

Edukasi dan Sosialisasi Pencegahan *Stunting* Melalui Gerakan Gemar Konsumsi Telur Bersama Orang Tua dan Siswa PAUD Anggrek Putih Bandar Lampung

Dian Septinova^{1*}, Madi Hartono¹, Ety Apriliana², Diyah Selawati¹, Alan Hermawan¹, Ahmad Bambang Legowo¹, Nur Aini Agustin¹, Ega Nugraha¹, Hardiansyah Faisal Rito¹

¹Jurusan Peternakan, Fakultas Pertanian, Universitas Lampung

²Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

* (Corresponding Author) E-mail: dian.septinova@fp.unila.ac.id

Perkembangan Artikel:

Disubmit: 22 September 2023

Diperbaiki: 29 September 2023

Diterima: 30 September 2023

Kata Kunci: *Stunting, Konsumsi telur, Pendidikan Anak Usia Dini*

Abstrak: Angka stunting di Bandar Lampung pada 2022 sudah di bawah 20%. Namun, angka tersebut masih di bawah target pemerintah Kota Bandar Lampung, yaitu maksimal 14% pada 2024. Kegiatan pengabdian ini bertujuan membantu pemerintah Bandar Lampung untuk menurunkan kasus stunting dengan (1) meningkatkan pengetahuan dan kesadaran wali murid Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Anggrek Putih tentang stunting dan pencegahannya; (2) pengetahuan tentang teknik pengolahan dan penyajian telur; (3) menanamkan kebiasaan dan gemar mengonsumsi telur setiap hari pada anak-anak usia dini. Pengabdian dilakukan dengan menggunakan metode (1) penyuluhan dan diskusi pada orang tua murid, (2) kampanye gemar makan telur pada siswa PAUD, dan (3) Evaluasi. Kegiatan pengabdian diikuti oleh 41 wali murid dan 50 siswa PAUD. Seluruh materi kegiatan disampaikan dengan baik oleh narasumber dan disimak serta diikuti dengan sangat antusias oleh wali murid dan siswa PAUD. Pihak sekolah PAUD Anggrek Putih menyambut baik kegiatan ini dan berharap akan ada kelanjutan dari kegiatan ini.

Pendahuluan

Stunting merupakan kondisi dimana tinggi badan seseorang lebih pendek dibanding tinggi badan orang lainnya (Kementerian Desa Pembangunan, 2017). Kasus *Stunting* dapat digunakan untuk menduga produktivitas dan pertumbuhan ekonomi sumber daya manusia suatu negara, oleh sebab itu penting untuk menghindari dan mengatasinya. Berdasar data Kementerian Kesehatan, prevalensi *stunting* di Indonesia sampai dengan 2022 masih tinggi yaitu 21,6%. Angka ini masih di atas standar yang ditetapkan oleh WHO yaitu 20%. Fakta ini tentunya sangat memprihatinkan, oleh sebab itu Pemerintah

Lampung berupaya keras untuk menurunkan angka *stunting* hingga 14% pada 2024, dan meminta semua pihak untuk dapat memberikan dukungannya terhadap program penurunan *stunting* (Kementerian Keuangan RI, 2023).

Kelurahan Negeri Olok Gading merupakan bagian wilayah di Bandar Lampung, tepatnya Kecamatan Teluk Betung Barat. Walaupun sampai saat ini tidak ada laporan mengenai kasus *stunting* di kelurahan tersebut, namun jika diabaikan wilayah ini bisa berpotensi untuk terjadinya kasus *stunting*. Hal ini disebabkan oleh kondisi wilayah setempat yang penduduknya rata-rata adalah miskin. Rata-rata penduduknya hanya lulusan SMP dan SMA dengan pekerjaan para suami atau ayah adalah buruh lepas sedangkan ibu kebanyakan hanya sebagai ibu rumah tangga biasa atau asisten rumah tangga. Menurut Wahyuni dan Fitriyuna (2020), kejadian *stunting* dipengaruhi oleh pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan orangtua.

Kurangnya asupan protein hewani merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya *stunting*. Pemberian telur sebagai makanan tambahan pada ibu hamil dan balita dapat menjadi alternatif untuk mencegah dan menurunkan angka *stunting*. Selain memiliki gizi yang sangat baik, telur juga merupakan protein hewani yang murah, mudah ditemui, dan rasa relatif banyak disukai. Menurut Farras dan Yusnita (2022), 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.

Walaupun protein sangat bermanfaat untuk mencegah *stunting* pada anak, konsumsi protein masyarakat Indonesia masih tergolong rendah. Data Susenas 2022 menunjukkan rata-rata konsumsi protein per kapita sehari 62,21 g (di atas standar 57 g), tetapi konsumsi telur dan susu masih sangat rendah yaitu 3,37 g (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Berdasarkan uraian di atas maka perlu dilakukan kegiatan sosialisai konsumsi telur untuk pencegahan *stunting* di Kelurahan Negeri Olok Gading, Kecamatan Teluk Betung Barat, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung.

Metode

Sasaran dan Target

Sasaran kegiatan ini adalah 50 wali murid dan 50 siswa PAUD Angrek Putih. Target kegiatan adalah peningkatan pengetahuan wali murid mengenai: (1) *stunting* dan pencegahan *stunting*; (2) peran telur untuk pencegahan *stunting*, (3) teknik penyajian dan pengolahan telur yang benar. Peningkatan pengetahuan yang dicapai oleh wali murid, diketahui dengan cara memberikan pertanyaan secara langsung kepada wali murid dengan pertanyaan yang sama sebelum dan sesudah penyampaian materi oleh

setiap narasumber. Bagi para siswa PAUD, target kegiatan ini adalah siswa mau, terbiasa, dan gemar makan telur. Pengabdian dilakukan dengan menggunakan metode: (1) penyuluhan dan diskusi untuk para wali murid; (2) pengenalan lagu dan film tentang gemar makan telur untuk siswa PAUD Anggrek Putih; (3) pembagian telur ayam (rebus, telur asin mentah, dan telur mentah).

Hasil dan Pembahasan

Peserta

Kegiatan pengabdian diikuti oleh 41 orang wali murid PAUD Anggrek Putih dari 50 orang yang ditarget atau hanya tercapai 82%. Hal tersebut disebabkan oleh para wali murid tersebut ada yang tidak mendapatkan izin untuk tidak masuk kerja. Siswa PAUD Anggrek Putih yang hadir adalah 50 orang atau 100% dari yang ditargetkan. Total murid PAUD Anggrek Putih adalah 60 orang. Namun, dengan kondisi perekonomian orang tua dan sistem pembayaran uang sekolah yang harian (Rp. 4000/hari), jumlah siswa yang hadir setiap harinya bervariasi. Wali murid dan siswa PAUD Peserta kegiatan ini dapat dilihat pada Gambar 1 dan 2.



Gambar 1. Narasumber dan wali murid PAUD Anggrek Putih



Gambar 2. Narasumber dan siswa PAUD Anggrek Putih

Penyuluhan *Stunting* dan Pencegahannya

Tingkat pengetahuan ibu mengenai *stunting* dan asupan nutrisi pada anak memiliki peran yang sangat penting untuk pencegahan *stunting*. Berdasarkan evaluasi awal yang dilakukan dengan cara mengajukan secara langsung kepada para orang tua PAUD Anggrek Putih, diketahui bahwa tingkat pengetahuan dan pemahaman para ibu siswa PAUD Anggrek Putih terkait *stunting* masih terbatas sekali, terutama yang berkaitan dengan dampak *stunting*, dan cara membedakan pendek *stunting* atau pendek karena faktor turunan. Pada kegiatan penyuluhan ini narasumber menjelaskan tentang pengertian *stunting*, cara mengenali gejala *stunting* dan perbedaannya dengan anak pendek karena turunan, dampak *stunting*, dan pencegahannya. Kegiatan penyuluhan ini dapat dilihat pada Gambar 3.

Stunting (kerdil) adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita (bayi di bawah lima tahun) akibat dari kekurangan gizi kronis sehingga tinggi badan anak tidak sesuai dengan usianya (Kemenkes RI, 2018). Namun pendek tidak sama dengan *stunting* atau belum tentu *stunting*. Untuk memastikan apakah seorang anak balita menderita *stunting* atau tidak, perlu pengamatan dan pengukuran lebih lanjut. Gejala *stunting* pada anak yang patut diwaspadai adalah pertumbuhan melambat. Untuk mengetahuinya maka harus dilakukan pemeriksaan secara rutin agar bisa diketahui apakah pertumbuhan anak yaitu tinggi badan, berat badan, dan ukuran lingkaran kepala anak sesuai dengan kurva pertumbuhannya (Poltekkes Kemenkes Denpasar, 2022).



Gambar 3. Penyuluhan mengenai stunting dan pencegahannya

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 (Poltekes Kemenkes Denpasar, 2022). Selanjutnya di akhir penyuluhan, narasumber bertanya kembali kepada peserta dengan pertanyaan yang sama seperti di awal penyuluhan. Peserta pun dengan cepat dan jelas menjawab pertanyaan yang diberikan.

Penyuluhan Telur sebagai Pangan Pencegah *Stunting*

Kekurangan asupan protein pada balita berhubungan erat dengan kejadian *stunting* (Fitri, 2012). Telur merupakan pangan asal ternak yang kaya akan protein dengan harga yang relatif murah, sehingga mempunyai andil besar untuk pencegahan dan penurunan angka *stunting* di Indonesia. Namun, banyaknya berita-berita yang tidak benar mengenai telur, membuat banyak orang tua yang tidak memberikan anak balitanya telur. Berdasarkan evaluasi awal, selain alasan ekonomi, ketidakhahaman para Ibu siswa PAUD Anggrek Putih tentang pemenuhan kebutuhan protein dari telur juga menjadi faktor penyebab belum terlaksananya gerakan gemar makan telur dua butir sehari untuk anak-anak balita.

Kegiatan penyuluhan mengenai telur sebagai pangan pencegah *stunting* dapat dilihat pada Gambar 2. Pada kegiatan tersebut dijelaskan tentang gizi telur dan hal-hal

seputar konsumsi telur. Pada kesempatan tersebut narasumber menyampaikan hasil penelitian mengenai manfaat telur bagi pertumbuhan balita. Berdasarkan penelitian Baum *et al.* (2017), anak yang mengonsumsi telur setiap hari, pertumbuhan tinggi badannya lebih cepat dibanding yang tidak mengonsumsi telur. Pertumbuhan anak yang mengonsumsi dua butir telur sehari lebih cepat dibanding yang sebutir sehari.



Gambar 4. Penyampaian materi telur sebagai pangan pencegah *stunting*

Pada kesempatan itu juga dijelaskan tentang manfaat penting mengonsumsi telur untuk tumbuh kembang anak dan juga orang dewasa. Telur merupakan pangan asal ternak yang kaya akan gizi. Kandungan gizi per 100 g telur ayam ras adalah 1,13% abu, 12,76% protein, 12,08% lemak, energi 190 kkal (Wulandari, 2018), 327,0 SI Vitamin A, dan mineral 256,0 mg (Wulandari dan Arief, 2022). Protein yang terdapat di telur merupakan protein berkualitas tinggi yang mengandung semua asam amino esensial dengan nilai biologis yang tinggi (Kovas *et al.*, 2005). Beberapa manfaat telur untuk kesehatan adalah menyembuhkan dan mencegah malnutrisi pada anak-anak, membantu peningkatan otot rangka, mencegah sarcopenia pada orang dewasa yang lebih tua, agen hipotensi, melindungi dari penyakit kanker, membantu program diet untuk penurunan berat badan (Puglisi dan Fernandez, 2022).

Pada sesi tanya jawab, peserta ada yang bertanya terkait mana yang harus mereka ikuti, karena beberapa tahun yang lalu gencar berita untuk menghindari mengonsumsi telur, daging, dan susu karena mengandung kolesterol tinggi yang dapat menyebabkan stroke dan jantung koroner yang akhirnya membuat para Ibu takut memberikan telur untuk balitanya. Sekarang ini sebaliknya, berita yang gencar adalah ajakan untuk

mengonsumsi yang akhirnya membuat para ibu bingung, mana yang harus mereka ikuti. Menjawab pertanyaan tersebut, narasumber menjelaskan bahwa faktanya sejak 2015 Departemen Amerika Serikat (USDA) sudah menghapus batas atas kolesterol makanan dan telur tidak perlu lagi dibatasi (Departemen Kesehatan dan Layanan Kemanusiaan AS dan Departemen Pertanian AS, 2022). Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan terbukti bahwa telur bukan penyebab terjadinya resiko penyakit jantung. Selain protein kualitas tinggi telur juga mengandung lutein, zeaxantin, kolin, vitamin D, selenium, dan vitamin A yang sangat penting untuk melindungi tubuh dari penyakit kronis. Kolesterol yang selama ini ditakuti oleh banyak orang adalah salah satu komponen pembentuk lemak. Kolesterol dibutuhkan oleh tubuh untuk sejumlah fungsi penting yaitu pembentukan membran sel, asam empedu pembentukan hormon seks, vitamin D, kerja syaraf, dan otak (Beydaun, 2008). Selain dari makanan, kolesterol juga diproduksi oleh tubuh (Welborn, 2007).

Penyuluhan Penyajian dan Pengolahan Telur

Pengolahan dan penyajian telur yang baik juga menjadi hal yang penting diperhatikan, agar peran telur sebagai pangan pencegah stunting bisa optimal. Seperti halnya pada sesi penyuluhan 1 dan 2, pada sesi ini juga dilakukan evaluasi awal dalam bentuk melontarkan pertanyaan langsung kepada peserta terkait cara penyajian dan pengolahan telur. Selanjutnya narasumber menjelaskan materi mengenai pengolahan telur dan penyajian telur yang benar, karena faktanya banyak para ibu yang belum peduli mengenai hal ini (Gambar 5).

Cara penyajian telur yang terbaik adalah dengan cara dimasak. Selain dampak buruk adanya mikroba-mikroba patogen yang ikut masuk ke dalam tubuh, mengonsumsi telur mentah juga menurunkan pencernaan telur. Telur matang dapat digunakan oleh tubuh 91%, sedangkan telur mentah hanya 51%. Protein avidin yang ada pada telur mentah akan mengikat biotin sehingga tidak dapat diserap oleh tubuh. Teknik pemasakan telur yang terbaik adalah dengan cara dimasak selma 10 -12 menit di dalam air mendidih sehingga masak sempurna (Arhab *et al.*, 2022). Pemasakan telur dengan suhu tinggi dan waktu yang lama dapat menyebabkan terjadinya *overcooked* dan menimbulkan reaksi *mailard* atau pencoklatan. Menurut Fu (2019), reaksi *mailard* dapat menimbulkan sejumlah efek negatif yaitu penurunan daya simpan pangan, kerusakan asam amino esensial, rusaknya vitamin B1 dan B6, penurunan pencernaan. Sehingga walaupun proses pemasakan yang menghasilkan reaksi *mailard* menghasilkan aroma dan bau yang khas, mengonsumsi telur yang mengalami reaksi *mailard* tidak disarankan.



Gambar 5. Penyampaian materi penyajian dan pengolahan telur

Produk inovasi olahan telur yang diperkenalkan kepada para Ibu dari siswa PAUD Anggrek Putih adalah produk telur asin ayam ras. Adapun metode pembuatan telur asin ayam ras yang diperkenalkan adalah pembuatan telur ayam ras dengan bahan tambahan ketumbar sebagai bahan pembalut (Septinova *et al.*, 2023; Pratama *et al.*, 2022) dan pembuatan telur asin rendah sodium dengan metode perendaman menggunakan larutan daun kersen (Putri *et al.*, 2023).

Pada sesi ini juga dilakukan evaluasi akhir dengan melontarkan pertanyaan yang sama seperti di awal sebelum penyampaian materi yaitu mana yang lebih baik dimakan telur mentah atau telur matang?, bahaya apa yang ditimbulkan dari mengonsumsi telur mentah?, cara memasak telur yang baik seperti apa?. Pertanyaan-pertanyaan tersebut juga dijawab serentak oleh ibu-ibu peserta dengan cepas dan jelas.

Kampanye Gemar Konsumsi Telur

Target dari kegiatan ini adalah siswa PAUD Anggrek Putih. Metode yang diterapkan agar para siswa mau dan gemar mengonsumsi telur adalah dengan cara mengenalkan dan mengajarkan lewat lagu dan pemutaran video tentang manfaat makan telur (Gambar 6). Selanjutnya supaya siswa lebih bersemangat, maka para siswa PAUD diajak

untuk melakukan permainan yang juga berkaitan dengan telur. Sesi ini ditutup dengan pembagian telur rebus dan makan telur bersama. Telur rebus yang dibagikan dimakan dengan lahap oleh semua siswa. Selanjutnya dilakukan juga pembagian telur mentah kepada para wali murid PAUD Putih, agar nantinya para ibu tersebut dapat memberikan telur kepada putra-dan putrinya dua butir telur sehari.



Gambar 6. Pengenalan lagu gemar makan telur

Kesimpulan

Pelaksanaan sosialisasi dan edukasi penecegahan stunting dengan mengonsumsi telur diterima dengan baik wali murid dan siswa PAUD Angrek Putih. Pemahaman wali murid tentang stunting, gizi, telur dan penanganan telur mengalami peningkatan, para siswa semakin gemar mengonsumsi telur. Kegiatan ini perlu dilanjutkan sehingga dapat mendukung pemerintah Lampung untuk mencapai target penurunan kasus stunting.

Pengakuan/Acknowledgements

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Lampung yang telah bersedia mendanai kegiatan ini, PPN Lampung sebagai mitra kegiatan, dan juga Ibu kepala sekolah beserta guru, orang tua, dan siswa PAUD Angrek Putih atas segala kerjasamanya.

Daftar Pustaka

- Arhab, M.F., A.Y. Widyanti, M.F. A. Yasin, N. Banowati, V. Noviaty, P.M. Adhi. 2022. Pengaruh teknik pemasakan dan waktu terhadap karakteristik tingkat kematangan telur ayam negeri. *Pasundan Food Technology Journal*, 9(1): 14-18.
- 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. Diakses 20 september 2023. <https://www.internationalegg.com/app/uploads/2020/03/2017-The-effect-of-egg-supplementation-on-growth-parameters-in-children-Uganda>
- Beydoun, M.A. T. L. Gary, B.H. Caballero, R.S. Lawrence, L.J. Cheskin, and Y. W. 2008. Ethnic differences in dairy and related nutrient consumption among US adults and their association with obesity, central obesity, and the metabolic syndrome. *J Clin Nutr*, 87(6): 1914-195.
- United State Department of Agriculture. 2015. Dietary Guidelines For Americans 2015-2020. 8th Edition. Diakses pada 18 September 2023. <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/>
- Fernandez, M.L. 2010. Effect of egg on plasma lipoproteins in healthy population. *Food Functional*, 1 :156–160.
- Fitri. 2012. Berat lahir sebagai faktor dominan terjadinya stunting pada balita (12—59) bulan di Sumatra. *Tesis*. Universitas Indonesia. Jakarta.
- Fu, Y., Y. Zhanga , O. P. Soladoye , and R. E. Aluko. 2019. Maillard reaction products derived from food protein-derived peptides: insights into flavor and bioactivity. *Food Science and Nutrition*, 60 (20): 3429-3442.
- Kementerian Keuangan Republik Indonesia. 2023. Permasalahan Stunting di Indonesia dan Penyelesaiannya. Diakses tanggal 20 September 2023. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-pontianak/baca-artikel/1>
- Kementerian Kesehatan republik Indonesia. 2023. HGN 63: Gerakan Konsumsi Protein Hewani. Diakses 20 September 2023. <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/hgn-63-gerakan-konsumsi-protein-hewani>
- Kementrian Desa Pembangunan Desa Tertinggal dan Transmigrasi. 2017. Buku Saku Desa dalam Penanganan Stunting. Jakarta. 42 halaman (diakses 20 September 2023). https://siha.kemkes.go.id/portal/files_upload/Buku_Saku_Stunting_Desa.pdf
- Kovas-N. J., M. Phillips, M. Yoshinori. 2005. Advances in the value and egg component for human health. *Agricultural and Food Chemistry*, 53 (22): 8421–8431.
- Paksi, A.K., Z. Rozaki. 2022. Peningkatan keterampilan budidaya ternak ayam kampung di Desa Karang Sari, Pengasih, Kulon Progo. *Jurnal Dinamisia*. 6(3): 685-691
- Poltekkes Kemenkes Denpasar. 2022. Cegah stunting demi Generasi Cemerlang. 27 halaman. Di akses 14 September 2022. <http://kkn-ipe.poltekkes-denpasar.ac.id/upload/1643989567Modul.pdf>.
- Pramata, R.A., D. Septinova, K. Nova, Riyanti. 2022. Pengaruh lama pengasinan dengan

- penambahan ketumbar terhadap kualitas organoleptik telur ayam herbal. *Jurnal Riset dan Inovasi Peternakan*, 6 (3): 252-257.
- Puglisi, M.J., dan M. L. Fernandez. 2022. The health benefit of egg protein. *Nutrients*, 14 (14): 2904 . National Library of Medicine. Diakses 18 September 2023. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/translate/google/pmc/articles/PMC9316657/?x_tr_sl=en&x_tr_tl=id&x_tr_hl=id&x_tr_pto=tc
- Putri, M.S., D.Septinova, K. Nova, Riyanti. 2022. Pengaruh penambahan larutan daun kersen (*Muntingia calabura L.*) terhadap kualitas albumen telur asin rendah sodium. *Jurnal Riset dan Inovasi Peternakan*, 6(3): 277-285.
- Septinova, D., D.P. Putri, Riyanti, K. Nova. 2023. Karakteristik warna, pH, dan indeks *yolk* telur ayam yang dibalur ketumbar pada lama pemeraman yang berbeda. *Jurnal Ilmiah Peternakan Terpadu*, 11(2): 121- 130.
- Welborn, T.A. 2007. Preferred clinical measures of central obesity for predicting mortality. *European Journal of Clinical Nutrition*, 61: 1373–1379.
- Wulandari, Z dan I.I. Arief. 2022. Review: Tepung telur ayam: nilai gizi, sifat fungsional, dan manfaat. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Hasil Peternakan*, 10 (2): 62- 68.
- Wulandari, Z. 2018. Karakteristik lisozim dari telur unggas lokal sebagai pemanis. *Disertasi*. Pascasarjana. IPB. Bogor.