

SOSIALISASI CEGAH STUNTING ANAK DENGAN ASUPAN PROTEIN HEWANI

Anisa Sholikhati^{a,*}, Arief Adi Saputro^b, Achmad Ridwan^c, Nunung Qomariyah^d, Susi Nurohmi^e, Milad Naufal Akbar^f.

^{abcdef}Universitas Muhammadiyah Kudus. Jalan Ganesha 1 Purwosari, Kudus, Indonesia

Email: anisasholikhati@umkudus.ac.id

Abstrak

Stunting merupakan gangguan tumbuh dan kembang anak yang salah satu penyebabnya adalah masalah kurang gizi kronis. *Stunting* yang telah terjadi apabila tidak diimbangi dengan *cath-up growth* (tumbuh kejar) akan berpotensi terhambatnya pertumbuhan motorik dan mental, rendahnya kemampuan belajar, meningkatkan resiko penyakit kronis seperti obesitas, diabetes dan hipertensi. Asupan makanan yang penting untuk mencegah *stunting* anak adalah protein hewani. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan sosialisasi tentang pencegahan *stunting* anak dengan asupan protein hewani. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk pencegahan *stunting* anak ini dilaksanakan di Desa Papringan, Kecamatan Kaliwungu, Kabupaten Kudus dengan mitra anggota Nasyiatul Aisyiah Desa Papringan. Kegiatan pengabdian ini melalui tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebanyak 66,7% peserta dapat memahami kegiatan sosialisasi dengan baik tentang pencegahan *stunting* anak dengan asupan protein hewani.

Kata Kunci: *Stunting*, Protein Hewani, Kurang Gizi

Abstract

Stunting is a disorder of children's growth and development, one of the causes of which is chronic malnutrition. Stunting that has occurred if it is not balanced with cath-up growth will have the potential to hamper motor and mental growth, lower learning ability, increase the risk of chronic diseases such as pbesity, diabetes, and hypertension. An important food intake to prevent stunting in children is animal proteins. The aim of this community service activity is to provide outreach about preventing stunting in children by consuming animal protein. This community service activity to prevent child stunting in Papringan Village, Kaliwungu District, Kudus Regency with partners from Nasyiatul Aisyiah members from Papringan Village. This service activity goes through three stages, namely preparation, implementation, and evaluation. The results of the activity showed that as many as 66.7% of participants were able to understand the socialization activities well about preventing stunting in children by consuming animal protein.

Keywords: *Stunting, Animal Proteins, Malnutrition*

I. PENDAHULUAN

Stunting merupakan gangguan tumbuh dan kembang pada anak yang disebabkan oleh masalah kurang gizi kronis, infeksi berulang, dan kurangnya stimulasi psikososial (WHO, 2015). *Stunting* terjadi dimulai saat janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun (1000 hari pertama kehidupan). *Stunting* yang telah terjadi apabila tidak diimbangi dengan *cath-up growth* (tumbuh kejar) akan berpotensi terhambatnya pertumbuhan

motorik dan mental, rendahnya kemampuan belajar, meningkatkan resiko terkena penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi. Hal tersebut akan berimbas untuk masa depan yang berkaitan dengan kualitas sumber daya manusia (Rahmadhita, 2020; Fujiana et al., 2021; Maherawati dkk., 2023).

Stunting termasuk dalam salah satu permasalahan gizi utama pada anak di Indonesia yang belum teratasi. Berdasarkan data dari Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, menunjukkan hasil yaitu angka

stunting turun dari 24,4% dan tahun 2021 menjadi 21,6% di tahun 2022. Penurunan prevalensi angka *stunting* terjadi namun berdasarkan kriteria *World Health Organization* (WHO) masih tergolong tinggi (>20%). Data *stunting* di Jawa Tengah menunjukkan di angka 20,8% tahun 2022. Angka tersebut masih jauh dari rata-rata angka *stunting* nasional tahun 2022. Sedangkan data *stunting* untuk Kabupaten Kudus sendiri yaitu sebesar 19% (Kemenkes, 2022). Walaupun angka *stunting* di Kudus sudah termasuk dibawah kriteria WHO, namun masih perlu penanganan *stunting* lebih lanjut untuk mencapai target 14%.

Asupan makanan yang kurang menjadi salah satu penyebab *stunting* anak, seperti protein, energi, zat besi (Fe) dan seng (Zn). Asupan makanan ini berperan penting dalam tumbuh kembang anak (Husnah dkk., 2022; Sari dkk., 2022). Protein merupakan makronutrien yang berperan dalam proses pertumbuhan dan pengganti jaringan yang rusak. Kenaikan asupan protein sekitar 15% sejalan dengan pesatnya perkembangan anak (Sholikhah & Dewi, 2022).

Penelitian Sindhughosa (2023) menunjukkan bahwa asupan protein hewani lebih berpengaruh dibandingkan asupan protein nabati pada kasus *stunting*. Selanjutnya, berdasarkan *Food and Agriculture Organization of the United Nation* (FAO) diperoleh data bahwa konsumsi protein hewani di Indonesia lebih sedikit dibandingkan negara ASEAN lainnya (Thailand, Brunei, Malaysia dan Filipina) yaitu hanya sekitar 2030 gram per hari (Rusyantia, 2018; Sindhughosa & Sidiarta, 2023). Indonesia merupakan negara yang kaya sumber daya alam, sehingga beraneka ragam sumber protein seharusnya banyak ditemui khususnya protein hewani. Oleh karena itu peningkatan konsumsi protein hewani dalam upaya pencegahan *stunting* pada anak sangat perlu disosialisasikan kepada masyarakat.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa masih ditemui beberapa kasus *stunting* anak yang sedang ditangani Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus melalui program Rumah Gizi. Selanjutnya,

pengetahuan orang tua khususnya ibu atau calon ibu tentang pencegahan *stunting* anak yang masih rendah juga menjadi alasan kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan. Mitra kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah anggota Nasyyiatul Aisyiah Desa Papringan, Kecamatan Kaliwungu, Kabupaten Kudus yang seluruh anggota adalah calon ibu dan ibu-ibu muda. Berdasarkan latar belakang, hasil studi, dan diskusi dengan mitra maka dipilihlah kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang sosialisasi cegah *stunting* anak dengan asupan protein hewani.

II. LANDASAN TEORI

A. *Stunting*

Stunting merupakan gangguan tumbuh dan kembang pada anak yang disebabkan oleh masalah kurang gizi kronis, infeksi berulang, dan kurangnya stimulasi psikososial. *Stunting* dapat disebabkan oleh dua faktor, yaitu penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung *stunting* yang dapat mempengaruhi status gizi anak adalah pemberian kolostrum dan ASI eksklusif, pola konsumsi, dan penyakit infeksi. Sedangkan penyebab tak langsung *stunting* adalah akses, ketersediaan, dan sanitasi bahan pangan serta kebersihan dan kesehatan lingkungan (WHO, 2015; Ruswati dkk., 2021).

Stunting atau perawakan pendek merupakan suatu keadaan tinggi badan (TB) anak yang tidak sesuai dengan umurnya. Penentuan *stunting* anak dapat menggunakan indeks Tinggi Badan menurut Umur (TB/U). Seorang anak dikatakan *stunting* jika indeks TB/U dibawah -2 SD (Standar Deviasi) (Sutarto dkk., 2018; Rahmadhita, 2020).

Stunting termasuk dalam salah satu permasalahan gizi di dunia. *Stunting* dapat menghambat perkembangan otak dengan jangka panjang berupa keterbelakangan mental, kemampuan belajar yang rendah dan resiko serangan penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi. Berdasarkan data WHO, prevalensi balita *stunting* pada tahun 2020 sebanyak 149,2 juta atau 22% di dunia (Maherawati dkk.,

2023;WHO, 2021). Sedangkan data stunting di Indonesia menurut Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, menunjukkan hasil yaitu angka *stunting* turun dari 24,4% dan tahun 2021 menjadi 21,6% di tahun 2022. Penurunan prevalensi angka *stunting* terjadi namun berdasarkan kriteria WHO masih tergolong tinggi yaitu >20% (Kemenkes, 2022).

B. Cegah *Stunting* dengan Protein Hewani

Stunting mencerminkan gangguan pertumbuhan anak akibat dari rendahnya status gizi dan kesehatan anak pada pre- dan post-natal. Salah satu penyebab langsung *stunting* adalah asupan gizi yang mempunyai peran penting pada perkembangan anak khususnya balita. Protein termasuk salah satu zat gizi utama yang berperan dalam proses tumbuh kembang anak. Kenaikan asupan protein sekitar 15% sejalan dengan pesatnya perkembangan anak (Husnah dkk., 2022; Sholikhah & Dewi, 2022).

Pemberian protein hewani pada ibu hamil termasuk dalam salah satu program pemerintah untuk mencegah *stunting*. Sebab, protein hewani mengandung nutrisi yang lengkap seperti asam amino, mineral, dan vitamin yang berperan pada proses tumbuh kembang anak khususnya anak usia dibawah 2 tahun (Kemenkes, 2023).

III. METODE PENGABDIAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diterapkan berupa sosialisasi dengan teknik penyuluhan berupa ceramah, diskusi dan evaluasi. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan di Desa Papringan, Kecamatan Kaliwungu, Kabupaten Kudus pada 11 Agustus 2023 yang bertempat di salah satu rumah peserta. Mitra kegiatan PKM adalah anggota Nasyyiatul Aisyiah Desa Papringan yang berjumlah 30 orang. Kegiatan PKM ini melalui tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Tahapan pelaksanaan kegiatan PKM adalah sebagai berikut:

1. Tahap persiapan dilaksanakan oleh tim PKM untuk berkoordinasi tentang

penyusunan program, perijinan tempat, dan persiapan materi.

2. Tahap pelaksanaan dilaksanakan oleh tim PKM untuk memberikan sosialisasi tentang pencegahan *stunting* anak dengan asupan protein hewani.
3. Tahap evaluasi dilaksanakan dengan pengisian kuisioner kepada peserta tentang pencegahan *stunting* anak dengan asupan protein hewani.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut:

A. Tahap Persiapan

Pada tahap kegiatan persiapan ini, tim PKM yaitu dosen dan mahasiswa menyusun program kerja bersama-sama. Setelah program kerja PKM terbentuk, tim menghubungi pihak mitra yaitu anggota Nasyyiatul Aisyiah Desa Papringan, Kecamatan Kaliwungu, Kabupaten Kudus untuk meminta ijin terkait pelaksanaan kegiatan PKM. Hasil diskusi dengan mitra diperoleh kesepakatan bahwa kegiatan dilaksanakan di salah satu rumah peserta pada tanggal 11 Agustus 2023 dan waktu 14.00 WIB.

B. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan sosialisasi dilaksanakan oleh tim PKM dengan kegiatan awal pengenalan istilah *stunting* anak dan ciri-cirinya. Tim PKM memberikan informasi tentang definisi *stunting* dan bagaimana ciri-ciri anak *stunting*. Kegiatan sosialisasi dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi PKM Desa Papringan, Kudus.

Kegiatan sosialisasi selanjutnya yaitu menjelaskan penyebab *stunting* pada anak

dan dilanjutkan menjelaskan cara pencegahan *stunting* anak dengan asupan protein hewani. Tim PKM memberikan informasi tentang berbagai penyebab dan cara pencegahan *stunting* anak supaya ibu atau calon ibu dapat mempersiapkan kehamilan untuk mencegah masalah *stunting* anak. Tim PKM juga memberikan cara pencegahan *stunting* anak dengan mengkonsumsi asupan protein hewani seperti telur dan daging pada anak. Selain itu, tim juga memotivasi peserta agar aktif dalam kegiatan posyandu di desa agar dapat memantau dan meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak.

Setelah kegiatan sosialisasi dilaksanakan, tim PKM mengadakan sesi diskusi dengan peserta. Pada sesi diskusi ini, mitra sangat aktif mengajukan pertanyaan tentang pencegahan *stunting* dengan asupan protein hewani. Sebagian besar peserta sangat aktif dan antusias dalam diskusi. Sesi diskusi tim PKM dengan peserta dapat dilihat pada Gambar 2. Pada akhir kegiatan sosialisasi, tim PKM memberikan kuisisioner kepada peserta untuk mengetahui evaluasi hasil kegiatan.



Gambar 2. Sesi diskusi kegiatan PKM.

C. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilaksanakan dengan pengisian kuisisioner oleh 30 peserta. Karakteristik peserta yang mengikuti kegiatan PKM dapat digambarkan pada Tabel 1. Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 30 peserta yang mengikuti sosialisasi terlihat usianya antara <25 tahun hingga >35 tahun dengan mayoritas peserta berusia 25-35 tahun sebanyak 19 peserta (63,3%).

Tabel 1. Karakteristik usia peserta sosialisasi

Usia	Jumlah	Persentase
<25 tahun	4	13,3%
25-35 tahun	19	63,3%
>35 tahun	7	23,4%
Total	30	100%

Pengukuran tingkat pemahaman peserta dilakukan setelah kegiatan sosialisasi dengan metode *post-test only* menggunakan kuisisioner. Melalui kuisisioner yang telah dijawab peserta, diketahui persentase jumlah peserta yang memahami tentang *stunting*, ciri-ciri anak *stunting*, penyebab *stunting*, dan pencegahan *stunting* anak dengan asupan protein hewani yang dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Pemahaman peserta tentang *stunting*

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik	20	66,7%
Sedang	6	20%
Kurang	4	13,3%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa tingkat pemahaman peserta setelah kegiatan sosialisasi tentang pencegahan *stunting* anak dengan asupan protein hewani diperoleh 20 peserta (66,7%) dapat memahami *stunting* dengan baik. Namun, masih ditemui sebanyak 6 peserta (20%) dengan tingkat pemahaman sedang dan 4 peserta (13,3%) dengan Tingkat pemahaman kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi tentang pencegahan *stunting* anak dengan asupan protein hewani dapat meningkatkan pemahaman peserta dalam kategori baik. Berdasarkan hasil tersebut, diharapkan kegiatan sosialisasi ini mempunyai pengaruh terhadap penurunan *stunting* anak.

Kegiatan PKM di Desa Papingan, Kudus berjalan dengan lancar dan peserta dapat berperan aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Tim PKM dan peserta dapat dilihat pada gambar 3.

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mendukung kegiatan PKM ini. Pada

penelitian Pasaribu dkk., (2020) menunjukkan bahwa ikan gabus (*Channa striata*) mengandung protein yang tinggi dan profil asam amino serta asam lemaknya berpotensi mencegah *stunting*. Penelitian lain dari Nugroho dkk., (2023) menunjukkan bahwa pemberian intervensi PMT (Pemberian Makanan Tambahan) berbasis ikan selama 90 hari dapat meningkatkan status gizi balita sehingga menurunkan angka *stunting* pada balita sasaran.



Gambar 3. Tim PKM dan mitra

V. KESIMPULAN

Stunting masih menjadi masalah di Jawa Tengah. Angka *stunting* di Jawa Tengah tahun 2022 menunjukkan sebanyak 20,8%. Sedangkan angka *stunting* di Kabupaten Kudus pada tahun yang sama menunjukkan sebanyak 19%. Walaupun angka *stunting* di Kudus sudah termasuk dibawah kriteria WHO, namun masih perlu penanganan *stunting* lebih lanjut untuk mencapai target 14%.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk pencegahan *stunting* anak di Kabupaten Kudus ini dilakukan di Desa Papringan, Kecamatan Kaliwungu dengan mitra anggota Nasyyatul Aisyiah Desa Papringan. Kegiatan pengabdian ini melalui tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebanyak 66,7% peserta dapat memahami kegiatan sosialisasi dengan baik tentang pencegahan *stunting* anak dengan asupan protein hewani. Berdasarkan hasil kegiatan ini, perlu dilakukan kerjasama dengan instansi terkait seperti Dinas

Kesehatan dan Posyandu pada lingkungan terdekat supaya asupan protein hewani menjadi kebiasaan sehari-hari pada masyarakat untuk mencegah *stunting* anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Fujiana, F., Pondaag, V. T., Afra, A., Evy, F., & Fadly, D. (2021). Potensi Pangan Fermentasi Tempe Dalam Mengatasi Kejadian Stunting di Indonesia. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(2), 20–26.
<https://doi.org/10.33860/jik.v15i2.481>
- Husnah, Sakdiah, Anam, A., Husna, A., & Mardhatillah, G. (2022). Peran Makanan Lokal dalam Penurunan Stunting. *Ked. N. Med*, 5(3), 47–53.
- Kemendes. (2022). Tata Laksana Stunting. https://yankes.kemdes.go.id/unduh/file_unduh_1673400525_335399.pdf
- Kemendes. (2023). Protein Hewani Cegah Stunting. <https://ayosehat.kemdes.go.id/protein-hewani-cegah-stunting>
- Maherawati, Suswati, D., Dolorosa, E., Hartanti, L., & Fadly, D. (2023). SOSIALISASI GIZI TELUR SEBAGAI PROTEIN HEWANI MURAH UNTUK PENCEGAHAN STUNTING. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 7(4), 3312–3322. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i4.15823>
- Nugroho, M. R., Yansyah, D., Rhedo, U., Armeidi, E., & Erawani, F. H. (2023). The Efficiency of Providing Animal Protein from Fish as Supplementary Feeding for Toddlers with Stunting. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan (Abdigermas)*, 1(2), 66–72. <https://doi.org/10.58723/abdigermas.v1i2.24>
- Pasaribu, Y. P., Buyang, Y., Suryaningsih, N. L. S., Dirpan, A., & Djalal, M. (2020). Effect of steaming and pressurized boiling process to the nutrient profile of Papuan cork fish *Channa striata* as potential protein-rich food to prevent stunting. *Medicina Clinica Practica*, 3.

- <https://doi.org/10.1016/j.mcpsp.2020.100120>
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Juni*, 11(1), 225–229.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.253>
- Ruswati, Leksono, A., Prameswary, D., Pembajeng, G., Inayah, Felix, J., Dini, M., Rahmadina, N., Hadayna, S., Aprilia, T., Hermawati, E., & Ashanty. (2021). Risiko Penyebab Kejadian Stunting pada Anak. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat: Pengmaskesmas*, 1(2), 34–38.
<https://doi.org/10.31849/pengmaskesmas.v1i2/5747>
- Rusyantia, A. (2018). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Ikan dan Asupan Protein Hewani dengan Kejadian Stunting Batita di Pulau Pasaran Kotamadya Bandar Lampung. *Jurnal Surya Medika*, 4(1), 67–71.
- Sari, W., Astuti, I., & Khasanah, N. (2022). Hubungan Manajemen Nutrisi dengan kejadian Stunting Usia 24-59 Bulan di Kelurahan Bandarharjo Kota Semarang. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 341–351.
- Sholikhah, A., & Dewi, R. K. (2022). Peranan Protein Hewani dalam Mencegah Stunting pada Anak Balita. *JRST (Jurnal Riset Sains Dan Teknologi)*, 6(1), 95–100.
<https://doi.org/10.30595/jrst.v6i1.12012>
- 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>
- Sutarto, Mayasari, D., & Indriyani, R. (2018). Stunting, Faktor Resiko dan Pencegahannya. *Agromedicine*, 5(1), 540–545.
- World Health Organization. (2015). Stunting in a Nutshell.
<https://www.who.int/news/item/19-11-2015-stunting-in-a-nutshell>
- World Health Organization. (2021). Stunting prevalence among children under 5 years of age (%) (model-based estimates).
<https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/gho-jme-stunting-prevalence>