



## Psikoedukasi Pencegahan Stunting pada Anak Sekolah Dasar di Desa Kampung Tua Teluk Lendung, Batam

Yuditia Prameswari<sup>1</sup>, Audita Firilly<sup>2</sup>✉

Psikologi, Universitas Batam, Indonesia<sup>1,2</sup>

E-mail : [yuditia.p@univbatam.ac.id](mailto:yuditia.p@univbatam.ac.id)<sup>1</sup>, [102221014@univbatam.ac.id](mailto:102221014@univbatam.ac.id)<sup>2</sup>

### Abstrak

*Stunting* adalah kondisi dimana pertumbuhan balita terhambat atau gagal, disebabkan oleh akumulasi kekurangan gizi yang berlangsung lama, dimulai dari masa kehamilan hingga usia bayi yang mengalami pertumbuhan hingga 24 bulan. Pemerintah berusaha menurunkan angka ini dengan menerapkan program gizi khusus untuk ibu hamil dan anak usia 6 hingga 2 tahun. Biasanya, sosialisasi pencegahan *stunting* dikhususkan untuk keluarga dan pihak terkait lainnya. Namun, kegiatan Pengabdian Masyarakat ini ditujukan untuk anak-anak kelas 6 SD di Desa Kampung Tua Teluk Lendung, Kelurahan Kabil, Kecamatan Nongsa, Kota Batam yang berjumlah 30 anak karena berdasarkan data Guru, ada beberapa anak yang tidak menghabiskan bekalnya, membawa bekal yang kurang sehat serta *pick eater*. Metode yang digunakan adalah melalui psikoedukasi dan intervensi psikologis untuk meningkatkan pengetahuan tentang jenis makanan yang berdampak pada kesehatan dan proporsional tubuh, yang nantinya juga berdampak ada kesehatan mental, kecerdasan, konsentrasi belajar dan kemampuan penyelesaian masalah. Hasilnya para siswa memahami pentingnya mengonsumsi makanan yang sehat, hemat dan berkualitas yang nantinya berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka. Pemahaman yang dimiliki siswa ini, diharapkan dapat berdampak pula bagi kesehatan mental, kecerdasan, konsentrasi belajar, dan kemampuan penyelesaian masalah pada peserta.

**Kata Kunci:** kesehatan fisik, kesehatan mental, psikoedukasi, siswa, *stunting*.

### Abstract

*Stunting is a condition where the growth of toddlers is hampered or fails, caused by the accumulation of long-term malnutrition, starting from pregnancy to the age of the baby who experiences growth up to 24 months. The government is trying to reduce this figure by implementing a special nutrition program for pregnant women and children aged 6 to 2 years. Usually, the socialization of stunting prevention is specifically for families and other related parties. However, this Community Service activity is aimed at 30 children in grade 6 of elementary school in Kampung Tua Teluk Lendung Village, Kabil Village, Nongsa District, Batam City because based on Teacher data, there are several children who do not finish their supplies, bring unhealthy supplies and are picky eaters. The method used is through psychoeducation and psychological intervention to increase knowledge about the types of food that have an impact on health and body proportions, which will also have an impact on mental health, intelligence, learning concentration and problem-solving abilities. As a result, students understand the importance of consuming healthy, economical and quality food which will later have an impact on their physical and mental health. It is hoped that this understanding will also positively affect their mental health, intelligence, learning concentration, and problem-solving abilities.*

**Keywords:** mental health, physical health, psychoeducation, students, *stunting*.

Copyright (c) 2024 Yuditia Prameswari, Audita Firilly

✉ Corresponding author

Address : Universitas Batam

Email : [102221014@univbatam.ac.id](mailto:102221014@univbatam.ac.id)

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v5i4.974>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

## PENDAHULUAN

*Stunting* adalah kondisi dimana pertumbuhan anak terhambat akibat kekurangan gizi yang ditandai dengan tinggi badan yang tidak sesuai dengan usia. Istilah *stunting* juga dikenal sebagai kerdil, menggambarkan kegagalan pertumbuhan fisik pada anak dibawah lima tahun akibat kekurangan gizi kronis dan kerentanan terhadap infeksi (Rachmah et al., 2022). *Stunting* atau kondisi balita yang pendek adalah keadaan dimana tinggi badan balita lebih rendah daripada standar yang sesuai dengan usianya. Ini merupakan masalah gizi yang serius yang mempengaruhi balita dan memerlukan perhatian yang serius (Sari & Mirayanti, 2024). *Stunting* adalah kondisi dimana pertumbuhan balita terhambat atau gagal, disebabkan oleh akumulasi kekurangan gizi yang berlangsung lama, dimulai dari masa kehamilan hingga usia bayi yang mengalami pertumbuhan hingga 24 bulan (Nabila, 2024)

Anak-anak usia sekolah, yaitu yang berusia antara 6 hingga 12 tahun, mengalami periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat (Costa et al., 2023). Selama fase ini, penting untuk memastikan asupan nutrisi yang tepat guna mendukung proses tersebut. Mengonsumsi makanan dengan kandungan gizi seimbang sangat diperlukan untuk memenuhi kebutuhan tubuh dan aktivitas anak. Secara rutin mengonsumsi makanan bergizi, anak dapat tumbuh dengan sehat, meraih prestasi belajar yang baik, dan menjaga kebugaran untuk berbagai aktivitas. Pola makan anak memainkan peran penting dalam perkembangannya. Jika pertumbuhan dan perkembangan yang optimal tercapai sejak kecil,

diharapkan anak akan menjadi individu yang berkualitas ketika dewasa nanti (Wiradnyani et al., 2019).

Indonesia memiliki tingkat *stunting* kedua tertinggi di Asia Tenggara pada tahun 2020, mencapai 31,8%. Pemerintah berusaha menurunkan angka ini dengan menerapkan program gizi khusus untuk ibu hamil dan anak usia 6 hingga 2 tahun. Proyeksi menunjukkan bahwa prevalensi *stunting* di Indonesia diharapkan turun menjadi 21,6% pada tahun 2022. Selain itu, langkah-langkah terus diambil untuk memenuhi standar WHO yang menetapkan prevalensi *stunting* dibawah 20%, dengan target pemerintah mencapai 14% pada tahun 2024 (Latifah et al., 2024).

Dampak *stunting* pada anak sekolah yang luas terhadap berbagai aspek kehidupan telah mendorong pemerintah, baik di Kota Batam maupun ditingkat nasional, untuk memprioritaskan penanggulangan masalah ini. Pada tahun 2023, Pemerintah Kota Batam menetapkan 24 titik fokus *stunting* sesuai dengan Keputusan Walikota No. 242 tahun 2022. Hasil pemantauan gizi selama tahun tersebut menunjukkan penurunan prevalensi *stunting* di Kota Batam dibandingkan tahun sebelumnya. Menurut laporan Tim Percepatan Penurunan *Stunting* (TPPS) Kota Batam, prevalensi *stunting* turun dari 2.42% pada tahun 2022 menjadi 1.71% pada tahun 2023, dengan jumlah balita *stunting* menurun dari 1.441 balita pada tahun 2022 menjadi 1.022 balita pada tahun 2023 (ekobruriyanto, 2024)

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, Program Studi Psikologi sebagai bagian dari

Universitas Batam menyelenggarakan program “Psikoedukasi Pencegahan *Stunting* Pada Anak Sekolah Dasar” melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN). Melalui program ini, mahasiswa mempunyai kesempatan untuk terjun langsung ke masyarakat khususnya kepada adik-adik kelas 6 sekolah dasar, memberikan ilmu, untuk menciptakan perubahan positif dan meningkatkan kesejahteraan anak-anak di Kampung Tua Teluk Lunggu, Kelurahan Kabil, Kecamatan Nongsa, Kota Batam. Program pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Batam dapat menjadi sarana sosialisasi, edukasi, dan melakukan intervensi dalam pencegahan *stunting*. Melibatkan siswa-siswi dalam kegiatan yang membantu mereka memahami pentingnya gizi dan pola asuh yang baik, serta kebersihan, program ini memiliki potensi untuk memberikan dampak jangka panjang dalam memerangi *stunting* akibat malnutrisi.

Biasanya psikoedukasi dilakukan dengan metode presentasi dengan memperkenalkan tim dan audiens mendengarkan apa yang disampaikan tim. Namun, kali ini tim pengabdian kepada masyarakat menggunakan metode yang berbeda. Psikoedukasi berlangsung dengan menggunakan media edukasi sehingga penyampaian informasi dilakukan melalui kuis dan gambar. Penggunaan media edukasi dapat meningkatkan semangat siswa-siswi, sehingga kegiatan psikoedukasi tidak lagi didominasi oleh tim.

## **METODE**

Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah psikoedukasi pencegahan *stunting* pada anak sekolah dasar.

Metode yang digunakan adalah sosialisasi, edukasi dan kuis. Kegiatan ini dilaksanakan di TK Miftahul Huda, Kampung Tua Teluk Lunggu, Kelurahan Kabil, Kecamatan Nongsa, Kota Batam. Metode dalam pelaksanaan kegiatan ini dibagi dalam beberapa tahap, yaitu :

### 1. Perencanaan

Pada tahap ini tim melakukan survei di lokasi terkait yaitu di Kampung Tua Teluk Lunggu, Kelurahan Kabil, Kecamatan Nongsa, Kota Batam dengan tema “Psikoedukasi Pencegahan *Stunting* Pada Anak Sekolah Dasar”. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 08 Juni 2024 pukul 10.00-12.00 WIB.

### 2. Persiapan

Tahap ini diawali dengan menyusun jadwal kegiatan untuk menetapkan jadwal pelaksanaan kegiatan, dilanjutkan dengan tim menyiapkan bahan dan materi psikoedukasi. Setelah itu, tim mengumpulkan referensi mengenai pencegahan *stunting* yang kemudian kami desain penyampaiannya melalui media edukasi.

### 3. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melibatkan 16 mahasiswa dan 1 dosen sebagai pendamping. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan secara tatap muka dengan agenda.

a. Perkenalan dengan siswa-siswi sekolah dasar di Kampung Tua Teluk

Lendung, Kelurahan Kabil,  
Kecamatan Nongsa, Kota Batam

- b. Psikoedukasi mengenai pencegahan *stunting*
- c. Kuis seputar materi yang telah disampaikan oleh tim
- d. Foto bersama siswa-siswi sekolah dasar

Peserta pada kegiatan ini adalah anak-anak kelas 1-6 SD di Kampung Tua Teluk Lendung, Kelurahan Kabil, Kecamatan Nongsa, Kota Batam yang berjumlah 30 anak. Setelah kegiatan psikoedukasi selesai, tim memberikan cenderamata sebagai bentuk ucapan terima kasih dari tim kepada siswa-siswi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan ketua Panitia KKN Tahun 2024 Universitas Batam menyampaikan salam kepada pihak di Kampung Tua Teluk Lendung, Kelurahan Kabil, Kecamatan Nongsa, Kota Batam dan dilanjutkan dengan doa bersama. Agenda selanjutnya yaitu sambutan dari Rektor Universitas Batam yang diwakili oleh Wakil Rektor II, serta sambutan dari Camat Kampung Tua Teluk Lendung, Kelurahan Kabil, Kecamatan Nongsa, Kota Batam. Setelah itu, dilaksanakan penyerahan simbolis kepada pihak Kampung Tua Teluk Lendung, Kelurahan Kabil, Kecamatan Nongsa, Kota Batam. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi psikoedukasi serta melakukan kegiatan bernyanyi. Sebelum psikoedukasi dimulai, tim memperkenalkan diri terlebih dahulu kepada siswa-siswi. Perkenalan

dimaksudkan agar terjalin keakraban antara tim dengan siswa-siswi. Siswa-siswi yang hadir sangat fokus memperhatikan tim yang sedang berbicara didepan.



Gambar 1. Kegiatan perkenalan tim dengan siswa-siswi

Selanjutnya tim melaksanakan kegiatan psikoedukasi mengenai pencegahan *stunting*. Psikoedukasi pencegahan *stunting* pada anak sekolah dasar bertujuan untuk mencegah terjadinya *stunting* atau kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis melalui psikoedukasi dan intervensi psikologis serta meningkatkan pengetahuan. Dengan dilakukannya kegiatan ini, diharapkan seluruh siswa-siswi dapat lebih memahami apa itu *stunting* dan bagaimana cara untuk mencegahnya.



Gambar 2. Psikoedukasi kepada anak sekolah dasar

Kegiatan psikoedukasi ini memberikan informasi tentang pentingnya gizi seimbang bagi pertumbuhan anak. Selain itu, penting untuk memastikan bahwa siswa-siswi mendapatkan asupan gizi yang cukup dan seimbang setiap hari. Siswa-siswi diberikan edukasi tentang makanan yang mengandung 4 sehat 5 sempurna melalui lagu “Satu-satu Aku Sayang Ibu” diubah liriknya menjadi lirik lagu 4 sehat 5 sempurna sambil bernyanyi bersama-sama. Makanan sehat yang mengandung protein, vitamin, mineral dan serat sangat penting. Memperkenalkan slogan 4 sehat 5 sempurna sejak dini sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya mengonsumsi makanan sehat karena makanan yang baik mengandung gizi seimbang 4 sehat 5 sempurna. Sumber protein meliputi protein nabati dan hewani, seperti ikan, telur, kacang-kacangan dan daging. Vitamin diperoleh dari sayur-sayuran dan buah-buahan. Makanan yang mengandung gizi seimbang 4 sehat 5 sempurna terdiri dari lima jenis zat gizi. Pertama, karbohidrat seperti roti, jagung, nasi. Kedua yaitu lauk pauk seperti telur, ayam, daging dan ikan. Ketiga yaitu sayur mayur seperti wortel, bayam. Keempat yaitu buah-buahan seperti jeruk, pisang, apel. Kelima yaitu susu sebagai tambahan nutrisi. (Kompasiana.com, 2023). Makanan sehat tidak selalu harus mahal, contoh seperti tempe, tahu dan bayam juga merupakan pilihan makanan yang sehat. Seringkali, makanan yang sehat dianggap identik dengan harga yang tinggi, padahal sebenarnya makanan yang memenuhi kebutuhan nutrisi tidak harus mahal. (Media, 2022). Makanan sehat dan bergizi tidak harus mahal atau mewah. Nutrisi yang baik bisa

didapatkan dari sayuran sederhana seperti wortel, kacang lentil, atau kentang yang harganya lebih terjangkau (*Tak Selalu Mahal, Biaya Makanan Sehat Bisa Lebih Murah*, n.d.).

Sebagian besar peserta belum pernah mendapatkan psikoedukasi mengenai pencegahan *stunting*. Keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari tercapainya target jumlah siswa serta pencapaian tujuan dan target materi. Materi yang disampaikan dapat dianggap cukup baik karena siswa-siswi mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam kuis setelah materi disampaikan oleh tim. Siswa-siswi menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat, khususnya psikoedukasi yang dilakukan dengan bernyanyi. Materi yang disampaikan mengajarkan pentingnya mengonsumsi makanan bergizi yang mengandung 4 sehat 5 sempurna untuk mencegah *stunting*.



Gambar 3. Kegiatan kuis atau tanya jawab

Setelah selesai kegiatan psikoedukasi, kegiatan selanjutnya yaitu kuis seputar materi yang telah disampaikan tim. Siswa-siswi yang dapat menjawab pertanyaan akan diberi hadiah oleh tim. Seluruh siswa-siswi tampak sangat antusias dalam menjawab setiap soal kuis yang dilontarkan tim pengabdian kepada masyarakat. Selain kuis, tim

pengabdian kepada masyarakat juga menambahkan himbauan kepada peserta untuk tidak memilih-milih makanan, menghabiskan bekal yang disiapkan kedua orangtuanya, serta memberikan informasi kepada anak untuk meminta kedua orangtuanya menyiapkan bekal sehat sesuai materi yang telah disampaikan tim pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan psikoedukasi serta intervensi psikologis yang telah dilaksanakan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peserta terkait jenis makanan yang berdampak pada kesehatan serta proporsional tubuhnya. Meningkatnya pengetahuan peserta, tak hanya berdampak pada aspek kognitif peserta, namun juga memberikan dampak positif pada kesehatan mental, kecerdasan, konsentrasi belajar, dan kemampuan penyelesaian masalah pada peserta.



Gambar 4. Foto Bersama siswa-siswi kelas 1-6 sekolah dasar

Kegiatan selanjutnya adalah foto Bersama siswa-siswi kelas 6 sekolah dasar. Setelah itu dilanjutkan dengan penutupan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) oleh Ketua Panitia KKN Tahun 2024 dan RT desa Kampung Tua Teluk Ljung, Kelurahan Kabil, Kecamatan Nongsa, Kota Batam. Setelah foto bersama, ketua panitia

menutup kegiatan dengan doa dan memberikan ucapan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah terlibat untuk menyukseskan kegiatan ini. Setelah dilakukan kegiatan ini, diharapkan seluruh peserta tidak hanya mampu memahami materi yang telah disampaikan, namun juga dapat mengimplementasikannya pada kehidupan sehari-hari, sehingga dapat membantu menekan angka terjadinya *stunting*, baik di Batam, maupun Indonesia.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang mendukung dan terlibat dalam proses kegiatan yang telah berhasil dilaksanakan, terutama kepada anggota tim yang telah bekerja sama dengan baik sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar, selain itu juga kepada pihak desa Kampung Tua Teluk Ljung, Kelurahan Kabil, Kecamatan Nongsa, Kota Batam yang telah mengizinkan tim untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat serta kepada siswa-siswi yang telah bersedia hadir dan orang tua yang telah mengizinkan anaknya untuk hadir mendukung diadakannya kegiatan psikoedukasi mengenai pencegahan *stunting*.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini bertujuan untuk mencegah *stunting* pada anak sekolah dasar melalui peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang. Melalui bernyanyi memudahkan pemahaman tentang jenis makanan yang sehat

yang diperlukan untuk pertumbuhan yang optimal. Siswa-siswi sangat antusias dalam kegiatan ini, melalui psikoedukasi yang kreatif dan interaktif serta partisipasi aktif tim dalam kegiatan ini, tidak hanya memberikan manfaat edukatif tetapi juga meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi dan kesehatan bagi pertumbuhan anak.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Costa, S. Da, Sembiring, A., & Peni, J. (2023). Pemberian Edukasi Gizi Dan Psikologi Perkembangan Anak Kepada Orangtua Siswa Di Sd Inpres Oepura 3 Kota Kupang. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.51556/Jpkmkelaker.V4i2.244>
- Edukasi Penerapan 4 Sehat 5 Sempurna Oleh Mahasiswa Umm - Kumparan—Umm Dalam Berita Koran Online | Universitas Muhammadiyah Malang*. (N.D.). Retrieved July 15, 2024, From <https://www.umm.ac.id/id/arsip-koran/kumparan/edukasi-penerapan-4-sehat-5-sempurna-oleh-mahasiswa-umm.html>
- Ekobrurianto. (2024, January 2). Prevalensi Stunting di Kota Batam Tahun 2023 Turun, Kini Hanya 1,71 Persen. *Media Center*. <https://mediacenter.batam.go.id/2024/01/02/prevalensi-stunting/>
- Kompasiana.Com. (2023, August 25). *Edukasi Mengenalkan Makanan 4 Sehat 5 Sempurna Pada Anak Tk*. Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/hanifah1956/64e80c184addee68a3778042/edukasi-mengenalkan-makanan-4-sehat-5-sempurna-pada-anak-tk>
- Latifah, N., Yanti, S. I., Rahmansyah, N., & Sulistiyani, D. (2024). Sosialisasi Pencegahan *Stunting* Dengan Media Edukasi Pada Anak Sekolah Dasar Di Kelurahan Sukarasa. *Proficio*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.36728/Jpf.V5i1.2957>
- Media, K. C. (2022, December 12). *Makanan Sehat Tidak Harus Mahal, Pakai Bahan Lokal Untuk Tekan Bujet*. Kompas.Com. <https://www.kompas.com/food/read/2022/12/12/150600475/makanan-sehat-tidak-harus-mahal-pakai-bahan-lokal-untuk-tekan-bujet>
- Nabila, S. (2024). *Stunting* Dan Upaya Pencegahannya Di Kabupaten Lingga. *Jurnal Empirika*, 9(1), 39–50. <https://doi.org/10.47753/Je.V9i1.166>
- Rachmah, D. N., Zwagery, R. F., Azharah, B., & Azzahra, F. (2022). Psikoedukasi Mengenai *Stunting* Pada Anak Dan Peran Pengasuhan Orangtua Untuk Meningkatkan Pengetahuan Mengenai *Stunting*. *Altruis: Journal Of Community Services*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.22219/Altruis.V3i1.18390>
- Sari, N. A. M. E., & Mirayanti, N. K. A. (2024). Psikoedukasi Cilukba Mampu Mengoptimalkan Pengetahuan Ibu Dalam Pencegahan *Stunting*: Cilukba Psychoeducation Is Able To Optimize Mother's Knowledge In *Stunting* Prevention. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal Of Nursing)*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.33023/Jikep.V10i1.1918>
- Tak Selalu Mahal, Biaya Makanan Sehat Bisa Lebih Murah*. (N.D.). Kumparan. Retrieved July 15, 2024, From <https://kumparan.com/kumparanfood/tak-selalu-mahal-biaya-makanan-sehat-bisa-lebih-murah-1rmgww0dvia>
- Wiradnyani, L. A. A., Pramesthi, I. L., Raiyan, M., Nuraliffah, S., Nurjanatun, N., Februhartanty, J., Ermayani, E., & Iswarawanti, D. N. (2019). *Gizi Dan Kesehatan Anak Usia Dasar* [Teaching Resource]. Seameo Recfon. <https://repositori.kemdikbud.go.id/20938/>