



Sosialisasi Gizi Makanan Sehat dan Seimbang Asal Protein Hewani untuk Mencegah Stunting di Kabupaten Kubu Raya Kalimantan Barat

Andri¹, Edy Permadi², Retno Budi Lestari*³

^{1,2,3} Program Studi Peternakan, Fakultas Pertanian, Universitas Tanjungpura, 78124, Pontianak, Indonesia

*E-mail Korespondensi: retno.budi.l@faperta.untan.ac.id

Article History:

Received : July 2024

Revised : July 2024

Accepted : July 2024

Kata Kunci:

Protein Hewani,
Stunting

Abstrak: Stunting merupakan suatu keadaan dimana tubuh mengalami kekurangan asupan gizi dan tidak sesuai kebutuhan gizi dalam rentang waktu yang lama. Kabupaten Kubu Raya Kalimantan Barat memiliki beberapa daerah yang belum memiliki pengetahuan tentang makanan sehat dan seimbang asal protein hewani. Tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengkonsumsi makanan seimbang asal protein hewani untuk mencegah stunting. Sosialisasi dilakukan di Desa Rasau Jaya II, Kecamatan Rasau Jaya. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat yaitu penyuluhan tentang sumber dan jenis makanan bergizi dan seimbang asal protein hewani serta strategi penyediaan makanan bergizi asal protein hewani di rumah. Hasil pengabdian masyarakat yaitu masyarakat Desa Rasau Jaya II lebih memahami dan mengetahui manfaat protein asal hewani untuk mencegah stunting serta meningkatnya konsumsi makanan bergizi dan seimbang asal protein hewani. Sosialisasi gizi makanan dan seimbang asal protein hewani perlu dilakukan lebih luas lagi untuk mengedukasi masyarakat pada daerah yang masih memiliki potensi terjadinya stunting.

Pendahuluan

Indonesia termasuk dalam kategori negara dengan prevalensi stunting yang cukup tinggi, yaitu 30 – 39%. Indonesia menempati peringkat kelima dunia dengan jumlah anak stunting terbanyak. Rahmadhita (2020) menyatakan bahwa prevalensi stunting balita Indonesia ini terbesar kedua di kawasan Asia Tenggara di bawah Laos yang mencapai 43,8%. Kementerian Kesehatan (2018) melaporkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia mengalami penurunan sekitar 7,2% dari 37,2% prevalensi stunting secara Nasional tahun 2017. Namun angka tersebut masih dibawah target yang di tetapkan oleh WHO yaitu dibawah 20% (Yuwanti *et al.* 2021).

Kalimantan Barat menjadi salah satu provinsi di Indonesia yang masih memiliki angka stunting. Kabupaten Kubu Raya salah satu Kabupaten yang memiliki daerah dimana masyarakatnya belum mengetahui dan memahami gejala dan faktor terjadinya stunting. Faktor- faktor penyebab stunting sangat kompleks dan multifaktorial, antara lain faktor genetik, sosial ekonomi yang rendah, kurangnya pendidikan dan pengetahuan orang tua, serta jumlah keluarga yang banyak.

Salah satu faktor penyebab terjadinya stunting yaitu tingkat pengetahuan masyarakat tentang makanan bergizi masih belum merata terutama pada daerah diluar perkotaan. Lingkungan masyarakat yang memiliki pengetahuan akan mampu memilih dan mengolah bahan pangan menjadi makanan yang bergizi dan seimbang. Tingkat pengetahuan menjadi kunci dalam pengelolaan makanan di lingkungan keluarga (Fitriani dan Darmawi, 2022). Salah satu makan bergizi yang dapat disajikan pada keluarga yaitu bahan pangan sumber protein asal hewani.

Protein asal hewani memiliki fungsi mendukung pertumbuhan anak, protein juga menentukan komposisi tubuh, perkembangan neurokognitif, maturitas sistem imun, dan fungsi organ (Uauy *et al.*, 2015). Asupan protein hewani yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat didapatkan dari daging ayam, sapi, babi, dan telur, dimana konsumsi telur dengan persentase 90,3% dan daging ayam sebanyak 83,9% (Sindhughosa dan Sidiartha, 2023).

Tingginya kandungan nutrisi dan protein pada pangan asal hewani memiliki potensi dalam mencegah terjadinya stunting, namun kesadaran dan pengetahuan masyarakat yang masih rendah mengakibatkan konsumsi protein

asal hewani masih tergolong rendah. Berdasarkan latar belakang tersebut diperlukan sosialisasi makanan sehat dan seimbang asal protein hewani.

Metode

Pra pelaksanaan program

1. Survei desa mitra

Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui kondisi Desa mitra yang meliputi, kondisi masyarakat dan tingkat pemahaman tentang makanan bergizi dan seimbang.

2. Perizinan kegiatan

Perizinan pengajuan program penyuluhan, dilakukan antara pihak pelaksana program dengan pihak desa. Bertujuan untuk melegalisasi pelaksanaan program sehingga peternak ruminansia antusias untuk mengikuti pelaksanaan kegiatan PKM.

Pelaksanaan

1. Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan dan sosialisasi bertujuan untuk memberikan pengertian serta pemahaman kepada masyarakat dan Ibu PKK tentang makanan bergizi dan seimbang asal protein hewani. Penyuluhan dan sosialisasi dilakukan secara oral dan visual dengan pemanfaatan laptop dan proyektor, serta modul materi penyuluhan.

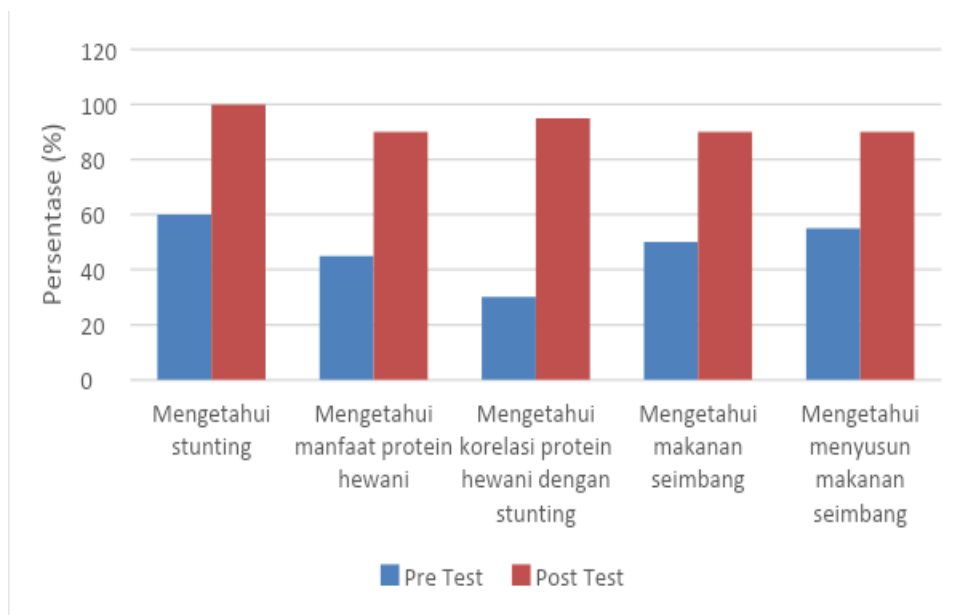
2. Praktek

Adapun materi praktek yang akan diberikan adalah :

- a. Pengenalan bahan makanan bergizi asal protein hewani.
- b. Pengenalan cara menyusun makanan bergizi dan seimbang.

Hasil

Hasil sosialisasi dan penyuluhan yang dilakukan pada kegiatan PKM ini menunjukkan tingkat pengetahuan masyarakat dan ibu PKK mengenai makanan seimbang dan protein hewani di Kabupaten Kubu Raya Kalimantan Barat masih belum merata (Gambar 1). Terdapat beberapa masyarakat dan ibu PKK yang banyak belum mengetahui tentang makanan seimbang dan manfaat protein hewani sebagai salah satu pencegah terjadinya stunting.



Gambar 1. Menunjukkan tingkat pengetahuan

Tingkat pengetahuan masyarakat dan ibu PKK mengenai stunting sudah cukup baik dilihat pada persentase pre test yaitu 60% dan mengalami peningkatan setelah proses sosialisasi dan penyuluhan. Salah satu indikator yang meningkat cukup signifikan yaitu pengetahuan masyarakat dan ibu PKK mengenai hubungan atau korelasi mengkonsumsi protein hewani sebagai salah satu cara mencegah terjadinya stunting yaitu 30% pada pre test dan meningkat menjadi 95% pada post test setelah pelaksanaan kegiatan PKM sosialisasi dan penyuluhan makanan seimbang dan protein hewani sebagai salah satu cara mencegah terjadinya stunting.

Diskusi

Penyuluhan

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan penyuluhan tentang sosialisasi gizi makanan sehat dan seimbang asal protein hewani untuk mencegah stunting. Penyuluhan diawali dengan sosialisasi kepada ibu PKK tentang pentingnya gizi seimbang yang diberikan ke anak-anak pada masa pertumbuhan. Produk-produk hewani yang dikonsumsi maupun menu 4 bintang yang terdiri dari protein hewani, protein nabati, sayur, karbohidrat, maupun penambahan lemak dan buah kesemuanya penting bagi kesehatan tubuh anak-anak yang sudah mulai mengonsumsi menu yang sama dengan orang dewasa. Sebagai acuan, menurut AKG, (2013) status kebutuhan gizi makro harian balita usia satu sampai tiga tahun meliputi: Energi: 1125 kilo kalori (kcal), Protein: 26 gram, Karbohidrat: 155 gram, Lemak: 44 gram, Air: 1200 milimeter (ml), Serat: 16 gram.

Anak usia 1-3 tahun harus memiliki pola makan dengan mengonsumsi makanan sehat tiga kali sehari dan dua kali camilan yang sehat. Kebutuhan protein balita bisa dipenuhi dari beberapa jenis makanan, yaitu produk hewani dan nabati dengan kadar yang berbeda. Kandungan protein di dalam produk hewani lebih tinggi, beberapa jenisnya seperti susu, telur, daging, ayam, dan makanan laut. Sementara untuk produk nabati, seperti kacang-kacangan, sayuran, dan biji-bijian, kandungan proteinnya lebih rendah.

Korelasi Asupan Protein Hewani dengan Stunting

Stunting dapat dicegah dengan mengetahui faktor penyebab stunting dan perilaku hidup sehat yang dilakukan oleh ibu sejak mulai hamil. Salah satu hal yang penting dalam mengurangi angka stunting yaitu pada tahap pasca melahirkan, dimana anak pada masa balita memerlukan asupan nutrisi yang seimbang dari makanan yang dikonsumsi. Arthatiani dan Zulham, (2019) menyatakan bahwa bahwa konsumsi protein hewani per hari di Indonesia hanya sekitar 2030 gram, lebih sedikit dibandingkan dengan negara ASEAN lainnya seperti seperti Thailand, Brunei, Malaysia dan Filipina.

Protein hewani memiliki nutrisi yang baik untuk mencegah stunting. Makanan asal hewani mengandung zat gizi penting untuk tumbuh kembang anak di bawah usia lima tahun. Secara umum jika ditinjau dari kualitas mutunya, protein hewani lebih baik dibandingkan dengan protein nabati.

Kontribusi protein hewani sebagai sumber energi di Indonesia relatif rendah, hanya 4% (Oktaviani *et al.* 2018). Protein dalam sumber makanan hewani merupakan nutrisi penting yang digunakan untuk membangun sel-sel dalam tubuh yang diperlukan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak balita (Afiah *et al.* 2020).

Penelitian Afiah *et al.* (2020) yang dilakukan di Samarinda dan memperoleh hasil bahwa mengkonsumsi protein hewani dalam sepekan bersifat protektif terhadap kejadian stunting pada balita, jumlah anak dibawah lima tahun yang tidak memiliki asupan protein hewani 9 kali lebih mungkin mengalami stunting dibandingkan anak yang memakan sumber protein hewani selama seminggu. Studi yang dilakukan oleh Krebs *et al.* (2011) melaporkan bahwa konsumsi daging pada 1500 anak usia 2-5 tahun di negara berpenghasilan rendah menunjukkan bahwa konsumsi daging berasosiasi dengan penurunan kecenderungan stunting

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian Masyarakat di Desa Rasau Jaya II Kabupaten Kubu Raya Kalimantan Barat dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kelompok masyarakat dapat menambah pengetahuan dan pemahaman tentang fungsi dan peran makanan sehat dan seimbang asal protein hewani sebagai upaya mencegah stunting, serta dapat memotivasi kelompok masyarakat untuk selalu menyediakan makanan bergizi dan seimbang asal protein hewani sebagai lauk pauk pada menu makan sehari-hari.

Daftar Referensi

- Afiah, N., Asrianti, T., & Mulyana, D. (2020). Rendahnya Konsumsi Protein Hewani Sebagai Faktor Risiko Kejadian Stunting Pada Balita Di Kota Samarinda. *Nutrire Diaita*, 12(1), 23–28.
- AKG. (2013). *Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein, Lemak, Mineral dan Vitamin yang di Anjurkan Bagi Bangsa Indonesia*.
- Arthatiani, F. Y., & Zulham, A. (2019). Konsumsi Ikan Dan Upaya Penanggulangan Stunting Di Provinsi Daerah Khusus Ibukota Jakarta. *Buletin Ilmiah Marina Sosial Ekonomi Kelautan Dan Perikanan*, 5(2), 95–104. <https://doi.org/10.15578/marina.v5i2.8107>.
- Fitriani, F., & Darmawi, D. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu

- Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Desa Arongan Kecamatan Kuala Pesisir Kabupaten Nagan Raya. *Jurnal Biology Education*, 10(1), 23–32. <https://doi.org/10.32672/jbe.v10i1.4114>.
- Kementerian Kesehatan. (2018). *Pusdatin : buletin stunting*.
- Krebs, N. F., Mazariegos, M., Tshefu, A., Bose, C., Sami, N., & Michael Hambidge, K. (2011). Meat consumption is associated with less stunting among toddlers in four diverse low-income settings. *Food and Nutrition Bulletin*, 32(3), 185–191. <https://doi.org/10.1177/156482651103200301>.
- Oktaviani, A. C., Pratiwi, R., & Rahmadi, F. A. (2018). Asupan Protein Hewani Sebagai Faktor Risiko Perawakan Pendek Anak Umur 2-4 Tahun. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 7(2), 977–989. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/20846>
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225–229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.253>.
- Sindhughosa, W. U., & Sidiartha, I. G. L. (2023). Asupan protein hewani berhubungan dengan stunting pada anak usia 1-5 tahun di lingkungan kerja Puskesmas Nagi Kota Larantuka, Kabupaten Flores Timur. *Intisari Sains Medis*, 14(1), 387–393. <https://doi.org/10.15562/ism.v14i1.1708>.
- Uauy, R., Kurpad, A., Tano-Debrah, K., Otoo, G. E., Aaron, G. A., Toride, Y., & Ghosh, S. (2015). Protein and Amino Acids in Infant and Young Child Nutrition. *J Nutr Sci Vitaminol*, 61, 192–194. https://www.jstage.jst.go.jp/article/jnsv/61/Supplement/61_S192/_pdf.
- Yuwanti, Y., Mulyaningrum, F. M., & Susanti, M. M. (2021). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Stunting Pada Balita Di Kabupaten Grobogan. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(1), 74. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i1.704>.