

## Skrining Gizi untuk Peningkatan Kualitas Hidup

Zita Atzmardina<sup>1</sup>, Novelee Irawan Putri<sup>2</sup>, Valleryano Lay<sup>3</sup>, Hanna Paulina Wibowo<sup>4</sup>, Devi Putri Nabila<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, <sup>2-5</sup> Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta

\*Corresponding author

E-mail: [zitaa@fk.untar.ac.id](mailto:zitaa@fk.untar.ac.id)\*

### Article History:

Received: Apr, 2026

Revised: Apr, 2026

Accepted: Apr, 2026

**Abstract:** Pemenuhan gizi merupakan fondasi utama dalam pembangunan sumber daya manusia yang sehat dan produktif. Indonesia masih menghadapi masalah gizi seperti stunting, gizi kurang, gizi lebih, serta defisiensi mikronutrien yang berdampak pada tumbuh kembang anak, daya tahan tubuh, dan produktivitas di masa dewasa. WHO menekankan pentingnya intervensi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) untuk mencegah risiko penyakit tidak menular dan gangguan perkembangan. Meskipun pemerintah telah menetapkan strategi percepatan penurunan stunting, data Survei Kesehatan Indonesia (2023) menunjukkan penurunan yang sangat kecil, sehingga diperlukan upaya intervensi yang lebih efektif dan merata. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah promosi kesehatan melalui edukasi, pemberdayaan masyarakat, advokasi, dan bina suasana. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran orang tua mengenai pemantauan pertumbuhan anak melalui kegiatan skrining gizi berbasis komunitas. Metode yang digunakan meliputi pengukuran antropometri (berat badan, tinggi badan, lingkar kepala, dan lingkar lengan atas) serta skrining status gizi menggunakan kurva WHO. Kegiatan dilaksanakan di Balai Kelurahan dengan melibatkan Bidan Kelurahan serta diikuti oleh 35 peserta. Setelah pengukuran, peserta menerima hasil status gizi, penjelasan, dan edukasi terkait nutrisi. Edukasi dilakukan melalui diskusi interaktif dan pengulangan informasi oleh peserta untuk memastikan pemahaman. Acara ditutup dengan pembagian snack berupa susu dan biskuit. Hasil menunjukkan mayoritas peserta berhasil mengikuti pengukuran dan memahami edukasi yang diberikan, meskipun terdapat kendala berupa beberapa peserta yang tidak mengikuti skrining karena keterbatasan waktu. Dari hasil pengukuran, ditemukan 9 anak dengan status gizi kurang hingga buruk. Kegiatan ini menegaskan bahwa skrining gizi berbasis komunitas efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terkait kesehatan anak. Ke depan, diperlukan strategi untuk meningkatkan partisipasi

*dan cakupan skrining agar intervensi gizi dapat berjalan optimal.*

**Keywords:**

*Status Gizi, Antropometri, Promosi Kesehatan, Edukasi Gizi, 1000 HPK.*

## **Pendahuluan**

Pemenuhan gizi merupakan fondasi utama untuk pembangunan SDM (Sumber Daya Manusia) yang sehat, produktif, dan berdaya saing. Indonesia masih menghadapi masalah gizi seperti gizi kurang dan gizi buruk, gizi lebih (overweight hingga obesitas), serta defisiensi mikronutrien. Masalah tersebut sangat berdampak pada tumbuh kembang anak, daya tahan tubuh terhadap penyakit, kemampuan kognitif sampai bisa berdampak pada produktivitas ketika dewasa. UNICEF mencatat tantangan gizi anak dan ibu sangat besar meskipun anak telah mendapatkan ASI eksklusif. Keanekaragaman pangan anak, serta pola konsumsi remaja. Secara global, WHO juga menegaskan bahwa status gizi di 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dapat mempengaruhi perkembangan fisik dan kognitif, menaikkan risiko PTM (Penyakit Tidak Menular), dan menurunkan produktivitas masyarakat. Pencegahan risiko tersebut menjadi target perbaikan gizi di Indonesia dan juga dunia.

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 melaporkan angka stunting hanya turun 0,1 %, dari 21,6 % di tahun 2022 menjadi 21,5 % di tahun 2023. Hal ini menandakan perlunya intervensi yang lebih merata dan secara keseluruhan. SSGI tahun 2024 yang dirangkum UNICEF mengindikasikan penurunan kasus stunting di tingkat nasional sejalan dengan target jangka menengah pemerintah, tetapi beberapa propinsi masih menunjukkan angka kasus yang tinggi. Indonesia menetapkan 1000 HPK sebagai periode emas untuk kehidupan karena di masa ini terjadi pembentukan dan pematangan organ vital, perkembangan otak, serta sistem metabolik yang menentukan kesehatan seumur hidup. Strategi Nasional Percepatan Penurunan Stunting menekankan intervensi gizi yang spesifik dan sensitif bagi ibu hamil, menyusui serta balita usia 0-23 bulan. Pedoman Gizi Seimbang yang tertuang dalam Permenkes No. 41 tahun 2014 menjadikan acuan hidup sehat melalui 4 pilar (makan beragam, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan) serta untuk kelompok rentan (ibu hamil/menyusui, dan anak). WHO (2023) juga mengeluarkan pedoman pelengkap untuk pemberian makanan bayi dan anak usia 6-23 bulan dengan menekankan pentingnya keberlanjutan ASI, diet, pembatasan makanan/minuman yang tidak sehat, serta pemanfaatan suplemen makanan untuk kasus gizi.

Kesenjangan dalam pendidikan menjadi penghambat utama. UNICEF menekankan bahwa dua dari lima anak balita tidak mendapatkan gizi yang minimal, sementara konsumsi minuman ringan (minuman yang kadar manisnya sangat tinggi). Hal tersebut memperburuk kekurangan mikronutrien dan menjadi beban dalam masalah gizi. UNICEF juga menekankan perlunya aliran dana yang baik, penguatan sistem informasi gizi, dan penyederhanaan mekanisme lintas sektoral sehingga program yang telah dibentuk dapat bermanfaat serta memberikan dampak yang sangat besar.

Banyak sekali kegiatan yang dapat dilakukan untuk mendukung program tersebut seperti edukasi gizi seimbang, konseling individual berdasarkan masalah, pemberdayaan kader, praktik untuk memasak, dan advokasi ke pihak sekolah/posyandu/kelurahan.

## **Metode**

Tahap awal meliputi penentuan prioritas dan identifikasi akar masalah, kemudian dilanjutkan dengan perancangan berbagai alternatif solusi. Masalah yang telah dipilih dianalisis dengan mempertimbangkan beragam faktor yang memengaruhi, strategi yang relevan, serta ketersediaan fasilitas untuk mendukung rencana intervensi. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan dalam penyusunan alternatif solusi adalah strategi promosi kesehatan. Promosi kesehatan merupakan proses yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan individu, keluarga, serta masyarakat agar berperan aktif dalam upaya peningkatan derajat kesehatan. Pendekatan ini dilakukan melalui pendidikan kesehatan yang menekankan pemberdayaan masyarakat, serta didukung oleh bina suasana, advokasi, dan kemitraan.

Pemberdayaan diartikan sebagai upaya memberikan informasi disertai pendampingan untuk mencegah dan mengatasi masalah kesehatan. Tujuan akhirnya adalah membantu individu, keluarga, atau kelompok masyarakat melalui tahapan tahu, mau, dan mampu dalam melaksanakan program kesehatan. Advokasi ditujukan kepada pihak-pihak yang dinilai mampu memberikan dukungan terhadap keberhasilan program, baik secara material maupun non-material. Sementara itu, bina suasana merupakan upaya menciptakan lingkungan sosial yang kondusif bagi pelaksanaan program kesehatan, termasuk menghadirkan figur teladan yang dapat mendorong masyarakat mengadopsi dan mempertahankan perilaku hidup sehat (Syakurah & Moudy, 2022).

Setelah penyebab masalah dan alternatif solusi diidentifikasi, tahap berikutnya adalah menyusun rencana intervensi yang akan diterapkan kepada masyarakat. Perancang intervensi perlu memastikan bahwa langkah yang diambil benar-benar didasarkan pada permasalahan yang ada serta mempertimbangkan potensi dan sumber daya lokal. Dukungan sarana dan prasarana yang memadai akan sangat berperan dalam mewujudkan dan melaksanakan kegiatan secara efektif di wilayah tersebut.

## Hasil

Kegiatan antropometri mencakup pengukuran berat badan, tinggi badan, lingkar kepala, dan lingkar lengan atas (LILA), yang kemudian dilanjutkan dengan skrining status gizi menggunakan kurva WHO di Balai Kelurahan. Pelaksanaan kegiatan ini didukung oleh Bidan Kelurahan setempat dan diikuti oleh 35 peserta. Tujuan skrining gizi adalah untuk mendeteksi status gizi anak secara dini, apakah termasuk kategori gizi baik, kurang, buruk, atau berlebih, meningkatkan kesadaran orang tua mengenai pentingnya pemantauan pertumbuhan dan pola makan anak, serta menambah pengetahuan masyarakat terkait nutrisi yang tepat bagi anak.

Tahapan kegiatan diawali dengan registrasi peserta, dilanjutkan pengukuran berat badan, tinggi/panjang badan, lingkar kepala, dan LILA. Selanjutnya dilakukan plotting pada kurva WHO untuk anak usia 0–5 tahun, kemudian diberikan hasil status gizi beserta penjelasan dan edukasi terkait gizi. Setelah itu, dilakukan sesi tanya jawab dan peserta diminta mengulang kembali informasi yang telah diberikan untuk memastikan pemahaman. Acara ditutup dengan pembagian snack berupa susu dan biskuit.

Kendala yang dihadapi adalah sebagian peserta tidak mengikuti skrining gizi karena terburu-buru untuk pulang. Dari total 35 peserta yang hadir, mayoritas berhasil menjalani pengukuran antropometri dengan baik. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian edukasi mengenai hasil status gizi dan pentingnya pemantauan pertumbuhan anak. Pada sesi tanya jawab, peserta diminta mengulang pemahaman terkait edukasi gizi yang telah disampaikan. Setelah seluruh rangkaian selesai, snack dibagikan untuk dibawa pulang.

Dapat dilihat dari tabel 1 bahwa masih terdapat 9 orang yang gizi kurang-buruk. Gizi yang tidak optimal dapat mempengaruhi tumbuh dan kembang anak. Karena itu diharapkan dari kegiatan ini dapat menjadi masukan bagi masyarakat,

khususnya Ibu untuk melakukan tindakan selanjutnya guna pertumbuhan dan perkembangan yang sehat

Tabel 1. Status Gizi Responden

No	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	Gizi Berlebih	2	5,41%
2	Gizi Baik	26	70,27%
3	Gizi Kurang	7	18,92%
4	Gizi Buruk	2	5,41%

## Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan antropometri dan skrining gizi yang melibatkan 35 peserta masih ditemukan kasus gizi kurang dan buruk, yang menegaskan perlunya penguatan edukasi serta pemantauan pertumbuhan anak secara berkelanjutan. Kegiatan ini dapat membantu meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pentingnya pola makan yang tepat dan pemantauan pertumbuhan, meskipun masih terdapat kendala kurangnya partisipasi penuh dari sebagian peserta. Secara keseluruhan, kegiatan ini efektif dalam memberikan informasi dasar dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang bagi anak. Diperlukan penyelenggaraan kegiatan edukasi gizi secara rutin di posyandu, sekolah, dan lingkup keluarga, disertai penguatan peran kader dalam pemantauan status gizi anak. Pemerintah daerah perlu memastikan ketersediaan sarana pengukuran gizi yang memadai serta meningkatkan koordinasi lintas sektor untuk mendukung keberlanjutan program. Selain itu, advokasi kepada pemangku kebijakan penting dilakukan agar alokasi dana dan program gizi lebih merata dan tepat sasaran. Orang tua diharapkan lebih aktif mengikuti pemantauan pertumbuhan anak, memperhatikan keberagaman pangan keluarga, serta membatasi konsumsi makanan dan minuman tinggi gula. Diharapkan hal tersebut dapat memperbaiki status gizi anak dapat dicapai secara lebih optimal.

## Daftar Referensi

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kemenkes RI. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. 2024. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>

Dwijayanti I, dkk. Edukasi Gizi 1000 HPK untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu.

*Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2022.

GMC UGM. Artikel: Pedoman Gizi Seimbang (ringkasan empat pilar & pesan umum). 2024.

Kementerian Kesehatan RI. Mediakom Edisi 167: Membentengi Anak dari Stunting. Juni 2024.

Kemenko PMK. Infografis Penurunan Stunting 2013–2023. 2024.

Kantor Wakil Presiden RI dkk. National Strategy to Accelerate Stunting Reduction 2018–2024.

Pemerintah RI. Permenkes No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. 2014.

Sartika A.N., dkk. Penyuluhan 1000 HPK dan Gizi Seimbang pada Ibu Balita. *Jurnal Abdi Insani*, 2024.

SQLNS Task Force (UCDavis). Brief: SQ-LNS dalam pedoman WHO 2023. 2023.

Tim UNILA. Model IMLEG (Ibu Melek Gizi) sebagai Upaya Pencegahan Stunting. Laporan PkM, 2021.

Tianastia R., dkk. Sosialisasi Gizi 1000 HPK dengan Pemanfaatan Sumber Daya Lokal. *JPMAB*, 2025.

TNP2K/Gugus Tugas Stunting. Dashboard Masalah Gizi Balita (2018–2024).

UNICEF Indonesia. Budget Brief: Enhancing Public Finance for Better Nutrition Services. 2024.

UNICEF Indonesia. Update Gizi Vol. 6: SSGI 2024 dan kemajuan penurunan malnutrisi. 2025.

UNICEF Indonesia. Nutrition Programme: Tackling the triple burden. 2022–2025 (laman program).

WHO. Global nutrition targets 2025: stunting policy brief. 2014.

WHO. Guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age. 2023.