

PENYULUHAN TENTANG PENTINGNYA ASUPAN GIZI SEIMBANG DAN PENGUKURAN ANTROPOMETRI DI TK AL HANIF

Indah Wati¹, Zuidah², Sukma Yunita³, Srimis Leini Saragih⁴, Kamaliah Ainun⁵
^{1,2,3,4,5}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Haji Sumatera Utara, Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima, 5 Mei 2026

Direvisi, 13 Mei 2026

Diterima, 30 Mei 2026

Kata Kunci:

Gizi Seimbang,
Antropometri,
Indeks Massa Tubuh (IMT),
Anak Usia Dini,
Status Gizi,
Penyuluhan Kesehatan.

ABSTRAK

Gizi seimbang merupakan faktor penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Ketidakseimbangan asupan gizi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti stunting, wasting, maupun obesitas. Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah melalui edukasi gizi dan pemantauan status gizi secara berkala menggunakan pengukuran antropometri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman guru dan orang tua mengenai pentingnya asupan gizi seimbang serta melakukan pemantauan status gizi anak melalui pengukuran antropometri di TK Al Hanif. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan mengenai prinsip gizi seimbang dan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) melalui penimbangan berat badan serta pengukuran tinggi badan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 21 Februari 2026 di TK Al Hanif Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang dengan jumlah peserta sebanyak 20 anak. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan gizi telah terlaksana dengan baik dan mendapat respons positif dari guru serta orang tua sebagai upaya meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemenuhan gizi seimbang pada anak. Selain itu, hasil pengukuran antropometri menunjukkan bahwa seluruh anak (100%) berada pada kategori status gizi normal berdasarkan nilai IMT sesuai standar usia anak. Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi gizi anak-anak di TK Al Hanif tergolong baik, serta didukung oleh upaya edukasi yang dapat memperkuat pemahaman mengenai pola makan sehat dan pemantauan pertumbuhan secara berkala. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan dan pengukuran antropometri dapat menjadi langkah preventif dalam mendukung tumbuh kembang anak yang optimal.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Indah Wati,
Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Haji Sumatera Utara,
Jln Selamat Lurus Lurus No 73 t Siterejo III Kec Medan Amplas, Medan - Sumatera Utara.
Email: shareefa.indah@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Secara global, sekitar 1 dari 4 balita mengalami stunting (Margawati & Astuti, 2018). Stunting merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang mendesak di Indonesia, dengan prevalensi yang masih tinggi, terutama di wilayah-wilayah dengan keterbatasan

akses pangan dan edukasi gizi. Data dari Kementerian Kesehatan RI (2023) menunjukkan bahwa sekitar 24,4% balita di Indonesia mengalami stunting, yang disebabkan oleh gizi buruk sejak masa kehamilan (Yuniastini et al., 2025).

Gizi seimbang adalah kandungan zat gizi makanan yang disusun dalam variasi dan kuantitas disesuaikan dengan keperluan tubuh, dimana tetap mengacu pada prinsip keberagaman makanan, kegiatan fisik, perilaku menjaga kebersihan, berat badan terpantau normal untuk mencegah gangguan gizi (Fatmawati et al., 2024). Penemuan secara dini mengenai permasalahan gizi dapat dilakukan dengan pemeriksaan melalui langkah sistematis dalam upaya mencegah dan penanggulangan masalah pertumbuhan pada anak. Pendeteksian gizi membantu pendidik dan tenaga kesehatan menemukan lebih awal anak yang berisiko mengalami stunting, wasting, atau obesitas, sehingga intervensi tepat sasaran dan cepat dapat terlaksana (Nurlita & Rahma, 2026).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian stunting adalah kecukupan protein dan pola konsumsi protein lokal terhadap kemungkinan gangguan atau kegagalan pertumbuhan pada anak (Nissa et al., 2022). Konsumsi protein hewani lebih disarankan dibandingkan konsumsi protein nabati karena dalam protein hewani terdapat asam amino yang lebih lengkap (Kusumawati et al., 2023). Selain itu, mutu dan kuantitas pemberian protein menjadi pendukung dalam menyebabkan stunting. Anak balita memerlukan protein dalam memenuhi kebutuhan tubuhnya untuk membentuk masa otot dan antibodi. Namun, apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi maka akan menyebabkan pertumbuhannya terganggu. Daya cerna dan asam amino berperan penting dalam menentukan kualitas protein, dengan nilai protein hewani lebih banyak dibandingkan dengan nabati (Prasetyo et al., 2025)

Masa anak usia dini merupakan periode emas (*golden age*) yang sangat menentukan kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak di masa depan. Pada fase ini, pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta pembentukan perilaku dan kebiasaan makan berlangsung dengan sangat cepat. Pemenuhan asupan gizi seimbang menjadi faktor penting dalam mendukung kemampuan belajar, daya tahan tubuh, serta perkembangan kognitif dan motorik anak. Sebaliknya, ketidakseimbangan asupan gizi, baik akibat kekurangan maupun kelebihan zat gizi, dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan seperti stunting, berat badan kurang, maupun obesitas yang berdampak pada kualitas hidup anak di masa mendatang. Oleh karena itu, pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang perlu ditanamkan sejak dini kepada orang tua dan guru sebagai pihak yang berperan dalam pengasuhan dan pemenuhan kebutuhan gizi anak (Nurlita & Rahma, 2026). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman tersebut adalah melalui kegiatan penyuluhan gizi. Penyuluhan gizi berperan dalam memberikan informasi dan edukasi mengenai prinsip gizi seimbang, pemilihan makanan yang sehat, serta pentingnya pemantauan pertumbuhan anak secara berkala. Selain itu, pemantauan status gizi melalui pengukuran berat badan, tinggi badan, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) juga diperlukan untuk mengetahui kondisi gizi anak dan mendeteksi secara dini adanya gangguan pertumbuhan yang dapat memengaruhi perkembangan anak (Sufa et al., 2023).

Balita sangat penting ditimbang agar mengetahui gizi kurang dan gizi buruk. Penimbangan balita secara rutin dapat memantau tumbuh balita secara spesifik sehingga lebih mudah menemukan penyakit sesegera mungkin, mengupayakan pemulihan dan mencegah terjadinya kekurangan gizi (Fatmawati et al., 2024).

Mengukur antropometri bertujuan untuk mengetahui status gizi anak meliputi pengukuran berat badan (BB), tinggi badan (TB), lingkaran lengan atas (LILA), dan lingkaran kepala dengan cara membandingkan hasil pengukuran sesuai standar pertumbuhan WHO menggunakan indeks BB/TB, BB/U, dan TB/U. Pemantauan tumbuh kembang dan deteksi

terjadinya stunting, wasting, ataupun overweight pada anak usia dini yakni dengan melakukan pengukuran antropometri yang merupakan tehnik paling praktis dan terpercaya. Oleh karena itu, pemantauan antropometri di lingkungan PAUD dan TK merupakan gambaran secara pasti untuk pertumbuhan anak dan jadi tolak ukur intervensi gizi (Nurlita & Rahma, 2026).

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan di TK Al Hanif Kecamatan Percut Sei Tuan, diperoleh informasi bahwa pemantauan status gizi anak belum dilakukan secara rutin dan terstruktur melalui pengukuran antropometri. Selain itu, pengetahuan guru dan orang tua mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang serta pemantauan pertumbuhan anak masih perlu ditingkatkan. Kondisi tersebut berpotensi menyebabkan keterlambatan dalam mendeteksi masalah gizi, seperti berat badan kurang, berat badan berlebih, maupun gangguan pertumbuhan lainnya yang dapat memengaruhi tumbuh kembang anak. Oleh karena itu, TK Al Hanif dipilih sebagai lokasi kegiatan pengabdian masyarakat karena memerlukan edukasi mengenai gizi seimbang dan pemantauan status gizi anak secara berkala. Kegiatan ini dilakukan melalui penyuluhan tentang pentingnya asupan gizi seimbang serta pengukuran antropometri berupa berat badan, tinggi badan, dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman guru dan orang tua mengenai pentingnya asupan gizi seimbang serta mengetahui status gizi anak melalui pengukuran antropometri di TK Al Hanif.

2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain kegiatan edukatif dan partisipatif yang terdiri atas penyuluhan mengenai pentingnya asupan gizi seimbang serta pengukuran antropometri pada anak usia prasekolah. Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 21 Februari 2026 di TK Al Hanif Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang dengan melibatkan 20 anak sebagai peserta. Sarana yang digunakan merupakan fasilitas yang tersedia di TK Al Hanif, sedangkan alat yang digunakan meliputi timbangan berat badan, alat ukur tinggi badan, media penyuluhan, serta contoh makanan bergizi berupa telur rebus sebagai sumber protein hewani.

Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi: (1) persiapan, yaitu koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi penyuluhan, dan penyiapan alat pengukuran; (2) pelaksanaan penyuluhan mengenai prinsip gizi seimbang, manfaat pemenuhan gizi pada anak, serta pentingnya pemantauan pertumbuhan secara berkala; (3) pengukuran antropometri yang meliputi penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan untuk memperoleh nilai Indeks Massa Tubuh (IMT); dan (4) evaluasi kegiatan melalui diskusi dan tanya jawab dengan guru serta orang tua terkait materi yang telah disampaikan.

Data hasil pengukuran antropometri dianalisis secara deskriptif dengan menghitung nilai IMT masing-masing peserta dan mengelompokkannya berdasarkan kategori status gizi yang berlaku. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk memberikan gambaran status gizi anak di TK Al Hanif. Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan berdasarkan tingkat partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung serta pemahaman peserta yang ditunjukkan melalui sesi diskusi dan tanya jawab setelah penyuluhan.

3. HASIL DAN ANALISIS

3.1 Hasil

Program pengabdian masyarakat adalah suatu kegiatan yang bertujuan membantu masyarakat tertentu dalam beberapa aktivitas tanpa mengharapkan imbalan dalam bentuk apapun. Secara umum, program ini dirancang oleh berbagai universitas atau institute yang

ada untuk memberikan kontribusi nyata bagi bangsa, khususnya dalam mengembangkan kesejahteraan dan kemajuan bangsa. Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan salah satu bagian dari tri dharma perguruan tinggi. Masyarakat menyadari pentingnya proses peningkatan pengetahuan pengolahan makanan mengandung protein hewani dan nabati pada ibu menyusui. Hasil pelaksanaan kegiatan yang dilakukan dapat dilihat berdasarkan table berikut:

Tabel 1. Pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT)

Kategori	Frekuensi	%
IMT <17,0 (Kurus Berat)	0	0
IMT 17-18,3 (Kurus Ringan)	0	0
IMT 18,4-25,0 (Normal)	20	100
IMT >25 (Gemuk)	0	0
Total	20	

Berdasarkan hasil kegiatan didapat bahwa anak anak yang ada di TK Al Hanif sebanyak 20 orang mayoritas memiliki kategori normal (IMT 18,4 – 25) dengan persentase 100%. Status gizi pada balita dan anak usia sekolah dapat dilakukan dengan pengukuran IMT/U (Indeks Massa Tubuh menurut Umur) dan LILA (Lingkar Lengan Atas) sebagai tolak ukur sederhana dan sensitif sehingga masalah gizi terdeteksi. Selain itu, IMT/U merupakan pembanding nilai IMT anak dengan standar pertumbuhan menurut umur untuk mendapatkan hasil kategori kurus, normal, gemuk ataupun obesitas. Khusus pada IMT/U dikatakan sangat berperan penting dalam pendeteksian gizi berlebih dan berkurang pada anak berbagai usia (Nurlita & Rahma, 2026).

Salah satu zat gizi yang paling penting peranannya dalam pembangunan sumber daya manusia merupakan protein. Bersama-sama dengan energi, kecukupan protein dapat digunakan sebagai indikator untuk melihat kondisi gizi masyarakat dan juga keberhasilan pemerintah dalam pembangunan pangan, pertanian, kesehatan dan sosial ekonomi secara terintegrasi. Protein hewani dapat terbagi lagi menjadi protein asal peternakan dan perikanan. Konsumsi pangan hewani/daging memiliki efek positif terhadap kesehatan. Hal ini dapat dikarenakan daya cerna protein hewani lebih baik dibanding dengan protein nabati (Parawanti Opier et al., 2023).

Protein nabati merupakan sumber protein alternatif yang murah dan mudah disiapkan seperti susu kedelai (Yuniastini et al., 2025). Makanan yang mengandung protein hewani dan nabati memberikan dampak yang signifikan pada pengembangan status gizi sumber daya manusia. Protein diharapkan dapat mencukupi angka kecukupan gizi anak – anak dalam meningkatkan sumber daya manusia yang baik dan terbebas dari stunting. Oleh karena itu, penyuluhan tentang pentingnya asupan gizi seimbang dan pengukuran antropometri perlu dilakukan, agar gizi anak – anak sedini mungkin bisa terpantau secara rutin. Menurut (Fatmawati et al., 2024), selain itu gizi seimbang didapatkan dari makanan yang dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak terkait 4 pilar yakni dengan konsumsi makanan yang beragam, kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik dan memantau berat badan normal. Penelitian (Nurlita & Rahma, 2026), mengatakan berdasarkan pengukuran IMT (Indeks Masa Tubuh) anak terdapat 21 orang (84%) dalam kategori normal dengan status gizi seimbang. Peneliti berasumsi bahwa gizi seimbang yang didapatkan harus didukung oleh makanan yang beragam dan higienis sehingga selanjutnya rutin anak – anak ditimbang berat badannya dan sering diajak berolah raga ataupun melakukan aktivitas fisik. Keberagaman makanan sangat diperlukan untuk perkembangan secara motorik dan sensorik anak.



Gambar 1. Pelaksanaan Penyuluhan Tentang Pentingnya Asupan Gizi Seimbang Dan Pengukuran Antropometri Di TK Al Hanif

4. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian dari hasil pengabdian masyarakat, maka dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan tentang pentingnya asupan gizi seimbang dan pengukuran antropometri di TK Al Hanif sebanyak 20 peserta (100%) mempunyai nilai antropometri IMT normal.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi petugas kesehatan
Bagi petugas kesehatan dan masyarakat diharapkan pengabdian masyarakat ini dapat digunakan dalam penyuluhan mengenai edukasi gizi seimbang dan pengukuran antropometri.
2. Bagi Masyarakat
Diharapkan penelitian ini menjadi sumber informasi bagi masyarakat dan dimasukkan kepada program pelayanan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanto, M. (2022). *Pengetahuan Dasar Bahan Pangan*. Penerbit CV. AA RIZKY.
- Ariati, N. N., Wiardani, N. K., Kusumajaya, A. A. N., Supariasa, I. D. N., & Sidiartha, L. (2020). Antropometri Gizi Anak Paud. In *Inteligensia Media*.
- Fatmawati, T. Y., Kusuma, R., & Putri, V. S. (2024). Edukasi Kesehatan tentang Gizi Seimbang pada Balita dan Pemeriksaan Antropometri. *Jurnal Abdimas Kesehatan*

- (*JAK*), 6(1), 08. <https://doi.org/10.36565/jak.v6i1.576>
- Kusumawati, D., Utomo, A. W., Mandalawati, T. K., & Primiani, C. N. (2023). Penyuluhan Gizi Seimbang Ibu Hamil Dan Menyusui Pada Kelompok Posyandu Dusun Kebunduren. *Masyarakat*, 4(3), 5773–5780.
- Margawati, A., & Astuti, A. M. (2018). Pengetahuan ibu, pola makan dan status gizi pada anak stunting usia 1-5 tahun di Kelurahan Bangetayu, Kecamatan Genuk, Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2), 82–89. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.2.82-89>
- Nissa, C., Mustafidah, I., & Sukma, G. I. (2022). Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Dan Pola Konsumsi Protein Berbasis Pangan Lokal Pada Anak Baduta Stunting. *Amerta Nutrition*, 6(1SP), 38–43. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1sp.2022.38-43>
- Nurlita, A. I., & Rahma, A. J. (2026). *Deteksi Dini Status Gizi Anak Usia Dini melalui Pengukuran Antropometri dan Konsultasi Gizi di PAUD Ikhwan Ciomas Peduli Bogor*. 3(12), 7147–7153.
- Parawanti Opier, I. M., Joris, L., & Liur, I. J. (2023). Studi Kasus Pola Konsumsi Pangan Sumber Protein Hewani Pada Masyarakat Suku Buton Di Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat. *JAGO TOLIS : Jurnal Agrokompleks Tolis*, 4(1), 21. <https://doi.org/10.56630/jago.v4i1.399>
- Prasetyo, T. J., Sulistyning, A. R., Widiyawati, I., & Khoiriani, I. N. (2025). Pelatihan Pengukuran Antropometri dan Edukasi Porsi Gizi Seimbang pada Kader Posyandu di Desa Lokus Stunting Sumbang Kabupaten Banyumas. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 4(1), 137–144. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i1.436>
- Sufa, F. F., Mutiah, Weni, P. W. P., Lasmini, Setiawan, A., & Rizky, A. M. (2023). *Mengenal Deteksi Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*.
- Yuniastini, Fithri, Y., Mulyono, R. A., & Catur, S. (2025). *Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Hamil Mengenai Gizi dan Sumber Pangan Lokal untuk Pencegahan Stunting Di Kampung Notoharjo Kecamatan Trimurjo Kabupaten Lampung Tengah*. 4(9), 1927–1934.