



Penyuluhan Gizi Seimbang Anak TK Di Desa Sei Suka Deras serta Pengukuran Antropometri : Kolaborasi Puskesmas dan Mahasiswa KKN.

Sofi Inayah¹, Mardatilla Riadi², Maulida Sahrani³, Nadiya Sofiadi⁴, Leyli Rahmadani⁵, Rahmadani⁶

^{1,2,3,4,6}Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah (Farmasi, Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah, Medan, Indonesia)

⁵Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah (Manajemen, Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah, Medan, Indonesia)

*Korespondensi : rahmadani@umnav.ac.id

Tanggal diterima:
15 April 2026

Tanggal Publikasi:
15 Mei 2026

Volume: 10

Nomor : 1

Bulan : Mei

DOI

<https://doi.org/10.32696/ajpkm.v8i1.6517>

Abstrak

Asupan gizi memiliki peranan yang sangat krusial dalam menunjang proses pertumbuhan sekaligus perkembangan anak pada usia dini. Nutrisi berfungsi sebagai komponen pokok yang dibutuhkan tubuh, khususnya dalam mendukung perkembangan fisik, menjaga kesehatan sistem saraf, meningkatkan fungsi otak, membentuk kecerdasan, serta mengasah kemampuan intelektual anak. Pemenuhan gizi yang cukup dan seimbang menjadi syarat penting untuk memastikan anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai dengan potensi genetik yang dimilikinya. Selain itu, terpenuhinya kebutuhan gizi sejak usia dini juga dapat memberikan dasar yang kuat bagi kesehatan jangka panjang, meningkatkan daya tahan tubuh, serta meminimalisir risiko terjadinya masalah gizi dan penyakit di kemudian hari. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mendeteksi secara dini permasalahan status gizi pada anak prasekolah sekaligus memberikan edukasi mengenai pentingnya mengonsumsi makanan bergizi. Metode yang digunakan mencakup penyuluhan tentang makanan sehat melalui media piramida gizi seimbang dan pelaksanaan skrining status gizi menggunakan pengukuran antropometri. Pengukuran dilakukan dengan menilai indikator tinggi badan, berat badan, Indeks Massa Tubuh menurut usia, serta perhitungan nilai z-score. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa dari 23 anak yang diperiksa, sebanyak 74% atau 17 anak memiliki status gizi normal. Temuan ini menegaskan pentingnya pemantauan gizi secara berkala, mengingat usia prasekolah merupakan masa pertumbuhan pesat. Edukasi visual melalui piramida gizi seimbang diharapkan membantu anak mengenal makanan sehat, mencegah malnutrisi, dan mendukung tumbuh kembang optimal.

Kata kunci: Anak TK, Gizi Seimbang, dan Antropometri

Abstract

Adequate nutrition plays a crucial role in supporting the growth and overall development of children in early childhood. Nutrients serve as essential components required by the body, particularly in promoting physical development, maintaining a healthy nervous system, enhancing brain function, shaping intelligence, and improving children's intellectual abilities. Sufficient and balanced nutritional intake is an important prerequisite to ensure that children can grow and develop optimally according to their genetic potential. Moreover, fulfilling nutritional needs from an early age provides a strong foundation for long-term health, strengthens the immune system, and reduces the risk of nutritional problems and diseases in the future. This community service activity aims to detect early nutritional status problems in preschool children while providing education regarding the importance of consuming nutritious food. The methods used include health education on balanced diet through the balanced nutrition pyramid and nutritional status screening using anthropometric measurements. These measurements were carried out by assessing height, weight, Body Mass Index for age, as well as calculating the z-score. The results showed that out of 23 children examined, 74% or 17 children had normal nutritional status. This finding emphasizes the importance of regular nutrition monitoring, as the preschool years are a period of rapid growth. Visual education using the balanced nutrition pyramid is expected to help children recognize healthy foods, prevent malnutrition, and support optimal growth and development.

Keywords: kindergarten children, balanced nutrition and anthropometry

1. PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan faktor penting dalam menunjang pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan anak usia sekolah. Pemenuhan zat gizi makro dan mikro secara tepat membantu menjaga daya tahan tubuh, meningkatkan kemampuan kognitif, dan mendukung prestasi belajar. Namun, di sejumlah wilayah Indonesia, penerapan gizi seimbang masih rendah, sehingga berisiko menimbulkan masalah gizi seperti gizi kurang, stunting, maupun obesitas. Pemantauan status gizi melalui pengukuran antropometri, seperti berat badan, tinggi badan, dan lingkaran lengan atas, menjadi langkah strategis untuk deteksi dini masalah gizi dan perencanaan intervensi. Edukasi gizi seimbang kepada anak dan orang tua merupakan upaya preventif yang perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk memastikan kualitas generasi di masa depan. Penelitian Rahadiyanti et al. (2022) membuktikan bahwa dengan adanya penyuluhan gizi seimbang pengetahuan ibu terkait pedoman gizi seimbang meningkat ditandai dengan peningkatan persentase ibu dengan kategori pengetahuan baik dari 67% menjadi 76,2%.

Dari sudut pandang fisiologis, pertumbuhan adalah proses peningkatan ukuran tubuh yang terjadi karena penambahan jumlah dan volume sel. Proses ini dapat dipantau melalui indikator antropometri seperti berat badan, tinggi badan, dan lingkaran kepala. Meskipun pola pertumbuhan dan perkembangan anak umumnya mengikuti tahapan usia, faktor-faktor seperti genetik dan lingkungan dapat memengaruhinya. Dalam konteks kesehatan masyarakat, pemantauan status gizi melalui pengukuran antropometri sangat penting sebagai dasar untuk merancang intervensi gizi dan memberikan terapi suportif yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu (Kemenkes RI 2020; WHO, 2021). Menurut Keputusan Kementerian Kesehatan RI tahun 2011, penilaian status gizi dengan metode antropometri melibatkan beberapa indikator, termasuk berat badan menurut umur (BB/U), panjang badan atau tinggi badan menurut umur (PB/U atau TB/U), serta perbandingan berat badan dengan panjang badan atau tinggi badan (BB/PB atau BB/TB). Istilah "panjang badan" digunakan untuk anak usia 0-24 bulan, sedangkan "tinggi badan" digunakan untuk anak di atas 24 bulan. Penentuan status gizi kurang atau buruk didasarkan pada indeks BB/U, yang secara global dikenal sebagai *underweight* dan *severely underweight*. Sementara itu, kategori pendek dan sangat pendek ditentukan melalui indeks PB/U atau TB/U, yang setara dengan istilah internasional *stunted* dan *severely stunted*. Kondisi kurus atau sangat kurus diukur menggunakan indeks BB/PB atau BB/TB, yang dalam terminologi global disebut sebagai *wasted* dan *severely wasted* (SN et al., 2022).

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan dua pendekatan, yakni edukasi melalui sosialisasi dan evaluasi melalui pengukuran antropometri. Sosialisasi ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya gizi seimbang (Rahmawati & Harmiatun, 2020). Sejak tahap perencanaan, warga sudah dilibatkan melalui pertemuan serta diskusi kelompok, sehingga mereka dapat berperan aktif dalam menyusun kegiatan sesuai kebutuhan yang ada. Pendekatan partisipatif ini diharapkan dapat menumbuhkan rasa memiliki terhadap program, sekaligus memastikan relevansi dan efektivitas intervensi (Ahmad Saufi et al., 2024). Selain itu, kegiatan juga mencakup pelatihan bagi ibu-ibu mengenai penyusunan menu bergizi, serta pembekalan kepada mahasiswa KKN agar mampu menyampaikan informasi gizi secara tepat kepada masyarakat. Sementara itu, pengukuran antropometri digunakan untuk mengevaluasi status gizi anak melalui data fisik tubuh (Nurjanah & Dewi, 2025), dengan parameter yang terdiri atas berat badan, tinggi badan, serta lingkaran lengan atas (LiLA).

A. Tahap Persiapan

Persiapan dilakukan melalui kerja sama dengan TK PKK Desa Sei Suka Deras, Batu Bara. Tim pengabdian menginformasikan rencana kegiatan kepada kepala sekolah, melakukan observasi lokasi, mempersiapkan materi edukasi, melakukan focus group discussion (FGD) bersama guru, serta menyiapkan alat dan bahan untuk kegiatan edukasi dan permainan.

B. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, 17 Juli 2025, dengan melibatkan 23 anak. Rangkaian aktivitas yang dilakukan meliputi:

1. Pengukuran tinggi badan dan berat badan serta penilaian status gizi anak (normal, gizi lebih, atau gizi kurang).
2. Penyuluhan mengenai gizi seimbang dengan materi Piramida Gizi Seimbang serta pengenalan berbagai jenis makanan sehat.
3. Makan siang bersama dengan sajian menu yang sehat dan bergizi.

C. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan secara langsung di kelas TK PKK dengan peserta anak berusia 5 tahun. Tujuan evaluasi adalah untuk mengukur pemahaman anak dalam mengenali makanan bergizi serta kesadaran mereka terhadap dampak kekurangan maupun kelebihan gizi, melalui metode pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan.



Gambar 2.1 Penyuluhan Gizi Seimbang



Gambar 2.2 Pengukuran Tinggi Badan dan Pengukuran Lingkar Kepala

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai optimalisasi status gizi anak prasekolah dilaksanakan di TK PKK Desa Sei Suka Deras, berlokasi di Jalan Nenassiam Dusun Sawo 1, Desa Sei Suka Deras, Kabupaten Batu Bara. Kegiatan ini berlangsung pada hari Kamis, 17 Juli 2025 pukul 08.00 hingga 10.00 WIB, dengan peserta sebanyak 23 anak usia dini. Pelaksanaan kegiatan berjalan lancar dan mendapatkan dukungan penuh dari pihak sekolah TK PKK Desa Sei Suka Deras serta para orang tua yang menunjukkan antusiasme tinggi. Kerja sama yang baik terjalin sejak tahap persiapan hingga evaluasi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa hampir seluruh anak berpartisipasi aktif dan antusias mengikuti seluruh rangkaian acara. Kegiatan berlangsung dalam kondisi yang kondusif, di mana anak-anak yang sedang berada pada fase perkembangan suka bermain merasa gembira serta nyaman selama berpartisipasi. Materi mengenai makanan sehat dapat disampaikan dengan baik, sementara proses skrining status gizi berjalan lancar dan mendapat antusiasme dari anak-anak. Pengukuran antropometri dilaksanakan sebagai langkah awal dalam proses skrining gizi anak usia dini, dengan tujuan untuk mendeteksi kemungkinan malnutrisi, baik dalam bentuk kekurangan maupun kelebihan gizi. Penilaian dilakukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) sesuai usia, kemudian dihitung kembali menggunakan rumus z-score. Hasil dari pengukuran antropometri tercantum pada tabel 3.2.

Rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m}^2\text{)}}$$

Rumus Z-Score :

$$Z = \frac{\text{Nilai IMT} - \text{Nilai Median Rujukan}}{\text{Nilai Simpang Baku}}$$

TABEL 3.1 *Data Pengukuran Antropometri*

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Alamat	Tinggi Badan	Berat Badan	Ling Lengan	Ling Kepala
1.	Shakila Adelia Putri Nasution	Perempuan	5 tahun	Sei Suka Deras	104,4 cm	18,2 kg	16 cm	47 cm
2.	Jihan Anisaan	Perempuan	5 tahun	Sei Suka Deras Dusun Sawo VII	100,7 cm	16,9 kg	16 cm	50,3 cm
3.	Hanna Humaira	Perempuan	4 tahun	Sei Suka Deras Dusun Sawo XI	101 cm	16 kg	16 cm	40,7 cm

4.	Muhammad Aslan Ramadhan	Laki-laki	6 Tahun	Perkebunan Siparepare Lingkungan VI	116,2 cm	28,4 kg	23,5 cm	50 cm
5.	Riyana Wijaya	Perempuan	4 Tahun	Sei Suka Deras Dusun Sawo III	104 cm	16,4 kg	17,5 cm	40,8 cm
6.	Ahmad Al Zakaria Tanjung	Laki-laki	5 Tahun	Sei Suka Deras Dusun Sawo I	98,6 cm	15,5 kg	17 cm	40,7 cm
7.	Azrina Zea Elbirru	Perempuan	5 Tahun	Sei Suka Deras Dusun I	108,5 cm	18,7 kg	18 cm	40,7 cm
8.	Pita Audia Safitri	Perempuan	5 Tahun	Sei Suka Deras Dusun Sawo BKL	108 cm	16,9 kg	17 cm	40,8 cm
9.	Al Farizqy	Laki-laki	4 Tahun	Sei Suka Deras Dusun Sawo VI	98,7 cm	14,3 kg	16 cm	40,7 cm
10.	Faiz Ramadhan Hasibuan	Laki-laki	5 Tahun	Sei Suka Deras Dusun I	106 cm	18,7 kg	19 cm	50 cm
11.	Habib	Laki-laki	5 Tahun	Sei Suka Deras Dusun Sawo VII	98,3 cm	12,2 kg	16,8 cm	40,6 cm
12.	Issika Nadila Saragih	Perempuan	5 Tahun	Sei Suka Deras Dusun Sawo VII	109,2 cm	17,3 kg	18,5 cm	40,9 cm
13.	Raffasya Arfan Lubis	Laki-laki	5 Tahun	Sei Suka Deras Dusun Sawo VI	101,1 cm	17,3 kg	20,5 cm	50,2 cm
14.	Kenzi Pratama Purba	Laki-laki	6 Tahun	Sei Suka Deras Dusun Sawo XI	106 cm	18,3 kg	17,5 cm	50 cm

15	Aisyah Sabrina	Perempuan	5 Tahun	Sei Suka Deras Dusun Sawo XI	100,1 cm	17,3 kg	20,5 cm	50,2 cm
16	Deva Noel Barack	Laki laki	5 Tahun	SIMPANG KOPI	109 cm	20,6 kg	17 cm	50 cm
17	Safira	Perempuan	5 Tahun	Sei Suka Deras Dusun XI	103 cm	14,3 kg	16,5 cm	40,6 cm
18	Zoya Putriayana	Perempuan	4 Tahun	Sei Suka Deras Dusun Sawo XI	104 cm	17,8 kg	19 cm	46,5 cm
20	April Sahara	Perempuan	5 Tahun	Sei Suka Deras Dusun Sawo XI	99 cm	13,6 kg	15,5 cm	48 cm
21	Raffan Abisatya	Laki-laki	5 Tahun	Sei Suka Deras Dusun Sawo VI	106,5 cm	17,4 kg	18 cm	48,5 cm
22	Jihan Almaira	Perempuan	5 Tahun	Sei Suka Deras Dusun Sawo III	104 cm	17,8 kg	18 cm	50 cm
23	Riyana Wijaya	Perempuan	5 Tahun	Sei Suka Deras Dusun Sawo III	92 cm	12,4 kg	16 cm	47 cm

TABEL 3.2 Hasil Status Gizi Anak

No.	Status Gizi Berdasarkan Z-score	Jumlah	Persentase
1.	Gizi Kurang	5	22%
2.	Gizi Normal/ Baik	17	74%
3.	Gizi Lebih	1	4%
Total		23	100%

Berdasarkan tabel 3.2 hasil status gizi anak didapatkan hasil bahwa mayoritas responden memiliki gizi yang normal sebanyak 17 anak dari total 23 anak dengan persentase 74%, adapun minoritas responden dengan gizi lebih sebanyak 1 anak dari total 23 anak dengan persentase 4% yang kemudian sisanya memiliki gizi kurang sebanyak 5 anak dari total 23 anak dengan persentase 22%.

Status gizi yang baik pada anak prasekolah berperan penting dalam mendukung kemampuan akademik dan kesehatan secara menyeluruh. Asupan gizi yang memadai membantu kinerja otak secara optimal sehingga proses belajar menjadi lebih efektif. Anak usia 4–6 tahun mengalami perkembangan motorik yang pesat dan berada pada fase konsumen aktif, di mana mereka mulai memilih makanan sendiri. Namun, pilihan tersebut seringkali didasarkan pada daya tarik visual makanan, bukan pada kandungan gizinya. Kondisi ini berpotensi menyebabkan gizi kurang maupun gizi lebih, terutama akibat konsumsi makanan manis yang tidak terkontrol (Putri Agustin et al., 2023). Kurangnya pengawasan dari orang tua dan guru dalam pemilihan makanan juga berkontribusi pada masalah gizi pada anak. Pola asuh yang baik, disertai dengan pengawasan dan edukasi gizi, menjadi kunci dalam menjaga status gizi anak. Meskipun penelitian Ulfa et al. (2022) menunjukkan bahwa pola asuh yang baik umumnya diiringi status gizi yang baik, faktor seperti kebiasaan makan yang buruk dan keterbatasan jenis makanan yang disukai anak tetap dapat menjadi kendala. Edukasi melalui metode bermain dapat membantu anak memahami pentingnya memilih makanan sehat, sehingga tumbuh kembang fisik, perkembangan otak, dan kemampuan belajar dapat berkembang optimal.

KESIMPULAN

Pemenuhan kebutuhan nutrisi merupakan aspek krusial dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak prasekolah. Melalui kegiatan posyandu rutin di Desa Sei Suka Deras, mahasiswa KKN berperan aktif dalam memantau kesehatan anak, memberikan edukasi gizi kepada orang tua, serta mengajak masyarakat untuk terlibat dalam menjaga kesehatan anak. Upaya ini terbukti tidak hanya membantu menurunkan angka stunting, tetapi juga meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi seimbang.

Pemeriksaan status gizi secara berkala menjadi langkah strategis untuk mengidentifikasi potensi malnutrisi sejak awal. Penyajian makanan bergizi dengan pendekatan yang menarik diharapkan mampu membentuk kebiasaan makan sehat pada anak, sehingga dapat mencegah malnutrisi dan mendukung kualitas kesehatan anak di wilayah Batu Bara secara jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada Pemerintah Desa serta masyarakat Sei Suka Deras atas dukungan, kerjasama, dan keterlibatan aktif selama berlangsungnya kegiatan KKN. Apresiasi juga disampaikan kepada Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah Medan beserta Dosen Pembimbing Lapangan atas arahan serta bimbingan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan. Tak lupa, penghargaan ditujukan kepada editor, reviewer, serta seluruh tim jurnal atas kontribusi dan bantuan yang telah diberikan dalam proses penerbitan artikel ini.

REFRENSI

- Ahmad Saufi, Nor Elisa, Ulma Aprilianti, Annisa Utami, Masita Nurul Aini, Mayada Azzahra, ... Sri Hidayati. (2024). Peran Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) dalam Upaya Pencegahan dan Penanggulangan Stunting Melalui Pemberian Makanan Bergizi dan Vitamin Kepada Anak-Anak di Desa Bahaur. *Bumi: Jurnal Hasil Kegiatan Sosialisasi Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(4), 157–168. <https://doi.org/10.61132/bumi.v2i4.441>
- Kemendes RI. (2011). Permenkes No. 028 tentang Klinik 2011. *Menteri Kesehatan Republik Indonesia Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Nomor 65(879)*, 2004–2006.
- Lusiana Ulfa, I., Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida Roshinta Sony Anggari, P., Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida Firdawsi Nuzula, P., & Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida, P. (t.t.). *STATUS GIZI PADA ANAK PRA SEKOLAH: PERAN POLA ASUH ORANG TUA*.
- Nurjanah, S., & Dewi, B. K. (2025). Optimalisasi Status Gizi Anak melalui Terapi Bermain di TK Negeri Pembina Indramayu. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(4), 1963–1969. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i4.18606>
- PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA*. (t.t.).
- Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. (1995). World Health Organization technical report series, 854, 1–452.
- Putri Agustin, S., Maemonah, S., Widarti Prodi III Keperawatan Sidoarjo, L. D., Keperawatan, J., & Kesehatan Kemenkes Surabaya, P. (t.t.). *DESCRIPTION OF NUTRITIONAL STATUS OF PRESCHOOL CHILDREN AT DHARMA WANITA PERSATUAN KLOPOSEPULUH KINDERGARTEN*. Diambil dari <https://nersbaya.poltekkesdepkes-sby.ac.id/index.php/nersbaya>
- Rahadiyanti, A., Shalawati, S. D., Tampubolon, S. P. O., Yesi Veicinlun, S., Mattarahmawati, S. A., Jannah, S. R., & Ningsih, S. (2022). Peningkatan Pengetahuan Ibu dan Guru Terkait Gizi Seimbang Anak Usia 5-8 Tahun di Sekolah Al-Hunafa Kota Bandung. *Jurnal Proactive*, 1(1), 8–14. Diambil dari <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/proactive>
- Rahmawati, F., & Harmiatun, Y. (2020b). Pemeriksaan Pertumbuhan Badan Siswa Sekolah Dasar (Sd) Dengan Menggunakan Metode Antropometri Di Desa Eretan Wetan-Indramayu. *JURNAL ComunitA Servizio: Jurnal Terkait Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, terkehusus bidang Teknologi, Kewirausahaan dan Sosial Kemasyarakatan*, 2(2), 465–470. <https://doi.org/10.33541/cs.v2i2.2216>
- SN, T. H., Mulyani, S., Harahap, M. H., Bara, H. S. B., & Andriani. (2022). Pengukuran Status Gizi Pada Anak Pra Sekolah Di Tk Asisyah Vii Kota Pekanbaru. *Journal of Character Education Society*, 5(1), 198–208. Diambil dari <https://journal.ummat.ac.id/index.php/JCES/article/view/6766>