

Pengaruh Protein Hewani Terhadap Penurunan Angka Stunting Pada Anak Di Kampung Tengah

The Effect Of Animal Protein On Reducing Stunting Rates In Children In Central Village

Nursiani Lubis¹, Iqbal Parija², Dzaki Mohammad Haspian³, Muhammad Nadhel Akbar⁴,
Muhammad Zaky Al Hafiz⁵, Putri Harmadani⁶, Siti Nurjannah⁷, Nilam Sari⁸, Suci Andini⁹,
Ummi Hasanah¹⁰, Lora Septiana¹¹

¹ Universitas Riau

^{2,5} Fakultas Teknik, Universitas Riau

^{3,4} Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Riau

^{6,7,8,9,10,11} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau

Korespondensi penulis : nursiani.lubis@lecturer.unri.ac.id

Article History:

Received : 17 Agustus 2023

Revised : 23 September 2023

Accepted : 05 Oktober 2023

Keywords : *Stunting, Animal Protein, Preventing Stunting, Supplementary Food*

Abstract *Stunting is a problem that occurs in babies and toddlers which is characterized by the toddler's height and weight not being in accordance with general standards. Stunting can be caused by inappropriate parenting patterns, inadequate nutrition, and economic factors. The purpose of writing this article is to determine the role of animal protein in reducing stunting rates in children in Central Villages, which is done through providing additional food containing animal protein. The method used in making this article is the literature review method, where we look at several article sources that are related to the topic we are discussing, then we carry out this additional feeding activity by considering the use of animal protein in providing nutrients that are useful for growth and development. child flower. The results of this research are that the animal protein content in eggs, both chicken eggs and quail eggs, greatly influences the adequacy of animal protein in children.*

Abstrak

Stunting merupakan permasalahan yang terjadi pada bayi dan balita yang ditandai dengan tinggi dan berat badan balita yang tidak sesuai dengan standar pada umumnya. Stunting dapat disebabkan oleh pola asuh yang tidak sesuai, gizi yang tidak cukup, dan factor ekonomi. Tujuan penulisan artikel ini yaitu untuk mengetahui peran dari protein hewani dalam penurunan angka stunting pada anak di kampung kampung tengah yang dilakukan melalui pemberian makanan tambahan yang mengandung protein hewani. Metode yang digunakan dalam pembuatan artikel ini yaitu dengan metode *literature review* dimana melihat beberapa sumber artikel yang memiliki kaitan yang sama dengan topik yang kami bahas, kemudian kegiatan pemberian makanan tambahan ini kami lakukan dengan mempertimbangkan kegunaan dari protein hewani dalam pemberian gizi yang berguna untuk tumbuh dan kembang anak. Hasil dari penelitian ini yaitu bahwa kandungan protein hewani yang terdapat pada telur baik telur ayam maupun telur puyuh sangat berpengaruh terhadap kecukupan protein hewani pada anak.

Kata Kunci: *Stunting, Protein Hewani, Mencegah Stunting, Makanan Tambahan*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi di dunia, khususnya pada anak balita stunting menjadi salah satu faktor yang dapat menghambat pertumbuhan (Higea et al., 2016). Indonesia pada saat ini dihadapkan oleh permasalahan gizi yang cukup berat yang terjadi pada balita, permasalahan yang berkaitan dengan gizi balita ini yaitu permasalahan stunting. Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam

waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya (Nahdlatul & Surabaya, 2019).

Stunting pada umumnya ditandai oleh tinggi badan anak dan berat badan yang lebih pendek serta lebih ringan dari standar anak seusianya yang didasarkan atas perhitungan yang dilakukan oleh kader posyandu dalam mengukur perhitungan tumbuh dan kembang anak setiap bulannya. Permasalahan stunting dapat membuat anak memiliki kesulitan dalam mencapai tahap perkembangan kognitif dan perkembangan fisik yang optimal hingga menyebabkan anak yang stunting biasanya sering mengalami sakit, keterlambatan dalam berbicara, dan juga keterlambatan dalam tahap berjalan.

Berdasarkan data dari UNICEF angka prevalensi stunting kita menempati urutan ke 27 dari 154 negara, tentunya ini merupakan peringkat stunting yang tinggi bagi Indonesia dan Indonesia sendiri menempati urutan ke 5 negara Asia yang memiliki prevalensi tertinggi di data stunting ini. Menurut data SSGI (Studi Status Gizi Indonesia) Indonesia memiliki angka stunting sebesar 21,6 persen yang mana dalam hal ini menunjukkan bahwasannya 1 dari 5 anak Indonesia mengalami stunting.

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan yang dapat mengindikasikan adanya gangguan pada organ-organ tubuh, dimana salah satu organ yang paling cepat mengalami kerusakan pada gangguan gizi ialah otak (Dwi et al., 2019).

Factor yang menyebabkan permasalahan stunting ini dapat disebabkan oleh beberapa factor yaitu pola makan yang buruk, pola asuh, gizi tidak seimbang, sanitasi yang buruk, dan kekurangan air bersih yang menyebabkan anak mengalami infeksi secara berulang-ulang. Salah satu factor yang menyebabkan stunting ini yaitu kurangnya dalam asupan makanan. Asupan makanan yang seharusnya diberikan kepada anak balita yaitu protein, energi, zat besi, karbohidrat dan kalsium.

Sumber protein hewani menjadi sumber protein yang lebih baik dibandingkan protein yang bersumber dari nabati (Riset, 2022). Protein hewani merupakan salah satu hal penting yang dapat mencegah stunting hal ini dikarenakan protein hewani yang terdapat pada ikan, telur, ayam, susu, dan daging memiliki kandungan asam amino esensial yang lengkap dan berkualitas. Asam amino esensial ini tidak bisa kita dapatkan secara langsung dari tubuh kita, melainkan asam amino ini didapatkan dari makanan yang kita konsumsi.

Telur merupakan salah satu sumber protein hewani yang dibutuhkan oleh tubuh, dan mengandung asam amino esensial yang lengkap (Higea et al., 2016). Protein hewani lebih mudah untuk diserap oleh tubuh dibandingkan dengan protein nabati. Fungsi dari protein

hewani ini yaitu untuk mendukung dalam hal pertumbuhan sel serta memperkuat daya tahan tubuh, mendukung metabolisme tubuh dan sebagai sumber energi bagi manusia.

Pembuatan artikel ini bertujuan untuk mengetahui peran dari protein hewani dalam penurunan angka stunting pada anak di kampung kampung tengah yang dilakukan melalui pemberian makanan tambahan yang mengandung protein hewani sehingga dapat membantu dalam upaya pencegahan dan penurunan jumlah stunting.

METODE PENELITIAN/METODE PENERAPAN KEGIATAN

Metode yang digunakan dalam pembuatan artikel ini yaitu *literature review* dengan pendekatan analisis deskripti dengan cara membaca berbagai macam jurnal yang berkaitan dan sesuai dengan topic yang kami bahas. Penelusuran jurnal ini dilakukan dengan cara mencari jurnal melalui *google scholar* dengan menggunakan kata kunci mencegah stunting, protein hewani, makanan tambahan, stunting, dan kurang gizi. Pemilihan artikel dalam topic ini dilakukan dengan membatasi artikel yang digunakan yaitu dimulai dari rentang artikel tahun 2018 hingga tahun 2023.

Jurnal penelitian yang telah kami review atau kami pahami kemudian kami sesuaikan dengan kriteria tema yang kami miliki kemudian dianalisis untuk dibuat ringkasan sebagai ekstraksi dari data. Hasil dari review artikel ini kemudian kami rangkum guna menjawab tujuan dari penelitian yang kami lakukan.

Kegiatan dilakukan di posyandu Kenanga Kampung Kampung Tengah pada tanggal 10 Agustus 2023 bertepatan dengan bulan menimbang bagi bayi dan balita. Kegiatan ini dilakukan oleh mahasiswa kukerta bangun kampung UNRI 2023 Kampung Kampung Tengah bersama dengan kader posyandu Kenanga dengan ketua kader posyandu yaitu Ibu Tarmi dan bidan desa guna pencegahan dan penurunan angka stunting dengan target bayi dan balita posyandu Kenanga Kampung Kampung Tengah. Selain melakukan pemberian makanan tambahan yang berisi nasi sebagai karbohidrat dan juga memberikan tambahan makanan berupa sayur dengan telur puyuh sebagai protein hewani yang sangat berperan dalam pencegahan stunting. Kegiatan ini dilaksanakan setelah sebelumnya kami mengadakan kegiatan sosialisasi pengentasan stunting yang sebelumnya dilaksanakan di aula kantor desa dengan target ibu-ibu posyandu dengan mengundang pemateri yang ahli dibidangnya, sehingga pemberian makanan tambahan ini merupakan kegiatan lanjutan dalam rangka penurunan angka stunting pada bayi dan balita kampung kampung tengah.

Kegiatan ini dilaksanakan pada posyandu bulanan posyandu Kenanga yang dilaksanakan setiap awal bulan dengan pelaksanaan diawali oleh registrasi di meja registrasi

kemudian dilakukan pemberian makanan tambahan dengan menu yang didalamnya terdapat protein hewani berupa telur hal ini dikarenakan pertumbuhan dan perkembangan anak harus didukung melalui asupan gizi yang cukup, salah satunya adalah protein hewani yang terdapat pada telur dengan kandungan pada telur mengandung protein dengan persentase pada kuning telur terdapat 16, 5% kemudian pada putih telur sebanyak 10, 9% dan lemak 32% terdapat pada kuning telur.



Gambar 1 1 Registrasi (Mengisi Buku Kehadiran)

Selain pemberian makanan tambahan berupa protein hewani, kami juga melakukan kegiatan penimbangan pada bayi, melakukan pengukuran lingkaran kepala bayi, serta melakukan pengecekan kandungan yodium pada garam yang digunakan oleh ibu-ibu posyandu di rumahnya untuk melihat apakah garam yang mereka gunakan mengandung yodium yang sesuai atau tidak. Pengecekan berat badan, tinggi badan, dan lingkaran kepala sangat dibutuhkan guna sebagai data untuk melihat apakah anak tersebut memiliki tumbuh kembang yang baik atau tidak dan digunakan untuk melihat apakah anak tersebut memiliki gangguan pertumbuhan stunting.

HASIL DAN KETERCAPAIAN SASARAN

Lokasi pelaksanaan pemberian makanan tambahan untuk penurunan angka stunting pada anak kampung kampung tengah ini dilaksanakan di posyandu kenanga kampung tengah pada tanggal 10 Agustus 2023 pukul 08.00 WIB hingga pukul 11.00 WIB dengan sasaran memberikan makanan tambahan untuk anggota posyandu yang terdiri atas bayi, balita dan anak-anak posyandu kenanga yang berjumlah 46 orang serta dilaksanakan bersama ibu-ibu kader posyandu dan bidan desa. Adapun jumlah bayi, balita dan anak-anak pada posyandu ini berjumlah 46 orang dengan 3 balita terindikasi stunting, dengan penyebab stunting disebabkan oleh factor ekonomi, pola asuh, dan asupan gizi yang kurang. Data stunting di kampung kampung tengah ini mengalami penurunan dari tahun 2022 dimana pada bulan Agustus 2022

data stunting balita di kampung tengah terindikasi 8 orang kemudian pada bulan September 2023 berjumlah 3 orang.

Pencegahan dan penurunan angka stunting dapat ditekan atau dilakukan melalui berbagai cara misalnya melalui cara pemberian gizi yang cukup bagi ibu hamil dan balita, pemberian gizi yang cukup ini dapat dilakukan dengan cara pemberian porsi makanan untuk protein hewani yang disesuaikan dengan usia anak, seperti misalnya adanya slogan “isi piringku” yang mana didalam piring tersebut 30% nya berisi protein hewani.



Gambar 1 2 Pemberian Makanan Tambahan

Sumber protein hewani yang memiliki kadar tinggi dan ekonomis untuk dibeli atau dikonsumsi oleh semua masyarakat adalah telur. Satu butir telur ayam memiliki kandungan 6 gram protein serta memiliki 78 kalori sementara 5 butir telur puyuh memiliki kandungan yang sama dengan 1 butir telur dan hanya terpaut 7 kalori saja dengan telur ayam.

Pemberian tambahan makanan ini diberikan dengan mempertimbangkan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan bayi atau balita dimana dalam pemberian makanan ini terdapat menu karbohidrat, sayur, dan protein hewani berupa telur puyuh. Adapun tujuan dari pemberian makanan tambahan ini yaitu untuk memberikan kecukupan gizi atau protein anak di hari tersebut.

Stunting di kampung kampung tengah mengalami penurunan dikarenakan pemberian edukasi secara langsung kepada ibu yang anaknya terindikasi stunting dan pemberian bantuan gizi tambahan berupa susu dan juga telur. Kader posyandu juga melakukan sweeping apabila balita tersebut tidak datang ke posyandu pada setiap bulannya atau dengan kata lain kader posyandu menjemput data balita ke rumahnya masing-masing untuk menekan angka stunting pada bayi dan balita kampung kampung tengah. Jumlah kader posyandu kenanga kampung tengah sendiri berjumlah lima orang dengan dua bidan desa yang memiliki tupoksi tugas yang berbeda-beda di tiap meja posyandu.

KESIMPULAN

Stunting merupakan suatu permasalahan yang berkaitan dengan gizi yang terjadi pada tumbuh kembang anak yang memiliki penyebab yaitu kurangnya asupan gizi yang diterima oleh anak. Stunting ditandai oleh anak yang memiliki tinggi dan berat badan yang kurang atau pertumbuhan pada anak tersebut di setiap bulannya berada di bawah ambang kurva pertumbuhan. Dampak stunting jangka pendek yaitu terjadinya hambatan perkembangan dan fungsi kekebalan. Dampak jangka Panjang stunting bagi anak yaitu tingkat kecerdasan anak menjadi rendah dan prestasi belajar anak dikemudian hari menjadi tidak baik.

Penurunan dan pencegahan angka stunting dapat dilakukan dengan memberikan gii yang cukup bagi anak, salah satu pemberian gizi yang baik dilakukan dengan cara memberikan protein hewani pada menu makan anak misalnya dengan memberikan makanan tambahan berupa telur, daging, susu, dan ikan yang memiliki kandungan asam amino esensial yang lengkap dan berkualitas. Protein hewani dinilai lebih efektif dalam hal mencegah anak mengalami stunting.

REFERENSI

- Dwi, A., Yadika, N., Berawi, K. N., & Nasution, S. H. (2019). *Pengaruh Stunting terhadap Perkembangan Kognitif dan Prestasi Belajar*. *September*, 273–282.
- Higea, J. F., Dinni, D., Bakhtra, A., & Mardiah, A. (2016). *Penetapan kadar protein dalam telur unggas melalui analisis nitrogen menggunakan metode kjeldahl*. 8(2).
- Nahdlatul, U., & Surabaya, U. (2019). *Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting*. 5(1), 8–12.
- Riset, J. (2022). *Peranan Protein Hewani dalam Mencegah Stunting pada Anak Balita The Role of Animal Protein in Preventing Stunting in Toddlers*. 6(1), 95–100.