

AYO MAKAN BERGIZI SETIAP HARI! PENGUKURAN STATUS GIZI ANAK DALAM Mendukung PROGRAM MBG DI TK KALAM KUDUS MEDAN

Taruli Rohana Sinaga¹⁾, Sri Dearmaita Purba²⁾, Ivan Elisabeth Purba³⁾, Putri Tresia Siburian⁴⁾, Cinthia Dewi Pasaribu⁵⁾

^{1,4,5)} Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

²⁾ Program Studi D-III Keperawatan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

³⁾ Program Magister Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Sari Mutiara Indonesia³
psridearmaita@gmail.com

Abstract

Nutritional problems among early childhood remain a public health challenge, characterized by both undernutrition and overnutrition, which can adversely affect physical growth, cognitive development, and the quality of human resources in the future. The Indonesian government, through the Free Nutritious Meal Program (Makan Bergizi Gratis/MBG), seeks to improve the fulfillment of nutritional needs among school children, which needs to be supported by regular monitoring of nutritional status. This community service activity aimed to describe the nutritional status of kindergarten-aged children as a form of support for the implementation of the MBG program. The method used was a quantitative descriptive approach with a survey design through anthropometric measurements of all 37 students at Kalam Kudus Kindergarten, Medan. Measurements included body weight, height, and Body Mass Index (BMI)-for-age calculations. The results showed that most children had normal nutritional status (51.4%); however, there were still children classified as severely underweight (5.4%), underweight (16.2%), overweight (10.8%), and obese (16.2%). These findings indicate the presence of a double burden of malnutrition among early childhood. This activity provides a clear picture of the nutritional status of children and emphasizes the importance of routine anthropometric monitoring as a basis for planning targeted nutritional interventions. Measuring children's nutritional status is expected to support the evaluation and success of the Free Nutritious Meal Program and to enhance the role of schools and parents in establishing healthy eating habits from an early age.

Keywords: Nutritional Status, Early Childhood, Anthropometry, Free Nutritious Meal Program.

Abstrak

Masalah gizi pada anak usia dini masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat, ditandai dengan adanya gizi kurang dan gizi lebih yang dapat berdampak terhadap pertumbuhan, perkembangan kognitif, serta kualitas sumber daya manusia di masa depan. Pemerintah Indonesia melalui Program Makan Bergizi Gratis (MBG) berupaya meningkatkan pemenuhan kebutuhan gizi anak sekolah, yang perlu didukung dengan pemantauan status gizi secara berkala. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi anak usia taman kanak-kanak sebagai bentuk dukungan terhadap pelaksanaan program MBG. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei melalui pengukuran antropometri pada seluruh siswa TK Kalam Kudus Medan sebanyak 37 anak. Pengukuran meliputi berat badan, tinggi badan, dan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut umur. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar anak memiliki status gizi normal (51,4%), namun masih ditemukan anak dengan status gizi sangat kurus (5,4%), kurus (16,2%), gemuk (10,8%), dan obesitas (16,2%). Temuan ini menunjukkan adanya masalah gizi ganda pada anak usia dini. Kegiatan ini memberikan gambaran nyata kondisi status gizi anak serta menegaskan pentingnya pemantauan antropometri secara rutin sebagai dasar perencanaan intervensi gizi yang tepat sasaran. Pengukuran status gizi anak diharapkan dapat mendukung evaluasi dan keberhasilan Program Makan Bergizi Gratis serta meningkatkan peran sekolah dan orang tua dalam membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini.

Keywords: Status Gizi, Anak Usia Dini, Antropometri, Makan Bergizi Gratis.

PENDAHULUAN

Masalah gizi pada anak usia sekolah merupakan isu kesehatan masyarakat yang kompleks dan masih menjadi perhatian serius di tingkat global. Berbagai permasalahan gizi seperti gizi kurang, gizi lebih, anemia, serta risiko stunting diketahui berdampak langsung terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan prestasi belajar anak. Status gizi yang tidak optimal pada masa usia sekolah juga berpotensi memengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa mendatang (Kemenkes RI, 2024).

Menurut data *Joint Child Malnutrition Estimates* menunjukkan bahwa pada tahun 2024 sekitar 150,2 juta anak di bawah 5 tahun mengalami *stunting* (terlalu pendek untuk usianya), 42,8 juta mengalami *wasting* (terlalu kurus untuk tinggi badan), dan 35,5 juta mengalami *overweight* (kelebihan berat badan). Hal ini mencerminkan masih tingginya beban malnutrisi global dalam berbagai bentuk. Situasi ini menunjukkan bahwa ketidakcukupan maupun kelebihan asupan gizi tetap menjadi tantangan utama dalam pemenuhan status gizi anak di seluruh dunia (WHO et al., 2024).

Di Indonesia, upaya penanggulangan masalah gizi menunjukkan tren perbaikan, namun tantangan masih signifikan. Hasil Survei Status Gizi Indonesia mencatat bahwa prevalensi stunting sebesar 19,8%, disertai *wasting* sebesar 7,4% dan *overweight* sebesar 3,4% pada anak di bawah 5 tahun. prevalensi stunting nasional turun menjadi 19,8%,

menurun dari 21,5% pada tahun sebelumnya, namun angka ini masih menunjukkan bahwa hampir satu dari lima anak balita secara nasional mengalami gangguan pertumbuhan akibat kekurangan gizi kronis. Penurunan ini menjadi momentum penting untuk memperkuat intervensi gizi sejak dini, mengingat stunting berdampak terhadap perkembangan fisik, kognitif, dan kualitas sumber daya manusia di masa depan (Kemenkes RI, 2024).

Di Provinsi Sumatera Utara mencatat angka stunting sekitar 18,9%, dengan *wasting* 7,9% dan *underweight* 13,2%, menunjukkan bahwa permasalahan gizi masih memerlukan intervensi khusus di daerah ini. Angka ini masih menunjukkan bahwa hampir satu dari lima anak di provinsi tersebut mengalami gangguan pertumbuhan akibat gizi belum optimal, yang berpotensi memengaruhi perkembangan fisik, kognitif, dan prestasi belajar mereka (Dinas Kesehatan Provsu, 2024).

Pemerintah Indonesia melalui Program Makan Bergizi Gratis (MBG) berupaya meningkatkan pemenuhan kebutuhan gizi anak sekolah dengan menyediakan makanan bergizi secara rutin. Program ini diharapkan dapat memperbaiki status gizi anak, meningkatkan konsentrasi dan kemampuan belajar, serta membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini. Namun demikian, keberhasilan pelaksanaan program MBG perlu didukung oleh pemantauan status gizi anak secara berkala agar dampak program dapat dievaluasi secara objektif

dan berkelanjutan (Kemenko PMK, 2024).

Pengukuran status gizi anak merupakan langkah penting untuk mengetahui kondisi gizi aktual, mendeteksi dini adanya masalah gizi, serta menjadi dasar dalam perencanaan intervensi gizi yang tepat sasaran. Penilaian status gizi melalui pengukuran antropometri merupakan metode yang sederhana, efektif, dan banyak digunakan dalam pemantauan kesehatan anak usia sekolah (Kemenkes RI, 2024). Selain itu, edukasi gizi yang menyertai kegiatan pengukuran status gizi terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak serta pihak sekolah mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang setiap hari (Muslihah et al., 2016).

Didukung dari Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah secara resmi telah meluncurkan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dengan tujuan untuk menanamkan kebiasaan positif yang dapat membentuk karakter anak-anak Indonesia agar menjadi generasi yang sehat, cerdas dan berkarakter. Salah satu gerakan yang dilakukan adalah kebiasaan makan sehat dan bergizi berkaitan dengan prinsip dan nilai tentang pentingnya memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh untuk mendukung kehidupan yang sehat, seimbang, dan bermakna. Kebiasaan ini bermanfaat untuk menjaga kesehatan fisik sebagai investasi jangka panjang, memaksimalkan potensi tubuh dan pikiran, menjaga tubuh tetap sehat sebagai tanggung jawab individu, serta meningkatkan kemandirian (Dirjen PAUD Dikdas Dikmen, 2024).

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Ayo Makan Bergizi Setiap Hari! Pengukuran Status Gizi Anak dalam Mendukung Program Makan Bergizi

Gratis (MBG)” perlu dilaksanakan sebagai bentuk dukungan nyata terhadap program pemerintah sekaligus sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan, pemantauan status gizi, serta optimalisasi tumbuh kembang anak usia dini.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei melalui pengukuran antropometri untuk mengetahui status gizi anak usia taman kanak-kanak (TK). Kegiatan dilaksanakan di TK Kalam Kudus Medan pada 7 November 2025, dengan sasaran seluruh siswa TK yang berjumlah 37 anak.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam satu kali kunjungan dengan pendampingan guru kelas untuk menjaga kenyamanan dan keamanan anak selama proses pengukuran. Metode pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, serta evaluasi dan dokumentasi.

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah terkait perizinan dan jadwal pelaksanaan kegiatan. Selain itu, dilakukan persiapan alat antropometri yang terdiri dari timbangan berat badan digital, microtoise untuk pengukuran tinggi badan, serta pita ukur untuk pengukuran lingkaran kepala. Tim juga menyiapkan lembar pencatatan data untuk mendokumentasikan hasil pengukuran.

Pada tahap pelaksanaan, dilakukan pengukuran antropometri terhadap seluruh anak yang menjadi sasaran kegiatan. Pengukuran meliputi berat badan menggunakan timbangan digital, tinggi badan menggunakan microtoise, serta lingkaran kepala menggunakan pita ukur. Data berat

badan dan tinggi badan digunakan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan rumus: $IMT = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB^2 \text{ (m}^2\text{)}}$. Selanjutnya, hasil IMT diklasifikasikan untuk menentukan status gizi anak berdasarkan IMT menurut umur.

Tahap evaluasi dilakukan dengan merekapitulasi dan mengolah hasil pengukuran antropometri untuk mengetahui kategori status gizi anak. Hasil kegiatan kemudian didokumentasikan dan disampaikan secara umum kepada pihak sekolah sebagai bahan informasi dan evaluasi.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar dan mendapat dukungan penuh dari pihak sekolah serta guru TK Kalam Kudus Medan. Anak-anak mengikuti proses pengukuran dengan baik dan antusias, sehingga seluruh data dapat dikumpulkan secara lengkap. Jumlah anak yang mengikuti pengukuran status gizi sebanyak 37 anak. Seluruh anak berada pada kelompok usia prasekolah, yaitu usia yang sangat penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun kognitif.

Gambar 1. Perkenalan dan Penyajian Materi pada Anak TK



Berikut tabel distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan umur.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki Laki	26	70,3
	Perempuan	11	29,7
Usia (tahun)	4 tahun	12	32,4
	5 tahun	21	56,8
	6 tahun	4	10,8
Total		37	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa karakteristik responden dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (70,3%). Berdasarkan usia, mayoritas responden berada pada kelompok usia 5

tahun (56,8%), diikuti usia 4 tahun (32,4%) dan usia 6 tahun (10,8%).

Berdasarkan hasil pengukuran berat badan, tinggi badan, dan perhitungan IMT, diperoleh variasi nilai antropometri pada anak. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi pertumbuhan anak tidak seragam dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan lingkungan keluarga. Berikut dokumentasi pengukuran antropometri pada anak TK Kalam Kudus Medan.

Gambar 2. Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan



Berikut hasil pengelompokan status gizi berdasarkan IMT menurut umur menunjukkan distribusi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi

Status Gizi	n	%
Sangat Kurus	2	5,4
Kurus	6	16,2
Normal	19	51,4
Gemuk	4	10,8
Obesitas	6	16,2
Total	37	100

Berdasarkan tabel 2 tersebut menunjukkan bahwa hasil pengukuran antropometri, sebagian besar anak memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 19 anak (51,4%). Namun demikian, masih ditemukan anak dengan status gizi tidak normal, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Anak dengan status sangat kurus berjumlah 2 anak (5,4%) dan kurus berjumlah 6 anak (16,2%), sedangkan dengan status gemuk berjumlah 4 anak (10,8%) dan obesitas berjumlah 6 anak (16,2%).

Hasil ini menunjukkan adanya masalah gizi ganda pada anak usia dini. Masalah gizi kurang dapat berdampak pada gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak, sedangkan gizi lebih dan obesitas berisiko meningkatkan kejadian penyakit tidak menular di kemudian hari. Oleh karena itu, pemantauan status gizi secara rutin sangat diperlukan.

PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di TK Kalam Kudus Medan bertujuan untuk memperoleh gambaran status gizi anak usia taman kanak-kanak melalui pengukuran antropometri. Metode antropometri merupakan pendekatan standar untuk menilai status gizi anak secara kuantitatif dengan indikator seperti berat badan menurut umur, tinggi badan menurut umur, dan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) (WHO, 2023).

Pendekatan ini juga umum digunakan dalam penelitian gizi anak di Indonesia untuk mendeskripsikan kondisi gizi di tingkat komunitas atau

institusi pendidikan. Usia prasekolah merupakan periode emas (*golden period*) dalam siklus kehidupan karena pada fase ini terjadi pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang sangat pesat. Periode ini sangat sensitif terhadap asupan gizi dan faktor lingkungan, sehingga status gizi yang optimal sangat penting untuk mendukung potensi tumbuh kembang anak. Penelitian (Jannah & Rusni, 2025) menunjukkan bahwa pemantauan status gizi melalui antropometri dapat mendeteksi variasi status gizi anak, termasuk yang berada dalam kategori normal, kurang, maupun lebih, sehingga intervensi yang tepat dapat dirancang sedini mungkin.

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa lebih dari separuh anak berada pada status gizi normal yaitu sebanyak 19 anak (51,4%). Status gizi normal pada anak usia dini dikaitkan dengan peningkatan kecukupan energi dan mikronutrien, yang mendukung proses pertumbuhan, perkembangan otak, serta imunitas tubuh. Menurut (Nasution et al., 2024) menekankan bahwa pentingnya survei antropometri rutin sebagai dasar pemantauan status gizi anak usia dini.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga menemukan adanya anak dengan status gizi kurang seperti sangat kurus maupun kurus. Anak dengan status sangat kurus berjumlah 2 anak (5,4%) dan kurus berjumlah 6 anak (16,2%). Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor asupan makanan yang tidak adekuat, pola makan yang tidak teratur, serta kondisi lingkungan keluarga. Gizi kurang pada anak usia dini dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan linear, rendahnya daya tahan tubuh, serta keterlambatan perkembangan motorik dan kognitif jika tidak segera ditangani.

Di sisi lain, ditemukannya anak dengan status gizi lebih seperti gemuk dan obesitas, hasil pengukuran diketahui bahwa status gemuk berjumlah 4 anak (10,8%) dan obesitas berjumlah 6 anak (16,2%). Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan gizi pada anak tidak hanya terbatas pada kekurangan gizi tetapi juga kelebihan gizi. Status gizi lebih pada anak usia dini terhubung dengan faktor perilaku makan dan pengetahuan orang tua tentang pola makan sehat.

Hasil pengukuran menunjukkan adanya masalah gizi ganda (*double burden of malnutrition*) pada anak TK Kalam Kudus Medan mencerminkan situasi gizi di Indonesia saat ini, di mana masih dijumpai keadaan gizi kurang bersamaan dengan meningkatnya prevalensi gizi lebih. Dalam konteks nasional, Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) terbaru menunjukkan bahwa prevalensi stunting dan masalah gizi lainnya tetap menjadi perhatian, meskipun menunjukkan tren menurun dalam beberapa indikator. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi gizi di tingkat keluarga dan fasilitas kesehatan perlu terus ditingkatkan (Natasia et al., 2025).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini relevan dengan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) sebagai salah satu strategi pemerintah untuk meningkatkan kecukupan gizi anak di lingkungan sekolah. Data status gizi yang diperoleh dapat dimanfaatkan sebagai bahan evaluasi program MBG dan sebagai dasar merancang menu yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak usia dini, sehingga dapat membantu mengurangi risiko gizi kurang maupun lebih. Selain itu, hasil kegiatan ini menekankan pentingnya peran sekolah dan orang tua dalam pemantauan pertumbuhan anak. Sekolah sebagai lingkungan kedua setelah keluarga

memiliki peran strategis dalam membentuk kebiasaan makan sehat melalui edukasi gizi dan aktivitas fisik yang terencana. Orang tua juga perlu mendapatkan edukasi gizi berkelanjutan agar mampu menyediakan makanan bergizi seimbang di rumah, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian yang menemukan hubungan kuat antara pengetahuan orang tua tentang pola makan sehat dengan status gizi anak.

Secara keseluruhan, pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pengukuran status gizi anak usia dini melalui antropometri bukan hanya memberikan data deskriptif, tetapi juga menjadi langkah awal yang penting dalam perencanaan intervensi gizi promotif dan preventif. Dengan adanya data status gizi yang akurat dan relevan dengan penelitian di Indonesia, perencanaan dan evaluasi program intervensi gizi dapat dilakukan secara lebih tepat sasaran untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di TK Kalam Kudus Medan melalui pengukuran status gizi anak usia taman kanak-kanak telah terlaksana dengan baik. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian besar anak memiliki status gizi normal, namun masih ditemukan anak dengan status gizi kurang dan gizi lebih. Temuan ini menunjukkan adanya masalah gizi ganda pada anak usia dini. Pengukuran antropometri penting dilakukan sebagai upaya deteksi dini masalah gizi serta sebagai dasar perencanaan dan evaluasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Disarankan agar pihak sekolah melakukan pemantauan status gizi anak secara berkala serta mengintegrasikan edukasi kebiasaan makan sehat dalam kegiatan pembelajaran, sementara orang tua diharapkan menerapkan pola makan gizi seimbang di rumah untuk mencegah terjadinya gizi kurang maupun gizi lebih. Selain itu, data status gizi anak dapat dimanfaatkan sebagai bahan evaluasi dan penguatan pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG), khususnya dalam penyesuaian intervensi gizi sesuai kebutuhan anak usia dini.

REFERENSI

- Dinas Kesehatan Provsu. (2024). *Profil kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2023*. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara.
- Jannah, W. J., & Rusni, B. R. (2025). Deteksi Dini Pertumbuhan Anak Usia Dini Berdasarkan Indikator Antropometri di PAUD KB Layumna Cendikia. *PRAKTISI NUSANTARA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1).
- Kemenkes RI. (2024). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenko PMK. (2024). *Program Makan Bergizi Gratis Sebagai Strategi Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia*. Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan.
- Muslihah, N., Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (2016). *Ilmu Gizi : Teori dan Aplikasi*. EGC.
- Nasution, A. P., Reswari, A., Sarah, Aspah, A., Anggraeni, Z., Simbolon, J. J., & Fatimah, P. S.

- (2024). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education (IJIECE)*, 9(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.51529/ijiece.v9i2>
- Natasia, K., Rahmawati, D. P., & Ardianti, R. D. (2025). Gambaran Prevalensi Stunting dan Praktik Pemberian ASI Eksklusif di Indonesia Berdasarkan Data SSGI 2024. *GHIDZA: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 9(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.22487/qzghht55>
- WHO. (2023). *WHO Child Growth Standards*. World Health Organization.
- WHO, UNICEF, & World Bank. (2024). *Joint child malnutrition estimates*. World Health Organization.