

## PEMERIKSAAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN MASALAH GIZI

Ditya Yankusuma Setiani<sup>1)\*</sup>, Ratna Indriati<sup>2)</sup>

<sup>1,2)</sup>DIII KEPERAWATAN STIKES PANTI KOSALA

### Abstrak

Masalah gizi merupakan permasalahan yang sangat penting karena melihat dampak dari masalah gizi sangatlah berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak. Pada tahun 2022 data di Indonesia, balita yang mengalami stunting sebanyak 21,6 %, mengalami penurunan berat badan secara drastis (*wasting*) 7,7 %, gizi kurang/buruk 17,1% dan kelebihan berat badan 3,5%. Upaya yang terbaik untuk menekan dan mencegah terjadinya masalah gizi yang lebih buruk yaitu dengan deteksi dini status gizi anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mendeteksi dini masalah gizi pada anak sekolah dengan melakukan pemeriksaan status gizi pada 38 sekolah. Kegiatan dilakukan dengan pengukuran status gizi secara langsung yaitu menimbang berat badan dan tinggi badan pada anak sekolah dari SD sampai dengan SMA/SMK yaitu sejumlah 4004 siswa. Hasil yang diperoleh bahwa status gizi anak sekolah dalam kategori normal 70,15%, kurus 14,26%, gemuk 2,43%, sangat kurus 11,19% dan sangat gemuk 1,97%. Kegiatan ini dapat menjadi dasar untuk dilakukan edukasi kepada masyarakat dalam upaya pencegahan masalah gizi.

Kata kunci: anak sekolah, pemeriksaan, status gizi

## EXAMINATION OF THE NUTRITIONAL STATUS OF SCHOOL CHILDREN AS EFFORTS TO PREVENT NUTRITION PROBLEMS

Ditya Yankusuma Setiani<sup>1)\*</sup>, Ratna Indriati<sup>2)</sup>

### Abstract

*The problem of nutrition is a very important problem because seeing the impact of nutritional problems is very influential on the growth and development of children. In 2022 data in Indonesia, 21.6% of toddlers experiencing stunting experience drastic weight loss (wasting) of 7.7%, malnutrition/poor nutrition of 17.1% and overweight of 3.5%. The best effort to suppress and prevent worse nutritional problems is by early detection of children's nutritional status. This community service activity aims to detect early nutritional problems in school children by examining the nutritional status of 38 schools. The activity was carried out by measuring nutritional status directly, namely weighing body weight and height in school children from elementary to high school/vocational school, namely a total of 4004 students. The results obtained showed that of school children's nutritional status was in the normal category of 70.15%, thin 14.26%, obese 2.43%, very thin 11.19% and very obese 1.97%. This activity can be the basis for educating the public in an effort to prevent nutritional problems.*

*Keywords: examination, nutritional status, school children*

Korespondensi: Ditya Yankusuma Setiani. STIKES PANTI KOSALA, Jl. Raya Solo-Baki KM. 4 Gedangan, Grogol, Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia. email: alloysmaria@yahoo.co.id.

## PENDAHULUAN

Gizi adalah suatu proses pencernaan makanan oleh tubuh yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan metabolisme dan tumbuh kembang seseorang (Mardalena, 2017). Pemenuhan gizi seseorang dapat diketahui dengan menggunakan penilaian status gizi, dimana penilaian status gizi mempunyai tujuan untuk mengetahui ada tidaknya masalah gizi seseorang.

Penilaian status gizi menjadi penting karena gizi yang bermasalah akan berdampak pada tumbuh kembang anak yang bisa mengakibatkan kesakitan dan kematian (Par'i, 2019). Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, bahwa di Indonesia pada tahun 2022, balita yang mengalami stunting sebanyak 21,6 %, mengalami penurunan berat badan secara drastis (*wasting*) 7,7 %, gizi kurang/buruk 17,1% dan kelebihan berat badan 3,5% (Kemenkes RI, 2022).

Anak yang mengalami kurang gizi akan berdampak pada keterlambatan tumbuh kembang yang berakibat menurunnya tingkat kecerdasan anak-anak, kurang gizi merupakan penyebab utama kematian bagi bayi dan anak-anak, kekurangan gizi berakibat meningkatnya angka kesakitan dan menurunnya produktivitas kerja seseorang serta dapat menurunkan tingkat kesehatan masyarakat (Fentia, 2020).

Dampak serius yang diakibatkan oleh kurangnya status gizi, menjadikan pemeriksaan status gizi itu menjadi sangat penting untuk dilakukan.

Beberapa faktor risiko tersebut sebenarnya dapat dicegah sejak dini. Upaya pencegahan dan penanggulangan status gizi yang tidak normal memerlukan pendekatan dengan melibatkan berbagai aspek. Deteksi dini terhadap kondisi status gizi yang tidak normal tidak sulit untuk dilakukan, namun seringkali belum menjadi prioritas. Hal ini dapat dikarenakan masih rendahnya pengetahuan dan kesadaran terkait hal tersebut. Penilaian status gizi dimulai dengan upaya pengukuran tinggi badan dan berat badan (Par'i, 2019).

Berdasarkan latar belakang di atas maka Tim Pengabdian Masyarakat STIKES PANTI KOSALA melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di Kecamatan Bulu guna mencegah masalah gizi yaitu tentang pemeriksaan status gizi anak sekolah sebagai usaha pencegahan masalah gizi di Kecamatan Bulu Sukoharjo.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat terlaksana pada Bulan 20 Februari sampai dengan 16 Maret 2023 di wilayah kerja Puskesmas Bulu. Metode yang digunakan adalah studi diskriptif tentang status gizi anak sekolah. Kegiatan dilakukan dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan secara langsung pada anak sekolah dari 38 sekolah SD sampai dengan SMA/SMK sejumlah 4004 siswa, kemudian dianalisis untuk menentukan status gizi masing-masing siswa.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada Bulan Februari hingga Maret 2023 di Kecamatan Bulu seperti tercermin pada Gambar 1. Secara umum berlangsung lancar dan tepat waktu. Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan waktu yang direncanakan. Kegiatan dilakukan secara tatap muka dengan dilakukan pengukuran status gizi secara langsung pada anak sekolah dari SD sampai dengan SMA/SMK yaitu sejumlah 4004 orang.

Gambar 1.  
Tim Pengabdian



Kegiatan yang dilakukan saat pengabdian masyarakat yaitu pemeriksaan status gizi pada anak sekolah dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan, kemudian dari berat badan dan tinggi badan tersebut dihasilkan kategori status gizi anak sekolah sebagai berikut :

Tabel 1.  
Data Responden

Jenjang Pendidikan	f	%
SD	30	78,95
SMP	3	7,89
SMA/SMK	5	13,16
Total	38	100

Berdasarkan Tabel 1 di atas, sekolah yang dilakukan pemeriksaan status gizi ada 38 sekolah yaitu 30 SD, 3 SMP dan 5 SMA/SMK. Sekolah yang dilakukan pemeriksaan status gizi merupakan wilayah kerja Puskesmas Bulu Sukoharjo.

Tabel 2.

Status Gizi Anak Sekolah		
Kategori	f	%
Sangat kurus	448	11,19
Kurus	571	14,26
Gemuk	97	2,43
Sangat Gemuk	79	1,97
Normal	2809	70,15
Total	4004	100

Berdasarkan Tabel 2 di atas, mayoritas status gizi anak sekolah dalam kategori normal yaitu 70,15%, sedangkan masih didapatkan anak sekolah dengan kategori sangat kurus yaitu 11,19%, sangat gemuk 1,97%, kurus 14,26% dan gemuk 2,43%.

Pada tabel ditemukan anak dengan kategori kurus 14,26% dan bahkan sangat kurus 2,43%. Anak usia sekolah mulai banyak aktivitas yang dilakukan, baik kegiatan di sekolah, ekstrakurikuler dan juga kegiatan lain yang dilakukan diluar kegiatan sekolah. Kegiatan tersebut membutuhkan energi yang cukup besar, sehingga jika asupan gizi makanan anak kurang maka anak akan mengalami masalah gizi. Menurut (Veria & Hartini, 2018), faktor penyebab kurangnya gizi pada anak adalah tidak tersedianya bahan makanan yang bergizi, faktor ekonomi, aktivitas berlebih, infeksi penyakit, konsumsi makanan yang bergizi, pola asuhan Ibu dan pengasuh serta pelayanan kesehatan.

Menurut Hapzah (2021), pola asuh dalam pemberian makan pada anak sejak usia dini sangatlah penting untuk mencegah masalah gizi pada anak. Pentingnya memperkenalkan dari awal pola makan dan gaya hidup sehat kepada anak, karena berpengaruh terhadap pola makan dan gaya hidup anak pada umur selanjutnya. Memperkenalkan pola makan dan gaya hidup yang sehat adalah tugas dari orang tua maupun pengasuh sejak anak usia dini. Oleh karena itu pola asuh ibu (orang tua) dan pengasuh sangat berperan dalam mencegah masalah gizi pada anak. Pada hasil observasi dan pengkajian pada anak yang masuk dalam kategori kurus dan sangat kurus ditemukan bahwa 45,14% mengatakan pola makan tidak teratur, 34,9% anak mengatakan sejak kecil kurang memperhatikan gizi seimbang dan 19,96% lainnya diduga karena faktor penyebab lainnya yang tidak dapat teridentifikasi oleh Tim Pengabdian. Hasil pemeriksaan status gizi dan hasil observasi yang didapatkan sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sambo et al. (2020), bahwa terdapat hubungan antara pola makan yang tidak sehat dengan status gizi pada anak dengan *p value* 0,015.

Kebiasaan anak sekolah mengemil snack juga akan membuat anak menjadi tidak rutin untuk makan pagi, siang atau malam karena sudah merasa kenyang. Snack yang dikonsumsi juga tidak mengandung gizi yang seimbang, sehingga dapat mengakibatkan masalah gizi pada

anak sekolah. Camilan yang beredar baik dalam kemasan atau dijual dipinggir jalan banyak digemari oleh anak-anak, dimana camilan itu justru tidak mengandung nilai gizi yang cukup akan tetapi banyak mengandung pengawet atau menggunakan bahan-bahan berbahaya bagi tubuh.

Pada tabel diketahui bahwa ada anak sekolah yang masuk dalam kategori gemuk 2,43% dan sangat gemuk 1,97%. Menurut Arundhana & Masnar (2021), anak atau remaja yang mengalami kegemukan itu berarti berat badannya melebihi dari batas normal. Kegemukan disebabkan oleh kombinasi kelebihan asupan energi yang diperoleh dari makanan dengan kurangnya energi yang dikeluarkan melalui aktivitas fisik, disamping kontribusi genetik terhadap masalah ini. Anak dan remaja rentan mengalami kegemukan dikarenakan pada usia ini mereka masih sangat tergantung dengan kondisi lingkungannya yaitu dalam menentukan asupan, pola makan dan aktivitas fisik mereka. Obesitas pada masa kanak-kanak merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama, namun upaya pencegahan harus dilakukan pada orang tua, pengasuh anak dan anak-anak. Meningkatkan interaksi keluarga melalui praktik makan yang sehat dan aktivitas fisik penting untuk mencegah obesitas pada anak-anak (Ebi, 2023). Hasil dari pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Kristiawati et al. (2018) tentang peningkatan perilaku konsumsi sayur dan buah

sebagai upaya pencegahan obesitas pada anak, didapatkan hasil bahwa setelah pendidikan kesehatan dengan cara ceramah dan demonstrasi peserta dengan pengetahuan baik meningkat dari 60,7% menjadi 96,4% dan tidak ada peserta dengan pengetahuan buruk setelah pendidikan kesehatan. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat tersebut, pola asuh makan memang dari orang tua memang sangat penting dan berperan dalam memperbaiki masalah gizi pada anak, Oleh karena itu orang tua atau pengasuh perlu mempunyai pengetahuan yang baik tentang asupan gizi pada anak. Penelitian Bachrun et al. (2021) didapatkan ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar dengan  $OR = 0,330$ , dimana anak yang memiliki pola makan yang tidak teratur memiliki resiko 0,330 lebih besar mengalami obesitas dibandingkan dengan anak yang memiliki pola makan teratur.

Obesitas pada anak juga bisa disebabkan karena kurangnya aktivitas dari anak. Menurut Sudargo et al. (2018), dengan adanya perkembangan teknologi, baik itu teknologi transportasi maupun komunikasi, pola aktivitas masyarakat pun mengalami perubahan. Penurunan aktivitas fisik juga terjadi pada hampir terjadi pada semua golongan usia yang kemudian dapat menyebabkan obesitas. Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Suharto & Suriani (2021) tentang aplikasi latihan fisik pada anak yang overweight dan obesitas didapatkan hasil bahwa setelah

anak-anak melakukan latihan fisik, mereka semakin paham tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik bagi kesehatan tubuh. Peningkatan pengetahuan siswa tentang pentingnya aktivitas fisik berupaya menumbuhkan pola hidup yang sehat bagi anak-anak yaitu dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin untuk mencegah obesitas. Penelitian yang dilakukan oleh Nabawiyah et al. (2020), didapatkan hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja dengan *p value* 0,000, remaja dengan aktivitas yang kurang mempunyai hubungan yang bermakna terhadap kejadian obesitas pada remaja. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Hasil observasi dan pengkajian pada anak sekolah yang masuk dalam kategori gemuk dan sangat gemuk didapatkan bahwa 25,57% suka makan snack yang manis dan 17,05% mengatakan pola makan tidak teratur dan 57,38% kurang aktivitas. Berikut adalah beberapa foto kegiatan selama kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung :

Gambar 2.  
Penilaian Status Gizi  
pada Anak Sekolah



Gambar 3.  
Pengukuran TB dan BB  
pada Anak Sekolah



### Indikator Keberhasilan

Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat menunjukkan respon siswa sangat positif dengan sikap yang kooperatif dalam pemeriksaan status gizi dan dalam menjawab pertanyaan yang diajukan. Setelah mendapatkan data terkait status gizi, siswa sangat antusias bertanya tentang gizi yang diperlukan dan bahaya jika kekurangan gizi. Siswa yang masih sering jajan sembarangan dan tidak makan makanan yang bergizi, berjanji akan merubah pola hidupnya menjadi hidup yang lebih sehat.

### Faktor Pendorong dan Penghambat

Faktor pendorong program pengabdian masyarakat ini adalah karena masih banyaknya masalah gizi yang terjadi di Indonesia dan dukungan dari wilayah kerja Puskesmas Bulu untuk melakukan pemeriksaan status gizi pada anak sekolah dari tingkat SD sampai dengan SMA/SMK. Faktor penghambat selama kegiatan pengabdian

kepada masyarakat ini secara khusus tidak ada, hanya saja tidak semua siswa dapat ikut serta dalam kegiatan ini dikarenakan ada yang tidak hadir pada saat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

### Perubahan yang terjadi

Perubahan yang diamati dan dinilai dari kegiatan pengabdian adalah adanya semangat dari siswa untuk mau merubah pola makannya setelah mengetahui status gizinya dan juga antusias guru untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang bagi anak. Hal itu terlihat pada saat guru menyampaikan hasil status gizi anak disertai dengan saran-saran untuk selalu menjaga pola makannya.

### KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat pada anak sekolah di wilayah kerja Puskesmas Bulu telah dilaksanakan dengan baik serta didapatkan nilai status gizi anak sekolah dalam kategori normal 70,15%, kurus 14,26%, gemuk 2,43%, sangat kurus 11,19% dan sangat gemuk 1,97%. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilakukan upaya pencegahan dan perbaikan untuk kedepannya mengenai masalah gizi.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ketua STIKES dan Ketua LPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala yang telah mendanai

kegiatan pengabdian masyarakat ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada kepala Puskesmas Bulu beserta jajarannya yang telah membantu dan memberikan kesempatan kepada tim pengabdian masyarakat untuk melakukan pemeriksaan status gizi sehingga dapat terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arundhana, A. I., & Masnar, A. (2021). *Obesitas Anak dan Remaja (Faktor Risiko, Pencegahan dan Isu Terkini)*. CV. Edugizi Pratama Indonesia.
- Bachrun, E., Tasia, A., Widiyanto, E., Studi, P., Kesehatan, S., Tinggi, S., Kesehatan, I., Husada, B., Madiun, M., Taman, K., & Madiun, K. (2021). *Eating patterns with obesity in elementary school age children*. 11, 649–654.
- Hapzah. (2021). *Pemenuhan Gizi Bagi Anak Balita*. Syiah Kuala University Press.
- Kemenkes RI. (2022). *No Title Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Kemenkes RI.
- Kristiawati, K., Rachmawati, P. D., Arief, Y. S., Kurnia, I. D., Krisnana, I., Yunitasari, E., Armini, N. K. A., Triharini, M., Pradanie, R., & Nastiti, A. A. (2018). Peningkatan Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Sebagai Upaya Pencegahan Obesitas Pada Anak. *Buletin Udayana Mengabdi*, 17(4), 159–163. <https://doi.org/10.24843/bum.2018.v17.i04.p27>
- Lia Fentia. (2020). *Faktor Risiko Gizi Kurang pada Anak Usia 1-5 Tahun dari Keluarga Miskin*. NEM.
- Mardalena, I. (2017). *Dasar-dasar Ilmu Gizi Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Nabawiyah, Arneliwati, & Hasneli, Y. (2020). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas remaja. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1), 14–26. <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.020>.
- Par'i, H., M. (2019). *Penilaian Status Gizi: Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Terstandar*. EGC.
- Sambo, M., Ciuantasari, F., & Maria, G. (2020). No Title. *Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9 (1).
- Shantika Ebi. (2023). *Golden Age Parenting: Memaksimalkan Potensi Anak di Usia Emas*. Anak Hebat Indonesia.
- Sudargo, T., Freitag, H., Rosiyani, F., & Kusmayanti, N. A. (2018). *Pola Makan dan Obesitas*. Gadjah Mada University Press.
- Suharto, & Suriani. (2021). Aplikasi latihan fisik pada anak overweight dan obesitas di sdit insan cendekia daya Makassar. *Indonesian Journal of Engagement, Community Services, Empowerment and Development*, 1(3), 197–207.
- Veria, V. A. S., & Eko Hartini. (2018). *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Deepublish.