



PKM PENTINGNYA KONSUMSI PROTEIN HEWANI BAGI ANAK USIA DINI DI SD INPRES 12/79 LONRAE KEC. TANETE RIATTANG TIMUR KAB. BONE

Oleh

Nursani^{1*}, Reski Amaliah², Indriani³, Dewi Ramadani⁴, Rika Hari Lestari⁵, Dinah Dwi Amaliah⁶, Akram Parawansyah⁷, Juanda⁸, Tahyul⁹, Muh. Arif Wangsa¹⁰

^{1,2,3,4,5}Program Studi Teknologi Hasil Peternakan, Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Muhammadiyah Bone

^{6,7,8,9,10}Mahasiswa Program Studi Teknologi Hasil Peternakan, Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Muhammadiyah Bone

E-mail: ¹sani.unimbone@gmail.com

Article History:

Received: 11-06-2023

Revised: 22-06-2023

Accepted: 18-07-2023

Keywords:

Protein Hewani,
Pertumbuhan Anak,
Konsumsi Protein
Hewani

Abstract: *Protein hewani merupakan jenis protein yang berasal dari hewan yang fungsinya untuk mendukung pertumbuhan sel dan memperkuat daya tahan tubuh. Selain itu fungsi protein hewani lainnya membangun otot, mendukung metabolisme dan sebagai sumber energi. Kebutuhan akan protein sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan mengingat hal yang ditimbulkan apabila seorang anak di usia yang masih kecil kekurangan protein tersebut mengakibatkan tumbuh kembang anak akan terganggu. Oleh karena itu untuk mencegah hal tersebut kami melaksanakan pengabdian kepada Masyarakat berupa penyuluhan tentang penting protein hewani bagi anak usia dini di salah satu sekolah dasar di Kabupaten Bone. Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan ini menggunakan metode survei, memberikan pengenalan dan penyuluhan tentang protein hewani serta manfaat dari mengkonsumsi protein tersebut. Hasil kegiatan pengabdian, secara keseluruhan berjalan sangat baik dimana guru dan siswa tersebut sangat terbantu dengan adanya penyuluhan tersebut.*

PENDAHULUAN

Protein hewani adalah jenis protein yang berasal dari hewan maupun produk olahan daging hewan. Protein ini terdiri dari sejumlah komposisi dan salah satu komposisi yang cukup penting adalah asam amino (kadar kandungan asam aminonya lebih tinggi dari pada protein nabati). Tak hanya itu, protein ini juga mengandung sejumlah zat bergizi lainnya seperti asam lemak omega-3, zat besi, vitamin D dan vitamin B12. Sayangnya, protein hewani kerap dihubungkan dengan peningkatan resiko sejumlah penyakit. Kendati protein ini memiliki banyak dampak buruk bagi kesehatan hal ini nyatanya berlaku apabila anda mengkonsumsinya secara berlebihan. Selama dikonsumsi secukupnya, protein tersebut mendatangkan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh contohnya seperti meningkatkan performa tubuh, memperbaiki suasana hati dan kualitas tidur, meminimalisir resiko penyakit jantung serta mengontrol berat badan.



Pentingnya mengkonsumsi protein hewani khususnya pada anak sangatlah untuk pertumbuhan score anak. Penelitian (Kaimila et al, 2019), (Das et al, 2020), (erber et al, 2020 dan (Mank et al, 2020) bahwa mengkonsumsi protein yang bersumber dari hewani dapat meningkatkan pertumbuhan menurut usia. Oleh karena itu sangatlah penting bagi balita untuk mengkonsumsi protein hewani (daging, telur, susu dan produk protein hewani lainnya) guna mencegah stunting pada anak usia dini. Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi secara global yang dialami oleh anak usia dini di dunia terutama negara berkembang. Menurut data (Kemenkes, 2018) pada tahun 2018 sekitar 22,2% atau 150,2 juta balita didunia mengalami stunting. Di dukung dengan data dari (Kemenkes 2016) stunting ditandai dengan nilai Z-score (TB/U) tinggi badan berbanding usia kurang dari -2SD.

Menurut (Kementrian PPN/Bappenas, 2019) Angka kecukupan konsumsi protein di Indonesia masih terbilang sangat kurang yaitu <80% atau sekitar 36,1% penduduk dengan angka konsumsi protein sangat kurang. Pada tahun 2017 Indonesia terdaftar kedalam negara ketiga dengan prevelensi stunting paling tinggi di teritorial Asia Tenggara setelah timur leste dan India (Kemenkes, 2018).

Protein memiliki peranan penting dalam pertumbuhan anak. Protein merupakan zat gizi untuk pertumbuhan fisik anak karena sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan tulang dan otot. Sesuai anjuran WHO, anak-anak dibawah 1 tahun harus mendapat protein 1,5 gram/kg/hari. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) ni 28 tahun 2019 kebutuhan asupan protein harian anak disesuaikan dengan usia dari anak yaitu usia 6-11 bulan sebanyak 15 gram//hari, usia 1-3 tahun sebanyak 20 gram/hari, usia 4-6 tahun sebanyak 25 gram/hari dan usia 7-9 tahun sebanyak 40 gram/hari. Kekurangan protein yang menjadi salah satu penyebab buruknya status gizi penduduk Indonesia, hingga saat ini masih menjadi masalah yang cukup merisaukan. Selain itu, dalam jangka panjang akan berdampak pula terhadap semakin rendahnya kualitas sumber daya manusia. Oleh karena itu kebutuhan protein bagi anak usia dini sangat perlu karena untuk mencegah terjadinya penyakit stunting pada anak. Hal ini mendorong perlu adanya penyuluhan bagi masyarakat terutama anak-anak usia dini. Hal ini mendorong kami untuk melakukan penyuluhan kesehatan dengan tema “Pentingnya Protein Hewani Bagi Anak Usia Dini di SD Inpres 12/79 Lonrae kecamatan Tanete Riattang Timur Kab. Bone.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat di SD Inpres 12/19 Lonrae dilaksanakan pada bulan Desember bertempat di salah satu ruangan kelas di sekolah tersebut. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi Penyuluhan kesehatan dengan tema: Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Protein Hewani Bagi Anak Usia Dini.

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai “Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Protein Hewani Bagi Anak Usia Dini” dilakukan melalui tahapan sebagai berikut :

1. Persiapan Kegiatan Meliputi :
 - a. Survei lokasi pelaksanaan kegiatan pangabdian masyarakat
 - b. Pengurusan administrasi dan perijinan tempat pengabdian masyarakat
 - c. Persiapan materi edukasi dan penyuluhan pentingnya konsumsi protein hewani untuk pertumbuhan dan kecerdasan anak usia dini.
2. Kegiatan Pendidikan Kesehatan (Penyuluhan) meliputi :



- a. Pembukaan dan perkenalan dengan siswa/siswi SD Inpres 12/79 Lonrae
 - b. Penyuluhan mengenai pentingnya konsumsi protein hewani asal ternak dengan cara menjelaskan pentingnya kebutuhan gizi serta manfaat konsumsi protein hewani.
 - c. Sesi diskusi/Tanya jawab dengan peserta penyuluhan
3. Penutupan
- a. Pemberian hadiah bagi peserta yang mampu menjawab pertanyaan
 - b. Foto bersama dengan peserta penyuluhan (siswa/siswi)
 - c. Berpamitan dengan pengurus dan Kepala Sekolah SD Inpres 12/79 Lonrae

HASIL

Kegiatan pengabdian “Pentingnya Konsumsi Protein Hewani Bagi Anak Usia Dini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 10 Desember 2022, di Sekolah Dasar (SD) Inpres 12/79 Lonrae. Kegiatan ini dihadiri kurang lebih 25 siswa/siswi kelas 2 beserta guru. Para siswa cukup senang dan antusias dengan adanya program pengabdian ini, selain bisa menambah wawasan bagi siswa/siswi pentingnya protein hewani bagi tubuh, juga mendapat pengetahuan baru selain materi pelajaran yang didapat disekolah. Adapun materi yang diberikan pada saat penyuluhan berupa :

1. Pengetahuan kebutuhan gizi bagi anak
2. Pertumbuhan dan perkembangan anak
3. Konsumsi protein hewani asal ternak (Contoh susu dan telur)
4. Manfaat protein hewani bagi tubuh

Kegiatan ini dilanjutkan dengan rangkaian sesi Tanya jawab antara pemateri dengan peserta penyuluhan, sehingga para peserta juga bisa bertanya langsung kepada para pemateri. Adapun beberapa pertanyaan yang diajukan oleh peserta penyuluhan antara lain:

1. Makanan apa saja yang dikonsumsi untuk meningkatkan gizi dan pertumbuhan anak
2. Contoh makanan dari produk protein hewani selain susu dan telur

Secara garis besar hasil dari kegiatan PKM dapat dilihat dari tingkat keberhasilan target jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan penyuluhan sebanyak kurang lebih 25 orang siswa/siswi beserta guru. Ketercapaian tujuan penyuluhan ini dapat dikatakan baik (85%). Serta ada peningkatan pengetahuan dari adik-adik di sekolah Dasar (SD) Inpres 12/79 Lonrae tentang pentingnya mengkonsumsi protein hewani bagi anak usia dini, sehingga peserta bisa kedepannya mengetahui apa saja yang harus dikonsumsi untuk meningkatkan pertumbuhan dan kecerdasan anak.

Dengan adanya adanya penyuluhan ini diharapkan tingkat ketercapaian target materi yang diberikan 85% berdampak baik terhadap peserta. Semua materi yang disampaikan oleh tim pemateri dengan waktu yang cukup terbatas. Dengan harapan kemampuan peserta dalam penguasaan materi dikatakan baik, dengan penyampaian tim pemateri dengan metode ceramah dan demonstrasi mendukung kemampuan peserta penyuluhan dalam menguasai materi yang disampaikan. Secara keseluruhan kegiatan penyuluhan tentang Pentingnya Protein Hewani Bagi Anak Usia Dini di SD Inpres 12/79 Lonrae dikatakan berhasil.



Gambar 1. Aktifitas Pengabdian



Gambar 2. Penyuluhan

KESIMPULAN

Konsumsi protein hewani seperti daging, telur dan susu sangatlah penting, manfaat yang di timbulkan dari mengkonsumsi protein hewani berupa perbaikan pertumbuhan dan mencengah stunting. Oleh karena itu dengan melakukan penyuluhan tersebut adik-adik dapat mengetahui manfaat dari protein hewani (daging, telur dan susu) bagi tubuh.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Das, S., Sanchez, J. J., Alam, A., Sc, M., Haque, A., Sc, M., Mahfuz, M., Ahmed, T., & Long, K. Z. (2020). Dietary Magnesium , Vitamin D , and Animal Protein Intake and Their Association to the Linear Growth Trajectory of Children from Birth to 24 Months of Age : Results From MAL-ED Birth Cohort Study Conducted in Dhaka, Bangladesh. 41(2), 200–210. <https://doi.org/10.1177/0379572119892408>.



- [2] Herber, C., Bogler, L., Subramanian, S. V., & Vollmer, S. (2020). Association between milk consumption and child growth for children aged 6 -59 months. *Scientific Reports*, 2-11. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-63647-8>
- [3] Kaimila, Y., Divala, O., Agapova, S. E., Stephenson, K. B., Thakwalakwa, C., Trehan, I., Manary, M. J., & Maleta, K. M. (2019). Consumption of Animal-Source Protein is Associated with Improved Height-for-Age Z Scores in Rural. 1-22. <https://doi.org/10.3390/nu11020480>
- [4] Kemenkes, RI. (2016). Situasi Balita Pendek. *InfoDATIN*, 12. <https://pusdatin.kemendes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-info-dati.html>
- [5] Kemenkes, RI. (2018). Situasi Balita Pendek (Stunting) di Indonesia. *Buletin Jendela Data DanInformasi Kesehatan.*, 1-56.
- [6] Kementerian PPN/Bappenas. (2019). Pembangunan Gizi di Indonesia. In Kementerian PPN/Bappenas. <https://www.bapenas.go.id/files/1515/9339/2047/FA>
- [7] PMK No 28 tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN