video Animasi Dan Leaflet Dalam Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan Pemilihan Makanan Jajanan Pada Siswa Sekolah Dasar. Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya Stunting Problems and Prevention. *Juni*, 11 (1), 225-229.

- Rusliani, N., Hidayani, W. R., & Sulistyoningsih, H. (2022). Literature Review: Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita. *Buletin Ilmu Kebidanan Dan Keperawatan*, 1 (01), 32–40.
- Siahaya, A., Haryanto, R., & Sutini, T. (2021). Edukasi “Isi Piringku” Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Pada Ibu Balita Stunting di Maluku. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12.
- Sitanggung, T. W., Anggraini, D., Putri, D. U. P., & Budiati, E. (2022). PENYULUHAN KESEHATAN MENGENAI BAHAYA STUNTING Tantri. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4 (Juni), 313-316.
- Syarifuddin, S., Ponseng, N. A., Latu, S., & Ningsih, N. A. (2023). Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *EJOIN : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1 (9), 953-960.
- Trinanda, R. (2023). Pentingnya Intervensi Orang Tua dalam Mencegah Stunting pada Anak. *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 7(1)(7), 2023-2087.
- Ulya, F. N. (2024). Jokowi Usahakan Angka “Stunting” Turun ke 14 Persen pada Akhir 2024.