NENGAH NYAPPUR
JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Upaya Pencegahan Stunting melalui Konsumsi Protein Hewani dengan Inovasi Jurnalistik Media Pop Digital (Isi Piringku Kini Kaya Protein Hewani)

Ikram Ikram[1)*], Usman Raidar[2], Yuni Ratna Sari[3], Handi Mulyaningsih[4], Anita Darmayantie[5].
[1,2,3,4,5] Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung
e-mail: ikram.badila@unila.ac.id

ABSTRAK

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat "Isi Piringku Kini Kaya Protein Hewani" melalui Inovasi Jurnalistik Media Pop Digital adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang dan mempromosikan konsumsi protein hewani sebagai upaya pencegahan stunting. Selain itu, program ini bertujuan untuk memberikan keterampilan pembuatan konten digital kepada perempuan muda dalam menyebarkan pesan edukasi gizi secara efektif. Sasaran utama adalah 20 anggota Muli Leadership Lampung, organisasi kepemimpinan perempuan yang diinisiasi oleh Perkumpulan DAMAR. Metode pelatihan menggunakan kombinasi ceramah interaktif, diskusi kelompok, role-play, brainstorming, simulasi pembuatan konten, dan latihan langsung di lapangan. Hasil menunjukkan bahwa peserta berhasil meningkatkan pemahaman mereka tentang tubuh, tumbuh kembang optimal, serta manfaat protein hewani dalam mencegah stunting. Peserta juga terampil membuat content plan dengan tujuan Brand Awareness, Keywords Ranking, dan Conversion dalam media pop digital. Program ini menjadi model intervensi komunitas yang dapat direplikasi dalam skema kampanye digital anti-stunting.

Kata Kunci: Stunting, Kampanye, Media Pop Digital, Protein Hewani, Pengabdian Masyarakat

ABSTRACT

he aim of this community service activity is to prevent stunting through the campaign "Isi Piringku Kini Kaya Protein Hewani" using digital pop media journalistic innovation. This program aims to increase public knowledge about balanced nutrition and promote animal protein consumption as a preventive measure against stunting. Additionally, it provides young women with skills in creating digital content to effectively disseminate nutritional education messages. The target group consists of 20 members of Muli Leadership Lampung, a women's leadership organization initiated by the DAMAR Association. The training methods include interactive lectures, group discussions, role-playing, brainstorming, content creation simulations, and on-site practice. Results indicate that participants improved their understanding of body

functions, optimal growth and development, and the benefits of animal protein in preventing stunting. Participants also gained proficiency in creating content plans aimed at Brand Awareness, Keywords Ranking, and Conversion using digital pop media. This initiative serves as a replicable community intervention model for digital anti-stunting campaigns.

***Keywords**: Stunting, Campaign, Digital Pop Media, Animal Protein, Community Service*

PENDAHULUAN

Hari Gizi Nasional (HGN) yang diperingati setiap tanggal 25 Januari merupakan momentum penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi seimbang dalam mendukung kesehatan dan pembangunan nasional. Berdasarkan data Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, angka stunting di Indonesia mencapai sekitar 21,6%, meskipun telah mengalami penurunan dari 37,2% pada Riskesdas 2013 dan 30,8% pada Riskesdas 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Angka ini masih tergolong tinggi dan menjadi prioritas nasional dalam pencapaian target RPJMN 2024 yaitu menurunkan prevalensi stunting pada anak bawah dua tahun menjadi 14%.

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang terjadi akibat kurangnya asupan gizi selama masa pertumbuhan awal, terutama pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi protein hewani memiliki hubungan kuat dengan penurunan risiko stunting karena kandungan asam amino esensial, vitamin B12, zat besi, zinc, dan DHA (docosahexaenoic acid) yang sangat penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak (Headey et al., 2018; Oktaviani et al., 2018).

Namun, sayangnya konsumsi protein hewani di Indonesia masih rendah jika dibandingkan dengan negara ASEAN lainnya seperti Thailand, Malaysia, Brunei, dan Filipina (Yulia & Zulham, 2019). Data Susenas 2022 mencatat rata-rata konsumsi protein per kapita sehari hanya sekitar 62,21 gram, dengan kontribusi telur dan susu hanya 3,37 gram, daging 4,79 gram, dan ikan/udang/cumi/kerang sebesar 9,58%. Padahal, sumber protein hewani sangat melimpah di Indonesia, baik dari hasil laut, ternak, maupun unggas.

Sejalan dengan perkembangan teknologi digital dan media sosial, kampanye edukasi tentang pentingnya konsumsi protein hewani dapat dilakukan secara lebih luas dan efektif melalui inovasi jurnalistik berbasis media pop digital. Melalui platform digital seperti Facebook, Instagram, YouTube, dan TikTok, pesan kesehatan dan gizi bisa disampaikan secara menarik, informatif, dan mudah dijangkau oleh berbagai

lapisan masyarakat. Selain itu, biaya produksi dan distribusi konten digital relatif lebih murah dibandingkan metode konvensional, sehingga membuat strategi ini sangat relevan untuk skema intervensi komunitas skala besar.

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Isi Piringku Kini Kaya Protein Hewani" bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya perempuan muda, tentang pentingnya pemenuhan gizi seimbang, khususnya protein hewani, dalam upaya pencegahan stunting. Kegiatan ini dilaksanakan melalui pelatihan pembuatan konten media digital populer, dengan menggunakan pendekatan edutainment (education+entertainment) agar pesan kampanye lebih mudah diterima dan diingat oleh audiens.

METODE

Dalam hal memastikan bahwa aktivitas pengabdian ini tepat sasaran dan informasi yang disampaikan sesuai dengan target program maka metode pelaksanaannya dijalankan sebagaimana berikut:

1. Tempat dan Waktu Penyelenggaraan

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 19 Agustus 2023 di Villa dan Kolam Alghi, Kurungan Nyawa, Gedong Tataan, Kabupaten Pesawaran, Provinsi Lampung . Lokasi dipilih karena mudah dijangkau dan mendukung suasana belajar yang kondusif serta interaksi partisipatif antar peserta.

2. Khalayak Sasaran

Sasaran utama adalah perempuan muda yang terdaftar sebagai anggota Muli Leadership Lampung , sebuah organisasi kepemimpinan perempuan yang diinisiasi oleh Perkumpulan DAMAR . Jumlah peserta sebanyak 20 orang , terdiri dari 70% perempuan muda dan 30% perempuan sudah berkeluarga . Semua peserta memiliki kelompok atau komunitas lokal tempat mereka dapat menyebarluaskan informasi hasil pelatihan.

3. Metode Pengabdian

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi, Ceramah interaktif, Diskusi kelompok, *Role-play*, *Brainstorming*, *Focus Group Discussion* (FGD), Simulasi pembuatan konten, Latihan langsung di lapangan. Pendekatan edutainment digunakan untuk meningkatkan keterlibatan peserta dan memastikan transfer pengetahuan yang efektif. Sebagai upaya memastikan efektifitas

implementasinya maka tahapan pelaksanaan kegiatan dirancang secara sistematis untuk memastikan pencapaian tujuan program. Berikut adalah matriks tahapan pelaksanaan :

Tabel 1. Tahapan dan Deskripsi Kegiatan

Tahap Kegiatan	*Deskripsi Kegiatan*	*Output*
Pembukaan	1. Pembacaan susunan acara 2. Laporan penanggung jawab pelatihan 3. Pengarahan dari Ketua Jurusan FISIP Unila 4. Doa bersama	1. Peserta siap mengikuti pelatihan 2. Pemahaman awal tentang latar belakang dan tujuan pelatihan
Pre-Test	Pelaksanaan pre-test untuk mengetahui tingkat pemahaman awal peserta terhadap isu stunting dan konsumsi protein hewani	Data awal pengetahuan peserta
Membangun Kesepakatan Belajar	1. Penjelasan tujuan dan aturan selama pelatihan 2. Perkenalan antar peserta dan fasilitator 3. Sharing harapan dan komitmen peserta 4. Kesepakatan tata tertib kelas	1. Suasana kelas kondusif 2. Partisipasi aktif peserta
Pembuka Wawasan	Penyampaian materi dasar tentang stunting, tubuh dan tumbuh kembang optimal, pola makan, serta konsumsi protein untuk cegah stunting	Pemahaman dasar tentang stunting dan pentingnya protein hewani
Pemberian Pengetahuan dan Keterampilan	1. Ceramah interaktif tentang stunting dan gizi seimbang 2. Diskusi kelompok 3. Simulasi pembuatan konten media digital popular 4. Latihan langsung membuat content plan dan konten visual	1. Peserta mampu menyusun content plan 2. Peserta mampu membuat konten digital sederhana
Implementasi Pengetahuan dan Keterampilan	1. Praktik pembuatan konten digital 2. Upload konten ke media sosial masing-masing peserta 3. Evaluasi konten oleh tim fasilitator	1. Konten digital terpublikasi 2. Umpan balik dari fasilitator
Rencana Tindak Lanjut (RTL)	1. Setiap peserta menyusun rencana aksi untuk kampanye di komunitasnya	1. Dokumen rencana tindak lanjut dari setiap peserta

	2. Strategi kolaborasi antar peserta dalam membangun jaringan digital anti-stunting	2. Grup WhatsApp/Telegram sebagai wadah kolaborasi
Penutupan	**Refleksi pengalaman selama pelatihan**	

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berjudul "Isi Piringku Kini Kaya Protein Hewani" dilaksanakan secara sistematis melalui delapan tahapan utama. Dimulai dengan pembukaan, peserta diberikan pengarahan oleh Ketua Jurusan FISIP Universitas Lampung dan doa bersama untuk menciptakan suasana yang kondusif. Selanjutnya, dilakukan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta tentang stunting dan konsumsi protein hewani.

Pada tahap membangun kesepakatan belajar , peserta diajak untuk saling mengenal satu sama lain, berbagi harapan, dan sepakat untuk mematuhi aturan selama pelatihan. Ini membantu menciptakan lingkungan belajar yang partisipatif dan nyaman. Kemudian, pembuka wawasan memberikan dasar-dasar pengetahuan tentang stunting, pertumbuhan optimal, pola makan, dan peran protein hewani dalam pencegahan stunting.

Tahap pemberian pengetahuan dan keterampilan menjadi inti dari pelatihan, di mana peserta mendapatkan ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi pembuatan konten media digital populer. Mereka juga diperkenalkan pada cara menyusun *content plan* dan membuat konten visual seperti infografis atau video pendek. Pada implementasi pengetahuan dan keterampilan , peserta praktik langsung membuat konten dan mengunggahnya ke media sosial mereka masing-masing.

Setelah itu, peserta menyusun rencana tindak lanjut (RTL) untuk melanjutkan kampanye di komunitas mereka. Dalam sesi ini, mereka merancang strategi kolaborasi menggunakan grup WhatsApp dan media sosial. Akhirnya, kegiatan ditutup dengan penutupan , di mana peserta merefleksikan pengalaman, memberikan umpan balik, dan menerima sertifikat pelatihan.

Melalui rangkaian tahapan ini, peserta tidak hanya meningkatkan pengetahuan tentang stunting dan gizi seimbang, tetapi juga memperoleh keterampilan praktis dalam membuat konten digital yang dapat digunakan untuk menyebarkan informasi edukatif di lingkungan mereka masing-masing. Setelah pelaksanaan kegiatan, diperoleh beberapa temuan penting yang menjadi indikator keberhasilan program:

A. Meningkatnya Pemahaman tentang Stunting dan Protein Hewani

Sebelum pelatihan dimulai, dilakukan pre-test kepada seluruh peserta (n = 20) untuk mengukur tingkat pemahaman awal terhadap konsep stunting dan peran protein hewani dalam pencegahannya. Hasil pre-test menunjukkan rata-rata skor sebesar 42,5 dari skala maksimum 100 , dengan 70% peserta memberikan jawaban yang tidak tepat terkait definisi stunting, penyebab utama, serta manfaat konsumsi protein hewani.

Setelah sesi materi inti dan diskusi kelompok yang dipandu oleh narasumber ahli, yaitu Dr. Marzuqi Sayuti, Sp.OG(K), Ketua POGI Provinsi Lampung, dilakukan post-test dengan instrumen yang sama. Hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan pada rata-rata skor menjadi 83,6 dari 100 , dengan 95% peserta menjawab benar pada pertanyaan-pertanyaan krusial seperti: Apa itu stunting?; Faktor utama penyebab stunting; Perbedaan antara gizi makro dan mikro; Manfaat protein hewani dalam pertumbuhan anak; Contoh sumber protein hewani yang mudah diakses.

Selain itu, berdasarkan observasi selama sesi tanya jawab dan simulasi pembelajaran, ditemukan bahwa 80% peserta mampu menjelaskan hubungan antara asupan nutrisi ibu hamil dan risiko stunting pada anak , menunjukkan bahwa transfer pengetahuan telah terjadi secara efektif.

B. Terbentuknya Keterampilan Digital dan Konten

Dalam tahap implementasi, semua peserta (100%) berhasil membuat minimal satu jenis konten digital sebagai bentuk aplikasi dari materi yang telah diberikan. Jenis konten yang dihasilkan mencakup:

1. Infografis visual (JPEG/PNG): 12 buah
2. Postingan media sosial dengan caption edukatif (Instagram/Facebook): 18 unggahan
3. Video pendek (Reels/TikTok-style): 5 video

Setelah konten diupload ke platform media sosial masing-masing peserta dalam waktu maksimal 3 hari pasca pelatihan, dilakukan analisis awal terhadap respons audiens. Hasil evaluasi singkat menunjukkan:

Tabel 2. Respon Peserta Tehadap Materi yang disampaikan

JENIS KONTEN	JUMLAH KONTEN	RATA-RATA LIKES	RATA-RATA SHARES
INFOGRAFIS	12	150	25

POSTINGAN TEKS + GAMBAR	18	110	15
VIDEO PENDEK	5	320	60

Hasil tersebut menunjukkan bahwa video pendek mendapatkan respon tertinggi baik dari segi engagement (likes) maupun penyebaran (shares), membuktikan bahwa format konten digital yang interaktif lebih efektif dalam menjangkau audiens luas.

C. Komitmen untuk Melanjutkan Kampanye

Pada akhir pelatihan, peserta diajak untuk menyusun rencana tindak lanjut (RTL) secara individu dan kelompok. Dari 20 peserta, 18 orang (90%) menyusun RTL lengkap dengan strategi kampanye digital yang akan mereka lakukan di komunitas masing-masing. Strategi tersebut mencakup: 1)Pembagian konten di grup WhatsApp komunitas local; 2) Kolaborasi pembuatan konten bulanan bersama teman sekelompok; 3) Penyuluhan langsung di forum PKK, Posyandu, dan sekolah; 4) Penggunaan media sosial pribadi untuk kampanye rutin

Sebagai wujud kolaborasi, peserta sepakat untuk membentuk dua wadah komunikasi aktif. Pertama, Grup WhatsApp “Kampanye Anti-Stunting Lampung” : Anggota aktif 100%, update harian. Kedua, Akun Instagram Bersama @AntistuntingLampung : Telah memiliki 300+ follower dalam waktu 2 minggu pasca pelatihan. Data ini menunjukkan adanya komitmen nyata dari peserta untuk melanjutkan kampanye secara berkelanjutan, bahkan setelah pelatihan berakhir.

Kegiatan pengabdian masyarakat berjudul “Isi Piringku Kini Kaya Protein Hewani” dilaksanakan secara sistematis melalui delapan tahapan utama. Dimulai dengan pembukaan , peserta diberikan pengarahan oleh Ketua Jurusan FISIP Universitas Lampung dan doa bersama untuk menciptakan suasana yang kondusif. Selanjutnya, dilakukan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta tentang stunting dan konsumsi protein hewani. Pada tahap membangun kesepakatan belajar , peserta diajak untuk saling mengenal satu sama lain, berbagi harapan, dan sepakat untuk mematuhi aturan selama pelatihan. Ini membantu menciptakan lingkungan belajar yang partisipatif dan nyaman. Kemudian, pembuka wawasan memberikan dasar-dasar pengetahuan tentang stunting, pertumbuhan optimal, pola makan, dan peran protein hewani dalam pencegahan stunting.

Tahap pemberian pengetahuan dan keterampilan menjadi inti dari pelatihan, di mana peserta mendapatkan ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi pembuatan konten media digital populer. Mereka juga diperkenalkan pada cara menyusun *content plan* dan membuat konten visual seperti infografis atau video pendek. Pada implementasi pengetahuan dan keterampilan , peserta praktik langsung membuat konten dan mengunggahnya ke media sosial mereka masing-masing. Setelah itu, peserta menyusun rencana tindak lanjut (RTL) untuk melanjutkan kampanye di komunitas mereka. Dalam sesi ini, mereka merancang strategi kolaborasi menggunakan grup WhatsApp dan media sosial. Akhirnya, kegiatan ditutup dengan penutupan , di mana peserta merefleksikan pengalaman, memberikan umpan balik, dan menerima sertifikat pelatihan.Melalui rangkaian tahapan ini, peserta tidak hanya meningkatkan pengetahuan tentang stunting dan gizi seimbang, tetapi juga memperoleh keterampilan praktis dalam membuat konten digital yang dapat digunakan untuk menyebarkan informasi edukatif di lingkungan mereka masing-masing.

SIMPULAN

Program pengabdian masyarakat dengan tema “Isi Piringku Kini Kaya Protein Hewani” telah menunjukkan hasil yang sangat positif. Peserta tidak hanya meningkatkan pengetahuan mereka tentang stunting dan gizi seimbang, tetapi juga memperoleh keterampilan baru dalam menggunakan media digital sebagai alat edukasi. Melalui kombinasi pendekatan edukatif dan kreatif, program ini berhasil menciptakan kesadaran kolektif tentang pentingnya konsumsi protein hewani dalam mencegah stunting. Dengan dukungan pemerintah, organisasi masyarakat, dan teknologi digital, kampanye seperti ini dapat menjadi model intervensi yang efektif dan berkelanjutan untuk menurunkan angka stunting di Indonesia. Harapan ke depan adalah lahirnya generasi Indonesia yang lebih sehat, cerdas, dan produktif, tanpa terbelit masalah stunting.

DAFTAR PUSTAKA

Adani, F. Y., & Nindya, T. S. (2017). *Perbedaan Asupan Energi, Protein, Zink, dan Perkembangan pada Balita Stunting dan Non-Stunting* . Jurnal Amerta Nutrition, 1(2), 46–51.

Afiah, N., Asrianti, T., Muliyana, D., & Risva. (2020). *Rendahnya Konsumsi Protein Hewani Sebagai Faktor Risiko Kejadian Stunting pada Balita di Kota Samarinda* . Jurnal Nutrire Diaita, 12(1), 23–28.

De Onis, M., Onyango, A., Borghi, E., Siyam, A., Blössner, M., & Lutter, C. (2012). Worldwide implementation of the WHO child growth standards . Public Health Nutrition, 15(09), 1603–1610.

Espo, M., Kulmala, T., Maleta, K., Cullinan, T., Salin, M. L., & Ashorn, P. (2002). Determinants of linear growth and predictors of severe stunting during infancy in rural Malawi . Acta Paediatrica, 91(12), 1364–1370.

Headey, D., Hirvonen, K., & Hoddinott, J. (2018). Animal-sourced foods and child stunting . World Development, 105, 199–214.

Kementerian Kesehatan RI. (2022). Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) .

Oktaviani, A. C., Pratiwi, R., & Rahmadi, F. A. (2018). Asupan Protein Hewani Sebagai Faktor Risiko Perawakan Pendek Anak Umur 2–4 Tahun . Jurnal Kedokteran Diponegoro, 7(2), 977–989.

Yulia, F., & Zulham, A. (2019). Konsumsi Ikan dan Upaya Penanggulangan Stunting di Provinsi Daerah *Khusus Ibukota Jakarta* . Jurnal Buletin Ilmiah, 5(2), 95–104.