

Penyuluhan Mengenai Pemberian MP-ASI Tinggi Protein Hewani Untuk Pencegahan Stunting

Counseling Regarding Providing High Protein MP-ASI Animals to Prevent Stunting

Nurjannah Supardi¹, Hasriani², Marlina Azis³

1,2 Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky

Jalan antang Raya No.43 Makassar

Korespondensi Penulis: nurjannahsupardi90@gmail.com

Article History:

Received: April 30, 2024

Accepted: May 31, 2024

Published: May 31, 2024

Keywords: Toddlers, Stunting,
MP-ASI, Protein

Abstract Stunting is a condition of failure to thrive in children under five (for babies under five years of age) which is caused by chronic malnutrition so that the child is too short for his age. Stunting causes children to not reach their maximum height and disrupts brain development which will affect cognitive abilities. One in five children in Indonesia is reported to be stunted. The long-term impact of stunting will cause children to have difficulty receiving lessons, decreased learning achievement, decreased work productivity, low income and minimal participation in community activities. The cause of stunting in toddlers is often the result of many factors related to poverty, including poor diet, health, hygiene and the environment. The current effort being made is to provide education about high protein foods. The education provided aims to enable mothers of toddlers to play a role in providing a healthy, high-protein menu so that it can prevent the incidence of stunting. This community service is carried out with the aim of increasing the knowledge and understanding of mothers of toddlers regarding providing MP-ASI high in animal protein to prevent stunting. It is hoped that after participating in this service activity, mothers of toddlers will be able to provide MP-ASI high in animal protein for toddlers to support their children's height growth.

Abstrak

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh anak balita (bagi bayi dibawah umur lima tahun) yang diakibatkan kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. Stunting menyebabkan tinggi badan anak tidak bisa mencapai maksimal dan mengganggu perkembangan otak yang akan berpengaruh pada kemampuan kognitif. Satu dari lima anak di Indonesia dilaporkan mengalami stunting. Dampak jangka panjang stunting akan menyebabkan anak mengalami kesulitan menerima pelajaran, penurunan prestasi belajar, penurunan produktivitas kerja, berpenghasilan rendah dan minim partisipasi dalam kegiatan komunitas. Penyebab stunting pada balita seringkali merupakan akibat dari banyak faktor yang berhubungan dengan kemiskinan, termasuk karena pola makan yang buruk, kesehatan, kebersihan dan lingkungan. Upaya saat ini yang dilakukan adalah dengan memberikan edukasi mengenai makanan berprotein tinggi. Edukasi yang diberikan bertujuan agar ibu balita dapat berperan menyediakan menu sehat berprotein tinggi sehingga bisa mencegah angka terjadinya Stunting. Pengabdian kepa masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu balita mengenai pemberian MP-ASI tinggi protein hewani untuk mencegah stunting. Diharapkan setelah mengikuti kegiatan pengabdian ini, para ibu balita dapat memberikan MP-ASI tinggi protein hewani bagi para balita untuk menunjang pertumbuhan tinggi badan anak-anaknya.

Kata kunci: Balita, Stunting, MP-ASI, Protein

PENDAHULUAN

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan karena malnutrisi kronis, yang ditunjukkan dengan nilai z-score panjang badan menurut umur (PB/U) kurang dari -2

*Nurjannah Supardi, nurjannahsupardi90@gmail.com

SD. Stunting dapat didiagnosis melalui indeks antropometri tinggi badan menurut umur yang mencerminkan pertumbuhan linear yang dicapai pada pra dan pasca persalinan dengan indeks kekurangan gizi dan jangka panjang, akibat dari gizi yang kurang memadai.

Stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang harus ditangani secara serius. Indonesia termasuk negara dengan tingkat prevalensi stunting kelima terbesar. Balita atau baduta yang mengalami stunting akan memiliki tingkat kecerdasan tidak maksimal, menyebabkan anak menjadi lebih rentan terhadap penyakit dan dapat berisiko menurunnya tingkat produktivitas di masa depan.

Gizi seimbang adalah susunan asupan makanan sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pemenuhan zat gizi yang diperoleh dari makanan sehari-hari harus memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal guna mencegah masalah gizi.

Asupan yang tidak adekuat dapat berupa pemberian zat gizi yang tidak seimbang dan tidak sesuai. Kurangnya zat gizi terutama zat gizi energi dan protein dapat menyebabkan pertumbuhan pada anak akan terganggu. Penyebab dari kurangnya energi pada anak terjadi karena rendahnya konsumsi asupan bahan makanan yang mengandung energi atau bioavailabilitas asupan energi yang rendah pada anak.

Rata-rata konsumsi protein penduduk Indonesia berdasarkan hasil Survey Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) September 2022 yaitu sebesar 64,54 gram per kapita per hari. Angka tersebut sudah memenuhi standar kecukupan protein yang dianjurkan untuk warga Indonesia yaitu sebesar 57 gram. Namun konsumsi protein hewani masih cukup rendah yaitu konsumsi daging 7,40 gram, telur dan susu 5,15 gram, dan ikan/udang/cumi/kerang 15,72 gram. Mayoritas penduduk Indonesia mengonsumsi protein dari sumber pangan nabati terutama padi-padian sebesar 31,34 gram.

Balita yang mengonsumsi protein hewani dengan frekuensi <2x dalam satu minggu memiliki peluang yang lebih besar untuk menjadi stunting dibandingkan balita yang mengonsumsi protein hewani >2x dalam minggu.

Pemenuhan asupan protein hewani pada balita menjadi sangat penting karena dapat menghindarkan anak dari risiko stunting. Sumber hewani mengandung asam amino esensial yang merangsang sekresi hormon pertumbuhan dan zat gizi mikro yang juga bereperan penting dalam proses pertumbuhan. Meskipun stunting

disebabkan oleh berbagai macam faktor sejak dalam kandungan, pemenuhan nutrisi pada balita menjadi faktor yang penting untuk diperhatikan. Edukasi terkait pemberian makanan balita gizi seimbang dengan mengonsumsi makanan yang beragam harus terus digaungkan guna meningkatkan kesadaran para orang tua atau pengasuh untuk tetap memperhatikan kecukupan nutrisi. Intervensi PMT protein hewani memperhatikan kuantitas dan kualitas pada balita stunting perlu dilakukan sejak dini untuk mengoptimalkan tumbuh kembang pada periode emas anak. Selain susu, konsumsi protein hewani yang berasal dari daging/unggas juga merupakan faktor protektif terhadap stunting pada balita. Balita yang mengonsumsi daging/unggas memiliki peluang 32% lebih kecil untuk mengalami stunting.

Berdasarkan uraian dan latar belakang diatas maka kami sebagai tim pengabdian, dalam rangka membantu pemerintah untuk mensosialisasikan MP-ASI tinggi protein hewani untuk mencegah stunting di wilayah Sungguminasa Kabupaten Gowa TPMB Nurhayati, Amd.Keb.

METODE PENGABDIAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diawali dengan melakukan pengamatan dengan melihat aktifitas harian dari calon yang akan diberikan penyuluhan. Selanjutnya dilakukan diskusi kepada bidan Nurhayati, Amd.Keb untuk pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan di TPMB Bidan Nurhayati, Amd.Keb. Materi yang diberikan mengenai stunting pada balita, makanan tinggi protein hewani sebagai ikan, daging, ayam, telur serta resep MP-ASI tinggi protein hewani. Sasaran dalam penyuluhan ini adalah ibu yang memiliki balita yang mengikuti posyandu di TPMB Hurhayati, Amd.Keb. Menggunakan alat bantu berupa power point presentation dan leaflet. Setelah pemaparan materi, selanjutnya dilakukan umpan balik dan evaluasi terhadap informasi yang disampaikan guna mengetahui tingkat pemahaman dari peserta pengabdian masyarakat.



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan

Peserta mengaku merasa tercerahkan dan memahami terkait materi yang diberikan oleh narasumber. Menurut mereka `materi mengenai MP-ASI tinggi protein hewani sangat bermanfaat apalagi materi ini dilengkapi dengan resep MP-ASI yang mudah dibuat oleh ibu-ibu balita. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung semua berjalan dengan kondusif serta terlihat peserta sangat antusias selama kegiatan penyuluhan berlangsung. Terkait dengan pemaparan materi yang di berikan ada beberapa dari peserta menanyakan terkait alergi yang diderita oleh beberapa balita disebabkan konsumsi protein hewani

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang selenggarakan oleh panitia dan mahasiswa dengan cara membagikan leaflet dan memaparkan materi tentang MP-ASI tinggi protein hewani di TPMB Nurhayat, Amd.Keb. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 02 Maret 2024.

Stunting adalah kondisi di mana seorang anak mempunyai tinggi badan di bawah rata-rata, yaitu lebih rendah dua standar deviasi dari usianya pada grafik pertumbuhan standar. Kondisi tersebut merupakan bentuk kegagalan pertumbuhan anak yang ditandai dengan perawakan pendek. Masalah yang terjadi akibat stunting bukan hanya sekedar perawakan yang pendek. Dari segi kesehatan, stunting menimbulkan komplikasi jangka pendek dan jangka panjang, di antaranya adalah perkembangan fisik anak, gangguan kognitif, gangguan mental-tingkah laku, kualitas kesehatan yang rendah, dan risiko penyakit degeneratif saat usia dewasa, seperti diabetes melitus, penyakit jantung dan gagal ginjal. Dari segi sosio-ekonomi, stunting memberikan dampak berkurangnya kualitas dan produktivitas individu hingga risiko mengalami kemiskinan yang lebih tinggi.

Stunting merefleksikan gangguan pertumbuhan sebagai dampak dari rendahnya status gizi dan kesehatan pada periode pre- dan post-natal. UNICEF framework menjelaskan tentang faktor penyebab terjadinya malnutrisi. Dua penyebab langsung stunting adalah faktor penyakit dan asupan zat gizi. Kedua faktor ini berhubungan dengan faktor pola asuh, akses terhadap makanan, akses terhadap layanan kesehatan dan sanitasi lingkungan. Namun, penyebab dasar dari semua ini adalah terdapat pada level individu dan rumah tangga tersebut, seperti tingkat pendidikan, pendapatan rumahtangga. Banyak penelitian cross-sectional menemukan hubungan yang erat antara tingkat pendidikan ibu dengan status gizi anak (6).

Makanan hewani memiliki kandungan protein yang cukup tinggi, protein adalah bagian penting dari makanan yang membantu membangun, memperbaiki, dan memelihara struktur tubuh. Umumnya, protein hewani dikenal juga sebagai sumber protein lengkap, karena mengandung Sembilan amino esensial yang dibutuhkan tubuh dan dapat mencegah stunting. Protein merupakan salah satu nutrisi makro yang memiliki peran krusial dalam pertumbuhan anak. Pola asupan protein anak yang mencukupi akan memodifikasi sekresi dan aksi dari hormone osteotrofik yaitu *Insulin Growth Factor (IGF)-1* yang dikenal sebagai Somatomedin yaitu hormon polipeptida yang berfungsi sebagai mitogen dan stimulator proliferasi sel sehingga berperan penting dalam pertumbuhan, perbaikan jaringan dan regenerasi jaringan. IGF-1 juga memiliki peran dalam mengaktivasi *Growth Hormone (GH)* untuk pertumbuhan tinggi anak.

Jika asupan protein harian terutama makanan yang mengandung protein hewani dapat terpenuhi dengan baik sejak awal usia pertumbuhan, sehingga stunting dapat di cegah pada anak. Stunting itu sendiri memiliki dampak jangka panjang berupa keterbelakangan mental, rendahnya kemampuan belajar dan resiko serangan penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, hingga obesitas.

SIMPULAN

Pada kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang MP-ASI tinggi protein hewani sebagai upaya pencegahan stunting pada balita sebagai upaya pencegahan stunting pada balita khususnya di wilayah kerja TPMB Nurhayati, Amd.Keb berjalan dengan lancar. Diharapkan para ibu balita dapat menyediakan makanan tinggi protein hewani bagi balita dengan benar sehingga angka stunting dapat ditekan secara signifikan. Perubahan pola makan dapat mempengaruhi status gizi anak. Status gizi anak akan lebih baik jika mereka memiliki pola makan yang benar. Oleh karena itu, perlu dikembangkan edukasi gizi yang dapat mendukung program 1000 HPK untuk mencegah *stunting*.

SARAN

Dalam pelaksanaan kegiatan berikutnya kontribusi oleh pihak-pihak terkait dalam kegiatan yang serupa sangat diperlukan demi terlaksananya kegiatan yang lebih maksimal. Adanya kesinambungan dan monitoring pasca kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan. Sosialisasi mengenai MP-ASI tinggi protein hewani ini

diharapkan dapat disosialisasikan lebih luas lagi untuk mencegah terjadinya stunting pada balita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat-Nya kami dapat menyelesaikan serangkain proses Pengabdian Masyarakat ini. Dalam kesempatan ini penulis dengan tulus menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang banyak membantu dan memberikan kami dukungan. Terima kasih kami ucapkan kepada Ketua Yayasan Megarezky, Rektor Universitas Megarezky, LPPM Universitas Megarezky dan seluruh jajarannya, serta TPMB Nurhayati, Amd.Keb Kabupaten Gowa yang turut membantu melancarkan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bloem, M. W., de Pee, S., Hop, L. T., Khan, N. C., Laillou, A., Minarto, et al. (2013). Key strategies to further reduce stunting in Southeast Asia: Lessons from the ASEAN countries workshop. *Food and Nutrition Bulletin*, 8-16. <https://doi.org/10.1177/15648265130342S103>
- Hakiki, G., Chamami, Setiawan, A. B., & Sari, O. A. (2023). Consumption of calorie and protein of Indonesia population and province based on the September 2022 Susenas [Internet]. Badan Pusat Statistik. Available from: files/2257/Konsumsi Kalori dan Protein Penduduk Indonesia dan Provinsi, September 2022.pdf
- Rahayu, Y., Yulidasari, & Putri, L. A. (2018). *STUDY GUIDE – Stunting dan upaya pencegahannya bagi mahasiswa kesehatan masyarakat*. Yogyakarta: CV Mine.
- Sindhughosa, I. G. L. S. (2023). Asupan protein hewani berhubungan dengan stunting pada anak usia 1-5 tahun di lingkungan kerja Puskesmas Nagi Kota Larantuka, Kabupaten Flores Timur. *Intisari Sains Medis*, 14(1), 387–393. Available from: <https://isainsmedis.id/index.php/ism/article/view/1708>
- Supardi, N., Taruli Rohana Sinaga, F., Hasanah, L. N., Fajriana, Hasmar, Parliani, et al. (2023). *Gizi pada bayi dan balita*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Windra. (2021). Hubungan riwayat BBLR, asupan protein, kalsium, dan seng dengan kejadian stunting pada balita. *Nutr Res Dev J*, 1–12. Available from: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>