

Edukasi Pencegahan Stunting dengan Ragam Protein Hewani

Chairunisa Nur Rarastiti¹, Umar Hidayat², Santy Sundari³, Agus Sudrajat⁴,
Akbar Rizza Mukti⁵

^{1, 2, 3, 4, 5} Universitas Ivet

*hidavat.oem@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.31331/manggali.v3i1.2528>

Info Articles

Sejarah Artikel:

Disubmit : Desember 2022

Direvisi : Januari 2023

Disetujui : Januari 2023

Keywords:

*Animal proteins; Nutrition
education; Stunting.*

Abstrak

Masalah gizi yang masih menjadi fokus di Indonesia adalah stunting. Stunting sering tidak disadari oleh masyarakat karena tidak adanya indikasi seperti penyakit pada umumnya. Oleh karena itu, penanggulangan masalah stunting harus dimulai jauh sebelum seorang anak dilahirkan dan bahkan sejak remaja untuk dapat memutus rantai stunting dalam siklus kehidupan. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan kepada remaja sekolah menengah atas, terkait pencegahan stunting dan ragam protein hewani. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah dengan metode ceramah, penyampaian materi dan tanya jawab. Adapun hasil pengabdian diperoleh bahwa penyuluhan yang disertai dengan diskusi dengan para siswa SMK Darussalam Kabupaten Semarang berdampak positif terhadap pemahaman dan sikap siswa dalam pemenuhan ragam protein hewani untuk mendukung upaya pencegahan stunting.

Abstract

Nutritional problem that is still a focus in Indonesia is stunting. Sometimes, stunting isn't realized because there aren't instant indications like an illness. Therefore, tackling the problem of stunting must begin long before children are born and even adolescents in order to break the chain of stunting in the life cycle. The aim of this study are to provide knowledge to high school student as a teenager, related to stunting prevention and a variety of animal protein sources. The method that used in this community service are discourse method, material delivery, question and answer. The results showed that counseling along by discussions with students of SMK Darussalam Semarang Regency had a positive impact to students' in fulfilling a variety of animal protein to prevent stunting.

✉Alamat Korespondensi:

E-mail: hidavat.oem@gmail.com

p-ISSN : 2715-5757

e-ISSN : 2798-4435

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini masih menghadapi permasalahan gizi yang berdampak serius terhadap kualitas sumber daya manusia. Salah satu masalah gizi yang masih cukup tinggi di Indonesia adalah stunting. Menurut Survei Status Gizi Indonesia, angka stunting di Indonesia pada tahun 2022 yaitu sebesar 21,6%. Stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang harus ditangani secara serius. Masalah pertumbuhan stunting sering tidak disadari oleh masyarakat karena tidak adanya indikasi ‘instan’ seperti penyakit. Efek kejadian stunting pada anak dapat menjadi predisposing terjadinya masalah-masalah kesehatan lain hingga nanti anak dewasa.

Stunting terjadi mulai dari pra-konsepsi ketika seorang remaja menjadi ibu yang kurang gizi dan anemia. Menjadi parah ketika hamil dengan asupan gizi yang tidak mencukupi kebutuhan, ditambah lagi ketika berada di lingkungan dengan sanitasi kurang memadai. Oleh karena itu, penanggulangan masalah stunting harus dimulai jauh sebelum seorang anak dilahirkan dan bahkan sejak ibu remaja untuk dapat memutus rantai stunting dalam siklus kehidupan.

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak menuju masa dewasa. Remaja akan dihadapkan pada keadaan yang memerlukan penyesuaian untuk dapat menerima perubahan yang terjadi pada dirinya. Remaja, sebagai kelompok umur terbesar struktur penduduk Indonesia merupakan fokus perhatian dan titik intervensi yang strategis bagi pembangunan sumber daya manusia. Langkah paling penting yang harus diambil adalah makin ditingkatkannya perhatian kepada remaja khususnya remaja putri, karena mereka menghadapi risiko lebih besar dan lebih rentan menghadapi lingkungan sosial. Dalam masalah angka kematian dan kesakitan ibu, permasalahan berawal sejak gadis remaja.

Stunting merupakan salah satu target Sustainable Development Goals (SDGs) yang termasuk pada tujuan pembangunan berkelanjutan yaitu menghilangkan kelaparan dan segala bentuk malnutrisi pada tahun 2030 serta mencapai ketahanan pangan. Angka stunting saat ini terjadi penurunan dari tahun sebelumnya yaitu 24,4% (SSGI 2021) namun masih butuh upaya untuk mencapai target penurunan stunting pada tahun 2024 menjadi sebesar 14%. Untuk mewujudkan hal tersebut, pemerintah menetapkan stunting sebagai salah satu program prioritas. Meningkatkan penyuluhan untuk perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta gizi seimbang, merupakan upaya yang dilakukan

pemerintah berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 39 Tahun 2016 tentang Pedoman Penyelenggaraan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga, untuk menurunkan prevalensi stunting.

Angka stunting yang masih cukup tinggi tersebut dapat disebabkan berbagai faktor, salah satunya karena kurangnya asupan penting seperti protein hewani, nabati dan zat besi sejak sebelum sampai setelah kelahiran. Hal ini berdampak pada bayi lahir dengan gizi yang kurang, sehingga anak menjadi stunting. Hari Gizi Nasional yang diperingati setiap 25 Januari, merupakan momentum penting dalam menggalang kepedulian dan meningkatkan komitmen dari berbagai pihak untuk bersama membangun gizi menuju bangsa sehat berprestasi melalui gizi seimbang dan produksi pangan berkelanjutan, sehingga dapat turut mendorong pencapaian RPJMN bidang kesehatan. Dengan mempertimbangkan permasalahan Stunting yang belum mencapai target, dan *evidence* bahwa konsumsi protein hewani berkorelasi mencegah Stunting, maka peringatan Hari Gizi Nasional ke 63 tahun 2023 mengangkat Tema "Protein Hewani Cegah Stunting". Sehingga diharapkan masyarakat khususnya remaja dapat berperan aktif dalam mendukung program pemerintah untuk mempercepat penurunan prevalensi stunting dengan cara memperbaiki pola konsumsi sejak dini.

METODE

Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan sejak bulan September 2022 sampai dengan Januari 2023 di SMK Darussalam Kabupaten Semarang. Kegiatan yang dilaksanakan yaitu kegiatan observasi, kegiatan pelaksanaan dan kegiatan pembuatan laporan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di sekolah yang diikuti oleh siswa-siswi kelas XII SMK Darussalam Kabupaten Semarang. Kegiatan ini diselenggarakan dengan melibatkan berbagai pihak, diantaranya (1) Kepala Sekolah SMK Darussalam Kabupaten Semarang yang telah memberikan izin untuk tempat pengabdian, (2) Dosen Prodi Gizi Universitas Ivet Semarang sebanyak 5 orang yang berperan sebagai narasumber dalam kegiatan, (3) Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Ivet Semarang, (4) Siswa siswi kelas XII SMK Darussalam Kabupaten Semarang.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian terdiri dari penyuluhan dan pembagian *rice bowl* makanan oleh Prodi Gizi Universitas Ivet Semarang. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan metode ceramah berupa pemaparan materi oleh narasumber dan

diskusi tanya jawab. Tahapan kegiatan dimulai dari: (1) Rapat anggota tim pengabdian untuk merancang program dan materi yang akan dilaksanakan, (2) Menghubungi pihak sekolah dan Kepala Sekolah SMK Darussalam Kabupaten Semarang untuk mengonfirmasi izin dan waktu kegiatan akan dilaksanakan, (3) Mempersiapkan materi, peralatan dan bahan untuk kegiatan.

Penyuluhan dibagi menjadi beberapa materi, yaitu (1) Pemaparan materi mengenai Pencegahan Stunting sejak dini; (2) Pemaparan materi mengenai Pencegahan Anemia pada Remaja; (3) Pemaparan materi mengenai Ragam Protein Hewani; (4) Pemaparan materi mengenai Pemilihan Makanan; (5) Pemaparan materi mengenai Pendidikan Gizi pada Remaja; (6) Diskusi dan Tanya Jawab terkait materi yang disampaikan. Setelah pemaparan materi dan sesi tanya jawab, dilanjutkan dengan pembagian *rice bowl* oleh mahasiswa Prodi Gizi Universitas Ivet Semarang. *Rice bowl* berisi makanan yang memenuhi standar porsi gizi seimbang serta bentuk dari “isi piringku” berupa nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah.

Target pada kegiatan penyuluhan ini yaitu minimal 80% dari pelajar kelas XII SMK Darussalam Kabupaten Semarang mengikuti kegiatan sosialisasi. Luaran dari kegiatan ini yaitu meningkatkan pemahaman dan kemampuan siswa di SMK Darussalam Kabupaten Semarang dalam mencegah stunting sejak dini dan mampu mengatur pola makan yang seimbang sehingga dapat memutus rantai stunting ditandai dengan minimal 80% siswa dapat memahami materi yang disampaikan dengan baik. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui keberhasilan kegiatan penyuluhan apakah sudah sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Evaluasi yang dilakukan dengan melihat pemahaman siswa tentang materi yang disampaikan narasumber.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang penyuluhan pencegahan stunting sejak dini dan pola makan seimbang dengan pemenuhan protein hewani di SMK Darussalam Kabupaten Semarang dilakukan dengan metode ceramah kepada siswa-siswi kelas XII SMK Darussalam Kabupaten Semarang. Narasumber berasal dari Dosen Prodi Gizi Universitas Ivet Semarang yaitu Chairunisa Nur Rarastiti, S.Gz., M.Si., Umar Hidayat,

S.Si., M.Gizi., Santy Sundari, S.Gz., M.Kes., Agus Sudrajat, S.KM., M.Gizi., dan Fiqhi Cahyaningrum Rahmawati, S.Gz., M.Gizi.

Kegiatan awal berupa persiapan dan pembukaan yang diawali dengan pembukaan dan sambutan. Kegiatan inti terdiri dari sesi materi dan sesi tanya jawab. Kemudian ditutup dengan pembagian *rice bowl* makanan sehat. Materi pertama dilakukan pemaparan terkait dengan pencegahan stunting sejak dini. Materi berikutnya yaitu pencegahan anemia, dilanjutkan dengan materi gizi seimbang dan protein hewani serta pemilihan makanan kemudian materi terakhir tentang pendidikan gizi pada remaja.

Sesi tanya jawab dilakukan setelah pemberian materi selesai. Kegiatan observasi dilaksanakan dengan melihat seluruh tahapan kegiatan sudah terlaksana sesuai dengan susunan acara.



Gambar 1. Pemaparan materi “Mencegah Stunting Sejak Dini”



Gambar 2. Pemaparan materi “Ragam Protein Hewani”



Gambar 3. Pemaparan materi “Pencegahan Anemia”



Gambar 4. Sesi Tanya Jawab



Gambar 5. *Rice Bowl* Makanan Sehat

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dapat dikatakan berjalan dengan lancar dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Hal tersebut terlihat dari peserta yang hadir yaitu siswa-siswi dan guru pendamping SMK Darussalam Kabupaten Semarang. Peserta terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan tentang pencegahan stunting dengan protein hewani. Protein memiliki fungsi esensial untuk mendukung pertumbuhan. Protein mengatur kerja enzim dalam tubuh, sehingga protein juga berfungsi sebagai zat pengatur. Protein terdiri atas asam amino esensial dan non-esensial, yang memiliki fungsi berbeda. Asam amino esensial merupakan asam amino yang tidak dapat dihasilkan sendiri oleh tubuh sehingga harus diperoleh dari makanan. Asam amino non-esensial adalah asam amino yang dapat diproduksi sendiri oleh tubuh namun produksinya tetap bergantung pada ketersediaan asam amino esensial dalam tubuh.

Antusiasme siswa terlihat dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan seperti: 1) Bagaimana menu yang penuh gizi seimbang sehingga tidak terjadi stunting?; 2) Bagaimana kita memilih makanan yang tepat sehingga terhindar dari anemia?; 3) Bagaimana ciri seseorang terkena stunting?; 4) Bagaimana meningkatkan kadar hemoglobin?. Pertanyaan yang diajukan oleh siswa-siswi menunjukkan ketertarikan dan perhatian terhadap materi yang disampaikan. Tim pengabdian masyarakat memberikan jawaban sesuai dengan pertanyaan dan menyampaikan dengan Bahasa yang mudah dipahami anak usia remaja. Diharapkan jawaban dan materi yang disampaikan dapat

memberikan informasi dan gambaran terhadap para siswa supaya lebih bijak dalam mengatur pola makan yang penuh dengan gizi seimbang sehingga dapat mencegah terjadinya stunting.

Menurut WHO, upaya pencegahan pada stunting dapat diawali sejak remaja khususnya remaja putri. Hal ini dapat dimulai dengan edukasi pengetahuan dan pemahaman mengenai pentingnya pemenuhan gizi saat remaja. Usia sekolah menengah atas, merupakan tingkat pendidikan tertinggi di usia remaja. Sehingga diharapkan mereka dapat semakin mudah dalam memahami suatu informasi. Pemenuhan gizi saat remaja dapat mencegah terjadinya gizi yang kurang saat masa kehamilan. Gizi seimbang pada masa ini juga akan sangat menentukan kematangan mereka di masa depan. Salah satu strategi untuk perubahan perilaku adalah dengan pemberian informasi guna meningkatkan pengetahuan sehingga timbul kesadaran yang pada akhirnya orang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuannya tersebut. Salah satu cara pemberian informasi adalah dengan melakukan penyuluhan gizi di sekolah. Pemberian informasi dalam bentuk pendidikan gizi ini tidak lepas dari metode dan media yang digunakan.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan atau edukasi terkait dengan pencegahan stunting dengan protein hewani di SMK Darussalam Kabupaten Semarang yang diselenggarakan oleh Dosen dan dibantu oleh mahasiswa Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ivet Semarang. Diharapkan kegiatan ini mampu memberikan informasi positif terhadap siswa-siswi SMK Darussalam Kabupaten Semarang. Sekolah juga dapat menerapkan adanya makanan sehat dengan porsi kecil di kantin sekolah sehingga siswa-siswi tidak membeli jajan sembarangan yang dapat mengakibatkan dampak negatif terhadap kesehatan. Antusiasme siswa-siswi dan guru pendamping pada kegiatan ini, diharapkan dapat mewujudkan kegiatan-kegiatan serupa dengan materi atau tema yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, M. A., Hamzah, H., & Lewa, A. F. 2022. Determinan dan Faktor Risiko Stunting pada Remaja di Indonesia: Literature Review: Determinant and Risk Factor Stunting on Adolescents in Indonesia: Literature Review. *Svasta Harena: Jurnal Ilmiah Gizi*, 3(1), 7-12.
- Chastity, C. N., & Dasuki, M. S. 2017. *Hubungan asupan protein dengan kejadian stunting pada remaja di Sukoharjo Jawa Tengah* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Contento IR. 2007. *Nutrition Education: Linking Research, Theory, and Practice*. Sudbury (MA): Jones and Bartlett Learning.
- Kementerian Kesehatan RI. 2022. Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Pakhri, A., Sukmawati, S., & Nurhasanah, N. 2018. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Energi, Protein dan Besi Pada Remaja. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(1), 39-43.
- Soetjiningsih. 2007. *Buku Ajar Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- World Health Organization. 2014. Childhood stunting: challenges and opportunities. In *Report of a Promoting Healthy Growth and Preventing Childhood Stunting colloquium*. WHO Geneva (Vol. 34).