

Konseling Gizi Keluarga Pencegahan Stunting melalui Konsumsi Protein Hewani

Family Nutrition Counseling Stunting Prevention through Animal Protein Consumption

Ravi Masitah

Prodi Gizi, Universitas Teuku Umar, Aceh Barat, Indonesia

Alamat Kampus: Jl. Alue Peunyareng, Meulaboh, Kec. Meulaboh, Kab. Aceh Barat, Aceh 23611

Korespondensi penulis: ravimasitah@utu.ac.id*

Article History:

Received: Oktober 29, 2024;

Revised: November 13, 2024;

Accepted: November 28, 2024;

Published: November 30, 2024;

Keywords: *Stunting, Animal Protein, Nutrition Counseling*

Abstract: *Stunting has been shown to be associated with increased morbidity and mortality in children, reduced cognitive function, and an increased risk of chronic diseases in adulthood. Stunting is caused by nutrient deficiencies that last for a long time. Low intake of nutrients, especially animal protein, is a factor causing stunting in Indonesia. The family, especially parents, has a very important role in terms of selection and feeding of children. This is to ensure that children get food according to their needs, both in quality and quantity. Therefore, a solution is provided in the form of family nutrition counseling related to stunting prevention with animal protein as an effort to increase knowledge. Counseling is expected to be more optimal by using media in the form of flyers so that the message or material conveyed can be more easily understood by the target group. The target of the service activity is families who have clowns and toddlers in RT 02 Siring Agung Village, Lubuklinggau City as many as 20 families. The target of the activity was very enthusiastic about participating in the implementation of the activity because the materials, methods and media used were interesting. Nutritional counseling to prevent stunting with animal protein in clown mothers and toddlers can help increase knowledge, change attitudes and good nutritional behaviors in preparing and improving the fulfillment of children's nutrition to prevent stunting.*

Abstrak

Stunting telah terbukti terkait dengan peningkatan morbiditas dan mortalitas anak, berkurangnya fungsi kognitif, dan peningkatan risiko penyakit kronis di masa dewasa. Stunting disebabkan karena defisiensi zat gizi yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Rendahnya asupan zat gizi terutama protein hewani menjadi faktor penyebab stunting di Indonesia. Keluarga khususnya orang tua mempunyai peranan yang sangat penting dalam hal pemilihan dan pemberian makan pada anak. Hal ini untuk memastikan anak mendapatkan makanan sesuai dengan kebutuhannya baik secara kualitas ataupun kuantitasnya. Oleh karena itu diberikan solusi berupa konseling gizi keluarga berkaitan dengan pencegahan stunting dengan protein hewani sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan. Konseling diharapkan dapat lebih optimal dengan menggunakan media berupa *flyer* sehingga pesan atau materi yang disampaikan dapat lebih mudah dipahami oleh kelompok sasaran. Sasaran kegiatan pengabdian adalah keluarga yang mempunyai baduta dan balita di RT 02 Kelurahan Siring Agung Kota Lubuklinggau sebanyak 20 keluarga. Sasaran kegiatan sangat antusias mengikuti pelaksanaan kegiatan karena materi, metode dan media yang digunakan menarik. Konseling gizi cegah stunting dengan protein hewani pada ibu baduta dan balita dapat membantu meningkatkan pengetahuan, perubahan sikap dan perilaku gizi yang baik dalam mempersiapkan dan memperbaiki pemenuhan gizi anak untuk mencegah stunting.

Kata Kunci : Stunting, Protein Hewani, Konseling Gizi

1. PENDAHULUAN

Malnutrisi mengacu pada kelebihan dan kekurangan gizi (termasuk defisiensi mikronutrien). Kekurangan gizi berkaitan dengan masalah stunting, wasting, dan underweight (Gabain et al., 2023). Stunting dipengaruhi oleh kondisi malnutrisi dalam jangka waktu panjang. Kekurangan gizi yang berkepanjangan pada usia balita ini dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan (Sudigyo et al., 2023). Balita stunting menunjukkan tinggi/panjang badan berdasarkan usia < -2 SD menurut standar pertumbuhan WHO (Lewis et al., 2022).

Data UNICEF, WHO dan World Bank Group menunjukkan bahwa pada tahun 2020, secara global terdapat 149,2 juta anak di bawah usia 5 tahun mengalami *stunting*. Data pada tahun 2019, lebih dari setengahnya yaitu 50,4% anak-anak *stunting* tinggal di Asia dan dua dari lima atau 40% tinggal di Afrika. Berdasarkan data SSGI tahun 2022 terdapat 21,6% balita stunting di Indonesia. Hal ini mengalami penurunan sebesar 2,8% dari tahun 2021 yaitu 24,4%. Sumatera Selatan adalah salah satu provinsi di Indonesia yang mengalami penurunan stunting paling besar yaitu 24,8% pada tahun 2021 dan turun 18,6% pada tahun 2022. Data SSGI menunjukkan bahwa pada tahun 2022 terdapat 14,3% balita stunting di Kota Palembang (Kemenkes RI, 2022).

Penyebab langsung stunting adalah defisiensi asupan zat gizi dalam jangka waktu yang lama dan penyakit infeksi. Protein merupakan salah satu zat gizi makro yang sangat dibutuhkan untuk mencapai pertumbuhan optimal. Protein adalah zat gizi makro yang berfungsi untuk pembentukan struktur, fungsi, serta regulasi sel-sel makhluk hidup dan virus. Protein berkaitan erat dengan kejadian stunting. Kekurangan protein tidak hanya menyebabkan anak gagal tumbuh namun juga lebih mudah terkena penyakit infeksi (Verawati et al., 2021).

Protein berfungsi dalam proses tumbuh kembang anak balita. Kenaikan 15% asupan protein sejalan dengan pesatnya perkembangan anak. Makanan yang berasal dari protein hewani merupakan zat gizi penting untuk pertumbuhan dan perkembangan balita. Protein hewani memiliki kualitas mutu yang lebih baik dibandingkan protein nabati. Protein hewani berperan penting dalam membangun sel-sel di dalam tubuh yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan balita (Sholikhah & Dewi, 2022).

Peningkatan pengetahuan gizi keluarga berkaitan dengan stunting sangat penting sebagai upaya pencegahan sejak dini. Konseling adalah salah satu metode pendidikan gizi dengan melakukan komunikasi efektif antara konselor atau pemberi pesan dan masyarakat atau penerima pesan. Konseling merupakan metode yang tepat digunakan untuk memberikan informasi yang lebih spesifik dan langsung pada kelompok sasaran. Konseling dapat membantu

meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku orang tua dalam mencegah stunting (Sulastra, 2022).

2. METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa konseling gizi keluarga. Konseling gizi diberikan pada sasaran berkaitan dengan upaya pencegahan stunting dengan protein hewani. Metode yang digunakan adalah konseling diikuti dengan kegiatan diskusi dan tanya jawab. Media yang digunakan untuk mengoptimalkan kegiatan konseling adalah *flyer*. Pengabdian dilaksanakan pada bulan Juli tahun 2023. Lokasi kegiatan di RT 02 Kelurahan Siring Agung Kota Lubuklinggau. Sasaran kegiatan pengabdian adalah keluarga yang mempunyai balita di RT 02 Kelurahan Siring Agung Kota Lubuklinggau sebanyak 20 keluarga. Kegiatan terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan dan pelaporan.

3. HASIL

Stunting telah terbukti terkait dengan peningkatan morbiditas dan mortalitas anak, berkurangnya fungsi kognitif, dan peningkatan risiko penyakit kronis di masa dewasa (Fonseka et al., 2022). Stunting menyebabkan anak menjadi lebih rentan menderita penyakit tidak menular di kemudian hari, termasuk diabetes dan penyakit jantung, dan secara signifikan meningkatkan biaya perawatan kesehatan (Mulu et al., 2022). Dampak stunting tidak terbatas pada anak-anak namun juga dapat mempengaruhi produktivitas ekonomi di tingkat nasional (Fufa, 2022).

Stunting disebabkan karena defisiensi zat gizi yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Rendahnya asupan zat gizi terutama protein hewani menjadi faktor penyebab stunting di Indonesia. Keluarga khususnya orang tua cenderung memberikan makanan tinggi karbohidrat pada anak. Selain itu konsumsi protein juga cenderung lebih banyak pada bahan makanan sumber protein nabati. Hal ini berkaitan dengan ketersediaan bahan pangan nabati yang lebih melimpah dengan harga yang terjangkau.

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak yang disebabkan oleh defisiensi zat gizi dalam jangka waktu yang lama. Stunting menyebabkan anak memiliki tinggi badan lebih pendek dari anak seusianya dan memiliki efek jangka panjang terhadap kecerdasan dan produktivitas anak saat usia dewasa. Oleh karena itu perlu dilakukan upaya pencegahan sejak dini untuk menurunkan prevalensi kejadian stunting. Berbagai upaya dapat dilakukan diantaranya adalah melalui pendekatan keluarga. Keluarga khususnya orang tua mempunyai peranan yang sangat penting berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak.

Terutama dalam hal pemilihan dan pemberian makanan sumber protein hewani pada anak sehingga makanan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan dengan kualitas dan kuantitas yang cukup. Peningkatan pengetahuan orang tua dapat dilakukan dengan memberikan informasi gizi berkaitan dengan pencegahan stunting dengan protein hewani. Konseling gizi adalah metode yang tepat digunakan untuk menyampaikan informasi tersebut. Konseling dapat memberikan informasi lebih mendalam dan spesifik serta memungkinkan untuk dapat melibatkan semua anggota keluarga baik ayah ataupun ibu.

Berdasarkan uraian tersebut maka solusi yang diberikan kepada masyarakat berkaitan dengan permasalahan yang terjadi adalah melakukan konseling gizi keluarga berkaitan dengan pencegahan stunting dengan protein hewani. Kegiatan diawali dengan pengurusan perizinan di lokasi kegiatan untuk memperoleh izin dan mempermudah proses pengabdian. Kemudian melakukan persiapan kegiatan berupa persiapan instrumen konseling berupa *flyer* dilanjutkan dengan sosialisasi rencana kegiatan. Proses pelaksanaan kegiatan dengan memberikan konseling gizi berkaitan dengan pencegahan stunting dengan protein hewani. Tahap akhir yaitu penulisan laporan dan pelaporan. Ketercapaian hasil pengabdian ditunjukkan melalui antusias sasaran mengikuti kegiatan dengan banyaknya jumlah pertanyaan selama sesi diskusi. Selain itu pada akhir kegiatan sasaran dapat menyimpulkan kembali materi yang disampaikan.

4. DISKUSI

Kegiatan pengabdian dilaksanakan secara tatap muka melalui kunjungan rumah. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pembukaan, perkenalan, penyampaian maksud dan tujuan kegiatan. Sasaran kegiatan adalah keluarga yang memiliki baduta dan balita. Sebagian besar anggota keluarga yang dapat mengikuti kegiatan adalah ibu. Hal ini disebabkan karena ayah sedang bekerja atau sedang tidak berada di rumah. Kegiatan pengabdian berupa penyampaian informasi pada keluarga berkaitan dengan cegah stunting dengan protein hewani. Faktor penentu stunting bersifat multifaktorial dan saling terkait. Stunting terkait dengan kesehatan anak, pengasuhan dan gizi, faktor ibu, kekurangan akses sanitasi dasar dan air minum, status sosial ekonomi rendah, pendidikan pengasuh rendah, dan kerawanan pangan dan gizi (Corrêa et al., 2023). Stunting pada anak memiliki dampak jangka pendek dan jangka panjang baik. Stunting dapat meningkatkan kematian, kerentanan terhadap penyakit tidak menular, dan hilangnya produktivitas. Pencegahan dan penanggulangan stunting pada anak harus diprioritaskan untuk memastikan kelangsungan hidup anak dan perkembangan fisik dan intelektual serta untuk menghindari munculnya penyakit tidak menular (Berti & La Vecchia, 2023).

Protein hewani merupakan bahan makanan sumber protein yang berasal dari hewan seperti daging, unggas, seafood, dan telur. Protein hewani memiliki keunggulan dibandingkan protein nabati karena memiliki asam amino esensial yang lebih lengkap. Terpenuhinya asupan protein harian terutama makanan yang mengandung protein hewani sejak awal usia pertumbuhan dapat membantu mencegah stunting pada anak (Wilyati Agustina, Nurmala Hindun, 2016). Asam amino esensial yang terdapat pada protein hewani dapat mensintesis hormon pertumbuhan sehingga dapat mempercepat laju pertumbuhan balita dan mencegah balita agar tidak mengalami kejadian stunting (Purnamasari & Febry, 2023).

Penyampaian informasi gizi pada kegiatan ini menggunakan metode konseling. Konseling gizi adalah metode pendekatan untuk klien dalam mengenali, menyadari dan mampu mengambil keputusan yang tepat terhadap masalah gizi yang dihadapi (Noor Prastia, 2021). Konseling gizi merupakan bentuk interaksi langsung yang dilakukan oleh klien dan konselor. Tujuannya untuk mengidentifikasi permasalahan gizi yang terjadi dan mencari solusi untuk permasalahan tersebut. Konseling gizi dapat membantu mencegah masalah gizi pada klien melalui upaya peningkatan pengetahuan, perubahan sikap dan perilaku (Masri et al., 2021). Konseling gizi terlaksana dengan baik, setiap sasaran kegiatan mendengarkan materi yang disampaikan. Proses konseling yang dilakukan secara langsung pada sasaran melalui kunjungan rumah dapat membantu sasaran lebih berkonsentrasi dan memahami materi yang disampaikan.

Penyampaian pesan pada sasaran menggunakan alat bantu yaitu media *flyer*. Pesan-pesan kesehatan sangat perlu disampaikan kepada masyarakat sasaran. Menyampaikan pesan kepada sasaran memerlukan media sebagai perantara. Media merupakan alat yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari komunikator kepada komunikan sehingga komunikan memahami isi pesan. Terdapat banyak media promosi kesehatan yang dapat dipilih agar pesan lebih mudah diterima oleh masyarakat (Ernawati, 2022). *Flyer* merupakan media visual yang efektif digunakan dalam memberikan informasi. *Flyer* mempunyai ukuran yang tidak terlalu besar dan informasi yang singkat sehingga *flyer* menjadi media yang dapat dengan mudah dibaca sasaran. Oleh karena itu, *flyer* dapat menjadi media yang dapat membantu meningkatkan pengetahuan pembaca (Kartilian & Mitra, 2022). *Flyer* cegah stunting dengan protein hewani yang digunakan adalah sebagai berikut :



Gambar 1. Media Konseling Gizi

Sumber : (Kemenkes RI, 2023)

Media yang digunakan selama pelaksanaan kegiatan sangat membantu mempermudah penyampaian pesan. Sasaran menyatakan bahwa media flyer yang dibagikan pada mereka menarik karena berisi gambar dan contoh langsung menu protein hewani untuk anak sesuai

dengan tingkatan usia. Setelah konseling selesai dilakukan, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Sesi ini dimanfaatkan dengan baik oleh sasaran untuk bercerita terkait kebiasaan makan keluarga terutama anak dan menanyakan banyak informasi berkaitan dengan manfaat konsumsi protein hewani untuk mencegah kejadian stunting pada anak. Kegiatan diakhiri dengan meminta sasaran menyimpulkan materi yang disampaikan, konselor menyampaikan kembali point penting materi yang diberikan dan memotivasi sasaran untuk menerapkan pesan yang disampaikan.



Gambar 2. Proses Konseling Gizi

5. KESIMPULAN

Kegiatan konseling gizi yang dilakukan di RT 02 Kelurahan Siring Agung memberikan banyak manfaat diantaranya peningkatan pemahaman dan pengetahuan terkait gizi yang diterima oleh ibu baduta dan balita dalam mempersiapkan dan memperbaiki pemenuhan gizi anak untuk mencegah stunting. Pengabdian selanjutnya sebaiknya mendemonstrasikan contoh menu tinggi protein hewani pada ibu balita.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada keluarga balita di RT 02 Kelurahan Siring Agung Kota Lubuklinggau yang telah bersedia mengikuti tahapan kegiatan dan pemerintah setempat yang telah turut mensukseskan kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Berti, C., & La Vecchia, A. (2023). Temporal trend of child stunting prevalence and Food and Nutritional Surveillance System. *Jurnal de Pediatria*, 99(2), 99–100. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2022.10.001>
- Corrêa, E. M., Gallo, C. de O., Antunes, J. L. F., & Jaime, P. C. (2023). The tendency of stunting among children under five in the Northern Region of Brazil, according to the Food and Nutrition Surveillance System, 2008-2017. *Jurnal de Pediatria*, 99(2), 120–126. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2022.07.006>

- Ernawati, A. (2022). Media Promosi Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Stunting. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 18(2), 139–152. <https://doi.org/10.33658/jl.v18i2.324>
- Fonseka, R. W., McDougal, L., Raj, A., Reed, E., Lundgren, R., Urada, L., & Silverman, J. G. (2022). Measuring the impacts of maternal child marriage and maternal intimate partner violence and the moderating effects of proximity to conflict on stunting among children under 5 in post-conflict Sri Lanka. *SSM - Population Health*, 18(March), 101074. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2022.101074>
- Fufa, D. A. (2022). Determinants of stunting in children under five years in dibate district of Ethiopia: A case-control study. *Human Nutrition and Metabolism*, 30(September), 200162. <https://doi.org/10.1016/j.hnm.2022.200162>
- Gabain, I. L., Ramsteijn, A. S., & Webster, J. P. (2023). Parasites and childhood stunting – a mechanistic interplay with nutrition, anaemia, gut health, microbiota, and epigenetics. *Trends in Parasitology*, 39(3), 167–180. <https://doi.org/10.1016/j.pt.2022.12.004>
- Kartilian, F., & Mitra. (2022). Pemberian Edukasi Menggunakan Flyer Pencegahan Stunting Pada Seribu Hari Pertama Kehidupan. *Prosiding Forum Ilmiah Tahunan IAKMI, November*.
- Kemendes RI. (2022). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. In *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Kemendes RI.
- Kemendes RI. (2023). *Media Protein Hewani*. Kemendes RI. <https://promkes.kemkes.go.id/kumpulan-media-protein-hewani>
- Lewis, J. I., Friis, H., Mupere, E., Wells, J. C., & Grenov, B. (2022). Calibration of Bioelectrical Impedance Analysis Against Deuterium Dilution for Body Composition Assessment in Stunted Ugandan Children. *The Journal of Nutrition*, September 2022. <https://doi.org/10.1016/j.tjnut.2022.12.028>
- Masri, E., Sari, W. K., & Yensasnidar, Y. (2021). Efektifitas Pemberian Makanan Tambahan dan Konseling Gizi dalam Perbaikan Status Gizi Balita. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 7(2), 28–35. <https://doi.org/10.33653/jkp.v7i2.516>
- Mulu, N., Mohammed, B., Woldie, H., & Shitu, K. (2022). Determinants of stunting and wasting in street children in Northwest Ethiopia: A community-based study. *Nutrition*, 94. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2021.111532>
- Noor Prastia, T. (2021). Upaya Peningkatan Status Kesehatan Balita Melalui Penyuluhan Dan Konseling Gizi. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 30–35. <https://doi.org/10.32832/pro.v4i1.5519>
- Purnamasari, V. I., & Febry, F. (2023). Literatur review : perbandingan asupan protein hewani dan protein nabati pada balita stunting di indonesia. *Malahayati nursing journal*, 5(April), 1116–1129.
- Sholikhah, A., & Dewi, R. K. (2022). Peranan Protein Hewani dalam Mencegah Stunting pada Anak Balita. *JRST (Jurnal Riset Sains Dan Teknologi)*, 6(1), 95. <https://doi.org/10.30595/jrst.v6i1.12012>

- Sudigyo, D., Hidayat, A. A., Nirwantono, R., Rahutomo, R., Trinugroho, J. P., & Pardamean, B. (2023). Literature study of stunting supplementation in Indonesian utilizing text mining approach. *Procedia Computer Science*, 216(2022), 722–729. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2022.12.189>
- Sulastra, M. C. (2022). Pelatihan Konselor “Ayo, Cegah Stunting!” di Minahasa Selatan, Sulawesi Utara. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(4), 1006–1016. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i4.4790>
- Verawati, B., Afrinis, N., & Yanto, N. (2021). Hubungan Asupan Protein Dan Ketahanan Pangan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Masa. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(April), 415–423. <https://staff.universitaspahlawan.ac.id/upload/publikasi/360-lampiran.pdf>
- Wilyati Agustina, Nurmala Hindun, S. (2016). Sosialisasi Pencegahan Stunting Dengan Makanan Hewani Pada Karyawan Global Collectionmalang. *Anfatama Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1–7.