

Tingkat Kecukupan Konsumsi Protein Hewani pada Masyarakat Dusun Margajaya dalam Upaya Pencegahan Stunting

Adequacy of Animal Protein Consumption among the Margajaya Hamlet Community in Stunting Prevention

Ibnu Alghifari¹, Ken Chandra Pramudawardhani¹ Muhammad Ihsan Rasyad¹, Fabian Zahran
Yudiawinata¹, Fahmi Yasykur Hidayat¹, Bambang Kholiq Mutaqin^{2,a}

¹Program Studi Peternakan K Pangandaran Fakultas Peternakan, Universitas Padjadjaran

²Departemen Nutrisi Ternak dan Teknologi Pakan, Fakultas Peternakan, Universitas Padjadjaran
kholiq@unpad.ac.id

Abstract

Protein is an essential nutrient that plays a vital role in growth, tissue repair, and health maintenance. Insufficient protein intake, particularly animal protein, can lead to growth disorders and increase the risk of stunting in children. This study aims to analyze the adequacy of animal protein consumption in the Margajaya Hamlet RT 01 community in an effort to prevent stunting. Data were obtained through interviews with 15 heads of families using a quantitative descriptive approach. The results showed that the average animal protein consumption reached 3.6 kilograms per family per month, or approximately 43 grams per individual per day, still below the 2020 National Nutritional Adequacy Intake (RDA) of 50–60 grams per day. The main protein sources came from eggs (73%) and fish (20%), while chicken was only consumed by 7% of families. The PPM team also interviewed one family with a stunted child, who was known to have an irregular protein consumption pattern. These results indicate that limited animal protein consumption affects nutritional status and the risk of stunting. Therefore, family nutrition education, utilization of local foods, and increased access to animal protein sources are needed to encourage balanced nutritional consumption patterns in rural areas.

Key words: *animal protein, stunting, margajaya hamlet, prevention*

Abstrak

Protein merupakan zat gizi esensial yang berperan penting dalam pertumbuhan, perbaikan jaringan tubuh, dan pemeliharaan kesehatan. Kekurangan asupan protein, terutama protein hewani, dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan meningkatkan risiko stunting pada anak. Pengabdian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecukupan konsumsi protein hewani masyarakat Dusun Margajaya RT 01 dalam upaya pencegahan stunting. Data diperoleh melalui wawancara kepada 15 kepala keluarga dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi protein hewani mencapai 3,6 kilogram per keluarga per bulan, atau sekitar 43 gram per individu per hari, masih di bawah Angka Kecukupan Gizi (AKG) Nasional 2020 sebesar 50–60 gram per hari. Sumber protein utama berasal dari telur (73%) dan ikan (20%), sedangkan daging ayam hanya dikonsumsi oleh 7% keluarga. Tim PPM juga mewawancarai salah satu keluarga dengan anak stunting, yang diketahui memiliki pola konsumsi protein tidak rutin. Hasil ini menunjukkan bahwa keterbatasan konsumsi protein hewani berpengaruh terhadap status gizi dan risiko stunting. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi keluarga, pemanfaatan pangan lokal, serta peningkatan akses terhadap sumber protein hewani untuk mendorong pola konsumsi bergizi seimbang di wilayah pedesaan.

Kata Kunci: protein hewani, stunting, dusun margajaya, pencegahan

Pendahuluan

Protein merupakan senyawa esensial yang dibutuhkan tubuh manusia untuk menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan. Selain sebagai sumber energi, protein juga berfungsi dalam pengaturan serta perbaikan jaringan tubuh (Muchtadi, 2010). Karbohidrat berperan penting sebagai sumber energi utama bagi tubuh manusia untuk melakukan berbagai aktivitas. Apabila asupan karbohidrat berlebih, tubuh akan menyimpannya dalam bentuk lemak sebagai cadangan energi.

Lemak berfungsi sebagai cadangan energi serta membantu mengatur metabolisme dan penyerapan vitamin larut lemak seperti A, D, E, dan K. Protein disebut sebagai komponen penting untuk pertumbuhan karena berperan dalam membangun jaringan tubuh dan mengganti sel yang rusak. Sementara itu, protein berperan dalam pembentukan serta perbaikan sel-sel tubuh, terutama pada masa pertumbuhan anak, sehingga menjadi komponen vital bagi perkembangan fisik dan kesehatan tubuh secara keseluruhan (Abdullah, 2023).

Ketidakseimbangan dalam konsumsi zat gizi dapat menyebabkan hambatan dalam pertumbuhan organ serta jaringan tubuh. Kondisi ini dapat berujung pada meningkatnya risiko penyakit akibat menurunnya daya tahan tubuh, serta berkurangnya kemampuan fisik dan kognitif

seseorang. Jika dibiarkan, hal tersebut tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia di masa depan (Hartati, 2006).

Status gizi merupakan indikator keberhasilan suatu pembangunan kesehatan. Pada anak balita, usia sekolah serta ibu hamil merupakan kelompok rawan gizi dan sangat perlu mendapat perhatian khusus karena dampak negatif yang ditimbulkan apabila menderita kekurangan gizi. (Suksesty *et al.*, 2020) Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting di Indonesia masih mencapai 21,6%, sementara data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 menunjukkan bahwa angka tersebut menurun menjadi sekitar 21,5%, namun tetap belum mencapai target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2024 sebesar 14%. Provinsi Jawa Barat, prevalensi stunting masih menunjukkan angka yang cukup tinggi. Prevalensi stunting pada tahun 2022 tercatat sebesar 20,2% mengalami penurunan sekitar 4,3% dibandingkan tahun 2021. Kabupaten Pangandaran berada di angka 21,67% (Firdanti *et al.*, 2021)

Stunting merupakan bentuk kekurangan gizi kronis yang terjadi sejak masa janin akibat asupan nutrisi yang tidak mencukupi dalam jangka waktu lama. Kondisi ini biasanya mulai terlihat ketika anak berusia sekitar dua tahun. Pertumbuhan linear anak, apabila tidak disertai dengan proses *catch-up*

growth (tumbuh kejar), dapat berdampak pada gangguan pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif dan motorik, serta meningkatkan risiko kesakitan dan kematian pada anak (Victora, *et al.* 2008).

Stunting pada balita dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia anak, panjang badan saat lahir, serta tingkat kecukupan asupan makronutrien seperti protein dan karbohidrat, maupun mikronutrien seperti kalsium, vitamin A, zat besi, dan zinc. (Pramudawardhani, *et al.* 2024).

Penelitian oleh Suhaimi, *et al.* (2022) menunjukkan bahwa rendahnya konsumsi protein hewani berhubungan erat dengan meningkatnya risiko stunting pada balita. Protein hewani berperan penting dalam pembentukan jaringan tubuh, sehingga kekurangannya menjadi penyebab langsung (*immediate cause*) stunting. Selain itu, penelitian ini juga menegaskan bahwa faktor sosial ekonomi, pola makan, dan akses layanan kesehatan merupakan penyebab tidak langsung (*underlying causes*) yang memengaruhi status gizi anak.

Jawa Barat memiliki tingkat konsumsi protein yang masih rendah di beberapa daerah, termasuk Kabupaten Pangandaran. Daerah Pangandaran menjadi salah satu penyumbang angka prevalensi stunting yang cukup tinggi. Padahal, secara geografis dan berdasarkan potensi alamnya, kondisi tersebut seharusnya dapat diminimalkan karena wilayah ini memiliki sumber daya

laut yang melimpah serta ketersediaan protein hewani dari sektor peternakan yang cukup memadai. Namun, berbagai faktor lain dapat memengaruhi kondisi tersebut sehingga masyarakat di beberapa wilayah Pangandaran tetap mengalami kekurangan asupan protein (Rahmawati *et al.* 2025).

Salah satu wilayah Pangandaran dengan penyumbang angka stunting terbanyak di Dusun Margajaya Desa Margacinta. Dusun Margajaya memiliki potensi besar dalam penyediaan sumber protein, namun potensi ini belum dimanfaatkan secara optimal oleh Masyarakat. Sebagian besar penyediaan sumber protein tersebut dijual untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga, sehingga konsumsi protein rumah tangga relatif rendah. Situasi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk mengetahui tingkat kecukupan protein khususnya hewani masyarakat Dusun Margajaya dalam Upaya pencegahan stunting.

Materi dan Metode Pelaksanaan

Objek Pengabdian Pada Masyarakat ini adalah Masyarakat Dusun Margajaya RT 01 Desa Margacinta, dengan jumlah penduduk sebanyak 27 Kepala keluarga. Metode yang digunakan yaitu dengan cara survei dan wawancara langsung. Pada tahap pelaksanaan, tim memulai dengan melakukan wawancara langsung kepada

masyarakat di Dusun margajaya. Wawancara seluruh masyarakat Dusun Margajaya 01. Wawancara ini bertujuan untuk mengumpulkan data yang relevan mengenai kebutuhan konsumsi protein hewani pada masyarakat Dusun Margajaya 01.

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari pengambilan data di Dusun Margajaya diperoleh data jumlah konsumsi protein hewani dan sumber protein hewani, dimana setiap keluarga mengkonsumsi protein yang tidak merata. Data konsumsi dan sumber protein Dusun Margajaya disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Konsumsi dan Sumber Protein Hewani

No	Nama Kepala Keluarga	Pekerjaan	Jumlah Anggota Keluarga	Protein Hewani	
				Sumber	Jumlah Konsumsi Keluarga (kg/bulan)
1	Kusnadi	Petani	5	Telur	4
2	Saskia	IRT	4	Ikan	2
3	Heman	Petani	3	Telur	2
4	Fajar	Wiraswasta	3	Ikan	8
5	Narjah	Petani	1	Telur	1
6	Suher	Petani	1	Telur	1
7	Aduwidi	Petani	4	Telur	2
8	Sukandi	Petani	4	Telur	1
9	Robby	Petani	3	D. Ayam	10
10	Rukani	Tidak Bekerja	3	Telur	1
11	Rasja	Peternak	2	Ikan	4
12	Karsan	Petani	2	Telur	2
13	Askondi	Wiraswasta	2	Telur	2
14	Haer	Petani	2	Telur	1
15	Kosman	Petani	3	Telur	4

Sumber: Data Hasil Survey PPM 2025

Tabel 1 tersebut menggambarkan distribusi sumber dan jumlah konsumsi protein hewani berdasarkan jenis pekerjaan serta jumlah anggota keluarga dari lima belas responden. Mayoritas kepala keluarga berprofesi sebagai petani, sementara sebagian kecil berprofesi sebagai wiraswasta, peternak, atau tidak bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa sektor pertanian masih menjadi mata pencaharian utama di wilayah Dusun Margajaya. Jumlah anggota

keluarga bervariasi antara dua hingga lima orang, yang turut memengaruhi tingkat konsumsi protein hewani rumah tangga.

Tingkat konsumsi protein hewani masyarakat Dusun Margajaya RT 01 menunjukkan bahwa sebagian besar keluarga masih berada pada kategori rendah hingga sedang. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi lapangan yang dilakukan oleh tim PPM, rata-rata konsumsi protein hewani masyarakat mencapai sekitar

3,6 kilogram per keluarga per bulan. Bila diasumsikan setiap keluarga terdiri dari empat orang, maka rata-rata konsumsi per individu hanya mencapai 0,3 kilogram per minggu, atau sekitar 43 gram per hari. Nilai ini masih berada di bawah standar Angka Kecukupan Gizi (AKG) Nasional tahun 2020 yang merekomendasikan 50–60 gram protein hewani per orang per hari (Kemenkes RI, 2019). Kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat kecukupan protein hewani masyarakat masih belum optimal dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan, terutama pada kelompok usia anak-anak yang rentan mengalami stunting.

Sumber protein hewani utama di Dusun Margajaya RT 01 didominasi oleh telur dan ikan, sedangkan konsumsi daging ayam hanya ditemukan pada sebagian kecil keluarga. Sebanyak 73% keluarga mengandalkan telur sebagai sumber protein hewani, dengan tingkat konsumsi rata-rata 3 kilogram per bulan, sedangkan 20% keluarga memilih ikan dan hanya 7% yang mengonsumsi daging ayam. Pola konsumsi

ini menunjukkan bahwa masyarakat cenderung memilih bahan pangan yang terjangkau, mudah diperoleh, dan tahan lama, seperti telur. Hasil ini sejalan dengan temuan Putri *et al.* (2022) yang menyatakan bahwa telur merupakan sumber protein hewani paling ekonomis dan stabil di wilayah pedesaan Jawa Barat, terutama bagi keluarga berpenghasilan rendah.

Keterbatasan diversifikasi sumber protein ini berpotensi memengaruhi kualitas asupan gizi, karena tidak semua sumber protein memiliki kandungan asam amino esensial yang seimbang. Lubis *et al.* (2023) menegaskan bahwa konsumsi protein hewani yang monoton dapat menghambat pemenuhan kebutuhan asam amino esensial yang penting bagi pertumbuhan jaringan tubuh, terutama pada anak-anak. Penelitian Headey *et al.* (2019) di Asia Tenggara juga menunjukkan bahwa rendahnya konsumsi protein hewani terutama daging, ikan, dan susu berkorelasi positif dengan tingginya prevalensi stunting pada anak usia di bawah lima tahun.



Gambar 1. Wawancara Ke Rumah Warga yang Terindikasi Stunting

Tim PPM melakukan wawancara dengan salah satu warga Dusun Margajaya RT 01 yang memiliki anak dengan kondisi stunting untuk mengetahui pola konsumsi protein hewani dalam keluarga tersebut. Wawancara ini bertujuan menggali faktor penyebab rendahnya asupan protein hewani serta memahami kondisi nyata yang dialami masyarakat. Hasil wawancara memberikan kontribusi penting karena memperkuat data lapangan bahwa keluarga di wilayah tersebut masih memiliki keterbatasan dalam mengonsumsi sumber protein hewani, di mana telur menjadi satu-satunya sumber protein dan tidak dikonsumsi setiap hari. Informasi tersebut bermanfaat bagi masyarakat karena menjadi dasar dalam perancangan edukasi gizi dan penyusunan intervensi yang lebih tepat sasaran, sehingga keluarga dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya protein hewani untuk mencegah stunting.

Keterkaitan antara konsumsi protein hewani dan pencegahan stunting telah dibuktikan dalam berbagai penelitian. Oktarina & Sari (2020) melaporkan bahwa kekurangan protein hewani menghambat proses pembentukan sel dan jaringan, serta menurunkan kadar IGF-1 (*Insulin-like Growth Factor 1*) yang berperan dalam pertumbuhan tulang dan otot anak. Hal ini menjelaskan mengapa anak-anak dengan pola konsumsi protein rendah lebih berisiko mengalami gangguan pertumbuhan linear. Maka dari itu, peningkatan asupan protein

hewani menjadi langkah strategis dalam pencegahan stunting di tingkat rumah tangga.

Menurut Nasution & Syahrul (2023), upaya pencegahan stunting di wilayah pedesaan perlu difokuskan pada peningkatan aksesibilitas dan edukasi konsumsi protein hewani lokal, seperti ikan air tawar, telur ayam, atau sumber protein lain yang tersedia di lingkungan masyarakat. Pendekatan berbasis pangan lokal ini dinilai efektif karena sesuai dengan daya beli masyarakat serta kebiasaan konsumsi yang sudah ada. Selain itu, FAO (2021) juga menekankan pentingnya keberlanjutan pola makan berbasis protein hewani yang seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan ketahanan pangan di kawasan Asia Tenggara.

Secara keseluruhan, kondisi konsumsi protein hewani di Dusun Margajaya RT 01 memperlihatkan pola yang relatif homogen dengan tingkat kecukupan gizi yang masih rendah. Meskipun sebagian keluarga sudah mengonsumsi telur dan ikan secara rutin, kuantitasnya belum cukup untuk memenuhi kebutuhan protein harian. Berdasarkan hasil wawancara lapangan dan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa peningkatan asupan protein hewani melalui edukasi gizi, pemanfaatan sumber pangan lokal, serta pemberdayaan masyarakat merupakan langkah penting dalam upaya pencegahan stunting dan peningkatan kualitas gizi keluarga di wilayah Margajaya.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian yang dilakukan di Dusun Margajaya RT 01 memberikan kontribusi nyata melalui pemetaan kondisi konsumsi protein hewani dan asesmen kebutuhan gizi masyarakat. Hasil survei dan wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar keluarga masih memiliki tingkat konsumsi protein hewani yang rendah, terutama karena keterbatasan ekonomi dan minimnya pemanfaatan sumber protein lokal. Informasi yang diperoleh melalui wawancara mendalam dengan keluarga yang memiliki anak stunting memberikan gambaran jelas mengenai pola konsumsi yang belum seimbang, sehingga temuan tersebut menjadi dasar penting untuk merumuskan strategi intervensi gizi yang lebih tepat sasaran. kebutuhan protein hewani dan interaksi langsung dengan masyarakat juga memberikan manfaat dalam meningkatkan kesadaran warga mengenai pentingnya konsumsi protein hewani bagi pertumbuhan anak. Kegiatan ini turut mendorong masyarakat untuk memahami hubungan antara kecukupan gizi dan risiko stunting, serta membuka ruang bagi penyusunan program edukasi gizi yang lebih berkelanjutan. Hasil pengabdian ini menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan, pemanfaatan potensi pangan lokal, dan pendampingan berkelanjutan

diperlukan untuk memperbaiki status gizi dan mencegah stunting di Dusun Margajaya.

Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas padjadjaran yang memberikan fasilitas hibah program Unpad Bermanfaat 2025. Terimakasih juga kepada bapak Kepala Desa Margacinta yang telah mendukung dan mengizinkan kami melakukan kegiatan PPM Riset. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada bapak Kepala Dusun Margajaya dan seluruh masyarakat RT 01 Dusun Margajaya yang sudah bersedia diwawancarai mengenai konsumsi protein hewani.

Daftar Pustaka

- FAO. (2021). *Protein supply and dietary patterns in Southeast Asia*. Bangkok: FAO Regional Office for Asia and the Pacific.
<https://www.fao.org/3/cb5631en/cb5631en.pdf>
- Firdaus, R. A., Heryatno, Y., & Aries, M. (2023). Analisis ketersediaan serta situasi dan kebutuhan konsumsi pangan hewani Kabupaten Pangandaran. *Jurnal Gizi Dietetik*, 2(2), 109–116.
- Headey, D., K. Hirvonen, & J.Hoddinott. (2018). Animal Sourced Foods and Child Stunting. *Am J Agric Econ*, 100(5):1302–1319.
<https://doi.org/10.1093/ajae/aay053>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
<https://peraturan.bpk.go.id/Home/Detail>

- ls/135612/permenkes-no-28-tahun-2019
- Lubis, A., Prasetyo, H., & Nurhayati, E. (2023). Protein intake and dietary diversity among rural households in Indonesia. *Malaysian Journal of Nutrition*, 29(1), 11–24. https://nutriweb.org.my/publications/mjn0029_1/3.pdf
- Nasution, A., & Syahrul, F. (2023). Protein adequacy and stunting prevention through local food-based diet in rural Sumatra. *Indonesian Journal of Nutrition*, 12(1), 33–45. <https://doi.org/10.22146/ijn.2023.12.1.33>
- Oktarina, Z., & Sari, M. (2020). Determinants of protein intake and stunting prevalence among Indonesian children. *Malaysian Journal of Nutrition*, 26(4), 489–500. https://nutriweb.org.my/publications/mjn0026_4/7.pdf
- Pramudawardhani, K. C., Alghifari, I., & Mutaqin, B. K. (2024). Pemetaan protein hewani asal ternak di Dusun Cibunian, Desa Margacinta Pangandaran. *Farmers: Journal of Community Services*, 5(2), 132–137. <https://doi.org/10.24198/fjcs.v5i2.60024>
- Putri, D. A., Rahmawati, I., & Sulastri, E. (2022). Pola konsumsi protein hewani masyarakat pedesaan Kabupaten Ciamis dan faktor-faktor yang memengaruhinya. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 17(2), 65–74. <https://doi.org/10.24198/jpg.v17i2.2022>
- Rahmawati, A., Safitri, A. A., Yogaswara, A. S., & Mutaqin, B. K. (2025). Pemetaan kondisi pemerataan pemenuhan gizi sumber protein hewani (Studi kasus di Dusun Cidawung Desa Margacinta Pangandaran). *Farmers: Journal of Community Services*, 6(1), 7–11. <https://doi.org/10.24198/fjcs.v6i1.60069>
- Sari, M., Sutrisna, B., & Sukandar, D. (2018). Association between animal protein intake and growth of children under five in Indonesia. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 27(3), 710–716. <https://doi.org/10.6133/apjcn.052017.08>
- Suksesty, C. E. (2020). Efektivitas program pemberian makanan tambahan menggunakan kombinasi jus kacang hijau dan telur ayam rebus terhadap perubahan status gizi stunting di Kabupaten Pandeglang. *Indonesian Midwifery Journal (IMJ)*, 3(2), 35–41. <https://jurnal.umt.ac.id/index.php/imj/article/view/3704>
- Victora, C. G., L.Adair, C.Fall, P.C. Hallal, R.Martorell, L.Richter, H.S.Sachdev. (2008). Maternal and child undernutrition: Consequences for adult health and human capital. *The Lancet*, 371(9609), 340–357. [https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(07\)61692-4/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(07)61692-4/fulltext)