

**GEMAR CETING (GERAKAN MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI
MENCEGAH WASTING) IN SCHOOL AGE CHILDREN AT SD NEGERI
104209 SAENTIS**

**GEMAR CETING (GERAKAN MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI
MENCEGAH WASTING) PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SD NEGERI
104209 SAENTIS**

Sarida Surya Manurung¹, Risantry Gultom²,
Christina Magdalena T Bolon³ Puput Melati⁴, Wellina BR. Sebayang⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Imelda Medan

E-mail Author: saridamanurung6@gmail.com , gultom.ristan@gmail.com, grebyon@gmail.com ,
puputmelati.pm71@gmail.com , wellinasebayang@gmail.com

Submitted: 01/10/2024

Reviewed: 30/12/2024

Accepted: 31/01/2025

ABSTRACT

Nutritional problems are a global health problem that occurs almost all over the world. The impact of malnutrition will inhibit the growth process in children such as stunting and wasting, which results in a level of intelligence that is not optimal and is more susceptible to disease due to an imperfect immune system. The GEMAR CETING activity (healthy and nutritious food movement to prevent wasting) for school children is a form of health promotion activity with an educational method through counseling. From the results of observations, the problem of wasting also occurred at SD Negeri 104209 Saentis, where more than 40 out of 352 children were found to have a thin body posture, weight far below the standard growth curve or weight based on height. The purpose of this service is to increase knowledge for teachers and students about healthy and nutritious food in daily meals and the dangers of consuming unhealthy foods. The results of this service found 4 problems, namely low knowledge about wasting, not eating breakfast, unhealthy snacks and low knowledge related to child growth and development. In this service, GEMAR CETING was held by providing education to children through interesting educational videos about wasting, the importance of breakfast, healthy food and assessing child growth and development. Health promotion media is also provided to parents and teachers through leaflets and posters in the school environment. Based on the education that has been provided through educational videos, it shows that the percentage of questionnaire results on knowledge of 4 educational topics from 52.5% increased to 84.6%. The conclusion in this service is the importance of teacher involvement in detecting child growth and development and also monitoring children's snacks. Institutional support is very important in improving health promotion about healthy food and wasting.

Keywords: Children, Healthy Snacks, Healthy Food, Growth and Development, Wasting

ABSTRAK

Masalah gizi merupakan masalah kesehatan global yang terjadi hampir di seluruh belahan dunia. Dampak kekurangan gizi akan menghambat proses pertumbuhan pada anak seperti stunting dan wasting, yang berakibat pada tingkat kecerdasan tidak maksimal dan lebih rentan terhadap terkena

* Manurung, S. S., dkk. (2025)

penyakit oleh karena sistem imun yang tidak sempurna. Kegiatan GEMAR CETING (gerakan makanan sehat dan bergizi untuk mencegah wasting) pada anak sekolah merupakan bentuk kegiatan promosi kesehatan dengan metode edukasi melalui penyuluhan. Dari hasil observasi masalah wasting juga terjadi di SD Negeri 104209 Saentis, dimana ditemukan lebih dari 40 anak dari 352 anak memiliki postur badan kurus, berat badan jauh di bawah standar kurva pertumbuhan atau berat badan berdasarkan tinggi badan. Tujuan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan kepada guru dan murid - murid tentang makanan sehat dan bergizi dalam makan sehari - hari serta bahaya mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Hasil pengabdian ini menemukan 4 masalah yakni rendahnya pengetahuan tentang wasting, tidak sarapan pagi, jajanan tidak sehat dan rendahnya pengetahuan terkait tumbuh kembang anak. Dalam pengabdian ini mengadakan GEMAR CETING dengan memberikan edukasi pada anak melalui video edukasi yang menarik tentang wasting, pentingnya sarapan pagi, makanan sehat dan menilai tumbuh kembang anak. Media promosi kesehatan juga diberikan kepada orang tua dan guru melalui leaflet dan adanya poster di lingkungan sekolah. Berdasarkan edukasi yang telah diberikan melalui video edukasi menunjukkan bahwa presentase dari hasil kuesioner tentang pengetahuan tentang 4 topik edukasi dari 52,5 % meningkat menjadi 84,6%. Kesimpulan dalam pengabdian ini yakni pentingnya keterlibatan guru dalam mendeteksi tumbuh kembang anak dan juga memantau jajanan anak. Dukungan institusi sangat penting dalam meningkatkan promosi kesehatan tentang makanan sehat dan wasting.

Kata Kunci: Anak, Jajanan Sehat, Makanan Sehat, Tumbuh Kembang, Wasting

PENDAHULUAN

Masalah wasting merupakan masalah kesehatan utama yang mempunyai konsekuensi seumur hidup, tidak hanya terhadap kesejahteraan namun juga terhadap sumber daya manusia dan pembangunan ekonomi, kemakmuran dan keadilan sosial (Onur. O, 2021). Selain itu, masalah wasting ini juga dipastikan dapat mengancam kesehatan jiwa, baik dari segi gizi buruk atau kelaparan maupun dampak terhadap suatu penyakit (Novianti, G., 2022). Anak yang menderita wasting memiliki kekebalan yang lemah, menghambat perkembangan dan meningkatkan risiko kematian, sehingga dibutuhkan pengobatan dan perawatan yang tepat dan harus segera ditangani (urgent). Dimana diantara jumlah wasting sebanyak 52 juta sebanyak 17 juta mengalami sangat kurus (Kasingku, 2023). Berdasarkan analisis permasalahan diatas, perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa kegiatan yang dapat mendukung kebijakan aksi gizi yang dilaksanakan secara bersama di SD Negeri 104209 Saentis. Kegiatan GEMAR CETING (gerakan makanan sehat dan bergizi untuk mencegah wasting) pada anak sekolah merupakan bentuk kegiatan promosi kesehatan dengan metode penyuluhan. Tujuan kegiatan penyuluhan memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan kepada guru dan murid - murid tentang makanan sehat dan bergizi dalam makan sehari - hari serta bahaya mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Guru dan murid akan diperkenalkan jenis makanan yang mengandung nilai gizi yang baik dan seimbang untuk kesehatan yang dapat dikonsumsi murid - murid seperti halnya buah - buahan, sayur - sayuran, susu, daging dan menu sehat lainnya yang mengandung nilai gizi seimbang. Kegiatan tersebut juga akan memberikan kontribusi untuk meningkatkan status kesehatan murid disekolah SD Negeri 104209 Saentis sebagai mitra dalam kegiatan pengabdian ini. Setelah kegiatan ini dilaksanakan diharapkan mitra akan terlibat untuk memberikan informasi tentang makanan sehat dan bergizi mencegah wasting kepada masyarakat lainnya. Ketidakhadiran murid kesekolah karena beralasan sakit dan hal tersebut hampir setiap harinya terjadi dari seluruh kelas yang ada di SD Negeri 104209 Saentis. Persentase murid tidak masuk kelas karena sakit setiap hari untuk seluruh peserta didik dengan rata - rata perharinya sebanyak 6,3 %. Beberapa gejala/penyakit yang menyebabkan murid tidak hadir kesekolah seperti halnya demam, diare, batuk. Berdasarkan laporan data dan lembar absensi dari SD Negeri 104209 menunjukkan

bahwa angka kejadian morbiditas disekolah tersebut masuk pada kategori cukup tinggi yang. Selanjutnya, Setelah dilakukan wawancara dengan beberapa murid disekolah SD Negeri 104209 Saentis mereka mengatakan bahwa sering tidak sarapan pagi karena tidak nafsu/selera makan, sebagian anak mengatakan mereka melaksanakan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah namun menunya hanya telur goreng saja. Umumnya anak - anak yang tidak sarapan pagi karena lebih tertarik makan makanan jajanan yang ada disekolah, sehingga bekal yang dibawa kesekolah juga sering tidak dimakan karena lebih menyukai makanan jajanan yang dibeli disekolah. Hasil wawancara dengan murid juga mengatakan bahwa mereka tidak mengetahui jenis makanan sehat dan bergizi. Selain itu, Observasi juga dilakukan di kantin lingkungan sekolah tempat anak - anak membeli dan mengkonsumsi jajanan, terlihat bahwa ada 8 (delapan) jenis jajanan yang tersedia yang sangat sering dikonsumsi oleh murid setiap harinya seperti bakso, sosis goreng, mie bungkus, kerupuk, pangsit, agar - agar, minuman es/jelly, permen mengandung zat-zat pengawet yang berbahaya seperti boraks, pewarna pakaian, dan formalin. Selain itu, lingkungan kantin juga terlihat kotor, berdebu, dan terlihat ada makanan yang dihindari oleh lalat serta tidak terjaminnya kebersihan alat masak pada jajanan anak sekolah. Makanan - makanan tersebut tidak sehat untuk dikonsumsi dan tidak memiliki nilai gizi yang baik untuk dikonsumsi anak usia dini/sekolah. Lebih dari 40 anak dari 300 anak memiliki postur badan kurus, berat badan jauh di bawah standar kurva pertumbuhan atau berat badan berdasarkan tinggi badan. Gangguan pertumbuhan ini sangat berhubungan erat dengan adanya masalah gizi oleh karena pola makan dan konsumsi nutrisi yang tidak sehat. Edukasi/ promosi kesehatan dalam bentuk penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan murid dan guru diharapkan bisa mendukung untuk mengatasi masalah gizi.

METODE

1. Waktu Pelaksanaan
Pelaksanaan kegiatan di SD Negeri 104209 Saentis berupa GEMAR CETING (Gerakan Makanan Sehat dan Bergizi untuk Mencegah Wasting) diadakan pada tanggal 25 September 2025.
2. Target atau sasaran kegiatan PKM
Penyuluhan dilakukan kepada 58 siswa/i remaja putri di SD Negeri 104209 Saentis yang terdiri dari kelas 1.
3. Metode pelaksanaan kegiatan
Berikut metode pelaksanaan kegiatan :
 - a. Sosialisasi: FGD pembentukan GEMAR CETING
 - b. Pelatihan: melatih siswa/i dan guru untuk menerapkan perilaku sehat dengan makanan sehat dan bergizi mencegah wasting.
 - c. Penerapan teknologi: terbentuknya kader guru yang akan melakukan edukasi
 - d. Pendampingan & Evaluasi: Pendampingan akan dilakukan oleh tim dan beberapa guru yang terpilih sebagai penanggungjawab
 - e. Keberlanjutan program: Bertambahnya program kesehatan aksi gizi disekolah
4. Instrumen pengumpulan data hasil kegiatan
Metode pada pelaksanaan kegiatan di SD Negeri 104209 Saentis berupa GEMAR CETING (Gerakan Makanan Sehat dan Bergizi untuk Mencegah Wasting) dengan memberikan video edukasi tentang :
 - a. Edukasi tentang Wasting

- b. Edukasi tentang pentingnya sarapan pagi
- c. Edukasi makanan sehat dan bergizi
- d. Edukasi tentang tumbuh kembang anak

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi di SD Negeri 104209 Saentis terdiri dari 4 topik yakni edukasi tentang wasting, pentingnya sarapan pagi, edukasi makanan sehat, dan edukasi tumbuh kembang anak terdapat adanya peningkatan pengetahuan yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Disrtibusi Pengetahuan

NO	Kategori	Pengetahuan			Total
		Baik	Cukup	Kurang	
1	Sebelum Edukasi	52,5%	30,3%	17,2%	100%
2	Setelah Edukasi	84,6%	12,4%	3%	100%
Total					100%

Berdasarkan tabel 1. Menunjukkan bahwa pengetahuan siswa/siswi di SD Negeri 104209 Saentis tentang wasting, pentingnya sarapan pagi, makanan sehat dan bergizi, tumbuh kembang, sebelum edukasi mayoritas pengetahuan baik 52,5%. Tingkat pengetahuan baik meningkatkan setelah diberikan edukasi menjadi 84,6%. Hal ini menunjukkan bahwa GEMAR CETING (Gerakan Makanan Sehat dan Bergizi untuk Mencegah Wasting) dengan memberikan video edukasi tentang yakni edukasi tentang wasting, pentingnya sarapan pagi, edukasi makanan sehat, dan edukasi tumbuh kembang anak memberikan kontribusi yang baik pada siswa/siswi dalam meningkatkan perilaku sehat. Berikut dokumentasi pelaksanaan edukasi :



Gambar 1. Kegiatan Video Edukasi

Hasil pengabdian terdahulu juga menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang kesehatan tentang jajanan sehat di Sekolah Dasar Negeri Jati III Tarogong Kaler Garut (Sumarni, Rosidin, & Sumarna, 2020). Hasil pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat menghasilkan siswa siswi yang memiliki pengetahuan tentang jajanan yang sehat. Hasil pengabdian ini diharapkan akan menjadi modal dasar dalam pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat di tatanan sekolah, sehingga terwujud generasi yang sehat dan kuat (Sumarni, Rosidin, & Sumarna, 2020). Wasting disebut gizi kurang atau gizi buruk dimana proporsi berat badan anak

terhadap tinggi badannya sangat kurang atau bahkan berada di bawah rentang angka normal (Okafor, O, 2023). Dalam kondisi wasting perawakan anak akan tampak kurus atau sangat kurus karena berat badan tidak sepadan dengan tinggi badan. Anak yang mengalami wasting (gizi kurang dan gizi buruk) tampak sangat kurus. Mereka memiliki berat badan rendah jika dibandingkan terhadap tinggi badannya dan atau lingkaran lengan atas (LiLA) kecil. Wasting biasanya terjadi ketika asupan diet anak tidak memadai baik dari segi kualitas dan kuantitas dan/atau anak sering menderita penyakit infeksi (Okafor, O, 2023). Hasil penelitian sebelumnya yang berhubungan dengan sarapan pagi menyimpulkan bahwa melaksanakan sarapan dengan gizi yang seimbang membantu anak-anak dan orang dewasa untuk menjaga kestabilan emosinya, membuat lebih produktif, dan lebih bersemangat. Kebiasaan makan pagi harus dilakukan setiap hari untuk mengembalikan kadar gula darah (Okafor, O, 2023). Adapun beberapa keuntungan yang akan didapatkan ketika sarapan di pagi hari, diantaranya meningkatkan kemampuan kognitif, meningkatkan konsentrasi, menjaga berat badan edukasi pola makan sarapan pagi diberikan agar membiasakan anak melakukan kegiatan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah untuk meningkatkan imunitas tubuh serta menghindari makanan jajanan sembarangan di sekolah.

Makanan bergizi adalah bentuk makanan yang mengandung zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh manusia dalam jumlah mencukupi, sedangkan untuk Makanan sehat merupakan bentuk makanan yang telah memenuhi ketentuan kesehatan dan jika dikonsumsi tidak akan menimbulkan penyakit serta keracunan (Budiarti, 2022). Selain itu, jenis makanan sehat adalah makanan yang beragam, bergizi, dan berimbang, serta aman bila dimakan. Makanan bergizi tidak wajib berupa makanan yang berharga mahal dan lezat, tetapi yang terpenting adalah zat-zat yang terkandung di dalamnya. Makanan bergizi harus mengandung energi pembangun, dan pengatur dalam jumlah yang seimbang. Untuk memelihara tubuh agar tetap sehat, manusia perlu mengonsumsi makanan yang menyediakan energi dari bahan baku sebaik mungkin (Kasingku, D. & Lumoindong, 2023). Selain itu, kita juga perlu menghindari makanan yang dapat mengganggu proses – proses yang merugikan kita. Melalui Edukasi pengenalan makanan sehat dan bergizi dapat membiasakan peserta didik untuk mengonsumsi makanan sehat dan bergizi setiap hari dan anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai usianya (Iqbal, S, 2023). Hasil pengabdian terdahulu mengatakan bahwa makanan jajanan juga banyak dibeli oleh siswa yang tidak membawa bekal makanan ke sekolah (Aini, 2019). Untuk itu sangat penting peran kepala sekolah dan setiap guru harus dapat memotivasi siswa untuk menjaga kondisi lingkungan sekolah yang sehat, agar secara mandiri terhindar dari penyakit (Anisa & Ramadhan, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian ini dapat disimpulkan bahwa GEMAR CETING (Gerakan Makanan Sehat dan Bergizi untuk Mencegah Wasting) dengan memberikan video edukasi tentang yakni edukasi tentang wasting, pentingnya sarapan pagi, edukasi makanan sehat, dan edukasi tumbuh kembang anak memberikan kontribusi yang baik pada siswa/siswi dalam meningkatkan perilaku sehat. Untuk itu penting diadakan keberlanjutan program GEMAR CETING ini demi meningkatkan pengetahuan siswa/siswi dan juga melibatkan

kepala sekolah serta guru-guru dalam mendidik anak-anak dalam memilih jajanan sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian ini mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, Dan Teknologi yang telah memberikan Hibah dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa bahwa GEMAR CETING (Gerakan Makanan Sehat dan Bergizi untuk Mencegah Wasting).

REFERENSI

- Aini, S. Q. (2019). Perilaku Jajan Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 15(2), 133–146. doi:10.33658/jl.v15i2.153
- Anisa, N., & Ramadhan, Z. H. (2021). Peran Kepala Sekolah dan Guru dalam Menumbuhkan PHBS pada Siswa (SD). *Jurnal Basicedu*, 5(4), 2263–2269.
- Budiarti, E. (2022). Meningkatkan Pemahaman Pentingnya Makan Makanan Bergizi Seimbang Melalui Kegiatan Makan Bersama. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 218–229.
- Iqbal, S, M. (2023). Edukasi Pentingnya Makanan Bergizi Dan Memilih Jajanan Sehat Bagi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan (JPIKes)*, 3(3), 1–9.
- Kasingku, D., W., & Lumoindong, W. (2023). Peran Penting Pendidikan Lewat Makanan Bergizi dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat akan Kesehatan Tubuh dan Pikiran. *Jurnal Teknologi Informasi*, 10(1), 16071–16080.
- Kasingku, D. (2023). Peran Makanan Sehat Dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Kerohanian Pelajar. *Jurnal Pendidikan Mandala*, 3, 853–859.
- Novianti, G., P. (2022). Diet Makanan Sehat Sesuai Golongan Darah Dengan Pemanfaatan Teknologi Berbasis Mobile. *Jurnal Teknologi Informasi*, 10, 1–9.
- Okafor, O, .C. (2023). Prevalence of Wasting and Underweight Amongst Preschool Aged Children in Awka South LGA, Anambra State, Nigeria. *IAA Journal of Biological Sciences*, 10(1), 61–67.
- Onur. O. (2021). The Role of Nutrition Education in School-age Children in the Prevention of Global Obesity Epidemic. *American Journal of Public Health Research*, 9(3), 114–119.
- Sumarni, N., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2020). Penguatan Kapasitas Siswa Sd Jati Iii Tarogong Dalam Upaya Meningkatkan Kewaspadaan Pada Jajanan Tidak Sehat. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 289. doi:10.24198/kumawula.v3i2.28026