PENGELOLAAN BAHAN PANGAN PROTEIN HEWANI UNTUK MENCEGAH DAN MENGATASI STUNTING DI KECAMATAN LEBAK WANGI KABUPATEN SERANG

Ade Handriati, Marwati, Eva Desi Nur Hamidah, Maria Oktavianti, Bekti Handayani, Trijani Moedjiherwati
D3 Kebidanan PSDKU Serang, Fakultas Ilmu Keseahatan,
Universitas Bhakti Kencana, Serang, Banten, Indonesia
E-mail : adehandriati@gmail.com

Abstrak

Menurut Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 prevalensi Balita Stuned/Stunting di Provinsi Banten sebesar 20 persen. Kabupaten serang menjadi urutan ketiga tertinggi prevalensi Balita Stunting sebesar 26,40%. (Kebijakan, Kesehatan, and RI 2022). Berdasarkan data EPPGBM status gizi (0-59 bulan) di Kabupaten Serang pada tahun 2018 - 2021 kondisi stunting di Lebak Wangi terdapat 4 Desa yang mengalami peningkatan prevalensi stunting. (SerangKab, 2021). Hal ini menjadi perhatian bagi Kepala Puskesmas dan Camat Kecamatan Lebak Wangi untuk mengatasi masalah stunting pada Balita. Hasil diskusi didapatkan faktor penyebab stunting yaitu kurangnya kreatifitas ibu dalam pengelolaan bahan pangan protein hewani yang menarik untuk anak balita, masyarakat lebih memilih konsumsi makanan olahan beku atau frozenfood karena memiliki kepraktisan. Solusi yang diberikan untuk masalah tersebut melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu mengangkat tema pengelolaan bahan pangan hewani untuk mencegah dan mengatasi stunting. Tujuan pengabdain masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan kreatifitas masyarakat tentang gizi dan pengeloaan bahan pangan protein hewani. Kegiatan dilakukan pada tanggal 20-21 November 2023 yaitu memberikan edukasi terkait Gizi seimbang untuk anak balita, dan mendemonstrasikan cara pengelolaan bahan pangan protein hewani. Hasil dari kegiatan tersebut dilakukan evaluasi 2 minggu kemudian dengan hasil capaian kenaikan berat badan anak dalam waktu 2 minggu yaitu dari 17 anak terdapat 15 anak mengalami kenaikan berat badan, 2 anak berat badan tetap dan 1 anak mengalami penurunan berat badan. Dan rata-rata mengalami kenaikan 200gram.

Kata kunci: *Stunting, Gizi Seimbang, Protein Hewani.*

Abstract

According to the 2021 Indonesian Nutrition Status Study (SSGI), the prevalence of stunted toddlers in Banten Province was 20 percent. Serang Regency has the third highest prevalence of stunted toddlers at 26.40%. Based on EPPGBM data on nutritional status (0-59 months) in Serang Regency in 2018 - 2021, the condition of stunting in Lebak Wangi Subdistrict has 4 villages that have increased the prevalence of stunting. This is a concern for the Head of the Puskesmas and the Head of the Lebak Wangi Sub-district to overcome the problem of stunting in toddlers. Based on the results of the discussion, it was found that the factors that cause stunting are the lack of creativity of mothers in managing interesting animal protein food ingredients for children under five, people prefer the consumption of frozenfood because it has practicality. The solution provided for this problem through community service activities is to raise the theme of animal food management to prevent and overcome stunting. The purpose of this community service is to increase community knowledge and creativity about nutrition and management of animal protein food ingredients. Activities were carried out on November 20-21, 2023, namely providing education related to balanced nutrition for

children under five, and demonstrating how to manage animal protein food ingredients. The results of these activities were evaluated 2 weeks later with the results of the achievement of children's weight gain within 2 weeks, namely out of 17 children there were 15 children experiencing weight gain, 2 children's weight remained and 1 child experienced weight loss. And the average increase was 200grams.

Keywords: *Stunting, Balanced Nutrition, Animal Protein.*

1. PENDAHULUAN

Stunting mencerminkan kondisi gagal tumbuh pada balita akibat dari kekurangan gizi kronis berkepanjangan. Anak stunting relatif lebih pendek dibanding balita seusianya. Selain terganggu pertumbuhan fisiknya, anak stunting juga terganggu perkembangan kognitifnya, yang mana akan sangat mempengaruhi kemampuan dan prestasi di sekolah serta produktivitas dan kreativitas di usia-usia produktif. Menurut Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 prevalensi Balita Stuned/Stunting di Provinsi Banten sebesar 20 persen. Kabupaten serang menjadi urutan kedua tertinggi prevalensi Balita Stunting sebesar 26,40%. Kecamatan Lebak wangi salah satu kecamatan dengan angka prevalensi kenaikan stunting yang cukup tinggi yaitu masih terdapat kenaikan prevalensi stunting di 4 Desa yakni Desa Kebon Ratu naik sebesar 0.95%, Teras Bendung naik sebesar 0,68%, Purwadadi naik sebesar 0,58% dan Tirem naik sebesar 5,77%. (SerangKab, 2021). Hal ini menjadi perhatian bagi Kepala Puskesmas dan Camat Kecamatan Lebak Wangi untuk mengatasi masalah stunting pada Balita. Oleh sebab itu fokus utama dalam pencegahan dan penanganan stuting pada Balita di Kecamatan Lebak Wangi yaitu dengan memberikan edukasi dan demonstrasi pengelolaan bahan pangan protein hewani dengan proses meminimalisir pengurangan kandungan zat gizi pada bahan makanan tersebut.

Berdasarkan penelitian Hornel, *et al* tahun 2013 menyebutkan adanya hubungan positif antara asupan protein tinggi pada bayi dan balita dengan konsentrasi *insulin like growt factor 1 (sIGF-1)* yang menimbulkan pertumbuhan lebih cepat. Protein berkontribusi dalam meningkatkan hormone pertumbuhan. (Damayanti 2020)

Pada kasus stunting di Kecamatan Lebak Wangi dapat diatasi dengan cara memberikan intevensi pada masyarakat yaitu dengan memberikan edukasi tentang menu gizi seimbang untuk anak balita serta demontrasi pengelolaan bahan pangan protein hewani yang menarik bagi anak balita dengan meminimalisir pengurangan zat besi pada bahan makanan tersebut. Sehingga tujuan dari pengabdian masyarakat ini yaitu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang dan meningkatkan keterampilan dalam pengelolaan bahan pangan protein hewani sehingga masyarakat dapat secara mandiri menyiapkan menu gizi seimbang untuk anaknya.

2. METODE PELAKSANAAN

Tahap awal dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu tahap persiapan, melakukan identifikasi masalah yang ada pada mitra yang dipilih yaitu dengan melakukan kunjungan ilmiah ke Puskesmas Lebak Wangi dan Kecamatan Lebak Wangi. Dari hasil kunjungan ini peroleh topik yang sesuai dalam percepatan program pencegahan dan penanganan stunting di Lebak Wangi yaitu peningkatan asupan gizi yang baik untuk anak balita.

Peningkatan asupan gizi pada anak balita harus disertai dengan menu gizi seimbang yaitu dalam menu makanan anak balita harus mengandung karbohidrat, protein hewani, protein nabati, vitamin dan mineral. Masyarakat belum memberikan menu seimbang tersebut untuk

anak balitanya, mereka lebih memilih memberikan makanan frozen food seperti sosis dan nugget untuk anaknya. Hal ini menjadi perhatian dan perlu diberikan edukasi kepada masyarakat. Sehingga tema dalam kegiatan pengabdian masyaraka ini yaitu pengelolaan bahan pangan protein hewani untuk mencegah dan mengatasi stunting di Kecamatan Lebak Wangi.

Metode pendampingan yang diberikan yaitu pemberian edukasi tentang gizi seimbang untuk anak balita sesuai usianya, dan demonstrasi pengelolaan bahan pangan protein hewani yang baik dan memenuhi asupan gizi pada anak balita. Bahan pangan protein hewani yang gunakan yaitu telur dan ikan. Sementara peserta yang mengikuti kegiatan adalah perwakilan dari Ibu yang memiliki anak balita di wilayah Kecamatan Lebak Wangi. Peserta diajak untuk dapat melakukan pengelolaan bahan pangan protein hewani di rumah setiap hari untuk memenuhi asupan gizi pada anaknya.

Bahan pangan protein hewani yang dapat diolah seperti telur, ikan, daging ayam, daging sapi, dan produk protein hewani lainnya. Harapannya masyarakat dapat secara mandiri melakukan pengelolaan bahan pangan protein hewani untuk menyiapkan menu makanan gizi seimbang untuk anaknya setiap hari.

3. PELAKSANAAN DAN HASIL

Pelaksanaan pengabdian ini dilaksanakan di rumah kader Desa Purwadadi Kecamatan Lebak Wangi Kabupaten Serang, Banten. Kegiatan ini dihadiri oleh kurang lebih 17 Ibu yang memiliki Balita di wilayah Kecamatan Lebak Wangi. Pendampingan ini dilakasanakan selama 2 hari yaitu pada tanggal 20-21 November 2023. Kegiatan hari pertama dimulai pada pukul 13.00 dan berakhir pada pukul 16,30 diisi dengan pemberian edukasi tentang gizi seimbang untuk anak balita sesuai usianya. Sebelum diberikan edukasi peserta kami minta untuk mengisi kuesioner untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta tentang stunting dan menu gizi seimbang untuk anak balita. didapatkan hasil bahwa sebagian besar Ibu memiliki pengetahuan kurang sebanyak 9 Ibu (52,9%) mengenai stunting dan pemenuhan gizi seimbang pada anak sebelum diberikan intervensi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu sebelum diberikan Intervensi

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	1	5,8
Cukup	6	35,3
Kurang	9	52,9
Total	**17**	**100.0**

Edukasi disampaikan bahwa Upaya intervensi untuk balita stunting difokuskan pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) yaitu pada masa ibu hamil, ibu menyusui, dan anak dari usia 0 – 24 bulan, pada masa inilah penanganan balita pendek paling efektif dilakukan. 1000 hari pertama kehidupan ini meliputi 270 hari selama kehamilan dan 730 hari pertama setelah bayi dilahirkan yang telah dibuktikan secara ilmiah merupakan periode yang menentukan kualitas kehidupan. Oleh karena itu periode disebut dengan “periode emas”, “periode kritis” atau “window of opportuntiy” (Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang Jurusan Gizi 2019). Dijelaskan juga bahwa asupan makan yang tidak adekuat merupakan penyebab langsung terjadinya stunting pada balita. Kurangnya asupan energi dan protein menjadi penyebab gagal tumbuh telah banyak diketahui. Kurangnya beberapa mikronutrien juga berpengaruh terhadap

terjadinya retardasi pertumbuhan linear. Kekurangan mikronutrien dapat terjadi karena rendahnya asupan bahan makanan sumber mikronutrien tersebut dalam konsumsi balita sehari-hari. (Anisa Damayanti et al. 2016). Kebutuhan minimal protein pada anak berdasarkan usia yaitu pada anak balita dalam satu porsi makan pada usia 1-3 tahun 20gr (2 sdm), usia 4-6 tahun 25gr (2 ½ sdm). Kandungan pada 1 butir telur terdapat sekitar 50-60gr (Kementerian Kesehatan RI 2023) artinya dengan memberikan ½ butir telur pada satu menu makan anak balita sudah memenuhi kebutuhan proteinnya, ditambah dengan karbohidrat, protein nabati dan vitamin dari sayuran sehingga asupan gizi pada balita terpenuhi. Para peserta antusias mendengarkan penyuluhan tentang stunting dan gizi seimbang untuk anak Balita, berikut dokumentasi kegiatan pemberian edukasi.

Gambar 1. Penyampaian Edukasi Stunting dan Gizi Seimbang Untuk Anak Balita
Sumber : Dok. Pengabdian 2023

Selanjutnya mendemonstrasikan pengelolaan bahan pangan protein hewani dengan bahan dasar telor dan ikan. Bahan pangan telor diolah menjadi tim telor tahu matahari, dimana bahan utamanya adalah telor ditambah dengan tahu dan dicetak dengan cetakan bunga matahari. Bahan olahan yang kedua yaitu ikan diolah menjadi bakso ikan kriwil, dengan campuran tepung tapioka dan di bentuk secara kriwil agar anak tertarik untuk mengkonsumsinya. Kedua bahan makanan tersebut diolah dengan teknik dikukus dan direbus dengan tujuan menjaga kandungan protein agar tidak banyak yang rusak.

Gambar 2. Tim Telor Tahu Matahari dan Bakso Ikan Kriwil
Sumber : Dok. Pengabdian 2023

Tahap selanjutnya yaitu dihari kedua peserta diminta untuk mengelola bahan pangan potein hewani yaitu bahan utama telur dan ikan, peserta diberikan kesempatan berkreatifitas untuk menyajikan menu makanan gizi seimbang untuk anak balita yaitu ada nasi, lauk pauk dan juga sayur untuk menu gizi seimbang anak balita. Kami dari institusi dan pihak Puskemas menilai menu yang disajikan oleh peserta dari segi komposisi menu makanan dan kreatifitas

dalam mengelolaan bahan pangan protein hewani. Hasilnya peserta sudah cukup kreatif mengelola bahan pangan protein hewani namun dalam pengelolaan sayur belum tepat ada beberapa peserta yang memasak sayuran hijau terlalu lama sehingga warnanya tidak hijau lagi. Ini menjadi tantangan untuk kegiatan pengabdian masyarakat berikutnya mengenai pengelolaan bahan pangan sayuran hijau.

Gambar 3. Menu hasil Olahan Peserta
Sumber : Dok. Pengabdian 2023

Keberhasilan kegiatan pengmas ini dilihat dari evaluasi kegiatan yaitu kuesioner pengetahuan peserta setalah di edukasi dan penimbangan berat badan anak balita 2 minggu setelah pemberian edukasi. Hasil yang diperoleh yaitu

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu sebelum diberikan Intervensi

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	16	94,1
Cukup	1	5,9
Kurang	0	0
Total	**17**	**100.0**

Didapatkan bahwa sebagian besar Ibu memiliki pengetahuan baik sebanyak 16 Ibu (94,1%) mengenai stunting dan pemenuhan gizi seimbang pada anak setelah diberikan intervensi.

Perbedaan Berat Badan Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi
Tabel 3. Wilcoxon Rank

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
BB sesudah intervensi - BB sebelum intevensi	Negative Ranks	1[a]	2,50	2,50
	Positive Ranks	13[b]	7,88	102,50
	Ties	3[c]		
	Total	17		

Dapat disimpulkan bawah terdapat 13 anak mengalami peningkatan berat badan, 3 anak berat badan tetap dan 1 anak mengalami penurunan berat badan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Protein hewani, yaitu protein yang berasal dari hasil-hasil hewani seperti daging (sapi, kerbau kambing, dan ayam), telur (ayam dan bebek), susu (terutama susu sapi), dan hasil-hasil perikanan (ikan, udang, kerang, dan lain-lain). Protein hewani disebut sebagai protein yang lengkap dan bermutu tinggi, karena mempunyai kandungan asam-asam amino esensial yang lengkap yang susunannya mendekati apa yang diperlukan oleh tubuh, serta daya cernanya tinggi sehingga jumlah yang dapat diserap (dapat digunakan oleh tubuh) juga tinggi. 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). Sehingga untuk memenuhi kebutuhan gizi pada anak balita wajib ada protein hewani disetiap menu makannya.

Dalam kegiatan ini para peserta diberikan pemahaman tentang apa itu stunting, bagaimana menyiapkan menu gizi seimbang dan pengelolaan bahan pangan protein hewani yang menarik untuk anak balitanya. Para peseta juga diberikan ksempatan untuk menunjukkan kreatifitasnya dalam mengelola bahan pangan protein hewani. Untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat akan pentingnya protein hewani untuk mencegah stunting secara berkelanjutan diperlukan pendidikan kesehatan yang terprogram dan terencana yang perlu dilakukan oleh pemerintah. Dan juga perlu dilakukan pemantaun secara berkalah oleh bidan desa setempat agar Ibu tetap konsisten memberikan menu makanan seimbang untuk anaknya sehingga berat badan anak akan terus meningkat dan tidak mengalami stunting.

DAFTAR PUSTAKA

Afiah, Nurul et al. 2020. "Rendahnya Konsumsi Protein Hewani Sebagai Faktor Risiko Kejadian Stunting Pada Balita Di Kota Samarinda." *Nutrire Diaita* 12(1): 23–28.

Anisa Damayanti, Retty et al. 2016. *Perbedaan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dan Riwayat Pemberian ASI Eksklusif Pada Balita Stunting dan Non Stunting*.

Damayanti, Ervika. 2020. "Hubungan Konsumsi Makanan Olahan dan Asupan Protein Hewani dengan Stunting Pada Balita."

https://serangkab.go.id/berita/hasil-analisis-data-pengukuran-stunting-tingkat-desa-dalam-kabupaten-serang-tahun-2021

https://serangkab.go.id/berita/grafik-prevalensi-balita-stunting-perdesa-di-kecamatan-lebak-wangi-kabupaten-serang-tahun-2018-2021

Kebijakan, Badan, Pembangunan Kesehatan, and Kementerian Kesehatan RI. 2022. *BUKU SAKU Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*.

Kementerian Kesehatan RI. 2023. *Makanan Lokal*.

Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang Jurusan Gizi. 2019. *Buku Saku 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK)*. Semarang.