

**PENYULUHAN TENTANG MANFAAT TELUR DALAM PENCEGAHAN STUNTING WILAYAH
POSYANDU WIJAYA KUSUMA DI KAMPUS AKADEMI
KEBIDANAN ANUGERAH BINTAN**

Ani Mulyandari¹, Nining Sulistyowati²
^{1,2} Akademi Kebidanan Anugerah Bintang
Email : anishafeea2@gmail.com

ABSTRAK

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang masih menjadi prioritas nasional. Berdasarkan data SSGI, prevalensi stunting di Indonesia masih berada di atas target WHO. Pencegahan stunting berfokus pada fase 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), karena periode ini kritis bagi pertumbuhan anak. Asupan gizi yang cukup dan berkualitas selama 1000 HPK (sejak kehamilan hingga anak berusia 2 tahun) menentukan perkembangan fisik, kognitif, motorik, dan produktivitas balita di masa depan. Intervensi berbasis pangan lokal seperti telur menjadi strategi efektif karena kandungan protein dan mikronutrientnya yang tinggi. Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan keluarga risiko stunting melalui edukasi manfaat telur. Metode yang digunakan adalah penyuluhan, demonstrasi, dan evaluasi pre-post test. Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa pemberian penyuluhan kesehatan secara individual terhadap 13 ibu yang memiliki balita. Kemudian setelah diberikan pendidikan kesehatan selanjutnya mendemonstrasikan satu resep pengelolaan telur yang mudah, murah dan simpel. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan skor pengetahuan dari 60% menjadi 85%. Disimpulkan bahwa pemberian edukasi ini sangat efektif meningkatkan pengetahuan ibu balita dalam terhdap pencegahan stunting.

Kata kunci: stunting, telur, edukasi gizi, keluarga risiko

ABSTRACT

Stunting is a chronic nutritional problem that remains a national priority. According to SSGI data, the prevalence of stunting in Indonesia remains above the WHO target. Stunting prevention focuses on the First 1,000 Days of Life (HPK), as this period is critical for child growth. Adequate and high-quality nutritional intake during the first 1,000 days (from pregnancy to age 2) determines the physical, cognitive, motor, and productivity development of toddlers in the future. Interventions based on local foods, such as eggs, are an effective strategy due to their high protein and micronutrient content. This community service project aims to increase families' knowledge of the risks of stunting through education on the benefits of eggs. The methods used were counseling, demonstrations, and pre-post-test evaluations. This community service activity included individual health education for 13 mothers with toddlers. Following the health education, participants demonstrated an easy, inexpensive, and simple egg preparation recipe. The results showed a significant increase in knowledge scores, from 60% to 85%. It was concluded that this education was highly effective in increasing mothers' knowledge of stunting prevention among toddlers.

Keywords: stunting, eggs, nutrition education, at-risk families

PENDAHULUAN

Stunting merupakan isu kesehatan global yang mendesak. Menurut WHO, stunting didefinisikan sebagai kondisi pertumbuhan anak yang terhambat (tinggi badan kurang dari -2 SD standar WHO) akibat kekurangan gizi kronis (Ahmad Saufi et al., 2024). Stunting telah diidentifikasi sebagai salah satu masalah kesehatan masyarakat paling serius di dunia karena efek jangka panjangnya: selain menghambat pertumbuhan fisik, stunting juga merusak perkembangan kognitif dan kemampuan belajar anak. Studi menunjukkan anak yang mengalami stunting berisiko rendah prestasi sekolah, tingkat pendidikan rendah, pendapatan rendah, serta berpotensi menjadi orang dewasa yang kurang sehat dan kurang produktif (Ahmad Saufi et al., 2024). Dengan kata lain, stunting tidak hanya mengindikasikan kekurangan nutrisi pada masa kanak-kanak, tetapi juga mengancam pembangunan kualitas sumber daya manusia jangka panjang.

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis yang terjadi pada

periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Dampaknya tidak hanya pada tinggi badan, tetapi juga perkembangan kognitif, metabolisme, dan produktivitas di masa depan. Indonesia masih menghadapi tantangan dalam menurunkan prevalensi stunting.

Secara global, prevalensi stunting masih tinggi. Data Global Nutrition Report melaporkan bahwa sekitar 149 juta balita (20% dari populasi anak usia <5 tahun) mengalami stunting pada tahun 2020. Meskipun tren global menunjukkan penurunan (prevalensi menurun dari 26,4% pada 2022 menjadi 23,2% pada 2024) beberapa wilayah tetap mencatat angka stunting yang mengkhawatirkan. Misalnya, di Asia Selatan prevalensi stunting mencapai hampir sepertiga anak-anak balita. Penurunan angka ini belum cukup untuk memenuhi target global Sustainable Development Goals (SDG) yang mengamanatkan pengurangan signifikan stunting hingga 2030, sehingga intervensi gizi yang kuat masih sangat dibutuhkan.

Di Indonesia, stunting juga merupakan masalah kesehatan utama. Data Susenas dan

Riskesdas mencatat prevalensi stunting nasional yang masih tinggi, walau cenderung menurun dalam beberapa tahun terakhir. Survei Kesehatan 2018–2019 melaporkan angka stunting balita sekitar 30%, dengan penurunan menjadi sekitar 27,7% pada 2019 (Laksono et al., 2022). Sementara data terbaru SSGI2022 menunjukkan prevalensi stunting nasional sebesar 21,6% (Putriana et al., 2024). Angka ini masih jauh di atas target RPJMN 2024 sebesar 14%, sehingga upaya konvergensi intervensi gizi tetap diprioritaskan. Stunting di Indonesia juga bersifat timpang antarwilayah; misalnya prevalensi di beberapa provinsi pedesaan masih mendekati 30% atau lebih tinggi, menuntut fokus program khusus di lokasi-lokasi tersebut.

Pencegahan stunting berfokus pada fase 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), karena periode ini kritis bagi pertumbuhan anak. Asupan gizi yang cukup dan berkualitas selama 1000 HPK (sejak kehamilan hingga anak berusia 2 tahun) menentukan perkembangan fisik, kognitif, motorik, dan produktivitas balita di masa depan (Hutahaen et al., 2023). Oleh karena itu, intervensi gizi diarahkan untuk memastikan pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu

hamil dan bayi, termasuk pemantauan status gizi dan suplementasi mikronutrien. Kurangnya asupan makronutrien utama dalam jangka panjang merupakan penyebab langsung stunting, sehingga intervensi gizi spesifik (pemberian makanan bergizi) dan sensitif (perbaikan air bersih, sanitasi) perlu dipadukan (Ahmad Saufi et al., 2024)

Protein hewani menempati peran sentral dalam intervensi gizi pencegahan stunting. Berbagai kajian menegaskan bahwa protein berkualitas tinggi berkontribusi pada pertumbuhan linier anak. Protein hewani, seperti dari telur, daging, dan susu, memiliki profil asam amino esensial yang lebih lengkap dibandingkan protein nabati. Ini penting karena beberapa asam amino esensial (misalnya lisin, metionin) hanya ditemukan cukup pada sumber hewani. Sebuah penelitian di Yogyakarta menemukan prevalensi stunting secara signifikan lebih rendah pada balita yang asupan protein hewannya memadai dibandingkan yang kurang (prevalensi stunting 33% vs 83%), dengan risiko stunting 2,5 kali lebih tinggi pada kelompok asupan protein rendah (Putriana et al., 2024). Temuan ini menegaskan

bahwa kekurangan protein hewani merupakan faktor risiko penting stunting. Oleh sebab itu, peningkatan konsumsi protein hewani dinilai strategis untuk intervensi gizi, terutama pada 1000 HPK.

Di antara sumber protein hewani, telur menonjol sebagai opsi yang efektif dan terjangkau. Telur merupakan sumber protein berkualitas tinggi yang kaya asam amino esensial, serta mengandung mikronutrien penting seperti kolin, vitamin A, vitamin B12, dan asam lemak esensial (Larson et al., 2023). Telur mudah dicerna anak-anak dan dapat dikonsumsi dalam berbagai bentuk olahan yang diminati. Selain nilai gizi, telur juga relatif murah dan ketersediaannya melimpah. Penggunaan telur sebagai intervensi gizi mendapat perhatian karena biaya rendahnya; "telur merupakan contoh protein hewani yang murah dan mudah diperoleh". Pengalaman program di Kalbar (Kab. Sambas) membuktikan efektivitas edukasi gizi berbasis telur: setelah sosialisasi, 80% responden memahami telur sebagai sumber protein hewani dan 100% berminat mengonsumsi telur dalam menu harian guna mencegah stunting (Maherawati

et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa telur dapat dijadikan media edukasi yang pragmatis dan dapat diterima masyarakat luas.

Stunting dengan telur adalah salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi masalah stunting pada anak-anak. Dengan memberikan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang, anak-anak dapat tumbuh sehat dan cerdas

Keberhasilan program edukasi gizi tergantung pada keterlibatan tokoh masyarakat dan kader kesehatan. merupakan ujung tombak pemberi penyuluhan gizi. Mereka memiliki akses langsung kepada ibu-ibu dan balita setiap bulan. Sebuah penelitian di Desa Sukorejo (Jatim) 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 (Anggraeni et al., 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 et al., n.d.).

METODE

Kegiatan ini merupakan proses pembelajaran bagi dosen dan mahasiswa yang dikembangkan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam berbagai segi kehidupan bermasyarakat. Kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan. Pengabdian yang telah dilakukan dalam kegiatan ini berupa pendidikan kesehatan dengan tema "Penyuluhan Tentang Manfaat Telur Terhadap Pencegahan Stunting Pada Keluarga Resiko Stunting"

Pengabdian kepada masyarakat ini mengambil lokasi di posyandu wijaya kusuma wilayah kerja pukesmas mekar baru kelurahan batu IX, yang diselenggarakan pada hari Senin Tanggal 26 Januari 2026. Adapun peserta yang diikuti dalam kegiatan ini berjumlah 13 Ibu yang memiliki balita.

Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa

pemberian penyuluhan kesehatan secara individual terhadap 13 ibu yang memiliki balita. Kemudian setelah diberikan pendidikan kesehatan selanjutnya mendemonstrasikan satu resep pengelolaan telur yang mudah, murah dan simpel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pemberian edukasi ini pada hari senin 26 Oktober 2025 dimulai dari pukul 08.30 sampai dengan selesai, dihadiri oleh 13 ibu balita resiko stunting. Kegiatan ini juga bersamaan dengan penandatanganan kerjasama antara Akademi Kebidanan Anugerah Bintang dan Kecamatan Tanjungpinang Timur dalam rangka upaya penurunan stunting. Untuk itu hadir juga Dinas Kependudukan, Camat Tanjungpinang Timur, Puskesmas Mekar Baru dan Lurah Batu IX.

Hasil pengabdian didapatkan bahwa sebelum di berikan pendidikan kesehatan pengetahuan ibu tentang Edukasi manfaat telur untuk mencegah stunting pada ibu balita pengetahuan ibu sebelum hanya sebesar 40 %, sedangkan setelah diberikan edukasi pengetahuan ibu meningkat menjadi 85%. Halini dapat disebabkan karena bertambahnya pengetahuan tingkat

kesadaran seseorang juga meningkat sehingga termotivasi untuk melakukan yang terbaik untuk anak dan keluarganya.

Capaian kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah memberikan wawasan kepada ibu yang memiliki balita dan mengenai pencegahan gizi buruk yang mungkin terjadi pada balita. Kegiatan ini telah dilakukan melalui proses edukasi yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan terkait pengetahuan tentang pencegahan stunting pada balita agar dapat menurunkan angka stunting balita di Indonesia, sehingga melalui edukasi ini dapat meningkatkan pengetahuan yang diperoleh ibu yang memiliki balita.

Pada Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga membagikan telur sebanyak 30 butir beserta brosur yang berisi materi tentang stunting, manfaat telur dan resep dalam pengelolaan telur agar bisa membuatnya di rumah.

Telur adalah sumber protein hewani yang sangat padat nutrisi. Dalam satu butir telur (sekitar 50 gram), terkandung 6–7 gram protein berkualitas tinggi, 5 gram lemak sehat, dan hampir seluruh vitamin esensial (kecuali Vitamin C), serta berbagai mineral. Rincian kandungan utama pada telur meliputi: 1) Protein

yaitu kaya akan 9 asam amino esensial yang sangat dibutuhkan untuk pembentukan dan perbaikan jaringan tubuh. 2) Vitamin yaitu mengandung vitamin A, D, E, K, dan vitamin B kompleks (terutama B12 dan B2) yang penting untuk energi dan metabolisme. 3) Mineral yaitu mengandung zat besi, kalsium, fosfor, seng (zinc), dan selenium. 4) Kolin yaitu sangat penting untuk kesehatan otak, fungsi memori, dan metabolisme tubuh. Antioksidan yaitu mengandung lutein dan zeaxanthin yang berfungsi menjaga kesehatan mata.

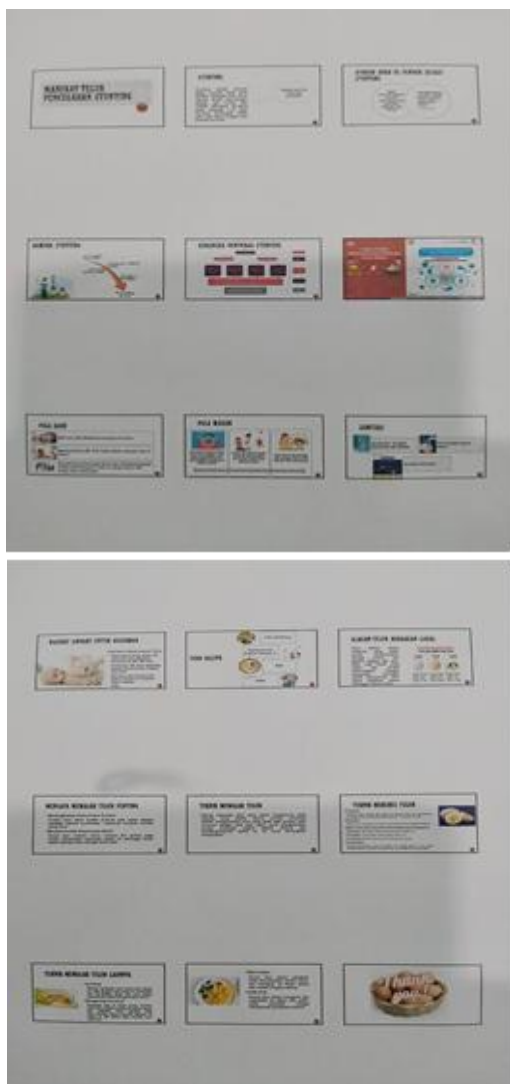
Dokumentasi kegiatan adalah sebagai berikut:



Gambar 1.
Proses Pemberian Edukasi



Gambar 2. Peserta kegiatan



Gambar 3. PPT Materi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di posyandu wijaya kusuma Wilayah Kerja Pukesmas Mekar Baru Kelurahan Batu IX dapat disimpulkan Hasil menunjukkan peningkatan signifikan skor pengetahuan dari 60% menjadi 85%. Disimpulkan bahwa pemberian edukasi ini sangat efektif meningkatkan pengetahuan ibu balita dalam terhdap pencegahan stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, T., Kumala Dewi, R., Estu Utomo, S., Studi Sarjana Kebidanan, P., & Author, C. (2024). HUBUNGAN PERAN KADER POSYANDU DENGAN STUNTING DI DESA SUKOREJO. *Jurnal Cakrawala Keperawatan*, 01(02), 127–133. <https://doi.org/10.35872/jck>
- Ayu Rahmadani, R., Setiawati, A., Aris, I., & Lontaan, A. (n.d.). Effectiveness of nutrition education on stunting prevention behavior in mothers under five. <https://jurnal.edi.or.id>
- Fauziyya, R., Maulidia Rahayyu, A., Windari, N. I., Auli, W. N., Riana, E. N., Farmasi, P. S., Sains, F., & Sumatera, I. T. (n.d.). Pemberdayaan Kader PKK dan Posyandu untuk Cegah Stunting di Desa Bumisari. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 118(2), 118–123. <https://ajurnal.my.id/index.php/abdicurio>
- Hutahaen, T. A., Sari, A. C., & Ningrum, I. K. (2023). Pengembangan Produk Pangan Olahan Kerupuk Telur

- Asin dalam Mengatasi Stunting di Desa Sarimulyo Kabupaten Blora. *Journal of Research Applications in Community Service*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.32665/jarcom.s.v.2i1.1307>
- Laksono, A. D., Wulandari, R. D., Amaliah, N., & Wisnuwardani, R. W. (2022). Stunting among children under two years in Indonesia: Does maternal education matter? *PLoS ONE*, 17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271509>
- Larson, E. A., Zhao, Z., Bader-Larsen, K. S., & Magkos, F. (2023). Egg consumption and growth in children: a meta-analysis of interventional trials. In *Frontiers in Nutrition* (Vol. 10). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1278753>
- Maherawati, M., Suswati, D., Dolorosa, E., Hartanti, L., & Fadly, D. (2023). SOSIALISASI GIZI TELUR SEBAGAI PROTEIN HEWANI MURAH UNTUK PENCEGAHAN STUNTING. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(4), 3312. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i4.15823>
- Global Nutrition
ports/2021-global-nutrition-report/assessing-progress-towards-the-global-nutrition-targets/
- UNICEF. (n.d.). Malnutrition. UNICEF Data. Diakses tanggal 9 September 2025. <https://data.unicef.org/topic/nutrition/malnutrition/>