

Upaya Pencegahan Stunting Dengan Pemberian Protein Hewani (Telur Rebus) Dan Edukasi Kebutuhan Protein Hewani Terhadap Balita 1-5 Tahun Di Posyandu IV RT 8 Dan RT 9, Desa Oben Kabupaten Kupang

Odilia Esem¹⁾, Dina M.S Henukh²⁾, Angela L Naingalis³⁾, Siti Nur A.J Ahmad⁴⁾, Theresia Mindarsih⁵⁾

^{1,2,3}, Dosen Program Studi Diploma III Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Citra Bangsa

⁴, Dosen Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Citra Bangsa

Email korespondensi: odilia.esem@yahoo.com

Abstrak

Kecukupan gizi dan pangan merupakan salah satu faktor terpenting dalam mengembangkan kualitas sumber daya manusia, sebagai indikator keberhasilan pembangunan suatu bangsa. Dalam hal ini gizi memiliki pengaruh terhadap kecerdasan dan produktivitas kerja sumber daya manusia. Saat ini Indonesia masih menghadapi permasalahan gizi yang berdampak serius terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM). Salah satu masalah kekurangan gizi yang masih cukup tinggi di Indonesia adalah pendek (stunting) pada balita. Masalah pertumbuhan stunting sering tidak disadari oleh masyarakat karena tidak adanya indikasi 'instan' seperti penyakit. Efek kejadian stunting pada anak dapat menjadi predisposing terjadinya masalah-masalah kesehatan lain hingga nanti anak dewasa. Oleh karena itu, penanggulangan masalah stunting harus dimulai jauh sebelum seorang anak dilahirkan salah satunya melalui pemberian protein hewani (telur rebus) dan edukasi kebutuhan protein hewani. Tujuan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kecukupan protein balita dan meningkatkan pengetahuan ibu dalam mempersiapkan kebutuhan protein hewani bagi balita. Adapun metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah untuk pemberian protein hewani langsung diberikan kepada sasaran, sedangkan untuk pemberian edukasi menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini ibu-ibu dapat mempraktekan pemberian protein hewani dengan benar pada balita di rumah.

Kata kunci : Stunting, Protein Hewani, Edukasi Kebutuhan Protein Hewani

Abstract

Adequacy of nutrition and food is one of the most important factors in developing the quality of human resources, as an indicator of the success of a nation's development. In this case nutrition has an influence on intelligence and work productivity of human resources. Currently, Indonesia is still facing nutritional problems that have a serious impact on the quality of human resources (HR). One of the problems of malnutrition that is still quite high in Indonesia is stunting in toddlers. The problem of stunting growth is often not realized by the community because there are no 'instant' indications such as disease. The effect of stunting on children can predispose to other health problems until the child becomes an adult. Therefore, tackling the problem of stunting must begin long before a child is born, one of which is through the provision of animal protein (boiled eggs) and education on the need for animal protein. The purpose of implementing this activity is to increase the protein adequacy of toddlers and increase mother's knowledge in preparing animal protein needs for toddlers. The method used in this service is to provide animal protein directly to the target, while for providing education using the lecture and question and answer method. After carrying out this community service activity, mothers can properly practice giving animal protein to toddlers at home.

Keywords: Stunting, Animal Protein, Education on Animal Protein Needs

1. PENDAHULUAN

Masalah malnutrisi di Indonesia merupakan masalah kesehatan yang belum bisa diatasi sepenuhnya oleh pemerintah. Hal ini terbukti dari data-data survei dan penelitian seperti Riset Kesehatan Dasar 2018 yang menyatakan bahwa prevalensi stunting severe (sangat pendek) di Indonesia adalah 19,3%, lebih tinggi dibanding tahun 2013 (19,2%) dan tahun 2007 (18%). Bila dilihat prevalensi stunting secara keseluruhan baik yang mild maupun severe (pendek dan sangat pendek), maka prevalensinya sebesar 30,8%. Hal ini menunjukkan bahwa balita di Indonesia masih banyak yang mengalami kurang gizi kronis dan program pemerintah yang sudah dilakukan selama bertahun-tahun belum berhasil mengatasi masalah ini (Riskedas, 2018).

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat dari kekurangan gizi kronis sehingga anak menjadi terlalu pendek untuk usianya. Kekurangan gizi dapat terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah anak lahir, tetapi baru nampak setelah anak berusia 2 tahun, di mana keadaan gizi ibu dan anak merupakan faktor penting dari pertumbuhan anak. Periode 0-24 bulan usia anak merupakan periode yang menentukan kualitas kehidupan sehingga disebut dengan periode emas. Periode ini merupakan periode yang sensitif karena akibat yang ditimbulkan terhadap bayi masa ini bersifat permanen, tidak dapat dikoreksi. Diperlukan pemenuhan gizi adekuat pada usia ini. Mengingat dampak yang ditimbulkan masalah gizi ini dalam jangka pendek adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Jangka panjang akibatnya dapat menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, dan menurunnya kekebalan tubuh (Rahayu, 2018).

Berdasarkan hasil Riskedas (2018), Provinsi dengan prevalensi tertinggi balita sangat pendek dan pendek pada usia 0-59 bulan tahun 2017 adalah Nusa Tenggara Timur. Keadaan prevalensi balita stunting Provinsi NTT tahun 2015 sampai 2017 mengalami fluktuasi dimana pada tahun 2015 sebesar 41,2% turun pada tahun 2016 menjadi sebesar 38,7% lalu naik kembali di tahun 2017 sebesar 40,3% dan jauh di atas rata-rata nasional sebesar 29,6% dan menjadi yang tertinggi di Indonesia (Renstras NTT 2019-2023). Masalah pertumbuhan stunting sering tidak disadari oleh masyarakat karena tidak adanya indikasi 'instan' seperti penyakit. Efek kejadian stunting pada anak dapat menjadi predisposing terjadinya masalah-masalah kesehatan lain hingga nanti anak dewasa. Oleh karena itu, penanggulangan masalah stunting harus dimulai jauh

sebelum seorang anak dilahirkan (periode 100 HPK) dan bahkan sejak ibu remaja untuk dapat memutus rantai stunting dalam siklus kehidupan (Aryastami, 2017).

Kecukupan gizi dan pangan merupakan salah satu faktor terpenting dalam mengembangkan kualitas sumber daya manusia, sebagai indikator keberhasilan pembangunan suatu bangsa. Dalam hal ini gizi memiliki pengaruh terhadap kecerdasan dan produktivitas kerja sumber daya manusia. Salah satu upaya untuk mencegah terjadinya stunting pada balita yaitu dengan pemberian protein hewani. Protein berfungsi sebagai penyedia energi, tetapi juga memiliki fungsi esensial lainnya untuk menjamin pertumbuhan normal. Jika asupan protein tidak mencukupi, maka pertumbuhan linear balita akan terhambat meskipun kebutuhan energinya tercukupi. Asupan protein yang adekuat merupakan hal penting karena terdapat sembilan asam amino yang telah diklaim penting untuk pertumbuhan, dan tidak adanya satu saja asam amino tersebut akan menghasilkan pertumbuhan yang terhambat. Kekurangan zat gizi protein merupakan faktor utama dalam kondisi yang sudah dikenal dengan sebutan kwashiorkor, dimana akan ada perlambatan pertumbuhan dan pematangan tulang. Pemberian telur rebus merupakan salah satu bentuk pemenuhan kebutuhan gizi akan protein hewani. Pemenuhan protein hewani pada dasarnya tidak semata-mata hanya diperoleh dari makanan yang susah dijangkau seperti ikan dan daging, tetapi bisa juga diperoleh dari makanan yang mudah ditemukan dengan harga yang terjangkau seperti telur.

2. MASALAH

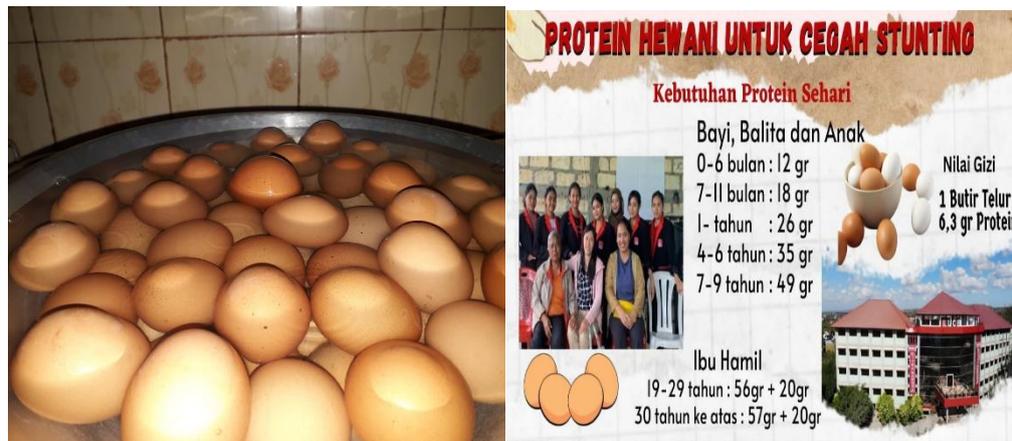
Provinsi dengan prevalensi tertinggi balita sangat pendek dan pendek pada usia 0-59 bulan tahun 2017 adalah Nusa Tenggara Timur. Masalah pertumbuhan stunting sering tidak disadari oleh masyarakat karena tidak adanya indikasi ‘instan’ seperti penyakit. Efek kejadian stunting pada anak dapat menjadi predisposing terjadinya masalah-masalah kesehatan lain hingga nanti anak dewasa. Oleh karena itu, penanggulangan masalah stunting harus dimulai jauh sebelum seorang anak dilahirkan (periode 100 HPK) dan bahkan sejak ibu remaja untuk dapat memutus rantai stunting dalam siklus kehidupan dan juga melalui pemberian makanan bergizi pada anak yaitu protein hewani (Aryastami). Untuk itu perlu adanya tindakan preventif mencegah stunting dengan pemberian protein hewani (telur rebus 2 butir) kepada masing-masing balita dan pemberian edukasi tentang pemenuhan kebutuhan protein hewani di Posyandu Tunas Baru IV RT 8 dan RT 9, Dusun 4, Desa Oben, Kabupaten Kupang.

3. METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam proses pengabdian masyarakat ini meliputi:

- a. Pada tahap pertama, sebelum langsung melakukan kegiatan pengabdian, dosen melakukan survey langsung ke lokasi untuk mengetahui jumlah balita dan permasalahan gizi balita di Posyandu Tunas Baru IV RT 8 dan RT 9 Dusun 4, Desa Oben, Kabupaten Kupang.
- b. Pada tahap kedua, melakukan perijinan secara langsung kepada pihak Puskesmas setempat terkait rencana kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberian telur rebus dan edukasi kebutuhan protein hewani balita untuk mencegah stunting.
- c. Pada tahap ketiga, mempersiapkan bahan telur rebus yang akan dibagikan kepada balita di Posyandu Tunas Baru IV RT 8 dan RT 9 Dusun 4 Desa Oben Kabupaten Kupang dan mempersiapkan materi edukasi kebutuhan protein hewani pada balita.
- d. Masing-masing balita akan dibagikan 2 (dua) butir telur rebus yang dilengkapi dengan penjelasan kebutuhan protein hewani dalam sehari yang harus dipenuhi oleh balita
- e. Materi edukasi yang dipersiapkan meliputi gambaran masalah kejadian stunting di Indonesia dan NTT, konsep definisi protein, konsep definisi protein hewani, kebutuhan protein hewani balita dalam sehari, manfaat pemenuhan kebutuhan protein hewani pada balita, akibat pemenuhan kebutuhan protein hewani balita, stunting. Kegiatan pemberian edukasi berjalan dengan lancar dengan suasana kondusif. Antusias peserta yang terdiri dari ibu balita terlihat dari jumlah peserta yang hadir sebanyak 20 orang. Pada tahap awal pemberian edukasi dilakukan apersepsi dengan mengajukan pertanyaan kepada peserta untuk mengevaluasi pengetahuan tentang stunting dan kebutuhan protein hewani pada balita, hampir sebagian besar peserta belum mampu menjawab dengan benar dan tepat. Pada saat penyuluhan, peserta tampak antusias memperhatikan materi hal ini terlihat dengan banyaknya peserta yang mengajukan pertanyaan disela sela materi diberikan. Selanjutnya, dilakukan evaluasi tentang materi yang sudah diberikan, hasil akhir menunjukkan bahwa seluruh peserta posyandu dalam hal ini ibu balita memahami tentang pentingnya pengetahuan terhadap stunting dan pemenuhan protein hewani sebagai upaya pencegahan stunting pada balita. Mayoritas peserta sudah mampu menjawab pertanyaan dengan benar dan tepat.

- f. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan bersama antara dosen dan mahasiswa



Gambar 3.1 Kegiatan Persiapan Telur Rebus Dan Stiker Kebutuhan Prtein Hewani Pada Bungkus Telur Rebus

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pemberian protein hewani berupa dua butir telur rebus dan pemberian edukasi tentang pemenuhan kebutuhan protein hewani pada balita dan ibu dilaksanakan pada Posyandu Tunas Baru IV RT 8 dan RT 9, Dusun 4, Desa Oben, Kabupaten Kupang. Adapun kegiatan tersebut berlangsung pada tanggal 13 Januari 2023, Pukul 10.00 Wita sampai selesai. Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga dilakukan oleh dosen bersama mahasiswa Program Studi Diploma III Kebidanan Universitas Citra Bangsa. Seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat berjalan lancar, hal ini dapat dilihat dari banyak dan antusiasnya peserta posyandu dalam menyimak materi edukasi dan menerima pembagian telur rebus pada masing-masing anak balita. Untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta terkait materi maka dilakukan pretest dan postest. Hasil pengukuran terhadap pengetahuan ibu balita sebelum dan sesudah diberikan edukasi dapat diketahui pada tabel berikut :

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah Edukasi

No	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
1	Pengetahuan (sebelum penyuluhan)		
	Baik	6	30
	Kurang	14	70
	Total	20	100
2	Pengetahuan (setelah penyuluhan)		
	Baik	18	90
	Kurang	2	10
	Total	20	100

Sumber : Data Primer diolah, 2023

Perbedaan pengetahuan peserta tampak jelas sebelum dan sesudah diberikan materi. Mayoritas peserta sudah mampu menjawab pertanyaan dengan benar dan tepat setelah diberikan materi yaitu sebesar 90 %. Peningkatan hasil *posttest* hal ini dapat dimungkinkan karena peserta sangat fokus ketika proses penyampaian materi berlangsung dan antusias dalam mengikuti segala kegiatan penyuluhan pada saat itu.

Pada tahap awal kegiatan pengabdian masyarakat, tim dosen dan mahasiswa melakukan perkenalan diri dan menjelaskan maksud dan tujuan dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terkait pemenuhan kebutuhan protein hewani dan pemberian langsung kebutuhan protein hewani berupa telur rebus dengan masing-masing balita mendapatkan dua butir telur rebus, sebagai upaya pencegahan stunting. Pada akhir kegiatan dibuat rencana tindak lanjut dan disepakati bahwa ibu balita bersedia untuk menerapkan pemberian protein hewani kepada balita dirumah. Pihak puskesmas melalui bidan dan kader terus memotivasi ibu balita dalam hal ini peserta posyandu untuk mempraktikkan pemberian protein hewani pada balita dan tetap melanjutkan pemberian edukasi terkait pentingnya pemenuhan kebutuhan protein hewani dalam rangka mencegah stunting setiap kunjungan balita pada kegiatan posyandu dalam setiap bulan.

Adapun jumlah peserta Posyandu Tunas Baru IV, Desa Oben, Kabupaten Kupang yang mengikuti kegiatan yaitu:

Tabel 2. Jumlah Peserta Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Umur Balita	Jumlah	%
1	12 – 24 bulan	7	35
2	25 – 60 bulan	13	65
	Jumlah	20	100

Sumber : Data Primer diolah, 2023.

Pada tahap kedua kegiatan pengabdian masyarakat yaitu pembagian protein hewani kepada seluruh balita yang berjumlah 20 orang, dengan masing-masing balita mendapatkan dua butir telur rebus. Proses pembagian telur rebus kepada balita dibantu oleh mahasiswa kebidanan Universitas Citra Bangsa.



Gambar 1. Kegiatan Pembagian Telur Rebus

Protein merupakan zat gizi makro yang mempunyai fungsi sangat penting antara lain sebagai sumber energi, zat pembangun, dan zat pengatur. Pertumbuhan dapat berjalan normal apabila kebutuhan protein terpenuhi, karena penambahan ukuran maupun jumlah sel yang merupakan proses utama pada pertumbuhan sangat membutuhkan protein. Secara umum protein dapat dikategorikan menjadi dua yaitu protein hewani dan protein nabati. Protein hewani berasal dari hewan seperti susu, daging, dan telur sedangkan protein nabati berasal dari tumbuhan seperti kacang-kacangan dan biji-bijian. Bahan makanan yang mengandung protein hewani biasanya harganya lebih mahal sehingga untuk masyarakat yang memiliki daya beli kurang jarang mengikutsertakan bahan makanan ini dalam menunya sehari-hari (Aryu, 2020).

Banyak hasil penelitian di Indonesia yang menyimpulkan bahwa asupan protein masyarakat Indonesia sebagian besar masih tergolong kurang. Salah satunya penelitian yang dilakukan penulis menemukan bahwa asupan protein pada balita di kota Semarang sebagian besar tergolong kurang ($< 80\%$ angka kecukupan gizi/AKG) (Candra, 2015). Penelitian lain yang dilakukan di Pontianak menyimpulkan bahwa Asupan protein, kalsium, dan fosfor signifikan lebih rendah pada anak stunting dibandingkan pada anak tidak stunting usia 24-59 bulan (Sari, 2016). Penelitian yang mengambil data dari 116 negara juga menyatakan bahwa asupan protein yang rendah berhubungan kejadian

stunting (Aryu, 2020). Penelitian lain yang dilakukan pada lebih dari 300 anak berusia 12-59 bulan di pedesaan Malawi, mengukur asam amino serum dengan menggunakan isotop stabil. Anak-anak yang pertumbuhannya terhambat memiliki konsentrasi serum yang secara signifikan lebih rendah dari semua asam amino esensial (Semba, 2016). Penduduk di negara-negara sub Sahara Afrika banyak yang menderita defisiensi asam amino tryptophan, karena sumber energi utama dalam makanan adalah jagung (*Zea mays*), yang kandungan tryptophannya sangat rendah (Nuss Et, 2011 dalam Aryu, 2020).

Setelah pembagian telur rebus kepada masing-masing balita, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian edukasi tentang kebutuhan protein hewani pada balita. Adapun materi edukasi yang diberikan meliputi gambaran masalah kejadian stunting di Indonesia dan NTT, konsep definisi protein, konsep definisi protein hewani, kebutuhan protein hewani balita dalam sehari, manfaat pemenuhan kebutuhan protein hewani pada balita, akibat pemenuhan kebutuhan protein hewani balita, stunting. Pemberian edukasi penting dilakukan mengingat konsumsi pangan penduduk Indonesia pada kenyataannya masih didominasi oleh padi-padian dimana konsumsi bahan pangan hewani masih amat rendah (Aryu, 2020). Padahal produk hewani, mengandung zat gizi yang esensial bagi tumbuh kembang balita. Protein dalam pangan hewani merupakan zat penting yang berfungsi sebagai pembangun sel-sel tubuh yang sangat dibutuhkan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan balita. Selain itu, asupan sayur dan buah utamanya pada kelompok usia balita juga masih rendah padahal mineral dan vitamin dalam sayur dan buah adalah zat gizi yang penting dan dibutuhkan dalam mendukung proses tumbuh kembang balita. Kegiatan pemberian edukasi berjalan dengan baik, masyarakat sangat antusias dalam mendengar dan memperhatikan serta memberikan berbagai pertanyaan selama proses edukasi berjalan.



Gambar 2. Foto Bersama Dosen, Bidan, Kader Dan Mahasiswa Setelah Kegiatan Pengabdian Masyarakat

5. SIMPULAN

Pemenuhan kebutuhan protein hewani terhadap balita sangat penting dilakukan terutama bagi keluarga sebagai pihak yang bertanggungjawab penuh terhadap kesehatan anak. Salah satu resiko jika kebutuhan akan protein hewani pada balita tidak cukup maka akan berakibat terhadap permasalahan gizi yaitu stunting, oleh karena itu penting dilakukannya kegiatan pembagian telur dan pemberian edukasi pemenuhan kebutuhan protein hewani ini agar orang tua dan masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan dalam rangka menjaga dan meningkatkan kecukupan dan status gizi anak. Sluruh rangkaian kegiatan mulai dari pembagian telur rebus pada balita dan pemberian edukasi kepada ibu balita berjalan dengan baik, hal ini dapat terlihat masyarakat yang sangat antusias dalam mendengar dan memperhatikan serta memberikan berbagai pertanyaan selama proses kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018. Departemen Kesehatan Republik Indonesia; 2018
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Khairiyati, L., Rahman, F dan Anhar, V.N. 2016. The risk factor of mother's nutrition knowledge level related to stunting in public health center region Cempaka, Banjarbaru City. *International Journal of Applied Bussines and Economic Research*. Vol. 14 (10): 6999-7008
- Rencana Strategi (RENSTRA) Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Timur 2019-2023
- Aryastmai N.K, Tarigan I. 2017. Kajian kebijakan dan penanggulangan masalah gizi stunting di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*; 45(4):233-240
- Aryu Candra. 2020. *Epidemiologi Stunting*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang
- Candra A, Nugraheni N. 2015. Hubungan Asupan Mikronutrien Dengan Nafsu Makan Dan Tinggi Badan Balita," *Jnh (Journal Of Nutrition And Health)*, Vol. 3, No. 2
- Sari EM, Juffrie M, Nurani N, Sitaresmi MN. 2016. Asupan protein, kalsium dan fosfor pada anak stunting dan tidak stunting usia 24-59 bulan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*; 12(4):152
- Ghosh S, Suri D, Uauy R. 2012. Assessment of protein adequacy in developing countries: quality matters. *Br J Nutr*;108(Suppl 2):S77–87
- Semba RD, Shardell M, Sakr Ashour FA, Moaddel R, Trehan I, Maleta KM, Ordiz MI, Kraemer K, Khadeer MA, Ferrucci L, et al. 2016. Child stunting is associated with low circulating essential amino acids. *E BioMedicine* ;6:246–52