

UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DENGAN PEMBERIAN PROTEIN HEWANI MELALUI GERAKAN *ONE DAY ONE EGG* (SATU HARI SATU TELUR) TERHADAP SISWA SDN 03 KOTA METRO

Rohmatul Anwar¹, Diah Reni Asih², Miftahudin Ahmad³, Dwi Subakti Prastiyo⁴,
Ahmad Efendi⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Peternakan, Fakultas Pertanian Perikanan Peternakan,
Universitas Nahdlatul Ulama Lampung

*e-mail: diahreni87@gmail.com

ABSTRACT

Stunting is a condition where children experience growth and development failure which can be caused by nutritional deficiencies. Community outreach activities focused on socializing stunting and prevention efforts through balanced nutrition consumption patterns can be one solution in reducing stunting. The one day one egg movement is a movement to give one egg per day to children. This movement can accelerate the addition of nutrients for children so that it can prevent stunting in children. Community service activities carried out by the UNU Lampung Animal Husbandry Lecturer Team in the form of socialization activities to prevent stunting through the One Day One Egg Movement at SD Negeri 03 Metro City. The socialization material that will be given is knowledge about stunting, prevention of stunting, the role of eggs in preventing stunting, and correct egg processing techniques. In addition, the distribution of boiled eggs to grade 2 students at SDN 03 Metro City through the One Day One Egg movement in the framework of UNU Lampung Animal Husbandry lecturers actively participating in stunting prevention.

Keywords: *Stunting, Socialization, Egg*

ABSTRAK

Stunting merupakan kondisi dimana anak mengalami gagal pertumbuhan dan perkembangan yang dapat disebabkan karena kekurangan nutrisi. Kegiatan penyuluhan pada masyarakat yang difokuskan pada sosialisasi stunting dan upaya pencegahan melalui pola konsumsi gizi seimbang dapat menjadi salah satu solusi dalam mengurangi stunting. Gerakan one day one egg merupakan Gerakan memberikan satu butir telur per hari kepada anak. Gerakan ini mampu mempercepat penambahan gizi bagi anak sehingga dapat mencegah stunting pada anak. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Tim Dosen Peternakan UNU Lampung dalam bentuk kegiatan sosialisasi pencegahan stunting melalui Gerakan konsumsi satu butir telur perhari di SD Negeri 03 Kota Metro. Materi sosialisasi yang akan diberikan yaitu pengetahuan tentang stunting, pencegahan stunting, peran telur dalam pencegahan stunting, dan teknik pengolahan telur yang benar. Selain itu dilakukan kegiatan pembagian telur rebus pada siswa kelas 2 di SDN 03 Kota Metro melalui gerakan One Day One Egg dalam rangka dosen Peternakan UNU Lampung ikut berpartisipasi aktif dalam pencegahan stunting..

Kata kunci: *Stunting, Sosialisasi, Telur*

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu permasalahan kesehatan anak yang menjadi prioritas utama baik pada level global maupun nasional. Stunting merupakan kondisi dimana anak mengalami gagal pertumbuhan dan perkembangan yang dapat disebabkan karena kekurangan nutrisi, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial. Stunting dapat menghambat perkembangan fisik, mental, dan kognitif anak (Mikhail *et al*, 2013). Masalah stunting di Indonesia sampai saat ini masih menjadi masalah gizi yang belum mendapat perhatian serius dari masyarakat. Hal ini dikarenakan secara visual stunting sangat sulit dideteksi dan banyak masyarakat yang menganggap anak yang bertubuh pendek dianggap biasa sehingga stunting dianggap sesuatu yang normal. Menurut WHO,

prevalensi stunting pada anak usia sekolah yang berusia 5-18 tahun mencapai 23% di Asia. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan, prevalensi stunting di Indonesia sampai dengan tahun 2022 masih tinggi mencapai 21,6%. Angka tersebut masih di atas standar yang ditetapkan oleh WHO yaitu 20%. Keadaan ini masih sangat memprihatinkan sehingga Pemerintah Lampung berupaya keras untuk menurunkan angka stunting hingga 14% pada tahun 2024. Pemerintah meminta semua pihak untuk dapat memberikan dukungan terhadap program penurunan stunting (Septinova dkk, 2023). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Riskesdas, prevalensi stunting dalam 10 tahun terakhir tidak mengalami penurunan yang cukup signifikan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Stunting menggambarkan keadaan kekurangan gizi yang kronis dimana pasokan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk tumbuh dan berkembang kurang. Hal ini menyebabkan perkembangan otak tidak optimal sehingga dapat berpengaruh pada perkembangan kognitif anak, performance di sekolah, dan penurunan kemampuan dkk, 2018). Istilah stunting sampai saat ini masih belum begitu dikenal oleh masyarakat dan umumnya tidak dianggap sebagai masalah kesehatan yang mempunyai dampak jangka pendek dan panjang bagi anak. Terdapat banyak factor yang mempengaruhi kondisi ini diantaranya yaitu sangat sulit secara visual untuk mendeteksi stunting, pemantauan tumbuh kembang anak kurang optimal, dan kurangnya sosialisasi tentang stunting (Effendy dkk, 2022).

Kegiatan penyuluhan pada masyarakat yang difokuskan pada sosialisasi stunting dan upaya pencegahan melalui pola konsumsi gizi seimbang dapat menjadi salah satu solusi dalam mengurangi stunting. Penyuluhan pada anak sekolah dasar (SD) dilakukan dengan kegiatan memperkenalkan stunting dan menambah pengetahuan anak sekolah mengenai asupan gizi seimbang dalam rangka pencegahan stunting. Kegiatan Penyuluhan stunting yang dilakukan oleh (Septinova dkk, 2023) melalui kegiatan sosialisasi dan edukasi pencegahan stunting dengan mengkonsumsi telur diterima dengan baik wali murid dan siswa PAUD. Pemahaman wali murid tentang stunting, gizi, telur dan penanganan telur mengalami peningkatan, serta para siswa semakin gemar mengkonsumsi telur.

Gerakan *one day one egg* merupakan gerakan memberikan satu butir telur per hari kepada anak. Gerakan ini mampu mempercepat penambahan gizi bagi anak sehingga dapat mencegah stunting pada anak. Telur termasuk makanan produk hewani tinggi protein yang bermanfaat bagi pertumbuhan anak. Telur mempunyai andil besar untuk pencegahan dan penurunan angka stunting di Indonesia. Berdasarkan penelitian Baum *et al* (2017), anak yang mengkonsumsi telur setiap hari memiliki pertumbuhan tinggi badan lebih cepat dibandingkan dengan yang tidak mengkonsumsi telur.

Asupan protein hewani yang kurang menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya stunting pada anak. Pemberian telur sebagai sumber protein dapat menjadi alternative untuk mencegah dan menurunkan angka stunting. Telur merupakan produk hasil peternakan yang memiliki kandungan protein hewani tinggi, murah, mudah ditemui, dan memiliki rasa yang disukai anak. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Farras dan Yusnita (2022), konsumsi telur dapat menjadi pilihan makanan tambahan yang tepat untuk balita stunting. Kegiatan program *one day one egg* berhasil menurunkan angka stunting balita sebesar 11,5% di Kabupaten Pandeglang.

Permasalahan stunting di Indonesia sampai saat ini masih belum tertangani dengan baik. Hal ini dikarenakan masih kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai stunting dan pencegahan stunting pada anak. Fenomena stunting adalah suatu hal yang harus segera ditangani karena akan mempunyai banyak dampak yang sangat merugikan baik

dalam jangka pendek dan panjang yaitu (1) resiko penyakit dan kematian meningkat; (2) perkembangan kognitif, motorik, dan verbal anak terhambat; (3) postur tubuh pendek; (4) saat dewasa, produktivitas dan kapasitas kerja yang tidak optimal (Septinova dkk, 2023).

Stunting pada anak dapat disebabkan karena kekurangan asupan protein yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan. Upaya pencegahan stunting dapat dilakukan dengan mengkonsumsi telur sebagai sumber protein hewani yang bermanfaat bagi tubuh. Telur selain memiliki nutrisi yang tinggi, memiliki harga yang relative murah dan sangat mudah didapatkan oleh masyarakat. Akan tetapi pengetahuan masyarakat mengenai telur masih buruk. Banyak berita-berita yang tidak benar mengenai telur sehingga banyak orang tua tidak memberikan anaknya untuk mengkonsumsi telur. Selain itu ketidakpahaman orang tua tentang pemenuhan kebutuhan protein dari telur juga menjadi faktor penyebab gerakan makan satu butir telur perhari pada anak belum terlaksana.

Saat ini masih banyak siswa sekolah dasar yang memiliki tinggi badan dibawah rata-rata anak seumuran. Hal ini menandakan bahwa masih banyak siswa sekolah dasar yang mengalami stunting. Pengetahuan mengenai stunting dan gizi seimbang sudah mulai dapat diberikan sejak dini dimulai saat sekolah dasar. Hal ini dilakukan agar siswa mampu memilih makanan yang sehat dan bergizi sehingga meminimalisir kejadian stunting. Selain itu peran seorang guru juga penting dalam pencegahan stunting. Guru yang kurang pengetahuan mengenai stunting tidak dapat mengidentifikasi apabila terdapat siswa yang mengalami stunting. Seorang guru juga berperan dalam menyampaikan informasi kepada orang tua siswa. Ketidaktahuan guru akan stunting menyebabkan pencegahan stunting di sekolah dasar masih belum optimal. SD Negeri 03 Kota Metro dipilih sebagai mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Penyuluhan ini dilaksanakan dengan sasaran siswa Sekolah Dasar (SD). Melalui kegiatan pengabdian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan mengenai stunting, pencegahan stunting, peran telur dalam pencegahan stunting, dan teknik pengolahan telur yang benar.

Walaupun asupan protein hewani sangat bermanfaat untuk mencegah stunting pada anak, konsumsi protein hewani di masyarakat Indonesia masih tergolong rendah. Kebutuhan satu butir telur per hari untuk anak masih belum bisa tercapai. Permasalahan stunting yang masih menjadi masalah serius disebabkan oleh kurangnya pengetahuan masyarakat tentang stunting dan cara pencegahannya, terutama terkait dengan asupan protein hewani. Salah satu solusi pencegahan stunting yang efektif adalah dengan mengonsumsi telur, yang merupakan sumber protein hewani yang berkualitas tinggi, mudah didapatkan, dan terjangkau harganya. Namun, masih kurangnya pengetahuan masyarakat tentang manfaat telur sebagai sumber protein. Berdasarkan uraian diatas maka perlu dilakukan kegiatan sosialisasi pencegahan stunting melalui gerakan konsumsi satu butir telur perhari di SD Negeri 03 Kota Metro.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SDN 03 Kota Metro. Kegiatan PKM dilaksanakan pada hari Rabu, 22 November 2023. Pelaksanaan PKM dilakukan pada pukul 09.00 – 12.00 WIB. Sasaran dari kegiatan sosialisasi ini adalah siswa kelas 2 SDN 03 Kota Metro. Jumlah siswa kelas 2 di SDN 03 Kota Metro sebanyak 30 orang.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi. Metode ceramah diperlukan untuk kegiatan penyuluhan yakni penyampaian materi pengetahuan tentang stunting, pencegahan stunting, peran telur dalam pencegahan stunting, dan teknik pengolahan telur yang benar. Konsumsi satu butir telur mampu mencegah stunting pada anak karena telur memiliki kandungan protein tinggi yang bermanfaat bagi tumbuh dan perkembangan anak. Oleh karena itu, dilakukan juga kegiatan pembagian telur rebus pada siswa kelas 2 di SDN 03 Kota Metro melalui gerakan *One Day One Egg* dalam rangka dosen Peternakan UNU Lampung ikut berpartisipasi aktif dalam pencegahan stunting. Adapun kegiatan diskusi dilakukan setelah penyampaian materi dilaksanakan, yakni dalam bentuk tanya jawab dari siswa dan guru kepada pemateri.

Tahapan Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dari pembukaan, sambutan dari kepala sekolah atau guru SDN 03 Kota Metro, sambutan dari perwakilan dosen UNU Lampung, pemberian kuesioner awal, kegiatan penyuluhan / penyampaian materi, pembagian satu butir telur per siswa, pengisian kuesioner akhir, penutupan dan sesi foto dokumentasi. Secara sistematis tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan evaluasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu pada awal dan akhir kegiatan. Evaluasi pertama pada awal kegiatan dilakukan untuk mengetahui pengetahuan siswa dan guru tentang stunting, penyebab stunting, dan pencegahan stunting. Selain itu, evaluasi juga dilakukan terhadap seberapa jauh mereka mengenal telur sebagai sumber protein hewani yang sangat penting bagi tubuh dan gerakan *one day one egg*. Evaluasi

kedua dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan siswa setelah dilakukannya sosialisasi tentang pencegahan stunting melalui pemberian protein hewani melalui gerakan *one day one egg*. Evaluasi pertama dan kedua dilakukan dengan memberikan pertanyaan langsung ke siswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlokasi SD Negeri 03 Metro diikuti oleh 30 peserta yang berasal dari siswa di SD tersebut. Peserta yang terlibat berjenis kelamin perempuan dan laki-laki, dan merupakan siswa kelas 2 SD N 03 Metro Pusat. Pengabdian ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi produk peternakan sebagai upaya pencegahan stunting anak. Pemberian materi dengan penyampaian informasi mengenai bahaya stunting dan pengenalan produk peternakan dan hasil olahan apa saja yang perlu untuk dikonsumsi bagi anak-anak menjadi inti pengabdian ini.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di SD N 03 Metro yang diikuti oleh 30 peserta yang merupakan siswa SD tersebut dan guru. Pemahaman dan pengetahuan siswa tentang persoalan stunting, mulai dari pengertian, faktor pemicu, dan juga upaya yang dapat dilakukan untuk mencegahnya menjadi poin utama dalam pengabdian ini. Pemberian informasi melalui penjelasan secara informatif dan interaktif dilakukan untuk memastikan bahwa para peserta tidak mudah bosan untuk mengikuti penyuluhan. Tingkat pemahaman dan pengetahuan para peserta terkait dengan stunting sebelum mengikuti sosialisasi masih kurang. Adanya sosialisasi menjadikan peserta paham mengenai stunting pada anak. Selain itu, siswa SD dan guru yang mengikuti penyuluhan juga lebih memahami hal yang seharusnya dilakukan terhadap makanan yang bergizi. Stunting dapat terjadi ketika anak masih dalam masa kehamilan. Hal yang menjadi penyebab terjadinya stunting pada masa kehamilan seperti asupan gizi yang kurang, baik pola makan yang tidak terjaga dengan baik maupun kualitas makanan yang cenderung rendah (Nurfatimah *et al.* 2021).



Gambar 2. Sosialisasi kegiatan

Pemahaman para peserta sosialisasi produk peternakan dan hasil olahannya terhadap stunting masih sangat kurang, dengan sosialisasi dan pelatihan penting dilakukan untuk lebih meningkatkan pemahaman siswa terhadap isu stunting yang dapat dialami oleh bayi hingga anak-anak. Lebih lanjut perlu juga adanya sosialisai bagaimana mengkonsumsi makanan bernilai gizi tinggi meskipun terbuat dari bahan-bahan sederhana yang tersedia oleh alam dan lingkungan sekitar.

Hasil kuesioner (pre-test dan post-test) menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan hasil setelah sosialisasi dibandingkan sebelum sosialisasi mengenai tingkat pengetahuan peserta terhadap gizi yang baik dan kebersihan lingkungan untuk menyokong tumbuh kembang siswa secara optimal hal ini dikarenakan sebelumnya faktor pengetahuan siswa dan guru yang hanya sebatas makan kenyang tanpa memperhatikan nilai gizi dari produk makanan yang dikonsumsi seperti membeli makanan ringan atau jajanan warung yang cenderung tinggi gula dan garam. Oleh sebab itu, mindset siswa dan guru perlu diubah, bahwa makanan atau jajanan yang diberikan tidak hanya mengenyangkan tetapi juga harus menyehatkan.

Sosialisasi terkait produk peternakan dilakukan sebagai upaya untuk para siswa dan guru lebih memahami tentang perlunya pemenuhan gizi agar dapat mencegah terjadinya stunting pada bayi hingga anak. Ada beberapa produk peternakan yang disosialisasikan. Telur menjadi salah satu bahan makanan hewani yang banyak dikonsumsi selain daging, ikan dan susu. Telur juga memiliki kandungan gizi yang mudah diperoleh dengan harga terjangkau, serta praktis dalam penyajiannya. Telur mengandung vitamin, protein, dan mineral yang tinggi. Telur terdiri dari 13% protein, 12% lemak, serta vitamin, dan mineral. Nilai tertinggi telur terdapat pada bagian kuning telur. Kuning telur mengandung asam amino esensial yang dibutuhkan serta mineral seperti: besi, fosfor, sedikit kalsium, dan vitamin B kompleks. Sebagian protein dan semua lemak terdapat pada kuning telur (Ramli dan Wahab, 2019). Banyak manfaat dari telur, di antaranya yaitu menjaga kesehatan otak dan sistem saraf karena telur memiliki kandungan choline. Choline merupakan komponen kunci dari struktur yang mengandung lemak di sel-sel membran, yang kelenturan dan integritasnya bergantung pada persediaan choline. Choline sangat penting bagi fungsi otak dan kesehatan (Ramadhani *et al.* 2019).

Produk hasil olahan peternakan salah satunya yaitu sosis. Sosis merupakan jenis makanan awetan beku atau biasa disebut juga frozen food. Jenis makanan ini menjadi alternatif yang sangat familiar di kalangan masyarakat. Bagi balita pada umumnya lebih menyukai jajanan dibandingkan dengan makanan utama. Sosis merupakan salah satu jajanan yang paling disukai serta memiliki rasa yang enak, sosis juga terdapat kandungan gizi yang baik untuk tubuh. Contohnya sosis ayam yang memiliki kandungan protein sebesar 18,2 g di setiap 100 g, dengan mengkonsumsi sosis dapat memenuhi kebutuhan gizi bagi anak dari sumber protein hewani.

Informasi pada kegiatan pengabdian memiliki manfaat yang besar bagi siswa dan guru SD N 03 Metro. Peserta merasakan manfaat yang besar seperti mendapat informasi-informasi yang bermanfaat serta peserta lebih memahami tentang stunting dan produk peternakan yang bisa diberikan ke anak untuk mencegah stunting. Peserta dapat mulai mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi untuk memenuhi gizi anak dan lebih selektif dalam membeli jajanan saat sekolah.

4. KESIMPULAN

Kualitas kesehatan menjadi tanggung jawab semua masyarakat untuk mewujudkan kualitas sumber daya manusia yang berkualitas. Stunting harus dicegah sejak dini. Cara pencegahan stunting dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya adalah memberikan makanan atau minuman bergizi, termasuk konsumsi produk peternakan dan hasil olahannya.

Kedepannya diharapkan perlu untuk dilakukan sosialisasi dengan metode yang lebih menarik serta sosialisasi pencegahan stunting ini tidak hanya terpaku pada hasil olahan ternak saja, namun perlu juga memperhatikan kebersihan lingkungan sekitar anak seperti higienis makanan, seperti jajanan yang dijual diwarung-warung yang banyak mengandung gula dan garam tambahan agar memenuhi standar gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Baum, J. I, J. D. Miller and B. L. Gainesa. 2017. The effect of egg supplementation on growth parameters in children participating in a school feeding program in rural Uganda: a pilot study. *Food and Nutrition research*, 61.
- Effendy, D.S., H. Bahar, F. Muchtar, H. Lestari, R. Tosepu. 2022. Pendidikan Gizi Seimbang untuk Mencegah Stunting Menggunakan Media Video dan Poster pada Murid Sekolah Dasar di SDIT Al Wahdah Kendari. *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*. Vol. 02. No 01 :21-27.
- Farras, R.M dan Yusnita. 2022. Program One Day One Egg sebagai Upaya Penurunan Stunting di Kabupaten Pandeglang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*. Vol. 2, No 4. Agustus 2022. Hal : 389 – 395.
- Gunawan, G., J.I. Mannopo., R. Wilar. 2018. Hubungan Stunting dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Tikala Manado. *Jurnal e-Clinic*. Vol. 6, No. 2 : 147 – 152.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2008). Riset Kesehatan Dasar 2018.
- Septinova, D. M. Hartono, E.Apriliana, D.Selawati, N.A. Agustin, E.Nugraha, H.F. Rito. 2023. Edukasi dan Sosialisasi Pencegahan Stunting Melalui Gemar Konsumsi Telur Bersama Orang Tua dan Siswa PAUD Anggrek Putih Bandar Lampung. *Jurnal Pengabdian Fakultas Pertanian Universitas Lampung*. Vol. 02.No 02 : 174 -184.
- W. Z. A. Mikhail, et al.. Effect of Nutritional Status on Growth Pattern of Stunted Preschool Children in Egypt. *Academic Journal of Nutrition*, vol. 2, no. 1, pp. 1-95, 2013.