

## Edukasi Gizi Berbasis Protein Hewani melalui Pemanfaatan Telur sebagai Upaya Pencegahan *Stunting*

\*Bayu Purnama Atmaja, Mega Arianti Putri, Yudha Fika Diliyana

STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, Indonesia

### ABSTRAK

Tujuan Pengabdian Masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan Stunting dengan pemberian edukasi gizi berbasis protein hewani. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Agustus di Desa Taji, magetan. Sasaran kegiatan melibatkan sekitar 35 kader PKK dan Posyandu. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan dan diskusi interaktif. Metode evaluasi menggunakan desain pre-test dan pos-test dengan instrumen berupa kuesioner pengetahuan. Edukasi gizi berbasis pangan lokal seperti telur dapat diterima dengan baik oleh masyarakat dan berpotensi menjadi strategi promotif dan preventif dalam pencegahan Stunting di tingkat komunitas. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa edukasi gizi tentang telur efektif dalam meningkatkan pengetahuan anggota PKK dan dapat mendukung upaya pencegahan Stunting secara berkelanjutan di Desa Taji Kabupaten Magetan.

Kata kunci: *Stunting, Telur, Edukasi Gizi, Pengetahuan.*

Animal Protein-Based Nutrition Education through the Use of Eggs as a Means of Preventing *Stunting*

### ABSTRACT

This community service program aimed to improve community knowledge regarding Stunting prevention through animal protein-based nutrition education. The activity was conducted in August in Taji Village, Magetan Regency, and involved approximately 35 PKK and Posyandu cadres as participants. The implementation methods included health education sessions and interactive discussions. The evaluation method employed a pretest-posttest design using a knowledge-based questionnaire as the assessment instrument. The results indicated that local food-based nutrition education, particularly focusing on eggs, was well accepted by the community and has the potential to serve as a promotive and preventive strategy for Stunting prevention at the community level. In conclusion, nutrition education on the utilization of eggs effectively increased the knowledge of PKK members and can support sustainable Stunting prevention efforts in Taji Village, Magetan Regency.

Keyword: *Stunting, Eggs, Nutrition Education, Knowledge.*

\*Corresponding Author:

Email : [bayupurnama\\_bp@gmail.com](mailto:bayupurnama_bp@gmail.com)

Alamat : JL. Taman Praja No.25, Kec. Taman, Kota Madiun, Jawa Timur 63139



## **PENDAHULUAN**

*Stunting* merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024, prevalensi *Stunting* nasional masih berada pada angka 19,8 %, sedangkan target penurunan *Stunting* dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2025–2029 adalah 14,2 %. Prevalensi *Stunting* di Kabupaten Magetan tercatat sekitar 8,31% dengan jumlah 2.631 balita *Stunting* dari 31.671 balita yang diukur. Prevalensi tertinggi berada di beberapa kecamatan seperti Plaosan yang mencapai hampir 18,71%, walaupun secara keseluruhan angka *Stunting* masih menunjukkan tren penurunan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara singkat dengan masyarakat di Desa Taji Kabupaten Magetan, ditemukan bahwa sekitar 60% belum memahami secara tepat peran protein hewani dalam pencegahan *Stunting*, dan sekitar 55% ibu masih menganggap bahwa protein nabati saja sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi anak balita. Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya percepatan penurunan *Stunting* masih perlu diperkuat, khususnya melalui intervensi promotif dan preventif yang berfokus pada peningkatan kualitas asupan gizi anak sejak dini.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa rendahnya asupan protein hewani berhubungan signifikan dengan kejadian *Stunting*, karena protein hewani mengandung asam amino esensial yang berperan penting dalam proses pertumbuhan linier dan pembentukan jaringan tubuh anak (Paramitha dkk., 2025). Salah satu sumber protein hewani yang murah, mudah diperoleh, dan memiliki nilai gizi tinggi adalah telur. Telur mengandung protein berkualitas tinggi, asam amino esensial, serta mikronutrien yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa konsumsi telur secara rutin berkontribusi positif terhadap peningkatan status gizi anak dan berpotensi menurunkan risiko *Stunting* (Iannotti dkk., 2017; Pratiwi & Dewanti, 2020). Oleh karena itu, telur dapat dimanfaatkan sebagai pangan lokal strategis dalam upaya pencegahan *Stunting* di tingkat komunitas.

Peran kader PKK dan Posyandu sangat penting dalam penyebarluasan informasi gizi kepada masyarakat, karena kader merupakan ujung tombak pelayanan kesehatan di tingkat desa. Pemberdayaan kader melalui edukasi gizi terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap pemenuhan gizi anak, khususnya dalam pemilihan sumber protein hewani. Edukasi gizi berbasis pangan lokal menjadi pendekatan yang relevan karena sesuai dengan kondisi sosial, ekonomi, dan budaya masyarakat setempat (Nurpratama dkk., 2025).

Namun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada hubungan antara asupan gizi dan kejadian *Stunting* secara kuantitatif, serta evaluasi intervensi gizi pada skala program atau institusi kesehatan. Masih terbatas penelitian dan kegiatan pengabdian masyarakat yang secara spesifik mengkaji efektivitas edukasi gizi berbasis protein hewani lokal, khususnya telur, yang dilakukan melalui pemberdayaan kader PKK dan Posyandu di tingkat desa. Selain itu, data empiris mengenai peningkatan pengetahuan kader sebagai agen perubahan dalam pencegahan *Stunting* di wilayah pedesaan, termasuk Desa Taji Kabupaten Magetan, masih relatif terbatas. Berdasarkan masalah tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini penting dilakukan untuk memberikan edukasi gizi berbasis protein telur kepada kader PKK dan Posyandu sebagai upaya promotif dan preventif dalam pencegahan *Stunting*. Kegiatan ini diharapkan dapat memperkuat peran kader dalam meningkatkan

pengetahuan masyarakat serta mendukung upaya penurunan *Stunting* secara berkelanjutan di Desa Taji, Kabupaten Magetan.

### **METODE**

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini meliputi penyuluhan dan diskusi interaktif mengenai *Stunting*, pentingnya asupan protein hewani, serta pemanfaatan telur sebagai sumber protein hewani yang relatif murah, mudah diperoleh, dan bernilai gizi tinggi untuk mendukung tumbuh kembang anak. Penyuluhan dilakukan dengan pendekatan partisipatif guna mendorong keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran dan pertukaran pengalaman. Media edukasi yang digunakan dalam kegiatan ini berupa leaflet dan materi presentasi yang disusun secara sederhana dan komunikatif agar mudah dipahami oleh peserta. Materi edukasi mencakup pengertian *Stunting*, faktor risiko, dampak *Stunting*, serta peran protein hewani, khususnya telur, dalam pencegahan *Stunting* pada anak.

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk menilai perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Metode evaluasi menggunakan desain *pre-test* dan *post-test* dengan instrumen berupa kuesioner pengetahuan yang berisi pertanyaan terkait *Stunting*, faktor risiko, dampak *Stunting*, serta pemanfaatan telur sebagai sumber protein hewani. Kuesioner diberikan kepada peserta sebelum penyuluhan (*pre-test*) dan setelah kegiatan edukasi selesai (*post-test*). Hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor rata-rata untuk melihat adanya peningkatan pengetahuan peserta. Selain itu, evaluasi juga dilakukan melalui observasi terhadap tingkat partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung, keaktifan dalam diskusi, serta perubahan pemahaman peserta yang terlihat dari respons dan pertanyaan yang diajukan. Hasil evaluasi digunakan sebagai bahan refleksi untuk menilai efektivitas pelaksanaan edukasi gizi dan potensi keberlanjutan kegiatan di tingkat desa.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Agustus di Desa Taji, Kabupaten Magetan. Sasaran kegiatan adalah kader posyandu dan PKK sebanyak 35 orang. Kader sebagai agen perubahan di tingkat komunitas terbukti penting dalam menyampaikan pesan gizi kepada keluarga dan masyarakat luas, sebagaimana ditegaskan dalam berbagai program pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan. Kegiatan ini dilaksanakan oleh mahasiswa saat kegiatan KKN yang didampingi oleh dosen.



**Gambar 1**  
**Penyampaian materi penyuluhan**

Kegiatan edukasi ini diikuti oleh kader posyandu dan PKK di Desa Taji dimana sebagian besar berusia 20–29 tahun (28,6%) dengan mayoritas berpendidikan SMA (34,3%) (tabel 1). Karakteristik ini berkontribusi positif terhadap keberhasilan kegiatan, karena tingkat pendidikan dan usia produktif berhubungan dengan kemampuan menerima, memahami, dan menyebarluaskan informasi kesehatan di lingkungan sekitarnya. Hal ini sejalan dengan teori pendidikan kesehatan yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan memengaruhi kemampuan individu dalam menerima dan mengolah informasi kesehatan (Notoatmodjo, 2018a).

Hasil *pre test* dan *post test* dapat dilihat di Tabel 2. Pada tabel tersebut dapat dilihat terkait pengetahuan *Stunting* dan pengetahuan tentang protein hewani. Sebelum diberikan edukasi, pengetahuan peserta terkait pengetahuan *Stunting* dengan proporsi terbanyak berada dalam kategori kurang (51,4 %) sebanyak 18 peserta dan hanya 5 orang (14,3%) dalam kategori pengetahuan baik. Sebaliknya, sesudah diberikan edukasi, proporsi terbanyak pengetahuan peserta terkait pengetahuan *Stunting* proporsi terbanyak berada dalam kategori baik (62,9%) sebanyak 22 peserta dan sebanyak 3 peserta (8,6%) dalam kategori kurang.

**Tabel 1**  
**Karakteristik Responden Kegiatan Pengabdian Masyarakat (n =35)**

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia	20–29 tahun	19	28,6
	30–39 tahun	9	42,9
	40–49 tahun	7	28,6
Tingkat Pendidikan	SD/Sederajat	8	22,9
	SMP/Sederajat	11	31,4
	SMA/Sederajat	12	34,3

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

**Tabel 2**  
**Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta Edukasi Gizi**

Indikator Evaluasi	Kategori Pengetahuan	Sebelum Edukasi (Pre-test)	Setelah Edukasi (Post-test)
Pengetahuan tentang <i>Stunting</i>	Baik	5 (14,3 %)	22 (62,9%)
	Cukup	12 (34,3%)	10 (28,6%)
	Kurang	18 (51,4%)	3 (8,6%)
Pengetahuan tentang protein hewani	Baik	8 (22,9 %)	25 (71,4%)
	Cukup	12 (34,3%)	8 (22,9%)
	Kurang	15 (42,9%)	2 (5,7%)
Pengetahuan manfaat telur	Baik	5 (14,3 %)	22 (62,9%)
	Cukup	18 (51,4%)	10 (28,6%)
	Kurang	8 (22,9%)	3 (8,6%)

Sumber: Data Primer Diolah, 2025



**Gambar 2**  
**Keaktifan Peserta yang Mendapatkan Doorprize**

Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang nyata. Sebelum edukasi, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan kurang (51,4%), sedangkan setelah edukasi proporsi pengetahuan baik meningkat menjadi 62,9%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Temuan ini konsisten dengan penelitian Zain Rahmah dkk. (2023) yang menyatakan bahwa edukasi gizi dengan metode penyuluhan dapat meningkatkan skor pengetahuan ibu dan kader terkait pencegahan *Stunting* secara signifikan.

Selain itu, Antusiasme dan keaktifan peserta selama diskusi juga menjadi indikator keberhasilan kegiatan. Dalam kegiatan ini peserta yang aktif bertanya akan mendapatkan doorprize sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi aktif peserta (gambar 2). Hal ini mencerminkan tingginya ketertarikan masyarakat terhadap isu *Stunting* dan gizi anak. Menurut teori *Health Belief Model*, keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran akan meningkatkan persepsi manfaat dan mendorong perubahan perilaku kesehatan(Glanz dkk., 2022). Oleh karena itu, pendekatan partisipatif yang digunakan dalam kegiatan ini dinilai tepat untuk meningkatkan efektivitas edukasi gizi di tingkat komunitas (Notoatmodjo, 2018b).

Telur diperkenalkan sebagai sumber protein hewani yang mengandung asam amino esensial, vitamin, dan mineral yang penting bagi pertumbuhan anak, sehingga sesuai dengan rekomendasi gizi seimbang (Almatsier, 2019) Pemanfaatan telur sebagai pangan lokal sejalan dengan rekomendasi gizi seimbang dan strategi pemenuhan protein hewani yang terjangkau. Penelitian (Iannotti dkk., 2017b) juga menunjukkan bahwa konsumsi telur secara rutin pada anak usia dini berhubungan dengan peningkatan tinggi badan dan penurunan risiko *Stunting*. Selain itu, FAO menegaskan bahwa pemanfaatan pangan lokal bernilai gizi tinggi merupakan strategi efektif dan berkelanjutan dalam upaya perbaikan status gizi masyarakat pedesaan (FAO, 2020). Peran kader PKK sebagai agen perubahan di tingkat komunitas terbukti penting dalam menyampaikan pesan gizi kepada keluarga dan masyarakat luas, sebagaimana ditegaskan dalam berbagai program pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan (Ummanah dkk., 2025)

Keberhasilan program edukasi gizi tergantung pada keterlibatan tokoh Masyarakat dan kader kesehatan. Kader Posyandu dan Kader PKK merupakan ujung tombak penyuluhan gizi di desa. Mereka memiliki akses langsung kepada ibu-ibu dan balita setiap bulan. Sebuah penelitian di Desa Sukorejo (Jawa Timur) menyoroti peran

kader posyandu, kader yang mendapatkan pelatihan mampu mendeteksi dini gejala *Stunting* dan memberikan edukasi gizi kepada orang tua balita, sehingga berkontribusi nyata menurunkan angka *Stunting* setempat (Sarwoko dkk., 2024). Disamping itu, kader posyandu juga berperan aktif dalam mendistribusikan makanan tambahan bergizi. Demikian pula, program pemberdayaan kader PKK di Desa Bumisari (Lampung) berhasil meningkatkan pemahaman kader terkait gizi seimbang dan pencegahan *Stunting*, setelah kegiatan edukasi, para kader berkomitmen menyebarkan informasi tersebut ke ibu-ibu di komunitas (Fauziyya dkk., 2025). Kolaborasi antara kader posyandu dan PKK dengan dinas kesehatan setempat memperkuat jejaring edukasi gizi di tingkat desa.

## **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi gizi tentang telur sebagai pencegahan *Stunting* di PKK Desa Taji Kabupaten Magetan berjalan dengan baik dan mendapatkan respons positif dari peserta. Edukasi gizi berbasis pangan lokal terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan kader PKK dan Posyandu mengenai pentingnya protein hewani bagi pertumbuhan anak. Kegiatan ini berpotensi mendukung upaya pencegahan *Stunting* secara berkelanjutan melalui peran aktif kader sebagai penyampai informasi gizi di masyarakat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ummah, Tyas, A. A. W. P., & Yuliati (2025). Peran Kelompok Pkk Dalam Menggunakan Media Komunikasi Guna Penurunan Angka *Stunting* Warga Desa Sukamulya Tangerang. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti* 6(2), 696-710. <https://doi.org/10.38048/JAILCB.V6I2.5137>.
- Almatsier, S., (2019). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sarwoko, Anggraeni, T., & Dewi, R. T. (2024). Hubungan Peran Kader Posyandu Dengan *Stunting* Di Desa Sukorejo. *Jurnal Cakrawala Keperawatan* 01(2), 127-133. <https://doi.org/10.35872/JCK.V1I02.752>.
- Paramitha, I. A., Rahayu, N. A., Lufar, N., Arifiana, R., & Rosidi, A.(2025). Efektivitas Konsumsi Protein Hewani (Telur dan Ikan Lele) sebagai Strategi Penuntasan *Stunting*. *Jurnal MID-Z (Midwivery Zigot)* *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(1), 1-7. <https://doi.org/10.56013/JURNALMIDZ.V8I1.3274>.
- FAO, (2020). *Nutrition Education and Local Food Utilization*. Food and Agriculture Organization, Rome.
- Fauziyya, R., Maulidia Rahayyu, A., Windari, N. I., Auli, W. N., & Riana, E. N., (2025). Pemberdayaan Kader PKK dan Posyandu untuk Cegah *Stunting* di Desa Bumisari. *JPEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 118-123. <https://doi.org/10.71456/ADC.V3I2.1204>.
- Iannotti, L. L., Lutter, C. K., Stewart, C. P., Riofrío, C. A. G., Malo, C., Reinhart, G., Palacios, A., Karp, C., Chapnick, M., Cox, K., & Waters, W. F., (2017). Eggs in Early Complementary Feeding and Child Growth: A Randomized Controlled Trial. *Pediatrics* 140(1), e20163459. <https://doi.org/10.1542/PEDS.2016-3459>.

Kementerian Kesehatan RI, (2025). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024 dalam angka*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.

Notoatmodjo, S., (2018). *Promosi kesehatan: Teori dan aplikasi (Edisi revisi)*. Rineka Cipta.

Nurpratama, W. L., Sanjaya, D., Kinayungan, U. P., & Asmi, N. F. (2025). Edukasi Ibu Balita Dan Kader Posyandu Tentang Stunting Di Puskesmas Mekarmukti. *Jurnal Medika Mengabdi*, 1(2), 73–78. <https://doi.org/10.59981/FNAT5G72>.

Pratiwi, D. P., & Dewanti, L., (2020). Pentingnya pola asuh ibu terhadap asupan energi dan protein pada balita dengan pendapatan keluarga rendah. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 17(2), 70–78. <https://doi.org/10.22146/IJCN.50536>.