

Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Siswa SD Negeri Kretek 1 Mengenai Pola Hidup Sehat, Gizi Seimbang, dan Bahaya Malnutrisi

Agung Nugroho Puspito ^{1*}, Mohammad Ubaidillah ², Najwa Gia Verizkyani ³, Ladynda Dewilova Memmase ⁴, Alza Annisa Nidaan Khofia ⁵, Abd.Rokhman Muhammad ⁶, Shela Nur Kamalin ⁷

^{1,2} Program Studi Bioteknologi, Program Pascasarjana, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

^{3,4,5,6,7} Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember, Kabupaten Bondowoso, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

Corresponding Email : anuspito@unej.ac.id^{1*}

Histori Artikel:

Dikirim 23 Desember 2024; *Diterima dalam bentuk revisi* 27 Desember 2024; *Diterima* 7 Januari 2025; *Diterbitkan* 10 Januari 2025. Semua hak dilindungi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STMKI Indonesia Banda Aceh.

Abstrak

Gizi memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kemampuan belajar anak-anak usia Sekolah Dasar. Siswa-siswi Sekolah Dasar merupakan kelompok usia yang masih rentan akan status gizi, hal ini diakibatkan oleh tumbuh kembang anak yang cepat dan jadwal sekolah yang relatif padat. Metode kegiatan ini berupa penyuluhan dan penerapan tentang pola hidup sehat dan bersih, gizi seimbang, serta malnutrisi untuk siswa-siswi sekolah dasar tepatnya di SD Negeri Kretek 1 yang terletak di Desa Kretek, Kecamatan Taman Krocok, Kabupaten Bondowoso. Tujuan proyek sosial ini adalah memberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku siswa mengenai pola hidup sehat dan penerapan konsumsi makanan bergizi sehingga menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan penerapan hidup sehat ini, siswa-siswi dapat terhindar dari masalah gizi buruk, dan memiliki kualitas hidup lebih baik di masa depan.

Kata Kunci: Anak Usia Sekolah; Pola Hidup Sehat Bersih; Gizi Seimbang; Malnutrisi.

Abstract

Nutrition plays an important role in supporting the growth, development, and learning abilities of elementary school children. Elementary school students are an age group that is still vulnerable to nutritional status, this is due to the rapid growth and development of children and a relatively busy school schedule. The method of this activity is in the form of counseling and implementation of Healthy Lifestyle and Balanced Nutrition for elementary school students, precisely at Kretek 1 Elementary School located in Kretek Village, Taman Krocok District, Bondowoso Regency. The purpose of this social project is to provide education to improve students' knowledge and behavior regarding healthy lifestyles and the implementation of nutritious food consumption so that it becomes a habit in everyday life. By implementing this healthy lifestyle, students can avoid malnutrition problems and have a better quality of life in the future.

Keyword: School Age Children; Clean Healthy Lifestyle; Balanced Nutrition; Malnutrition.

1. Pendahuluan

Sekolah memainkan peran penting sebagai lingkungan kedua setelah keluarga dalam membentuk pola makan dan kebiasaan hidup sehat anak-anak. Sebagai lembaga pendidikan, sekolah memiliki potensi untuk menjadi sarana dalam memberikan edukasi mengenai gizi seimbang, mengajarkan pentingnya nutrisi, mengenalkan berbagai jenis makanan sehat, serta mendorong kebiasaan makan yang baik. Intervensi pendidikan mengenai gizi di sekolah tidak hanya membantu anak-anak membuat pilihan makanan yang lebih sehat, tetapi juga dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan prestasi akademik mereka (Mahmudiono *et al.*, 2019; Neli *et al.*, 2021; Wicaksono & Harsanti, 2020). Program penyuluhan yang terstruktur dengan baik juga terbukti dapat meningkatkan pengetahuan orang tua tentang nutrisi, yang pada gilirannya dapat berperan dalam perbaikan status gizi anak (Wicaksono & Harsanti, 2020; Rachmi *et al.*, 2016). Namun, masalah status gizi anak di Indonesia, khususnya pada kelompok usia sekolah, masih memprihatinkan. Laporan menunjukkan bahwa defisiensi gizi, baik yang terkait dengan makronutrien maupun mikronutrien, menjadi masalah kesehatan utama di negara ini. Data dari UNICEF menunjukkan bahwa sekitar 20% anak-anak Indonesia di bawah usia lima tahun mengalami stunting, sementara 8% mengalami status gizi buruk (Sari *et al.*, 2020; Rah *et al.*, 2020). Lebih lanjut, prevalensi stunting di Lombok meningkat dari 31,4% pada tahun 2021 menjadi 32,7% pada tahun 2022, dan status gizi kurang meningkat sebesar 0,6% dalam periode yang sama (Titaley *et al.*, 2019; Torlesse *et al.*, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak usia sekolah merupakan kelompok yang rentan terhadap malnutrisi, terutama di negara berkembang, di mana faktor sosial-ekonomi, lingkungan, dan kesehatan berperan besar dalam memperburuk masalah ini (Vita *et al.*, 2019; Manggala *et al.*, 2018).

Malnutrisi pada anak-anak usia sekolah merupakan permasalahan yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengetahuan gizi, kebiasaan makan, tingkat aktivitas fisik, serta kondisi kesehatan secara keseluruhan (Aiga *et al.*, 2019; Akrom *et al.*, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa banyak anak-anak di negara berkembang cenderung memilih makanan yang tidak sehat karena kurangnya pengetahuan yang tepat mengenai pola makan yang bergizi dan adanya persepsi yang salah tentang makanan sehat (Bogale *et al.*, 2018; Wahyuni *et al.*, 2020). Hal ini berkontribusi pada rendahnya persentase perilaku gizi yang baik, sehingga menunjukkan pentingnya intervensi gizi yang lebih efektif di sekolah (Rachmi *et al.*, 2016; Sandjaja *et al.*, 2013). Untuk mengatasi masalah malnutrisi, salah satu solusinya adalah penerapan gizi seimbang, yang merupakan faktor penting dalam mendukung tumbuh kembang anak, khususnya pada usia sekolah dasar (6-12 tahun) (Oddo *et al.*, 2019; McGovern *et al.*, 2017). Penerapan gizi seimbang sangat berperan dalam mendukung fungsi tubuh anak yang optimal, terutama selama periode pertumbuhan fisik yang pesat dan perkembangan kognitif yang signifikan (Beal *et al.*, 2018; Dewey & Begum, 2011). Nutrisi yang tepat tidak hanya mendukung pertumbuhan fisik, tetapi juga memperkuat sistem kekebalan tubuh anak. Sebaliknya, asupan gizi yang tidak seimbang, baik berlebihan maupun kurang, dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang serius, yang pada akhirnya dapat menghambat produktivitas dan kualitas hidup anak (Wirth *et al.*, 2016; Huriah *et al.*, 2019).

Pengetahuan gizi anak-anak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pemilihan makanan mereka, baik di sekolah maupun di rumah. Pada usia sekolah, kebiasaan makan anak sering kali dipengaruhi oleh faktor sosial, di mana anak-anak mungkin lebih suka makan bersama teman-teman mereka di sekolah daripada di rumah. Stres atau kondisi rumah yang kurang mendukung sering kali menyebabkan anak enggan makan di rumah (Rahmah *et al.*, 2022). Selain itu, interaksi sosial dengan teman sebaya di lingkungan sekolah juga turut memengaruhi kebiasaan makan anak, yang menunjukkan bahwa lingkungan sosial memainkan peran penting dalam pembentukan pola makan yang sehat (Durlak *et al.*, 2011). Oleh karena itu, penting untuk memantau kebiasaan makan anak-anak, terutama di lingkungan sekolah yang dapat mempengaruhi pilihan makanan mereka. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak adalah melalui edukasi gizi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa program edukasi gizi yang efektif dapat mengurangi masalah gizi, seperti stunting, pada anak-anak (Cusquisibán-Alcantara, 2024). Program edukasi yang dirancang dengan

baik memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai pentingnya gizi seimbang serta cara-cara untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Damayanti, 2023). Dengan pendekatan yang tepat, edukasi gizi dapat membekali anak-anak dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk memilih makanan yang lebih sehat dan mengadopsi gaya hidup yang lebih baik.

Selain edukasi gizi, penerapan gaya hidup sehat juga merupakan langkah penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan anak. Gaya hidup sehat mencakup kebiasaan-kebiasaan positif, seperti sarapan teratur, berolahraga secara rutin, dan menjaga kebersihan diri (Rahmah *et al.*, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sehat yang dibangun sejak dini dapat memberikan dampak positif jangka panjang bagi kesehatan anak (Gelli *et al.*, 2018). Dalam hal ini, peran orang tua sangat penting, karena orang tua yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi dapat membimbing anak-anak mereka untuk menghindari kebiasaan makan yang buruk yang berisiko menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas dan penyakit jantung (Suryana *et al.*, 2022; Wahyuni, 2023). Pentingnya penerapan edukasi gizi dan gaya hidup sehat di sekolah tidak dapat diabaikan, terutama dengan adanya tantangan kesehatan yang terus berkembang. Dengan memberikan pendidikan yang tepat dan membangun kebiasaan sehat sejak dini, anak-anak akan lebih siap untuk menghadapi tantangan kesehatan di masa depan. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada edukasi gizi dan promosi gaya hidup sehat di sekolah sangat penting untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak-anak (Langellotto & Gupta, 2012).

1.1. Tujuan Kegiatan

Tujuan dari kegiatan proyek sosial ini adalah untuk memberikan edukasi mengenai kesehatan serta membentuk kesadaran dan kebiasaan sehat pada siswa-siswi SD Negeri Kretek 1. Edukasi ini mencakup berbagai topik penting, seperti pola hidup sehat, gizi seimbang, malnutrisi, serta perilaku hidup bersih dan sehat. Salah satu fokus utama kegiatan ini adalah penerapan cuci tangan medis, yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kebersihan diri sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Dengan adanya edukasi yang tepat, diharapkan siswa dapat memahami pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di rumah. Program ini juga bertujuan untuk menanggulangi masalah malnutrisi yang sering terjadi pada anak-anak, serta mempromosikan perilaku hidup bersih yang dapat mencegah penyebaran penyakit. Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa-siswi SD Negeri Kretek 1 dapat memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai kesehatan dan gizi, serta dapat mempraktikkan kebiasaan sehat yang akan mendukung tumbuh kembang mereka secara optimal.

1.2. Manfaat Kegiatan

Manfaat dari kegiatan proyek sosial ini sangat signifikan, terutama bagi siswa-siswi SD Negeri Kretek 1, yang akan memperoleh berbagai pengetahuan dan keterampilan baru terkait dengan pola hidup sehat dan gizi seimbang. Salah satu manfaat utama yang diharapkan adalah meningkatnya pemahaman siswa mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengetahui jenis makanan yang bergizi dan cara mengatur pola makan yang sehat, siswa diharapkan dapat menghindari masalah gizi buruk dan malnutrisi, yang dapat mempengaruhi perkembangan fisik dan kognitif mereka. Kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kebersihan diri, salah satunya melalui penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, seperti mencuci tangan dengan benar. Hal ini diharapkan dapat mengurangi risiko penyebaran penyakit di lingkungan sekolah dan memperkuat kebiasaan sehat yang dapat diterapkan sepanjang hidup. Kegiatan ini juga memberikan manfaat jangka panjang, di mana siswa-siswi akan menjadi agen perubahan di lingkungan sekitar, baik di rumah maupun di masyarakat. Mereka dapat menyebarkan pengetahuan yang diperoleh kepada keluarga dan teman-temannya, menciptakan budaya hidup sehat yang lebih luas. Dengan demikian, program ini tidak hanya memberikan dampak positif bagi siswa secara individual, tetapi juga dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan komunitas secara keseluruhan.

2. Metode

2.1. Bentuk Kegiatan & Jadwal, Serta Tempat Kegiatan

a. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan proyek sosial di SD Negeri Kretek 1 yang terletak di Desa Kretek, Kecamatan Taman Krocok, Kabupaten Bondowoso. Tim pengabdian mengusung tema “Gemar Aksi Sehat” atau “GEMAKSA” untuk proyek sosial di SD Negeri Kretek 1. Sedangkan, materi yang diajarkan selama pengabdian yaitu:

- 1) Gizi Seimbang
- 2) Pola Hidup Sehat
- 3) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan penerapan Cuci Tangan
- 4) Malnutrisi

Alur pelaksanaan proyek sosial dimulai dengan melakukan diskusi penentuan lokasi proyek di tanggal 11 September, lalu survey lokasi proyek sosial di tanggal 2 Oktober, diskusi tim dalam menentukan materi, penyusunan materi proyek sosial, penyampaian dan diskusi materi yang diawali di pertemuan pertama di tanggal 19 Oktober, dan evaluasi pelaksanaan pertemuan di akhir kegiatan. Berikut merupakan alur metode kegiatan proyek ini dapat dilihat pada bagan di bawah ini:



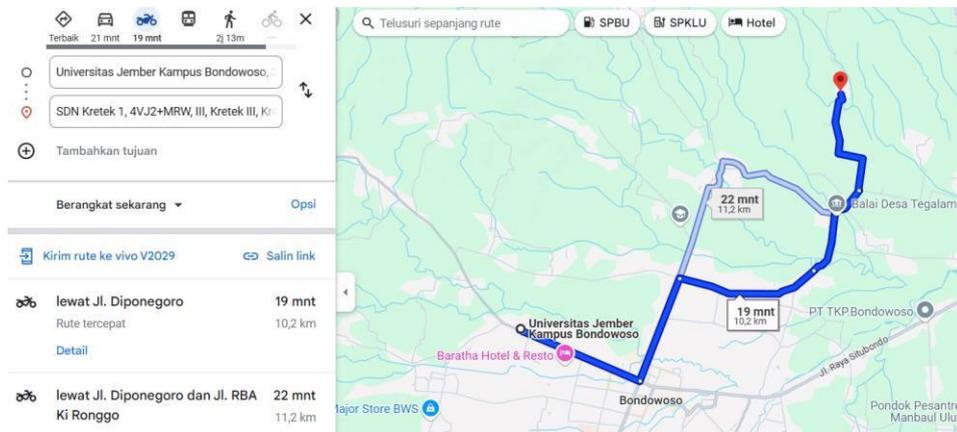
Gambar 1. Diagram Alur Metode Kegiatan Proyek Sosial

b. Waktu Efektif Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk Proyek Sosial yang ditujukan kepada siswa-siswi SD Negeri Kretek 1 ini akan dilaksanakan mulai tanggal 19 Oktober 2024 hingga 10 November 2024. Rentang waktu tersebut dipilih dengan mempertimbangkan ketersediaan waktu yang tepat, sehingga kegiatan dapat dilaksanakan dengan efektif tanpa mengganggu jadwal kegiatan belajar mengajar di sekolah. Selama periode tersebut, berbagai program edukasi dan penyuluhan mengenai pentingnya pola hidup sehat, gizi seimbang, serta perilaku hidup bersih dan sehat akan diberikan secara bertahap. Dengan durasi yang cukup, diharapkan siswa dapat memahami materi yang disampaikan dan mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, waktu pelaksanaan yang cukup panjang memungkinkan evaluasi dan tindak lanjut terhadap hasil dari kegiatan yang dilakukan, guna memastikan manfaat dan dampak positif yang optimal bagi para peserta.

c. Tempat Kegiatan

Pempat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk Proyek Sosial ini berlokasi di SD Negeri Kretek 1, yang terletak di Kabupaten Bondowoso. Lokasi sekolah ini dapat dijangkau dengan jarak sekitar 10,2 kilometer dari Universitas Jember Kampus Bondowoso, menuju tempat di mana kegiatan pengabdian akan dilaksanakan. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada kebutuhan untuk memberikan edukasi yang langsung menyentuh para siswa di lingkungan mereka, serta untuk memastikan bahwa kegiatan dapat dilakukan dengan efektif di sekolah yang memiliki aksesibilitas yang baik.



Gambar 2. Map Lokasi Kegiatan SD Negeri Kretek 1.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil Pelaksanaan Pengabdian

Pengabdian proyek sosial ditujukan kepada siswa-siswi SD Negeri Kretek 1, Kecamatan Taman Krocok, Kabupaten Bondowoso dengan sasaran yaitu siswa-siswi kelas 1, 2, dan 3 dengan jumlah siswa sebanyak 21 siswa. Pengabdian proyek sosial ini mengusung tema “GEMAKSA” atau “Gemar Aksi Sehat” yakni pengajaran dengan agenda pemberian materi dan pelaksanaan praktik secara langsung. Kegiatan proyek sosial dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan yang dimulai pada hari Sabtu, 19 Oktober 2024. Berikut merupakan beberapa dokumentasi yang berisi deskripsi tentang hasil kegiatan proyek sosial di SD Negeri Kretek 1.



Gambar 3. Materi Dasar Terkait Gizi Seimbang



Gambar 4. Materi Pola Hidup Sehat

Dari gambar 3 menjelaskan tentang pertemuan pertama tim pelaksana proyek sosial dengan siswa-siswi SD Negeri Kretek 1. Pada pertemuan pertama, tim pelaksana memperkenalkan materi gizi seimbang dan cara penerapan di kehidupan sehari-hari dalam bentuk presentasi kepada siswa-siswi SD Negeri Kretek 1. Dari kegiatan ini diharapkan siswa dapat memahami konsep dasar gizi seimbang sesuai pilar "Isi Piringku," dan mengalami perubahan dalam pemilihan pola makanan yang bergizi dan baik untuk kesehatan. Dari gambar 4 menjelaskan tentang pertemuan 2. Pada pertemuan ini, agenda pertama yang dilaksanakan adalah berupa pemberian materi mengenai pola hidup sehat kepada siswa-siswi SD Negeri Kretek 1. Pemberian materi dilaksanakan dengan pengenalan mengenai apa saja bentuk perilaku hidup sehat yang bisa diterapkan, seperti konsumsi makanan yang bergizi, makanan apa saja yang perlu dihindari, pentingnya berolahraga serta terkait bagaimana praktik penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Tim Pelaksana melaksanakan penyampaian edukasi dengan interaktif. Tim Pelaksana melakukan pemberian pertanyaan terkait materi pada akhir penyampaian presentasi, sehingga siswa-siswi SD Negeri Kretek 1 dapat turut

serta aktif dalam menjawab beberapa pertanyaan terkait materi. Sehingga edukasi yang diberikan terlaksana secara efektif dan interaktif. Dari kegiatan tersebut, tujuan yang diharapkan yakni adalah siswa-siswi SD Negeri Kretek 1 dapat menerapkan dan mempraktikkan pola kebiasaan hidup yang bersih dan sehat sejak dini, baik di lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat.



Gambar 5. Materi Malnutrisi



Gambar 6. Materi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)

Dari gambar 5 menjelaskan tentang pertemuan 2. Pada pertemuan ini, materi yang Tim Pelaksana Proyek Sosial ajarkan adalah malnutrisi. Pertama, Tim Proyek Sosial mengajarkan terkait apa itu malnutrisi dan bagaimana cara mencegahnya. Tim Pelaksana juga memberikan edukasi terkait makanan apa saja yang dapat dikonsumsi untuk mencegah terjadinya malnutrisi dan makanan apa saja yang dapat dihindari serta terkait pentingnya berolahraga bagi siswa-siswi SD Negeri Kretek 1. Dari kegiatan tersebut, diharapkan siswa-siswi SD Negeri Kretek 1 dapat menerapkan pola makan yang bergizi dan sehat serta rajin berolahraga sehingga siswa-siswi dapat terhindar dari kondisi malnutrisi dan dapat memiliki status gizi yang normal. Dari gambar 6 menjelaskan tentang pertemuan 2. Pada pertemuan ini, Tim Pelaksana memberikan edukasi berupa penyampaian materi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang tercerminkan dalam praktik cuci tangan medis. Tim Pelaksana menyampaikan materi terkait bagaimana pola hidup yang bersih dan sehat dilakukan serta mengenai pentingnya cuci tangan medis. Tim Pelaksana juga turut serta mencontohkan bagaimana langkah-langkah cuci tangan medis yang baik dan benar dan kegiatan ini diikuti bersama oleh siswa-siswi SD Negeri Kretek 1. Kegiatan tersebut bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran dalam tiap diri siswa mengenai pentingnya menerapkan pola hidup bersih dan sehat serta cuci tangan medis dalam upaya menjaga kebersihan diri sebagai penunjang kesehatan. Pada kegiatan tersebut, diharapkan siswa-siswi SD Negeri Kretek 1 dapat senantiasa melaksanakan perilaku hidup yang bersih dan sehat serta rajin melakukan cuci tangan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 7. Kegiatan Pola Hidup Sehat Dengan Penerapan Senam



Gambar 8. Praktikum cuci tangan sesuai prosedur medis dengan 6 langkah-langkah

Dari gambar 7 menjelaskan kegiatan pola hidup sehat dengan penerapan senam. Kegiatan dilakukan sebagai contoh pengaplikasian materi pertemuan ke-2 tentang kegiatan pola hidup sehat. Kegiatan senam diikuti oleh seluruh siswa-siswi SD Negeri Kretek 1 mulai dari kelas 1-6, guru yang mendampingi, dan tim pelaksana. Dari gambar 8 menjelaskan kegiatan praktikum cuci tangan medis yang dilakukan di pertemuan 3 dan 4. Tim pelaksana bersama dengan siswa-siswi melakukan pengaplikasian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan melakukan praktikum cuci tangan medis yang sudah diajarkan di pertemuan ke-2 seperti pada gambar 6. Kegiatan dilakukan bertujuan untuk tes pengukuran pemahaman dan kesadaran Perilaku Hidup Bersih dan Bersih (PHBS) bagi siswa-siswi.



Gambar 9. Pengukuran Indeks Massa Tubuh

Pada pertemuan terakhir, yaitu pada tanggal 10 November 2024 setelah agenda senam sehat bersama selesai, tim pelaksana proyek sosial kemudian melaksanakan pengukuran berat badan dan tinggi badan pada siswa-siswi kelas 1, 2, dan 3 SD Negeri Kretek 1 yang digunakan sebagai bahan penilaian status gizi seimbang pada anak usia sekolah guna mengetahui status gizi pada siswa-siswi SD Negeri Kretek 1 dengan memperhatikan Indeks Massa Tubuh (IMT). Berdasarkan hasil pengukuran status gizi yang telah dilakukan pada siswa dan siswi SDN Kretek 1 didapatkan jumlah partisipan sebesar 21 siswa yang terdiri dari siswa kelas 1, 2, dan 3.

Tabel 1. menunjukkan jumlah siswa-siswi

No	Jenjang Kelas	N	%
1	Kelas 1	8	38,10
2	Kelas 2	2	9,52
3	Kelas 3	11	52,38
	Total	21	100

Berdasarkan tabel tersebut, dari sejumlah 21 partisipan, terdapat siswa kelas 1 yaitu 8 siswa (38,10%), kelas 2 yaitu 2 siswa (9,52%) dan kelas 3 yaitu 11 siswa (52,38%).

Tabel 2. Menunjukkan Status Gizi Siswa-Siswi

No	Status Gizi	N	%
1	Normal	3	14,28
2	Kurang	18	85,71
3	Obesitas	0	0
	Total	21	100

Berdasarkan hasil perhitungan status gizi menggunakan Indeks massa Tubuh (IMT) di SD Negeri Kretek 1. Didapatkan hasil dari total 21 siswa kelas 1, 2, dan 3 terdapat siswa yang memiliki status gizi Normal (baik) sejumlah 3 siswa (14,28%) dan yang memiliki status gizi kurang sejumlah 18 siswa (85,71%) serta yang memiliki status gizi obesitas (berlebih) sejumlah 0 siswa atau tidak terdapat.

Gambaran lengkap kegiatan pengabdian yang dilakukan selama 4 pertemuan diantaranya sebagai berikut. Pada pertemuan pertama yaitu tanggal 19 Oktober 2024, kegiatan ini difokuskan pada pengenalan dan pemberian pemahaman kepada siswa-siswi mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang dan pola hidup sehat sejak usia dini. Dalam sesi ini, diselingi juga kegiatan ice breaking yang dirancang untuk menciptakan suasana interaktif dan menyenangkan, sekaligus melatih keterampilan sosial serta konsentrasi siswa-siswi selama mengikuti kegiatan. Hasilnya, dalam pengujian diskusi materi dengan siswa-siswi dapat diperoleh mereka antusias dan memahami pengenalan dasar tentang gizi seimbang dan pola hidup sehat.

Pada pertemuan kedua yaitu tanggal 30 Oktober 2024, memberikan edukasi mendalam kepada siswa-siswi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat serta memahami konsep malnutrisi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, serta dampak terhadap kesehatan. Selain itu, sesi ini mencakup pemberian materi terstruktur tentang langkah-langkah cuci tangan yang benar. Materi disampaikan secara interaktif melalui ceramah yang didukung dengan media visual seperti PPT berupa gambar tahapan cuci tangan untuk meningkatkan pemahaman siswa. Pendekatan ini dirancang untuk tidak hanya menanamkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kebersihan, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk praktik cuci tangan yang akan dilakukan pada pertemuan berikutnya. Hasilnya, dalam pengujian diskusi bersama diperoleh keseluruhan siswa-siswi dapat melakukan cuci tangan medis yang telah diajarkan.

Pada pertemuan ketiga dan keempat yaitu tanggal 10 November 2024, kegiatan dimulai dengan sesi senam pagi bersama untuk meningkatkan semangat dan kebugaran siswa-siswi. Setelah senam, siswa diarahkan masuk ke dalam kelas untuk mengikuti kegiatan makan sehat bersama. Sebelum kegiatan makan dimulai, siswa terlebih dahulu diarahkan untuk mempraktikkan langkah-langkah mencuci tangan dengan benar sesuai materi yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya. Praktik mencuci tangan ini dilakukan dengan pendampingan langsung oleh anggota kelompok kami sebagai pemateri untuk memastikan siswa-siswi memahami dan melaksanakan teknik yang tepat. Kegiatan ini diharapkan untuk melatih kebiasaan menjaga kebersihan dan memberikan kesadaran bagi siswa-siswi terkait pemilihan makanan ringan dalam upaya menghindari terjadinya malnutrisi pada anak, kegiatan ini juga untuk memperkuat keterampilan dan membangun kesadaran akan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat.

3.2 Masyarakat Sasaran

Kegiatan proyek sosial yang dilaksanakan dengan tema GEMAKSA (Gemar Aksi Sehat) ini ditujukan pada siswa-siswi SD Negeri Kretek 1 mulai dari kelas 1 sampai dengan kelas 3, dengan jumlah siswa keseluruhan sebanyak 21 siswa berhasil dilaksanakan dengan baik. Dengan memberikan pembekalan materi dan praktik langsung mengenai materi pilihan seperti pola hidup sehat dan bersih, gizi seimbang serta malnutrisi diharapkan dapat mengubah kebiasaan siswa-siswi sehingga akan memberikan manfaat untuk kedepannya.

3.3 Pembahasan

Risiko malnutrisi pada anak-anak sekolah di daerah pedesaan adalah masalah kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor saling terkait, termasuk kondisi sosial-ekonomi, pengetahuan gizi ibu, ketahanan pangan, dan akses ke layanan kesehatan. Penelitian menunjukkan sejumlah faktor krusial yang berkontribusi terhadap malnutrisi dan stunting pada anak-anak, yang terlihat pada berbagai studi. Infeksi dan kekurangan gizi merupakan faktor risiko utama untuk stunting. Sebuah studi di Indonesia menemukan bahwa kedua faktor ini sering terjadi bersamaan, meningkatkan kemungkinan stunting pada anak-anak di daerah pedesaan, terutama yang berusia di bawah 5 tahun (Akrom *et al.*, 2022). Selain itu, stunting yang terjadi bersamaan dengan masalah malnutrisi lainnya, seperti kelebihan berat badan, menunjukkan adanya beban gizi ganda (Rachmi *et al.*, 2016). Kondisi sosial-ekonomi seperti kemiskinan dan kurangnya akses terhadap layanan kesehatan dan sanitasi yang berkualitas juga berperan besar dalam stunting. Penelitian dari Indonesia dan Ethiopia menggambarkan bahwa stunting lebih banyak terjadi pada rumah tangga berpendapatan rendah dan di daerah pedesaan yang terbatas dalam akses gizi dan sanitasi yang memadai (Manggala *et al.*, 2018;

Torlesse *et al.*, 2016). Intervensi gizi, seperti meningkatkan asupan makanan melalui pendidikan gizi berbasis masyarakat, terbukti dapat mengurangi stunting. Di Malawi, sebuah studi menunjukkan bahwa intervensi yang mempromosikan keragaman pangan melalui pusat-pusat berbasis masyarakat menghasilkan penurunan stunting pada anak-anak (Gelli *et al.*, 2018). Begitu pula, pendidikan ibu mengenai gizi seimbang berpengaruh besar terhadap kesehatan anak-anak di masyarakat pedesaan di Indonesia (Damayanti, 2023). Akses terhadap air bersih, sanitasi yang baik, dan praktik kebersihan yang tepat sangat penting untuk mengurangi stunting. Di Indonesia, perbaikan sanitasi berhubungan dengan penurunan stunting pada anak-anak di bawah usia 3 tahun (Rah *et al.*, 2020). Selain itu, sebuah studi di Madagaskar menunjukkan bahwa kualitas air dan fasilitas sanitasi terkait erat dengan malnutrisi pada anak (Aiga *et al.*, 2019). Pendidikan gizi ibu juga berperan penting dalam status gizi anak. Di daerah pedesaan Peru, sebuah program pendidikan gizi menghasilkan peningkatan kebiasaan makan anak-anak dan penanda kesehatan biokimia (Cusquisibán-Alcantara, 2024). Selain itu, persepsi ibu terhadap status gizi anak, seperti yang terlihat di Indonesia, dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengakses sumber daya gizi yang tepat untuk anak-anak mereka (Neli *et al.*, 2021). Secara keseluruhan, mengatasi stunting dan malnutrisi pada anak-anak di daerah pedesaan memerlukan pendekatan yang multifaset, yang fokus pada peningkatan sanitasi, pengetahuan gizi ibu, kondisi sosial-ekonomi, dan inisiatif pendidikan kesehatan di tingkat masyarakat.

4. Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa siswa-siswi SD Negeri Kretek 1 menunjukkan kemampuan yang baik dalam memahami materi yang disampaikan, seperti materi senam jasmani, pemahaman mengenai gizi seimbang, malnutrisi, dan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Meskipun demikian, dalam beberapa aspek, masih terdapat beberapa tantangan yang dihadapi saat memberikan pembelajaran kepada siswa-siswi di SD Negeri Kretek 1. Proyek sosial yang dilaksanakan ini terbukti efektif dalam membantu para siswa untuk mengaplikasikan gaya hidup sehat atau healthy lifestyle dalam kehidupan sehari-hari mereka. Melalui kegiatan ini, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan teori, tetapi juga dapat mengimplementasikan perilaku sehat yang mencakup pola makan yang seimbang, aktivitas fisik yang cukup, serta kebiasaan menjaga kebersihan diri. Meskipun masih ada beberapa kesulitan dalam proses pembelajaran, secara keseluruhan proyek ini berhasil meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya hidup sehat dan pola hidup yang baik.

5. Daftar Pustaka

- Aiga, H., Abe, K., Andrianome, V., Randriamampionona, E., Razafinombana, A., Murai, T., ... & Hara, M. (2019). Risk factors for malnutrition among school-aged children: a cross-sectional study in rural madagascar. *BMC Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7013-9>
- Akrom, A., Hidayati, T., Kencana, O., Kurniawan, N., & Bintarum, P. (2022). Infection and undernutrition increase the risk of stunting among rural children. *International Journal of Public Health Science (Ijphs)*, 11(3), 920. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v11i3.21592>
- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. (2018). A review of child stunting determinants in indonesia. *Maternal and Child Nutrition*, 14(4). <https://doi.org/10.1111/mcn.12617>

- Bogale, T., Bala, E., Tadesse, M., & Asamoah, B. (2018). Prevalence and associated factors for stunting among 6–12 years old school age children from rural community of humbo district, southern ethiopia. *BMC Public Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5561-z>
- Cusquisibán-Alcantara, Y. (2024). Impact of a nutrition education intervention on knowledge, healthy eating index, and biochemical profile in a rural community in peru. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, Volume 17, 1111-1125. <https://doi.org/10.2147/jmdh.s440195>
- Damayanti, A. (2023). Education on balanced nutrition and healthy canteens in early childhood education and kindergarten at baitul qur'an islamic boarding school for children. *Abdimas Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(4), 4764-4770. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v6i4.4077>
- Dewey, K. and Begum, K. (2011). Long-term consequences of stunting in early life. *Maternal and Child Nutrition*, 7(s3), 5-18. <https://doi.org/10.1111/j.1740-8709.2011.00349.x>
- Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R., & Schellinger, K. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Gelli, A., Margolies, A., Santacroce, M., Roschnik, N., Twalibu, A., Katundu, M., ... & Ruel, M. (2018). Using a community-based early childhood development center as a platform to promote production and consumption diversity increases children's dietary intake and reduces stunting in malawi: a cluster-randomized trial. *Journal of Nutrition*, 148(10), 1587-1597. <https://doi.org/10.1093/jn/nxy148>
- Huriah, T., Fitriami, E., & Rahman, A. (2019). The prevalence and associated factors of stunting children in rural area, yogyakarta, indonesia.. <https://doi.org/10.2991/icosihsn-19.2019.30>
- Langellotto, G. and Gupta, A. (2012). Gardening increases vegetable consumption in school-aged children: a meta-analytical synthesis. *Horttechnology*, 22(4), 430-445. <https://doi.org/10.21273/horttech.22.4.430>
- Mahmudiono, T., Segalita, C., & Rosenkranz, R. (2019). Socio-ecological model of correlates of double burden of malnutrition in developing countries: a narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3730. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193730>
- Manggala, A., Kenwa, K., Kenwa, M., Sakti, A., & Sawitri, A. (2018). Risk factors of stunting in children aged 24-59 months. *Paediatrica Indonesiana*, 58(5), 205-12. <https://doi.org/10.14238/pi58.5.2018.205-12>
- McGovern, M., Krishna, A., Aguayo, V., & Subramanian, S. (2017). A review of the evidence linking child stunting to economic outcomes. *International Journal of Epidemiology*, 46(4), 1171-1191. <https://doi.org/10.1093/ije/dyx017>
- Neli, W., Latif, F., Rompas, H., Putri, A., & Firman, L. (2021). Indonesian mothers' perception about the children nutritional status and its related factors. *Public Health of Indonesia*, 7(3), 126-132. <https://doi.org/10.36685/phi.v7i3.440>

- Oddo, V., Maehara, M., & Rah, J. (2019). Overweight in indonesia: an observational study of trends and risk factors among adults and children. *BMJ Open*, 9(9), e031198. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031198>
- Rachmi, C., Agho, K., Li, M., & Baur, L. (2016). Stunting coexisting with overweight in 2·0–4·9-year-old indonesian children: prevalence, trends and associated risk factors from repeated cross-sectional surveys. *Public Health Nutrition*, 19(15), 2698-2707. <https://doi.org/10.1017/s1368980016000926>
- Rah, J., Sukotjo, S., Badgaiyan, N., Cronin, A., & Torlesse, H. (2020). Improved sanitation is associated with reduced child stunting amongst indonesian children under 3 years of age. *Maternal and Child Nutrition*, 16(S2). <https://doi.org/10.1111/mcn.12741>
- Rahmah, L., Dewi, I., & Iskandar, R. (2022). Nutrition awareness counseling to support indonesia ready for new normal. *Abdimas Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 658-665. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v4i2.1140>
- Sandjaja, S., Budiman, B., Harahap, H., Ernawati, F., Soekatri, M., Widodo, Y., ... & Khouw, I. (2013). Food consumption and nutritional and biochemical status of 0·5–12-year-old indonesian children: the seanuts study. *British Journal of Nutrition*, 110(S3), S11-S20. <https://doi.org/10.1017/s0007114513002109>
- Sari, D., Sukanto, S., Marwa, T., & Bashir, A. (2020). The causality between economic growth, poverty, and stunting: empirical evidence from indonesia. *Jurnal Perspektif Pembiayaan Dan Pembangunan Daerah*, 8(1), 13-30. <https://doi.org/10.22437/ppd.v8i1.8834>
- Suryana, S., Fitri, Y., Yuniyanto, A., Bustami, B., & Lusiana, S. (2022). Nutritional education to the nutritional maternal knowledge and iron intake among toddlers with anemia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(E), 1434-1439. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.7017>
- Titaley, C., Ariawan, I., Hapsari, D., Mu'asyaroh, A., & Dibley, M. (2019). Determinants of the stunting of children under two years old in indonesia: a multilevel analysis of the 2013 indonesia basic health survey. *Nutrients*, 11(5), 1106. <https://doi.org/10.3390/nu11051106>
- Torlesse, H., Cronin, A., Sebayang, S., & Nandy, R. (2016). Determinants of stunting in indonesian children: evidence from a cross-sectional survey indicate a prominent role for the water, sanitation and hygiene sector in stunting reduction. *BMC Public Health*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3339-8>
- Vita, M., Scolfaro, C., Santini, B., Lezo, A., Gobbi, F., Buonfrate, D., ... & Morino, G. (2019). Malnutrition, morbidity and infection in the informal settlements of nairobi, kenya: an epidemiological study. *Italian Journal of Pediatrics*, 45(1). <https://doi.org/10.1186/s13052-019-0607-0>
- Wahyuni, S., Dorst, M., Amaruddin, A., Muhammad, M., Yazdanbakhsh, M., Hamid, F., ... & Sartono, E. (2020). The relationship between malnutrition and th2 immune markers: a study in school-aged children of different socio-economic backgrounds in makassar, indonesia. *Tropical Medicine & International Health*, 26(2), 195-203. <https://doi.org/10.1111/tmi.13513>

- Wahyuni, Y. (2023). The effect of taburia fortification and nutrition education of mothers to on nutritional status of 12-24 months old children in indonesia : randomized controlled trial study. *Journal of Nutrition College*, 12(3), 198-206. <https://doi.org/10.14710/jnc.v12i3.34518>
- Wicaksono, F. and Harsanti, T. (2020). Determinants of stunted children in indonesia: a multilevel analysis at the individual, household, and community levels. *Kesmas National Public Health Journal*, 15(1), 48. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v15i1.2771>
- Wirth, J., Rohner, F., Petry, N., Onyango, A., Matji, J., Bailes, A., ... & Woodruff, B. (2016). Assessment of the who stunting framework using ethiopia as a case study. *Maternal and Child Nutrition*, 13(2). <https://doi.org/10.1111/mcn.12310>