

**PEMBERIAN PROTEIN HEWANI PADA  
BUMIL UNTUK MENCEGAH  
STUNTING PADA BALITA DI  
WILAYAH KELURAHAN BANDUNG  
KOTA TEGAL**

Ta'adi<sup>1</sup>, Maria Ulfah<sup>2</sup>, Tinah Purwaningsih<sup>3</sup>,  
Novi Panca Wardani<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Prodi Keperawatan Tegal Poltekkes  
Kemenkes Semarang

\*Corresponding author :  
Email : mariaulfah@poltekkes-smg.ac.id

**Abstrak**

*Stunting merupakan masalah kesehatan gizi yang masih banyak dijumpai di berbagai daerah salah satunya wilayah kerja puskesmas Bandung Kota Tegal. Stunting dapat mengancam kualitas sumber daya manusia di masa depan dalam jangka panjang. Salah satu sasaran dalam pencegahan stunting yaitu kondisi kesehatan ibu hamil. Langkah yang diambil pemerintah dalam menangani pencegahan stunting salah satunya adalah mengoptimalkan peran posyandu serta kader setempat untuk melakukan sosialisasi serta pemberian makanan tambahan (PMT) pada ibu hamil. Telur merupakan produk pangan hewan yang kaya akan protein, murah dan mudah didapat. Kegiatan ini bertujuan menurunkan prevalensi stunting di Kota Tegal dengan memberikan telur setiap hari selama 30 hari kepada Ibu Hamil di Kelurahan Bandung Kota Tegal mulai Juni 2024 hingga Juli 2024, selain memberikan makanan tambahan, kegiatan lain antara lain pemeriksaan kesehatan dan edukasi tentang pencegahan stunting pada ibu hamil dengan bekerja sama dengan Puskesmas Bandung serta pemantauan dan pendampingan oleh kader kesehatan wilayah Kelurahan Bandung Kota Tegal. Berdasarkan hasil evaluasi dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa telur dapat menjadi pilihan makanan tambahan yang tepat untuk ibu hamil dalam pencegahan stunting dengan diperoleh peningkatan LILA ibu hamil setelah diberikan makanan tambahan telur selama 30 hari dan terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang bahaya dan pencegahan stunting pada ibu hamil*

*Kata Kunci: ibu hamil, Stunting, protein hewani*

**Abstract**

*Stunting is a nutritional health problem that is still widely found in various regions, one of which is the working area of the Bandung City Tegal Health Center. Stunting can threaten the quality of human resources in the future in the long term. One of the targets in preventing stunting is*

the health condition of pregnant women. One of the steps taken by the government in dealing with stunting prevention is optimizing the role of integrated health posts and local cadres to conduct socialization and provide additional food (PMT) to pregnant women. Eggs are animal food products that are rich in protein, cheap and easy to obtain. This activity aims to reduce the prevalence of stunting in Tegal City by providing eggs every day for 30 days to pregnant women in Bandung Village, Tegal City from June 2024 to July 2024, in addition to providing additional food, other activities include health checks and education on preventing stunting in pregnant women in collaboration with the Bandung Health Center and monitoring and assistance by health cadres in the Bandung Village, Tegal City. Based on the evaluation results of this community service activity, it can be concluded that eggs can be the right choice of additional food for pregnant women in preventing stunting by obtaining an increase in the LILA of pregnant women after being given additional egg food for 30 days and there was an increase in the knowledge of pregnant women about the dangers and prevention of stunting in pregnant women.

Keywords: pregnant women; Stunting, Protein from Animal

---

## **PENDAHULUAN**

Indonesia memiliki masalah gizi *triple burden* yaitu masalah gizi kurang, gizi lebih dan kekurangan gizi mikro. Salah satu masalah gizi di Indonesia yang menjadi *concern* utama Kementerian Kesehatan dan segera ditangani adalah stunting (Safitri, 2020). Stunting adalah suatu kondisi gagal tumbuh yang terjadi pada anak balita karena kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya (WHO, 2018).

Stunting masih menjadi masalah kesehatan serius yang di hadapi di Indonesia. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) pada rapat kerja nasional BKKBN, prevalensi stunting di Indonesia turun dari 24,4% di tahun 2021 menjadi 21,6 % di tahun 2022. Angka tersebut masih tinggi, mengingat target prevalensi stunting di tahun 2024 sebesar 14 % dan standar WHO dibawah 20 %. Berdasarkan

hasil study Survey Status Gizi Indonesia (SSGI), angka stunting di Kota Tegal mengalami penurunan 7,1 % yaitu dari 23,9 % menjadi 16,8 %. Dalam data bulan februari 2023 puskesmas Bandung, Tegal Selatan, di kelurahan Bandung terdapat 28 anak stunting dan data bulan April 2023 terdapat 53 ibu hamil dengan ibu hamil beresiko stunting 11 ibu. Kelurahan Bandung, mempunyai potensi stunting lebih tinggi dibandingkan 4 kelurahan lainnya seperti Kalinyamat Wetan, Tunon, Katuren dan Debong Kidul di wilayah Bandung. Anak-anak yang mengalami stunting biasanya akan mengalami masalah dalam perkembangan sistem kognitif dan motoriknya yang akan mempengaruhi produktivitasnya di masa depannya (Fadliyana et. al., 2023). Stunting akan berdampak pada proses perkembangan otak yang dalam jangka pendek akan berpengaruh pada kemampuan kognitif dan

metabolisme. Adapun untuk jangka panjangnya akan mengurangi kesempatan untuk memperoleh pendidikan yang lebih baik dan peluang kerja dengan pendapatan yang lebih baik juga. Balita stunting yang berhasil bertahan hidup, pada usia dewasanya akan lebih mudah untuk terkena penyakit degeneratif seperti kanker, diabetes, penyakit jantung dan hipertensi (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Masalah pertumbuhan stunting sering tidak disadari oleh masyarakat karena tidak adanya indikasi 'instan' seperti penyakit. Efek kejadian stunting pada anak dapat menjadi predisposing terjadinya masalah-masalah kesehatan lain hingga nanti anak dewasa. Oleh karena itu, penanggulangan masalah stunting harus dimulai jauh sebelum seorang anak dilahirkan (periode 100 HPK) dan bahkan sejak ibu remaja untuk dapat memutus rantai stunting dalam siklus kehidupan (Aryastami dan Tarigan, 2017). Pencegahan untuk menjaga kesehatan manusia terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi kesehatan, yaitu faktor perilaku dan faktor non-perilaku. Menurut B. Bloom terdapat tiga bagian dari faktor perilaku, yaitu pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*), dan tindakan (*practice*) (Notoatmodjo, 2014). Kehamilan merupakan peristiwa yang terjadi pada seorang wanita, dimulai dari proses fertilisasi (konsepsi) sampai kelahiran bayi. Masa kehamilan dimulai dari periode akhir menstruasi sampai kelahiran bayi, sekitar 266-280 hari atau 37- 40 minggu, yang terdiri dari tiga trimester. Periode perkembangan kehamilan terdiri dari tiga tahap. Tahap pertama, perkembangan zigot, yaitu pembentukan sel, pembelahan sel menjadi blastosit, dan implantasi. Tahap kedua, perkembangan embrio, yaitu dari diferensiasi sampai organogenesis. Tahap ketiga, perkembangan fetus (janin) atau pertumbuhan bakal bayi (Hardinsyah dan Supariasa, 2016).

Proses kehamilan dapat menjadikan perubahan-perubahan seperti perubahan tubuh ibu dibandingkan sebelum hamil, jumlah penambahan berat badan selama kehamilan beragam antar ibu hamil. Pertambahan berat badan normal ibu hamil di Indonesia berkisar antara 10-12 kg. Tahapan penambahan berat badan adalah trimester I yaitu 1,1 kg, trimester II yaitu 2,2 kg, dan trimester III yaitu 5,0 kg. Selain itu, terjadi perubahan pada mekanisme pengaturan dan fungsi organ-organ tubuh, yaitu peningkatan aktivitas fisiologis, metabolik dan anatomis. Perubahan fisiologis meliputi perubahan hormon. Perubahan anatomis mencakup peningkatan volume darah ibu, peningkatan ukuran uterus ibu, penambahan ukuran plasenta dan janin (Hardinsyah dan Supariasa, 2016).

## **METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di wilayah Puskesmas Bandung Kota Tegal, metode pelaksanaan yang dilakukan antara lain:

1. FGD  
FGD dilakukan sebelum melakukan kegiatan pengabdian. Hal tersebut bertujuan untuk melakukan diskusi dan interaksi terhadap masyarakat, pemangku kepentingan (Pemerintah Kelurahan Bandung Kota Tegal), Kader Posyandu, Puskesmas Kelurahan Bandung Kota Tegal, tim Pengabdian masyarakat Prodi Keperawatan Tegal Poltekeks Kemenkes Semarang
2. Pendataan.  
Pendataan dilakukan agar bisa mendapatkan data terbaru sesuai kondisi lapangan karena data yang dimiliki kelurahan sudah tidak representative untuk digunakan. Pendataan dilakukan secara langsung dengan bertemu dengan kader kesehatan Posyandu kelurahan Bandung. Penataan dilaksanakan dengan melibatkan pemangku kepentingan seperti Kader Posyandu, ibu PKK hingga ke pemerintah tingkat RW dan RT. Tujuan lain dari pendataan ini adalah melakukan

pengelompokan ibu hamil berdasarkan kondisi kesehatan sehingga dapat diketahui profil ibu hamil di Kelurahan Bandung Kota Tegal. Selain itu proses pendataan juga dimanfaatkan untuk melakukan wawancara kepada beberapa ibu hamil terkait pengetahuan tentang stunting. Hasil wawancara akan digunakan untuk penyusunan materi sosialisasi dan penyuluhan, wawancara juga dilakukan kepada kader kesehatan untuk mengetahui program apa saja yang sudah diberikan oleh pemerintah terkait pencegahan stunting pada ibu hamil.

3. Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan ibu Hamil

Edukasi diberikan kepada 30 ibu hamil di wilayah puskesmas Bandung Kota Tegal, dengan nara sumber dari Puskesmas Bandung Kota Tegal dan pihak Pengabdian Poltekkes Kemenkes Semarang Prodi Keperawatan Tegal, pada saat pelaksanaan Pengabdian masyarakat di mulai sejak bulan januari dengan penyusunan proposal hingga laporan hasil oktober 2024, kegiatan dimulai dengan tahap persiapan, pelaksanaan dan

diberikan pretest dan post test terkait pengetahuan ibu hamil tentang cara pencegahan stunting pada masa kehamilan. Pada tahap ini, monitoring dan evaluasi dilihat melalui peningkatan nilai post test, jumlah ibu hamil yang hadir, antusiasme dan keaktifan para ibu hamil dalam mengikuti kegiatan pengabdianmasyarakat ini, hal ini dibuktikan dengan para ibu balita bertanya terkait stunting, rundown kegiatan terlaksana sesuai dengan yang direncanakan Pemberian makan tambahan protein hewani Telur

4. Monitoring dan Evaluasi pemberian Protein Hewani.

Pemberian makanan tambahan protein hewani berupa telur yang dilakukan selama 30 hari memberikan dampak yang signifikan dengan terjadi peningkatan LILA ibu hamil.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

evaluasi dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Bandung Kota Tegal.

Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat dapat terlihat dari hasil tabel di bawah ini :

Tabel 1 Gambaran umur ibu, pendidikan dan pekerjaan

No	Variabel	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	Umur		
	a. Berisiko (<20 tahun dan >35 tahun)	6	20
	b. Tidak berisiko (20 tahun s.d 35 tahun)	24	80
2	Pendidikan ibu		
	a. Rendah (SD – SMA)	25	84
	b. Tinggi	5	16
3	Pekerjaan		
	a. Tidak Bekerja	22	74
	b. Bekerja	8	26

Dari tabel tersebut dapat disimpulkan umur ibu hamil di posyandu Tunon Wilayah Puskesmas Bandung Kota Tegal yang berisiko (<20 tahun dan >35 tahun) sejumlah 6 orang ibu hamil dan sejumlah 24 orang ibu hamil tidak

berisiko (umur 20 tahun s.d 35 tahun). Pendidikan ibu hamil di posyandu Tunon Wilayah Puskesmas Bandung Kota Tegal, sejumlah 25 orang ibu hamil pendidikan rendah (SD-SMA) dan sejumlah 5 orang ibu hamil

pendidikan tinggi. Pekerjaan ibu hamil di posyandu Tunon Wilayah Puskesmas Bandung

Kota Tegal, tidak bekerja sejumlah 22 orang ibu hamil dan 8 orang ibu hamil bekerja.

Tabel 2. Gambaran pemeriksaan LILA ibu hamil sebelum dan sesudah kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Pemeriksaan LILA	Sebelum		Sesudah	
		f	Prosentase	f	Prosentase
1	< 23,5 cm	3	10	2	6,6
2	>23,5 cm	27	90	28	9,4
	Jumlah	30	100	30	100

Dari tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa ibu hamil di posyandu Tunon Wilayah Puskesmas Bandung Kota Tegal sebelum dilakukan pengabdian masyarakat hasil pemeriksaan LILA kurang dari 23,5 cm sejumlah 3 orang ibu hamil, pemeriksaan LILA lebih dari 23,5 cm sejumlah 27 orang ibu hamil. Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat terjadi peningkatan hasil pemeriksaan LILA lebih dari 23,5 cm sejumlah 28 orang ibu hamil dan 2 orang ibu hamil hasil pemeriksaan LILA kurang dari 23,5 cm. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pengabdian

masyarakat ini dilakukan oleh Tim Pengabdian Politeknik Kesehatan Semarang Prodi Keperawatan Tegal Progam Diploma III dengan Kelurahan Bandung.

Gambar 1. Edukasi Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil di



Gambar 2. Pemberian Makanan Tambahan Protein Hewani



masyarakat yang telah dilakukan dapat meningkatkan hasil pemeriksaan LILA bagi ibu hamil.

Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai pada bulan Mei hingga Oktober 2024 dengan melibatkan 30 ibu hamil di Wilayah Puskesmas Bandung Kota Tegal diawali dengan melakukan perijinan kepada lurah Bandung, kemudian koordinasi dengan Puskesmas Bandung Kota Tegal. Kegiatan pengabdian



Gambar 3. Pemberian Protein hewani pada Ibu Hamil

Metode yang digunakan cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu Hamil dibuktikan dengan peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan edukasi oleh nara sumber. Sebelum kegiatan dilakukan ibu hamil mengisi kuesioner pre test mengenai stunting selanjutnya pengabdian masyarakat dilakukan dengan melakukan pemeriksaan ibu hamil berupa LILA, BB dan TD dilanjutkan edukasi ibu hamil mengenai pencegahan stunting pada anak sejak dikandung guna meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Setelah edukasi dilakukan ibu hamil melakukan post test guna mengetahui pengetahuan mengenai stunting setelah dilakukan edukasi.

Stunting merupakan kondisi dimana tinggi badan seseorang lebih pendek dibanding dengan tinggi badan orang lain pada umumnya. Dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh stunting diantaranya ada dua yaitu dampak jangka pendek adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh, dalam jangka panjang akibat buruk yang dapat ditimbulkan adalah menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar (Utaminingsih et. al., 2023). Selain itu gangguan fisik dapat menyebabkan menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan resiko tinggi untuk munculnya

penyakit diabetes, obesitas, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua (Kuryanto et. al., 2023). Kegiatan pelatihan, penyuluhan atau bentuk pemberian pengetahuan yang lain sangat diperlukan bagi ibu untuk memperbarui pengetahuan mereka (Umiatun et.al.,2023). Solehati (2017) berpendapat bahwa edukasi dangat berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan yang mereka peroleh diharapkan dapat diaplikasikan dalam praktik keseharian dalam pola makan bagi ibu hamil. Peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi dan stunting pada ibu hamil akan menimbulkan hal positif bagi ibu karena ilmu tersebut akan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari sehingga pencegahan stunting dapat dilakukan sejak kehamilan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pengabdian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kegiatan terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan stunting pada ibu hamil dan peningkatan hasil pemeriksaan LILA setelah diberikan makanan tambahan protein hewani telur selama 30 hari pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Bandung Kota Tegal.

Implikasi dari pengabdian ini, diharapkan dapat memperbaiki sikap dan perilaku ibu hamil dalam pencegahan stunting sejak dini, sehingga dapat angka kejadian stunting di Kota Tegal dapat dicegah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Nilfar Ruaida, Octovina Soumokil. (2018). Hubungan Status Kek Ibu Hamil Dan Bblr Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Puskesmas Tawiri Kota Ambon. Jkt, 2018;9(2):45-51. <https://www.jurnalpoltekkesmaluku.com/index.php/jkt/article/view/12>.
- Novaria. (2012). Tips Cerdas Kehamilan. PT. Suka Buku – Jakarta Selatan.

- Imani, Nurul. (2020). Stunting Pada Anak: Kenali dan Cegah Sejak Dini. Hijaz Pustaka Mandiri – Yogyakarta.
- Poltekkes Kemenkes Denpasar. 2022. Cegah Stunting Demi Generasi Cemerlang. <http://kkn-ipe.poltekkes-denpasar.ac.id/upload/1643989567Modul.pdf>
- Primasasti, Agnia. (2022) .Cegah Stunting Konsumsi Telur. (2022)<https://surakarta.go.id/?p=26474>.
- Pemerintah Daerah Kabupaten Bantul. (2022) <https://pusk-pleret.bantulkab.go.id/health-informations/tips-menjaga-kesehatan-ibu-hamil-dan-janin-dalam-kandungan>
- Puskesmas Batang Beranap. (2023). <https://dinkes.inhukab.go.id/batangperanap/2022/07/07/penyuluhan-gizi-untuk-cegah-bayi-balita-stunting/>
- Pemerintah Daerah Kabupaten Bantul. (2022) <https://pusk-pleret.bantulkab.go.id/health-informations/tips-menjaga-kesehatan-ibu-hamil-dan-janin-dalam-kandungan>
- Universitas Gajah Mada Fakultas Kedokteran Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan. (2022) <https://fkkmk.ugm.ac.id/nutrisi-ibu-hamil-sebagai-upaya-pencegahan-stunting>
- Widyawati. (2022).Penjelasan Lengkap Soal pangan Cegah Stunting.<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20220125/2039216/penjelasan-lengkap-soal-pangan-cegah-stunting/>
- Wikandikta, I Putu Gede. (2019) Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Stunting & Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan Di Poli KIA-KB Puskesmas Sawan I Pada Bulan April-Mei 2019. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Denpasar
- Safitri, A. (2020). 6 Masalah Gizi yang Paling Sering Terjadi di Indonesia, dari Balita Hingga Dewasa. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Available at: <https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/masalah-gizi-di-indonesia/#gref>
- Fadliyana, A., Ardianti, S. D., & Santoso, D. A. (2023). The Influence Of Interest In Learning On The Learning Outcomes Of Grade Iv Students In The Eyes Maths Lessons. JPMI (Jurnal Pendidikan Matematika Indonesia), 8(2), 120. <https://doi.org/10.26737/jpmi.v8i2.4538>
- Kemenkes RI (2018). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2014 Tentang Upaya Perbaikan Gizi?. Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia