

Peningkatan Kesadaran Konsumsi Protein Hewani melalui Kampanye Gizi di Desa Tanjungratu, Lampung

Muhammad Fadillah¹, Karina Pramay Shella², Nur Rahma Riftyani³, Arkaan Faruq Trada⁴, Frans Siska Rindiyan⁵, Calista Rizky Berliana⁶, Elsa Adelia⁷, Rahmi Mulyasari^{*8}

¹Jurusan Peternakan, Fakultas Pertanian,
Universitas Lampung

²Jurusan Ilmu Hukum, Fakultas Hukum,
Universitas Lampung

³Jurusan Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lampung

⁴Jurusan Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis,
Universitas Lampung

⁵Jurusan Matematika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Lampung

⁶Jurusan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lampung

⁷Jurusan Ilmu Kelautan, Fakultas Pertanian,
Universitas Lampung

⁸Program Studi Teknik Geologi, Fakultas Teknik,
Universitas Lampung

*e-mail: rahmi.mulyasari@eng.unila.ac.id

Abstract

Animal protein plays a crucial role in the growth and development of children, particularly in preventing stunting and enhancing intelligence and immunity. However, the consumption of animal protein in Indonesia remains relatively low compared to other countries. Nutrition campaigns have become a strategic effort to raise public awareness about the importance of animal protein for the health of future generations. This article discusses the experience of the Community Service Program (KKN) from the University of Lampung (Unila) in Tanjungratu Village, Katibung District, South Lampung Regency, in educating the local community about the significance of animal protein consumption. This study is based on observations, interviews with local residents, and the implementation of a nutrition campaign intervention program. The findings indicate that nutrition campaigns conducted through direct education, social media, and engagement with local stakeholders can significantly improve understanding and increase the consumption of animal protein among children and families.

Keywords: *Animal protein, nutrition campaign, awareness, consumption*

Abstrak

Protein hewani memiliki peran yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama dalam mencegah stunting serta meningkatkan kecerdasan dan daya tahan tubuh. Namun, konsumsi protein hewani di Indonesia masih tergolong rendah dibandingkan dengan negara lain. Kampanye gizi menjadi salah satu upaya strategis dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya protein hewani bagi kesehatan generasi penerus. Artikel ini membahas pengalaman Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Lampung (Unila) di Desa Tanjungratu, Kecamatan Katibung, Kabupaten Lampung Selatan, dalam mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya konsumsi protein hewani. Studi ini berdasarkan pada hasil observasi, wawancara dengan masyarakat setempat, serta program intervensi kampanye gizi yang telah dilakukan. Hasil kajian menunjukkan bahwa kampanye gizi yang dilakukan melalui edukasi langsung, media sosial, serta keterlibatan pemangku kepentingan lokal dapat secara signifikan meningkatkan pemahaman dan konsumsi protein hewani pada anak-anak dan keluarga.

Kata kunci: Protein Hewani, Kampanye Gizi, Kesadaran, Konsumsi

1. PENDAHULUAN

Protein hewani merupakan sumber zat gizi esensial yang sangat dibutuhkan oleh tubuh, terutama dalam masa pertumbuhan anak-anak. Khotmah et al. (2021) menyatakan secara umum protein berfungsi penting secara struktural dan pembentuk sarkomer otot, pembentukan sel darah merah, pertahanan terhadap penyakit, enzim, hormon, dan juga sintesis jaringan-jaringan lain didalam tubuh manusia.

Mengacu kepada peran dan fungsi protein maka kekurangan konsumsi protein dapat menimbulkan berbagai akibat yang fatal. Salah satu kelainan yang telah menjadi isu global adalah kejadian pendek pada balita atau biasa disebut dengan stunting. Angka stunting di Indonesia masih cukup tinggi yaitu 21,6% berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, walaupun terjadi penurunan dari tahun sebelumnya yaitu 24,4% tahun 2021, namun masih perlu upaya besar untuk mencapai target penurunan stunting pada tahun 2024 sebesar 14%. Isu ini merupakan faktor risiko untuk meningkatkan moralitas, gangguan kemampuan kognitif, perkembangan motorik melambat, dan fungsi tubuh mengalami ketidakseimbangan dan kejadian pendek akan disadari pada saat balita memasuki masa pubertas dan usia remaja sehingga dampak yang ada akibat malnutrisi akan sulit untuk diperbaiki.

Protein ini mengandung asam amino esensial yang tidak dapat diproduksi oleh tubuh dan harus diperoleh dari makanan. Beberapa sumber protein hewani meliputi daging, ikan, telur, dan susu. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan RI (2018), konsumsi protein hewani di Indonesia masih rendah. Rendahnya konsumsi ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya kesadaran masyarakat, keterbatasan ekonomi, serta mitos dan misinformasi tentang produk hewani.

Masalah gizi yang terkait dengan rendahnya konsumsi protein hewani, seperti stunting, masih menjadi tantangan utama di Indonesia. Desa Tanjungratu, sebagai salah satu desa di Kecamatan Katibung, Kabupaten Lampung Selatan, juga mengalami permasalahan serupa. Oleh karena itu, tim KKN Unila menginisiasi program kampanye gizi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya konsumsi protein hewani bagi kesehatan dan kecerdasan generasi penerus.

2. METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan observasi partisipatif serta wawancara dengan masyarakat setempat. Observasi partisipatif termasuk kedalam metode pengumpulan data observasi, menurut Marshall (1995) dalam Wekke dkk. (2019) dengan cara observasi, dapat diketahui perilaku dalam situasi sosial tertentu. Observasi adalah pengamatan dan pencatatan terhadap fenomena atau gejala yang diteliti. Sanafiah Faisal (1990) dalam Wekke dkk. (2019) membagi observasi menjadi tiga macam yang menurutnya observasi terdiri atas observasi partisipasi, observasi terang-terangan dan tersamar, dan observasi terstruktur dan tidak terstruktur. Dalam observasi partisipasi, peneliti terlibat langsung dalam aktivitas obyek yang sedang diteliti. Spradley James (1980) dalam Wekke dkk (2019) membagi observasi partisipasi menjadi empat bagian, yaitu observasi pasif, observasi moderat, observasi aktif dan observasi lengkap.

Penelitian ini menerapkan pendekatan metodologis yang komprehensif dalam pengumpulan data guna memperoleh pemahaman mendalam mengenai konsumsi protein hewani di kalangan masyarakat. Tahap awal melibatkan serangkaian diskusi kelompok terfokus (FGD) yang melibatkan berbagai lapisan masyarakat. Tujuan dari FGD ini adalah untuk menggali informasi mengenai kebiasaan konsumsi protein hewani, termasuk jenis protein hewani yang lazim dikonsumsi, frekuensi dan porsi konsumsi, serta faktor-faktor sosio-ekonomi dan budaya yang memengaruhi pilihan makanan. Diskusi ini juga mengeksplorasi persepsi masyarakat terhadap pentingnya protein hewani bagi kesehatan dan gizi, serta tantangan dan hambatan yang mungkin mereka hadapi dalam mengakses atau mengonsumsi protein hewani yang cukup.

Selanjutnya, dilakukan dengan kegiatan survei konsumsi protein hewani yang dirancang untuk mengukur tingkat konsumsi protein hewani masyarakat sehari-hari. Data yang dikumpulkan mencakup informasi mengenai jenis protein hewani yang dikonsumsi (misalnya daging, ikan, telur, susu, dan produk olahannya), frekuensi konsumsi masing-masing jenis protein hewani, serta porsi yang biasa dikonsumsi dalam setiap kesempatan makan. Survei ini juga memberikan pertanyaan-pertanyaan mengenai faktor-faktor demografi dan sosio-ekonomi yang mungkin memengaruhi pola konsumsi protein hewani, seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan.

Sebagai bagian penting dari penelitian ini, kami juga merancang dan melaksanakan kampanye gizi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya protein hewani bagi kesehatan dan gizi, serta mendorong perubahan perilaku konsumsi yang lebih sehat. Untuk mengukur efektivitas

kampanye ini, kami melakukan evaluasi sebelum dan sesudah pelaksanaan kampanye. Evaluasi ini melibatkan pengumpulan data mengenai pengetahuan, sikap, dan praktik terkait konsumsi protein hewani sebelum dan sesudah intervensi kampanye. Secara khusus, kami mengadakan sesi pra dan pasca penyuluhan sebagai bagian dari evaluasi kampanye gizi. Sesi-sesi ini memungkinkan kami untuk mengukur peningkatan pengetahuan anak-anak mengenai protein hewani setelah mengikuti penyuluhan yang kami berikan, termasuk pemahaman mereka tentang pentingnya protein hewani, jenis-jenis protein hewani yang tersedia, serta manfaatnya bagi pertumbuhan dan perkembangan.

Kampanye gizi itu sendiri terdiri dari serangkaian kegiatan yang dirancang untuk menjangkau berbagai kelompok sasaran dalam masyarakat. Kegiatan-kegiatan tersebut meliputi: (1) penyuluhan interaktif di sekolah dasar yang ditujukan kepada anak-anak usia sekolah, dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang protein hewani dan mendorong konsumsi protein hewani yang cukup sejak usia dini; (2) pertemuan dengan kelompok ibu rumah tangga, yang memiliki peran penting dalam menentukan menu makanan keluarga, dengan tujuan untuk memberikan informasi dan keterampilan praktis dalam memilih, mengolah, dan menyajikan hidangan berbasis protein hewani yang sehat dan bergizi; dan (3) demonstrasi memasak yang menampilkan berbagai resep dan teknik pengolahan bahan pangan hewani yang mudah diakses oleh masyarakat setempat, dengan tujuan untuk memberikan inspirasi dan ide-ide menu yang bervariasi serta meningkatkan keterampilan memasak masyarakat.

Data yang dikumpulkan penulis melalui diskusi kelompok terfokus (FGD), survei konsumsi protein hewani terhadap masyarakat sekitar, serta evaluasi sebelum dan sesudah kampanye gizi. Kampanye dilakukan melalui penyuluhan di sekolah dasar, pertemuan dengan kelompok ibu rumah tangga, serta demonstrasi memasak berbasis bahan pangan hewani yang mudah diakses masyarakat setempat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tahapan observasi dan survei lapangan terlebih dahulu. Pada tahap perencanaan, tim melakukan observasi langsung mengenai lokasi pelaksanaan dan kondisi lapangan.

Tingkat Konsumsi Protein Hewani di Desa Tanjungratu

Hasil kampanye yang dilakukan di Desa Tanjungratu mengungkapkan sebuah kondisi yang memprihatinkan, di mana sebagian besar masyarakat menunjukkan tingkat konsumsi protein hewani yang sangat rendah, jauh di bawah standar yang direkomendasikan untuk kesehatan optimal. Data survei memperlihatkan bahwa hanya sekitar 30% dari responden yang mampu mengonsumsi daging atau ikan setiap hari, sumber protein hewani utama, sementara mayoritas, yaitu sekitar 70%, hanya mengonsumsi protein hewani satu hingga dua kali dalam seminggu, menunjukkan adanya kesenjangan yang signifikan dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi.

Akar permasalahan ini ternyata kompleks, di mana keterbatasan ekonomi menjadi faktor utama yang menghambat akses masyarakat terhadap bahan pangan hewani yang berkualitas, seperti daging dan ikan, yang seringkali memiliki harga yang relatif tinggi. Selain itu, aksesibilitas terhadap bahan pangan hewani juga menjadi kendala, terutama bagi masyarakat yang tinggal di daerah terpencil atau sulit dijangkau. Lebih jauh lagi, rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat tentang pentingnya protein hewani, khususnya dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, turut memperparah situasi ini, di mana banyak orang tua tidak menyadari dampak negatif dari kekurangan protein hewani terhadap kesehatan dan potensi anak-anak mereka.

Efektivitas Kampanye Gizi dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat

Setelah dilakukan kampanye gizi, terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman masyarakat mengenai pentingnya konsumsi protein hewani (Gambar 1). Berdasarkan hasil wawancara pasca-kampanye, lebih dari 80% peserta menyatakan bahwa mereka mendapatkan wawasan baru mengenai manfaat protein hewani, terutama dalam mencegah stunting dan meningkatkan kecerdasan anak. Selain

itu, beberapa peserta juga mulai mengubah pola konsumsi harian mereka dengan memasukkan lebih banyak protein hewani ke dalam menu keluarga mereka.



Gambar 1. Penyuluhan Protein Hewani

Faktor yang Mempengaruhi Perubahan Pola Konsumsi

Berdasarkan hasil analisis, terdapat beberapa faktor yang secara signifikan memengaruhi perubahan pola konsumsi protein hewani di masyarakat Desa Tanjungratu. Faktor-faktor ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kesadaran, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang nyata dalam hal konsumsi makanan sehari-hari. Beberapa faktor utama antara lain:

- 1. Edukasi yang Interaktif dan Menarik:** Metode penyuluhan yang digunakan meliputi diskusi interaktif, pemutaran video edukatif, serta simulasi menu makanan berbasis protein hewani yang praktis. Hal ini membantu masyarakat lebih mudah memahami informasi yang diberikan serta untuk menciptakan pengalaman belajar yang mendalam dan bermakna, sehingga dapat lebih mudah memahami konsep-konsep gizi yang kompleks.
- 2. Dukungan dari Tokoh Masyarakat dan Puskesmas:** Keterlibatan kepala desa, perangkat desa, serta tenaga kesehatan setempat memperkuat pesan kampanye dan meningkatkan kredibilitas informasi yang disampaikan.
- 3. Demonstrasi Memasak:** Program demonstrasi memasak menggunakan bahan lokal yang mudah didapat menjadi **strategi** yang efektif dalam menunjukkan bahwa konsumsi protein hewani tidak harus mahal (Gambar 2).



Gambar 2. Demonstrasi Memasak

Dampak Jangka Panjang Kampanye Gizi

Meskipun kampanye gizi ini telah memberikan hasil positif dalam jangka pendek, keberlanjutan program menjadi tantangan tersendiri. Agar perubahan pola konsumsi protein hewani dapat bertahan dalam jangka panjang, diperlukan upaya lanjutan, seperti:

1. **Program Berkelanjutan di Sekolah:** Mengintegrasikan edukasi gizi dalam kurikulum sekolah dasar agar anak-anak memperoleh pemahaman sejak dini.
2. **Pendampingan bagi Ibu Rumah Tangga:** Program pelatihan rutin bagi ibu rumah tangga agar mereka lebih terampil dalam mengolah makanan sehat berbasis protein hewani.
3. **Peningkatan Akses terhadap Protein Hewani:** Pemerintah daerah dapat berperan dalam menyediakan program subsidi atau kerja sama dengan peternak lokal untuk menekan harga bahan pangan hewani.

4. KESIMPULAN

Program kampanye gizi yang dilakukan oleh tim KKN Unila di Desa Tanjungratu menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kesadaran dan konsumsi protein hewani di masyarakat. Pendekatan edukatif yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan terbukti efektif dalam mengubah pola konsumsi dan meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang. Oleh karena itu, keberlanjutan program ini perlu didukung oleh pemerintah daerah serta organisasi lokal guna memastikan perubahan yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Lampung, Sentra KKN Universitas Lampung, Dosen Pembimbing Lapangan, serta Kepala Desa dan masyarakat Desa Tanjungratu atas dukungan terhadap kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Afiah, N., Arfines, P., Syarif, F., & Rizky, D. (2020). Rendahnya konsumsi protein hewani sebagai faktor risiko kejadian stunting. *Nutrire Diaita*, 12(1), 23–28.

- Das, S., Sanchez, J. J., Alam, A., Haque, A., 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. *Food and Nutrition Bulletin*, 41(2), 200–210. <https://doi.org/10.1177/0379572120923436>
- Herber, C., Bogler, L., Subramanian, S. V., & Vollmer, S. (2020). Association between milk consumption and child growth. *Scientific Reports*, 10, 19520. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-76488-7>
- Kaimila, Y., Divala, O. H., Agapova, S., Stephenson, K. B., & Maleta, K. (2019). Consumption of animal-source protein is associated with improved height-for-age z scores in rural areas. *Nutrients*, 11(2), 480. <https://doi.org/10.3390/nu11020480>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Situasi balita pendek (stunting) di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Panduan Hari Gizi Nasional ke-64 tahun 2024*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian PPN/Bappenas. (2019). *Pembangunan gizi di Indonesia*. Jakarta: Bappenas.
- Nursani, N., Amaliah, R., Indriani, I., Ramadani, D., Lestari, R. H., Amaliah, D. D., & Wangsa, M. A. (2023). PKM pentingnya konsumsi protein hewani bagi anak usia dini di SD Inpres 12/79 Lonrae Kec. Tanete Riattang Timur Kab. Bone. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(7), 1667–1672.
- Rahmawati, D., Rosadi, D., Rahayuh, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Rahman, F. (2016). Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian pendek pada anak usia 6–24 bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 233–240.
- Respati, A. N., Wardhani, N., & Syam, A. (2021). Edukasi kesadaran masyarakat dalam konsumsi produk peternakan. *Selaparang*, 4(2), 500–503.
- Santoso, U. (2022). Upaya peningkatan konsumsi protein hewani asal ternak di Indonesia. *Buletin Peternakan Tropis*, 3(2), 89–95.
- Umar, C. B. P. (2021). Penyuluhan tentang pentingnya peranan protein dan asam amino bagi tubuh di Desa Negeri Lima. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 1(3), 52–56.
- Wekke, I. S., Tanjung, M., & Wantu, S. B. (2019). *Metode penelitian sosial*. Yogyakarta: Gawe Buku.
- Yoris, L., Tiven, N. C., & Pattisnay, S. V. (2015). Pola konsumsi pangan sumber protein hewani asal ternak pada mahasiswa. *Jurnal Makila*, 9(1), 108–115.