



EDUKASI KONSUMSI SUMBER PROTEIN HEWANI UNTUK CEGAH WASTING BALITA DI PEKON SIDOKATON PRINGSEWU

Abdullah¹, Alifiyanti Muharramah², Aftulesi Nurhayati³,
Amir Syaifurrohmah⁴

^{1,2,3}Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung,

⁴Program Studi Pendidikan Teknologi Informasi, Fakultas Teknologi & Informatika
Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung,

* Penulis Korespondensi : changdullah66@gmail.com

ABSTRAK

Indikator status gizi yang penting dan paling sensitif terhadap perubahan sosial ekonomi dalam menilai besaran masalah gizi di masyarakat adalah *wasting*. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang *wasting* dan pentingnya mengkonsumsi makanan sumber protein hewani. Penelitian dilaksanakan di Pekon Sidokaton, Kecamatan Gisting Tanggamus. Waktu pelaksanaan; Jum'at, 3 Oktober 2023. Hasil penelitian diketahui bahwa; 1) ada gizi buruk (*severely wasted*) sebanyak 11,1%, gizi kurang (*wasted*) (33,3%), gizi baik (*normal*) (33,3%), dan berisiko gizi lebih (*possible risk of overweight*) sebesar 11,1%. 2). Pelaksanaan edukasi konsumsi sumber hewani berjalan dengan baik dan lancar, peserta merespon dengan baik dan diskusi semakin hangat karena banyak pertanyaan dari para peserta.

Kata kunci: *Edukasi, Protein, Wasting, Balita*

ABSTRACT

An important indicator of nutritional status and the most sensitive to socioeconomic changes in assessing the magnitude of nutritional problems in the community is wasting. This study aims to increase knowledge about wasting and the importance of consuming hawani protein source foods. The research was conducted in Pekon Sidokaton, Gisting District, Tanggamus. Time of implementation; Friday, October 3, 2023. The results showed that; 1) there were severely wasted (11.1%), undernourished (wasted) (33.3%), well-nourished (normal) (33.3%), and at risk of overnourishment (possible risk of overweight) by 11.1%. 2). The implementation of animal source consumption education went well and smoothly, the participants responded well, and the discussion was getting warmer because there were many questions from the participants.

Keywords: Education, Protein, Wasting, Toddlers

I. PENDAHULUAN

Status gizi masyarakat merupakan Indikator penting yang digunakan untuk menilai keberhasilan pembangunan program kesehatan di Indonesia. Indikator status gizi yang penting dan paling sensitif terhadap perubahan sosial ekonomi dalam menilai besaran masalah gizi di masyarakat adalah *wasting*. (Lamid & Agus, 2020). *Wasting* ditentukan dengan indikator berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) atau berat badan menurut panjang badan (BB/PB). (Utami *et al.* 2021). Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak, Indeks BB/PB atau BB/TB ini menggambarkan apakah berat badan anak sesuai terhadap pertumbuhan panjang/tinggi badannya. Indeks ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi anak gizi kurang (*wasted*), gizi buruk (*severely wasted*) serta anak yang memiliki risiko gizi lebih (*possible risk of overweight*). (Kementerian Kesehatan RI, 2020). *Wasting* terjadi ketika anak-anak mengalami kekurangan berat badan secara cepat karena asupan kalori yang rendah dan penyakit infeksi yang berulang. (Lamid & Agus, 2020).

Prevalensi *wasting* balita di Indonesia berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 sebesar 7,7%, meningkat 0,6% dari prevalensi *wasting* pada tahun 2021 sebesar 7,1%. Angka prevalensi *wasting* Provinsi Lampung tercatat sebesar 7,0% lebih rendah dibandingkan nasional. Adapun prevalensi *wasting* Kabupaten Tanggamus sebesar 7,8% lebih tinggi dibandingkan nasional dan Provinsi Lampung. Kabupaten Tanggamus juga menempati peringkat ke tujuh tertinggi prevalensi *wasting* di Provinsi Lampung. (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Penyebab masalah *wasting* di Indonesia tidak terlepas dari kontribusi kondisi gizi ibu pada masa pre-natal (risiko kurang energi kronis, konsumsi tablet tambah darah ibu hamil, anemia ibu hamil, berat bayi lahir rendah, inisiasi menyusui dini, proporsi makanan beragam, cakupan

vitamin A dan imunisasi. (Lamid & Agus, 2020).

Intervensi gizi yang tepat dan dapat berjalan dengan baik dalam Upaya penanganan penyelesaian masalah *wasting* perlu memahami faktor determinan *wasting*. Faktor determinan masalah *wasting* berdasarkan kerangka unicef yaitu dipengaruhi oleh asupan zat gizi dan interaksinya dengan penyakit infeksi, ketersediaan pangan, pola asuh, akses air bersih, sanitasi dan pelayanan kesehatan yang tidak memadai. (Lamid & Agus, 2020).

Asupan zat gizi terutama protein hewani merupakan esensial dalam pencegahan *wasting*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa risiko *wasting* lebih tinggi pada anak dengan asupan protein dan protein hewani yang tidak adekuat. (Indriana, *et al.*, 2019).

Penelitian lainnya

Berdasarkan uraian diatas maka penting untuk memberikan pengetahuan pentingnya asupan protein bagi balita kepada ibu balita sebagai bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dengan judul “Edukasi Konsumsi Sumber Protein Hewani Untuk Cegah *Wasting* Balita Di Pekon Sidokaton Pringsewu”.

II. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Kegiatan penelitian pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Pekon Sidokaton, Kecamatan Gisting Tanggamus. Waktu pelaksanaan; Jum’at, 3 Oktober 2023. Sasaran edukasi ibu balita sebanyak 16 ibu balita. Model kegiatan; pengukuran status gizi, edukasi dan diskusi. Metode; pengukuran *wasting* secara individu dan pemberian edukasi konsumsi sumber protein hewani untuk cegah *wasting* balita secara berkelompok

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan Kegiatan:

a. Pembukaan

Ucapan terima kasih kepada ibu balita yang hadir dan bersedia mengikuti

kegiatan penelitian pengabdian kepada masyarakat.

b. Pengukuran Wasting

Jumlah balita diukur: 9 balita

Hasil pengukuran:

gizi buruk (severely wasted): 11,1%,
gizi kurang (wasted): 33,3%), gizi baik (normal): 33,3%), berisiko gizi lebih (possible risk of overweight): 11,1%.

Hasil pengukuran wasting dapat dicermati bahwa di lokasi penelitian, masih terdapat balita severe wasting.

c. Edukasi

Nara Sumber: Dr. Abdullah, SKM., MPH
Sasaran edukasi: 16 ibu balita.
Materi Edukasi: Konsumsi Sumber Protein Hewani Untuk Cegah Wasting Balita.

Isi Materi:



Gambar 1. Slide 1.

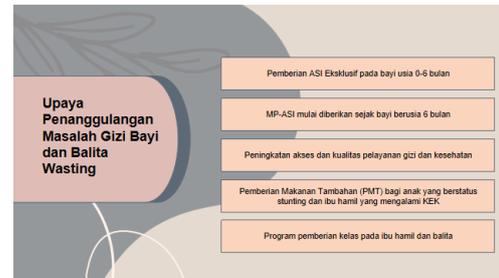
Topik bahasan slide ini menjelaskan pengertian gizi buruk (severe wasting) dapat meningkatkan angka kesakitan dan kematian serta meningkatkan risiko terjadinya stunting.

Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan prevalensi wasting pada balita sebesar 10,2% dan 3,5% atau sekitar 805.000 balita diantaranya merupakan severe wasting (gizi).



Gambar 2. Slide 2.

Menjelaskan cara pengukuran pada balita wasting. Status gizi kurang (z score < -2 SD) atau gizi buruk (z score < -3 SD) berdasarkan hasil pengukuran BB/PB atau BB/TB. Bayi dan balita menjadi wasting akibat penurunan berat badan secara cepat (bersifat akut).



Gambar 3. Slide 3.

Berbagai upaya penanggulangan masalah wasting yang diantaranya adalah dengan meningkatkan konsumsi sumber protein hewani. alasan pentingnya konsumsi makanan sumber protein hewani untuk penanggulangan wasting. Protein hewani memiliki kandungan asam amino esensial yang lebih lengkap daripada protein nabati. Tidak hanya itu, protein hewani juga memiliki kandungan nutrisi yang lebih beragam, seperti vitamin B12, vitamin D, zat besi, dan asam lemak omega 3.

Protein hewani sebagai zat gizi penting bagi pertumbuhan anak. Hasil studi menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan gizi dan asupan protein harian anak di usia penting pertumbuhan menunjang penambahan tinggi badan anak di usia sekolah (5-10 tahun). Jika hal ini tidak di perhatikan akan mengakibatkan asupan gizi yang diberikan dalam waktu yang panjang, tidak sesuai dengan kebutuhan. Dan akan berpotensi melambatnya perkembangan otak. Hal ini berupa keterbelakangan mental, rendahnya kemampuan belajar, dan risiko serangan penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, hingga obesitas. Kebutuhan asupan protein harian sangat penting diperhatikan untuk tumbuh kembang anak usia pertumbuhan terutama protein hewani.

Protein hewani adalah protein yang berasal dari hewan, meliputi daging sapi,

daging kambing, daging ayam, daging bebek, *seafood*, serta telur. Keunggulan protein hewani adalah memiliki komposisi asam amino esensial lebih lengkap dibandingkan protein nabati. Selain itu protein hewani juga kaya akan mikronutrien seperti vitamin B12, vitamin D, DHA (docosahexaenoic acid), zat besi, dan zink. Mikronutrien tersebut memiliki peran penting bagi tubuh, yaitu: a) Vitamin B12 berperan untuk menjaga kesehatan saraf dan otak serta pembentukan sel darah merah. b) Vitamin D berperan dalam penyerapan kalsium dan sistem kekebalan tubuh, c) DHA memiliki peran kesehatan pada otak anak, d) Zat besi yang berperan untuk mengangkut oksigen dari paru-paru ke jaringan dan meningkatkan sistem imun tubuh dan Zink berperan dalam mendukung system imun tubuh, ma. sa pemulihan, dan baik untuk pencernaan. Kandungan protein dari makanan sumber protein hewani.

Tabel 1. Kandungan protein hewani

Nama	Jumlah satuan (ukuran rumah tangga)	Berat (gram)	Kandungan protein (gram)
Telur ayam	1/3 butir	20	2,3
Telur puyuh	1 butir	10	1,3
Ikan	1/2 potong sedang	20	4,4
Udang	3 ekor	20	5
Daging sapi	1/3 potong sedang	25	3
Daging ayam	1/2 potong sedang	40	5,4

Status gizi kurang (z score < -2 SD) atau gizi buruk (z score < -3 SD) berdasarkan hasil pengukuran BB/PB atau BB/TB. Bayi dan balita menjadi wasting akibat penurunan berat badan secara cepat

(bersifat akut).



Gambar 4. Dokumentasi edukasi konsumsi sumber protein hewani

DAFTAR PUSTAKA

- Utami, Nurul Putrie, Khoiriyah Isni, Prima Suci Rohmadheny. (2021). Buku Saku Pemantauan Pertumbuhan Pada Balita. Yogyakarta: CV. Mine
- Lamid, Astuti., Agus Tri Winarto. (2020). Bunga Rampai Wasting Bencana Bagi Sumber Daya Manusia Tantangan Indonesia Maju Tahun 2045. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta:
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Indriana, Denissa., Sandra Fikawati, Engkus Kusdinar Achmad. (2019). Asupan protein sebagai faktor dominan kejadian wasting pada anak usia 24-30 bulan di

Kecamatan Cakung Jakarta Timur
tahun 2019. Jakarta
[https://lib.ui.ac.id/detail?id=20494
480&lokasi=lokal](https://lib.ui.ac.id/detail?id=20494480&lokasi=lokal)

Devi Nurfadila Fani, d. Annisa Rahmania
Yulman, Sp.AProtein Hewani
sebagai Zat Gizi Penting bagi
Pertumbuhan Anak.
<https://rs.ui.ac.id/umum/>