

Edukasi Pemanfaatan Makanan Sumber Protein Terhadap Tumbuh Kembang Anak Di Desa Sejahtera

¹⁾Utami Islamiati*, ²⁾Viani Anggi, ³⁾Nabila Nurul Insani

^{1,3)} Program Studi Sarjana Farmasi, STIFA Pelita Mas Palu, Palu, Indonesia

²⁾ Program Studi Diploma Farmasi, STIFA Pelita Mas Palu, Palu, Indonesia

Email Corresponding: thamyislamiaty@gmail.com *

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Edukasi Sumber Protein Stunting Desa Sejahtera Pengabdian kepada Masyarakat	Pada saat ini kasus stunting dan kurangnya gizi seimbang pada anak khususnya di daerah Desa Sejahtera yang termasuk dalam wilayah Kabupaten Sigi Sulawesi tengah masih menjadi masalah prioritas kesehatan. Hal tersebut disebabkan oleh kondisi wilayah setempat yang penduduknya memiliki keterbatasan pengetahuan dalam pengaturan gizi seimbang pada anak. Oleh karena itu dilaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan melakukan penyuluhan edukasi pemanfaatan makanan sumber protein terhadap tumbuh kembang anak melalui pemberian materi presentasi menggunakan leaflet kemudian dilakukan sesi diskusi. Melalui kegiatan tersebut masyarakat desa sejahtera mendapatkan tambahan pengetahuan akan manfaat konsumsi makanan sumber protein yang seimbang untuk tumbuh kembang anak desa sejahtera.
Keywords: Education Protein Source Stunting Sejahtera Village Community Service	ABSTRACT Currently, stunting and lack of balanced nutrition in children, especially in the Desa Sejahtera area, which is included in the Sigi District of Central Sulawesi, is still a priority health problem. This is due to the condition of the local area, where the population has limited knowledge about regulating balanced nutrition in children. Therefore, community service activities were carried out by conducting educational counseling on the utilization of protein-source foods for children's growth and development through the provision of presentation material using leaflets and then conducting discussion sessions. Through these activities, the village community gained additional knowledge of the benefits of consuming balanced protein foods for the growth and development of children in the village.
This is an open access article under the CC-BY-SA license.	
	

I. PENDAHULUAN

Peningkatan populasi di Indonesia perlu mendapatkan perhatian khusus. Masalah gizi seperti gizi kurang, gizi lebih dan obesitas dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi (Atasasih, 2022). Desa Sejahtera merupakan bagian wilayah di Sulawesi Tengah tepatnya di Kecamatan Palolo, Kabupaten Sigi. Hingga saat ini kasus stunting dan kurangnya gizi seimbang masyarakat khususnya pada anak-anak masih menjadi masalah prioritas di desa tersebut, dan jika diabaikan wilayah ini bisa berpotensi terjadinya perbanyak kasus stunting. Hal ini disebabkan oleh kondisi wilayah setempat yang penduduknya rata-rata adalah warga desa yang memiliki pengetahuan yang kurang dalam pengaturan gizi seimbang. Salah satu kebutuhan gizi pada anak adalah protein. Menurut studi pendahuluan, proporsi penduduk Indonesia sebenarnya didominasi oleh sereal, dimana konsumsi pangan hewani masih sangat rendah. Sedangkan makanan asal hewani mengandung zat gizi penting untuk tumbuh kembang anak di bawah usia lima tahun (Sholikhah & Dewi, 2022).

Protein merupakan zat makanan yang paling kompleks. Protein terdiri dari karbon, hydrogen, oksigen, nitrogen, dan sulfur, dan fosfor. Protein sering disebut sebagai zat makanan bernitrogen karena protein merupakan zat makanan yang mengandung unsur nitrogen (Vidiasari, 2022). Secara umum jika ditinjau dari kualitas mutunya, protein hewani lebih baik dibandingkan dengan protein nabati (Sholikhah & Dewi, 2022). Protein dapat terkandung dalam makanan nabati dan hewani, tetapi protein hewani paling bernilai untuk tubuh

manusia sebagai pertumbuhan dan perkembangan karena komposisinya sama dengan protein manusia. protein nabati lebih murah. Protein ini lebih bermanfaat sebagai bahan bakar tubuh, tetapi menyediakan asam amino lebih murah yang dibutuhkan tubuh membangun jaringan (Vidiasari, 2022).

Makanan pada anak-anak harus lebih diperhatikan zat gizinya terutama protein yang membantu proses pertumbuhan tinggi badan, penyediaan untuk asupan pertumbuhan otak dan kecerdasan. Kekurangan hal tersebut akan mengganggu pertumbuhan anak dan tidak menurut potensialnya, atau dengan kata lain mengalami kekerdilan disebabkan kurangnya protein yang dikonsumsi (Septinova et al., 2023). Bahan makanan hewani merupakan sumber protein yang baik, dalam jumlah maupun mutu, seperti telur, susu, daging, unggas, ikan, dan kerrang (Bunga Ihda Norra et al., 2021). Bahan makanan sumber protein nabati adalah, jamur, padi-padian, kacang-kacangan (kedelai, kacang tanah dll) serta hasil olahannya (tempe, tahu, oncom dan lain-lain) (Hamidah et al., 2017).

Sumber protein nabati adalah kacang kedelai dan hasil olahannya seperti tempe dan tahu, serta kacang-kacangan lainnya (Bunga Ihda Norra et al., 2021). Pemberian telur sebagai makanan tambahan pada ibu hamil dan balita juga dapat menjadi alternatif untuk mencegah dan menurunkan angka stunting (Septinova et al., 2023). Stunting dapat disebut juga balita Pendek (Rahmadhita, 2020) atau anak pendek (Mustika & Syamsul, 2018) adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita (bayi dibawah 5 tahun) akibat dari kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya (Qoyyimah et al., 2020). Selain memiliki gizi yang sangat baik, telur juga merupakan protein hewani yang murah, mudah ditemui, dan rasa relatif banyak disukai (Septinova et al., 2023). Berdasarkan kejadian diatas maka penulis mengadakan kegiatan edukasi pemanfaatan makanan sumber protein terhadap tumbuh kembang anak yang dilaksanakan di Desa Sejahtera, Kecamatan Palolo, Kabupaten Sigi dengan tujuan mendapatkan pengetahuan pertumbuhan sehingga tidak ada kejadian anak kekurangan sumber protein dalam tumbuh kembang sehingga mengurangi resiko stunting.

II. MASALAH

Permasalahan prioritas yang dialami masyarakat Desa Sejahtera adalah perlu peningkatan wawasan dan pengetahuan mengenai bagaimana memilih gizi yang cukup dan baik untuk mencegah stunting pada anak-anak di Desa Sejahtera. Adapun Lokasi pengabdian dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Lokasi Pengabdian Kantor Desa Sejahtera

III. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan tema “Peningkatan Pengetahuan, Keterampilan, dan Sikap Warga Desa Sejahtera Menuju Kemandirian Kesehatan”, diselenggarakan oleh STIFA Pelita Mas Palu yang bekerja sama dengan Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat (LPKM) STIFA Pelita Mas Palu, Pengurus Cabang Ikatan Apoteker Indonesia Kabupaten Sigi, pemerintah dan masyarakat Desa Sejahtera, dosen Prodi S1 dan D3 Farmasi serta beberapa mahasiswa yang turut hadir dan membantu dalam kegiatan yang terpusat pada Kantor Desa Sejahtera, Kecamatan Palolo, Kabupaten Sigi, Sulawesi Tengah.

Bentuk kegiatan pengabdian berupa penyuluhan kepada kelompok masyarakat, pemeriksaan kesehatan gratis meliputi cek kadar glukosa, kolesterol dan asam urat, pemberian konseling kesehatan dan pembagian sembako. Kegiatan penyuluhan diikuti oleh kelompok masyarakat melalui pemberian materi presentasi menggunakan media *leaflet* yang dibagikan, kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi. Untuk menilai pemahaman terkait dengan materi yang disampaikan, pemateri membagikan kuisisioner yang berisi instrument penilaian terkait keberhasilan kegiatan yang diisi oleh kelompok masyarakat yang mengikuti penyuluhan ini sebagai luaran dari kegiatan tersebut.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan edukasi pemanfaatan makanan sumber protein terhadap tumbuh kembang anak di Desa Sejahtera disampaikan melalui presentasi materi dan didukung dengan pembagian media leaflet yang disajikan untuk memudahkan kelompok masyarakat memahami materi tersebut seperti yang terlihat pada Gambar 2. dan Gambar 3. Kegiatan berikutnya adalah pemeriksaan Kesehatan gratis, pemberian konseling Kesehatan seperti yang terlihat pada Gambar 4. dan diakhiri dengan pemberian sembako serta foto Bersama masyarakat Desa Sejahtera seperti pada Gambar 5.



Gambar 2. Media leaflet



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan kepada Masyarakat Desa Sejahtera



Gambar 4. Kegiatan Penyuluhan kepada Masyarakat Desa Sejahtera



Gambar 5. Pembagian Sembako dan foto Bersama Masyarakat Desa Sejahtera

Pelaksanaan penyuluhan edukasi pemanfaatan makanan sumber protein terhadap tumbuh kembang anak di Desa Sejahtera diikuti oleh 20 orang peserta. Saat diakhir sesi penyuluhan, kuisioner dibagikan kepada peserta yang mengikuti untuk kemudian menjadi responden yang bersifat sukarela dalam membantu proses evaluasi pemahaman serta kepuasan terhadap kegiatan. Adapun hasil tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Indikator Peresntase Pemahaman dan Kepuasan Responden

No.	Pernyataan	Persentase Kepuasan	Keterangan
1	Materi PkM sesuai dengan kebutuhan Mitra	90,00%	Sangat Baik
2	Materi yang disajikan jelas dan mudah dipahami	86,25%	Sangat Baik
3	Waktu yang disediakan sesuai untuk penyampaian materi kegiatan PkM	81,25%	Sangat Baik
4	Setiap pertanyaan/permasalahan yang diajukan ditindak dengan baik oleh pemateri	88,75%	Sangat Baik
5	Secara umum mitra puas terhadap kegiatan PkM	91,25	Sangat Baik

Keterangan : sangat baik antara 76%-100%, baik antara 51%-75%, cukup baik antara 26%-50% dan kurang baik antara 1%-25%.

Berdasarkan persentase kepuasan dari 20 responden yang telah mengisi kuisioner, maka diperoleh nilai rata-rata persentase kepuasan masyarakat/mitra terhadap kegiatan PkM di Desa Sejahtera, Kecamatan Palolo, Kabupaten Sigi adalah 87,5% artinya mitra merasa puas (baik sekali) dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan oleh STIFA Pelita Mas Palu bekerja sama dengan LPKM STIFA Pelita Mas Palu.

Kegiatan ini menunjukkan masyarakat khususnya para ibu yang memiliki balita di Desa Sejahtera perlu diberikan pembaruan pengetahuan bisa berupa edukasi pemberian makan berprotein tinggi guna membantu tumbuh kembang anak. Protein merupakan zat gizi penting yang sangat menentukan kejadian stunting. Kecukupan protein dalam menu makanan sehari-hari dapat mencegah kejadian stunting. Terdapat protein hewani dan nabati, saat ini konsumsi protein hewani diharapkan untuk ditingkatkan. Faktor penyebab stunting yaitu praktik pemberian kolostrum dan ASI eksklusif, pola konsumsi anak, dan penyakit infeksi, akses dan ketersediaan bahan makanan serta sanitasi dan kesehatan lingkungan (Wulandari Leksono et al., 2021).

Penelitian yang telah dilakukan memperlihatkan bahwa terdapat hubungan kuat antara stunting dan konsumsi protein hewani, baik susu, daging/ikan, dan telur (Suswati et al., 2023). Pada bayi dan balita protein dapat diperoleh melalui ASI eksklusif selama 6 bulan pertama setelah lahir dan jika memungkinkan dapat diteruskan hingga usia 2 tahun (Rukhil Amania et al., 2022). Protein pada balita dibutuhkan untuk pemeliharaan jaringan, perubahan komposisi tubuh, dan untuk sintesis jaringan baru (Astuti et al., 2020). Semua hal tersebut dapat aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga demikian angka kejadian gizi balita kurang ataupun stunting dapat dicegah.

V. KESIMPULAN

Adapun kesimpulan yang diperoleh dari kegiatan ini antara lain masyarakat mendapatkan tambahan pengetahuan dari adanya kegiatan penyuluhan maupun pada saat sesi koseling kesehatan sekaligus merasa puasa dan senang atas penyuluhan sekaligus bakti sosial yang diselenggarakan

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Yayasan Pelita Mas yang telah mendanai kegiatan ini, Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat, Pemerintah dan Masyarakat Desa Sejahtera yang telah membantu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D. P., Utami, W., & Sulastri, E. (2020). Pencegahan Stunting Melalui Kegiatan Penyuluhan Gizi Balita Dan Pemberian Makanan Tambahan Berbasis Kearifan Lokal Di Posyandu Desa Madureso. *The 11th University Research Colloquium 2020 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 74–79. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/931>
- Atasasih, H. (2022). Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116–121. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685>
- Bunga Ihda Norra, Putri Hendrika, T., Auliyaur Rohmah, A., & Ila nabinya. (2021). Identifikasi Pemahaman Umum Ayam (*Gallus Gallus*) Dan Ikan Mujair (*Oreochromis Mossambicus*) PADA MAHASISWA UIN WALISONGO SEMARANG. *Bio-Lectura*, 8(1), 29–36. <https://doi.org/10.31849/bl.v8i1.5763>
- Hamidah, S., Sartono, A., & Kusuma, H. S. (2017). Perbedaan Pola Konsumsi Bahan Makanan Sumber Protein di Daerah Pantai, Dataran Rendah dan Dataran Tinggi. *Jurnal Gizi*, 3(1), 21–28. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jgizi/article/view/2700>
- Mustika, W., & Syamsul, D. (2018). Analisis Permasalahan Status Gizi Kurang Pada Balita di Puskesmas Teupah Selatan Kabupaten Simeuleu. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(3), 127. <https://doi.org/10.33085/jkg.v1i3.3952>
- Qoyyimah, A. U., Hartati, L., & Fitriani, S. A. (2020). Hubungan Kejadian Stunting Dengan Perkembangan Children Aged 24-59 Months In Wangen Village Polanharjo Indonesia telah meluncurkan Rencana Aksi Nasional Penanganan Stunting pada Berdasarkan data Riskesdas 2018 , angka. *Kebidanan*, XII(01), 66–79.
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225–229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.253>
- Rukhil Amania, Muhammad Nur Hidayat, Izatul Hamidah, Endah Wahyuningsih, & Asnun Parwanti. (2022). Pencegahan Stunting Melalui Parenting Education Di Desa Pakel Bareng. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum*, 1(1), 52–68. <https://doi.org/10.32492/dimas.v1i1.566>
- Septinova, D., Hartono, M., Apriliana, E., Selawati, D., & Hermawan, A. (2023). *Jurnal Pengabdian Fakultas Pertanian Universitas Lampung Edukasi dan Sosialisasi Pencegahan Stunting Melalui Gerakan Gemar Konsumsi Telur Bersama Orang Tua dan Siswa PAUD Anggrek Putih Bandar Lampung Jurnal Pengabdian Fakultas Pertanian Universitas Lampung*. 02(02), 174–184.
- 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>
- Suswati, D., Dolorosa, E., Hartanti, L., & Fadly, D. (2023). *Sosialisasi Gizi Telur Sebagai Protein Hewani Murah*. 7(4), 3–7.
- Vidiasari, V. (2022). *Pemberian Makanan Tinggi Protein di Masa New Normal dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi pada Anak Balita*. 5(2), 158–160.
- Wulandari Leksono, A., Kartika Prameswary, D., Sekar Pembajeng, G., Felix, J., Shafa Ainan Dini, M., Rahmadina, N., Hadayna, S., Roroputri Aprilia, T., Hermawati, E., Studi Kesehatan Masyarakat, P., Kesehatan Masyarakat, F., Kesehatan Lingkungan, D., Kelurahan Muarasari, P., & Bogor Selatan, K. (2021). Risiko Penyebab Kejadian Stunting pada Anak. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat: Pengmaskemas*, 1(2), 34–38.