

Edukasi Ibu Balita Tentang Diversifikasi Pangan Lokal Telur Kepiting Sebagai PMT Balita Stunting

Sa'adah Handayani^{1)*}, Fitriana Rakhimah²⁾

^{1,2}Program Studi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Tegal, Tegal, Indonesia.

Diterima: 21 01 2026

Direvisi: 24 01 2026

Disetujui: 25 01 2026

Abstrak

Stunting menjadi salah satu permasalahan kesehatan di Indonesia. Seiring bertambahnya jumlah penduduk Indonesia, sumber bahan pangan semakin berkurang, sehingga perlu mengoptimalkan pemanfaatan bahan pangan terutama yang berprotein tinggi. Asupan protein meningkat 15% seiring dengan perkembangan anak yang cepat. Indonesia merupakan negara maritim terbesar di dunia yang mempunyai kekayaan hayati laut berlimpah dan beraneka ragam. Salah satunya adalah kepiting yang menjadi komoditi ekspor, akan tetapi telur kepiting masih belum dimanfaatkan secara optimal. Selain rasanya creamy, manis dan lumer, telur kepiting mengandung banyak protein dan omega 3 yang dapat dimanfaatkan sebagai PMT balita stunting. Tujuan kegiatan pengabdian ini untuk peningkatan pengetahuan tentang manfaat dan teknik pengolahan telur kepiting sebagai protein hewani menjadi olahan makanan yang dapat mencegah dan memperbaiki status gizi balita stunting. Kegiatan peningkatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan mengukur seberapa besar pengetahuan ibu tentang stunting, selanjutnya diberikan edukasi mengenai stunting dan pemanfaatan bahan lokal yang tersedia sehingga bernilai ekonomis dan kebermanfaatannya bagi permasalahan stunting saat ini. Hasil kegiatan didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan dari pengetahuan kurang sebanyak 35% dan sedang 35% (pretest) menjadi pengetahuan baik 70% dan sedang 30% (posttest). Terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan tentang ketersediaan bahan lokal telur kepiting sebagai PMT yang bernilai gizi tinggi dalam memperbaiki gizi balita stunting.

Kata kunci: stunting, balita, telur kepiting

PENDAHULUAN

Stunting pada anak menjadi masalah penting yang dihadapi sektor kesehatan di Indonesia saat ini. Stunting masih merupakan masalah besar di Indonesia, meskipun ada kemajuan dalam bidang kesehatan dalam beberapa tahun terakhir. Pertumbuhan stagnasi adalah kegagalan linear potensial untuk pertumbuhan yang harus dicapai dan memiliki dampak negatif pada kesehatan dan gizi masyarakat (Syarifaini et al., 2024). Kemampuan berkomunikasi, kemampuan bekerja sama, pemberdayaan, dan kondisi sumber daya adalah beberapa faktor yang mempengaruhi pentingnya praktik kolaborasi lintas profesi dan lintas sektor dalam intervensi prioritas penurunan stunting (Maharani et al., 2023). Menurut data SSGI dan SKI prevalensi stunting nasional terjadi penurunan sebesar 2,8 % dari 24,4% tahun 2021 menjadi 21,6 % pada tahun 2022 (Kemenkes RI, 2021), dan terjadi penurunan menjadi 21,5% pada tahun 2023, angka tersebut masih berada di atas standar yang telah ditetapkan WHO yaitu 20% dan RPJMN Indonesia 2025-2029 yaitu 14,2% (DP3AP2KB Provinsi Jawa Tengah, 2024).

Hasil penelitian sebelumnya tentang diversifikasi pangan lokal telur kepiting sebagai upaya penurunan stunting sudah dilakukan, Handayani (2025) hasil penelitian terdapat rerata peningkatan BB balita stunting sebesar 0,55 kg dan TB 2,4 cm selama 1 bulan pemberian olahan telur kepiting (Handayani et al., 2026). Daging kepiting mempunyai harga relatif mahal sehingga dijadikan komoditi ekspor, yang belum banyak diketahui adalah pemanfaatan telur kepiting, selain rasanya creamy, manis dan lumer, telur kepiting mengandung banyak protein

* Korespondensi Penulis. E-mail: saadahhandayani@gmail.com

JBIMA: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, Vol 3, No.1, Januari 2026: 69-73

Edukasi Ibu Balita Tentang Diversifikasi Pangan Lokal Telur Kepiting Sebagai PMT Balita Stunting

(67,5%), omega 3 dan relatif rendah kandungan lemak (0,9%) (Motoh, 1977). Pemberian makanan tambahan khususnya balita stunting merupakan program suplementasi penanganan stunting. Ikan dan hewan laut lainnya seperti kepiting merupakan zat makro yang mempunyai peran penting sebagai variasi nutrisi esensial dan sebagai sumber energi yang menyumbang 20% dari total protein hewani (Martony et al., 2022).

Pentingnya peningkatan pengetahuan masyarakat terutama ibu yang memiliki balita inilah, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan terhadap ibu balita yang merupakan ujung tombak dalam pemberian makanan tambahan bagi balitanya terutama pemilihan menu yang disajikan, bergizi tidak harus mahal tetapi lebih diutamakan cara pengolahan yang tepat dengan mengedepankan nilai gizi yang terkandung didalamnya. Berdasarkan survei yang dilakukan, sebagian besar ibu balita di Desa Kabunan Kabupaten Pemalang mempunyai pengetahuan kurang tentang manfaat hayati laut untuk kesehatan balita. Harapan besar semoga kegiatan pengabdian ini memberikan kontribusi besar terhadap program pemerintah dalam penurunan stunting khususnya di Kabupaten Pemalang. Untuk menanggulangi stunting, pemerintah sedang gencar melakukan program kampanye pemenuhan gizi dan pencegahan stunting di sekitar 1000 HPK. Membantu program peningkatan kesehatan ibu dan anak adalah salah satu pemenuhan tugas dosen dalam Tridharma.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Selasa 20 Januari 2026 di Posyandu Margo Husodo 6 Desa Kabunan yang diikuti 5 kader Posyandu, 15 ibu balita, Bidan Desa, Dosen, dan mahasiswa Prodi D III Kebidanan Universitas Muhammadiyah Tegal. Kegiatan pengabdian dimulai yaitu persiapan dan perizinan dengan Bidan Desa Kabunan untuk mengikuti program posyandu balita. Pelaksanaan program dilakukan dalam 4 tingkatan yaitu 1) Pemberian pretest tentang stunting; 2) Memberikan pengetahuan kepada kader dan ibu balita tentang stunting dan cara mencegahnya; 3) Diskusi dan tanya jawab tentang materi yang telah disampaikan; 4) Memberi penilaian setelah tes sebagai cara untuk mengevaluasi kegiatan. Hasil analisis menunjukkan bahwa kuesioner dikategorikan sebagai pengetahuan baik apabila memiliki nilai lebih dari tujuh puluh lima, pengetahuan sedang dengan nilai enam puluh sampai tujuh puluh lima dan kuesioner kurang dari enam puluh dikategorikan sebagai pengetahuan kurang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Persiapan dan perijinan dengan pihak terkait

Kegiatan pengabdian dimulai dengan persiapan dan perizinan ke Bidan Desa Kabunan Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang. Kegiatan edukasi tentang diversifikasi pangan lokal telur kepiting sebagai PMT bagi balita stunting yang tinggi protein hewani yang bernilai ekonomis sebagai upaya perbaikan gizi balita stunting. Bidan desa yang mengelola Posyandu, menyambut baik kegiatan ini.

2. Peningkatan pengetahuan kader posyandu dan ibu balita stunting

Sebelum dilakukan pengisian materi tentang pemanfaatan bahan lokal telur kepiting kepada para kader posyandu dan ibu balita di Desa Kabunan sebagai upaya pencegahan dan perbaikan gizi balita stunting, dilakukan terlebih dahulu pretest kepada para kader dan ibu balita stunting tentang pengetahuan stunting. Kuesioner pretest dibantu dibagikan oleh mahasiswa prodi D III Kebidanan dan pengisian materi oleh Dosen Prodi D III Kebidanan. Pemberian materi dilakukan diikuti sesi diskusi dan tanya jawab tentang materi dan masalah Posyandu terbaru. Pada tahap evaluasi, peserta diminta untuk mengisi post-test untuk mengetahui pengaruh kegiatan ceramah terhadap pengetahuan ibu balita stunting. Pengetahuan adalah salah satu komponen penting yang mempengaruhi perilaku ibu balita stunting dalam memberikan asupan makanan terhadap balitanya. Pengetahuan

merupakan satu dari tiga domain yang mempengaruhi perilaku manusia. Pengetahuan memainkan peran penting dalam membentuk tindakan seseorang, karena berdasarkan pengalaman dan penelitian, perilaku yang didasarkan pada pengetahuan lebih tahan lama daripada perilaku yang tidak didasarkan pada pengetahuan (Notoatmodjo, 2019).



Gambar 1. Kegiatan Pemberian Edukasi

Tabel 1. Nama Tabel

| Pengetahuan | Pre | % | Post | % |
|-------------|-----|-----|------|-----|
| Kurang | 7 | 35 | 0 | 0 |
| Sedang | 7 | 35 | 6 | 30 |
| Baik | 6 | 30 | 14 | 70 |
| Total | 20 | 100 | 20 | 100 |

Berdasarkan tabel 2.1 diketahui bahwa dari total 20 responden pada hasil pretest, ibu yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 7 responden (35%), sedang 7 (35%) dan pengetahuan baik sebanyak 6 responden (30%). Pada hasil posttest dari total 20 responden ibu yang mempunyai pengetahuan sedang sebanyak 6 responden (30%) dan pengetahuan baik sebanyak 14 responden (70%).

Faktor penyebab stunting selain sanitasi lingkungan yang tidak memadai seperti ketersediaan jamban dan sumber air yang bersih (Zalukhu et al., 2022). Penyebab stunting salah satunya asupan gizi yang dikonsumsi balita dan rendahnya akses makanan bergizi (Kusumawati et al., 2013). Gizi menjadi modifiable effect dalam pertumbuhan dan perkembangan balita (Vickers, 2014). Zat gizi makro termasuk protein dan mineral esensial merupakan kontributor utama energi yang merupakan sumber penting dari pertumbuhan otot (Supariasa et al., 2016). Telur kepiting, atau sering disebut sebagai karapaks atau roe merupakan massa telur yang ditemukan pada kepiting betina. Komponen ini dihargai dalam kuliner global tidak hanya karena cita rasanya yang unik dan tekstur kriminya, tetapi juga karena profil nutrisinya yang kaya. Kandungan gizi dalam telur kepiting memiliki komposisi lengkap asam amino esensial dan merupakan sumber protein hewani yang lengkap yang diperlukan tubuh untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan (Maharani, 2025). Asupan protein yang cukup sangat penting untuk sintesa enzim, hormon, dan antibody, serta memainkan peran fundamental dalam pembentukan otot dan pemeliharaan sel. Telur kepiting memiliki asam lemak tak jenuh ganda khususnya Omega-3, seperti EPA '(asam eicosapentaenoic)', dan DHA '(asam docosahexaenoic)'. Asam lemak ini dikenal memiliki peran krusial dalam kesehatan kardiovaskular dan fungsi neurologis. Vitamin B12 (kobalamin) sangat melimpah dalam telur kepiting, Vitamin B12 dibutuhkan dalam sintesis DNA dalam sel darah merah,

JBIMA: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, Vol 3, No.1, Januari 2026: 69-73

Edukasi Ibu Balita Tentang Diversifikasi Pangan Lokal Telur Kepiting Sebagai PMT Balita Stunting

asupan telur kepiting dapat berkontribusi pada pencegahan anemia dan mempertahankan tingkat energi yang optimal. Juga terdapat kandungan fosfor, zinc, selenium dan Vitamin A (Maharani, 2025).

Tingkat pengetahuan ibu dalam perawatan anak dengan stunting dapat meningkatkan tingkat perawatan serta sikap ibu yang memiliki anak stunting, hal ini dibuktikan oleh suatu hasil riset bahwa intervensi pendidikan kesehatan sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu, sehingga dapat membantu dalam mengubah pola asuh ibu dalam memberikan nutrisi yang berdampak baik bagi pertumbuhan dan perkembangan berat badan pada balita stunting (Munir et al., 2022). Dengan adanya kegiatan pengabdian ini diharapkan ibu yang memiliki balita mempunyai pengetahuan yang luas mengenai bagaimana memanfaatkan pangan lokal menjadi olahan bernilai gizi tinggi sehingga balita dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal dan sehat. Sehingga dapat diartikan bahwa pengetahuan terhadap ibu yang memiliki anak stunting dapat mempengaruhi sikap ibu dalam perawatan anak dengan stunting guna untuk mencegah faktor resiko yang lebih lanjut serta dapat meningkatkan kualitas anak dalam tumbuh kembangnya.

KESIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan ibu balita stunting dari kegiatan pretest sebagian besar pengetahuan ibu kategori kurang (35%), sedang (35%) sedangkan untuk posttest meningkat menjadi kategori baik (70%). Pemberian edukasi sangat berpengaruh besar terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita stunting.

UCAPAN TERIMA KASIH

LP3M Universitas Muhammadiyah Tegal dan Bidan Desa, kader dan masyarakat Desa Kabunan Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang atas kerjasama yang baik dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- DP3AP2KB Provinsi Jawa Tengah. (2024, November). *Prevalensi Stunting Provinsi Jawa Tengah 2024*. Dp3akb.Jatengprov.Go.Id/Berita/Read/Prevalensi-Stunting-Provinsi-Jawa-Tengah.
- Handayani, S., & Rakhimah, F. (2026). Optimasi Pemanfaatan Hayati Laut Telur Kepiting Sebagai Strategi Perencanaan Penurunan Stunting Di Kabupaten Pemalang. *Jurnal Ners*, 10(1).
- Kemenkes RI. (2021). *Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional Provinsi Dan Kabupaten/Kota Tahun 2021*. Jakarta: Dep.Kes RI.
- Kusumawati, E., Rahardjo, S., & Sari, H. (2013). Model pengendalian Faktor Risiko Stunting Pada Anak Usia Dibawah Tiga Tahun. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 249–256.
- Maharani. (2025, September). *Ketahui 19 Manfaat Telur Kepiting, Kaya Nutrisi Esensial*. Jurnal.Stkipmb.Ac.Id/Ketahui-19-Manfaat-Telur-Kepiting-Kaya-Nutrisi-Esensial-e-Jurnal/.
- Maharani, S. J. A., Damayanti, N. A., & Azzahla, W. T. (2023). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Praktik Kolaborasi Interprofesi Dan Lintas Sektor Dalam Intervensi Prioritas Penurunan Stunting di Wilayah Puskesmas Ujung Pangkah. *Jurnal Ners*, 7(1), 858–863.

JBIMA: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, Vol 3, No.1, Januari 2026: 69-73

Sa'adah Handayani, et. al.

- Martony, O., Lestrina, D., & Amri, Z. (2022). Pemberdayaan Ibu Untuk Perbaikan Pola Konsumsi Ikan Terhadap Peningkatan Asupan Protein, Kalsium, Zink Dan Z Score Tinggi Badan Menurut Umur Pada Anak Stunting. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2).
- Motoh. (1977). Biological Synopsis Of Alimango, Genus Scylla. *SEAFDEC Aquaculture Departement*, 136–153.
- Munir, Z., & Audyna, L. (2022). Pengaruh Edukasi Tentang Stunting Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Yang Mempunyai Anak Stunting. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 10(2).
- Notoatmodjo, S. (2019). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan* (6th ed.). Jakarta: Rineka Cipta.
- Supariasa, I. D., Bakri, B., & Fajar, , I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Syarfaini, T, N. L. T., R.Q, H., Z, H., & R, S. (2024). Efektivitas Media Edukasi Gizi Terhadap Upaya Pencegahan Stunting. *Public Health Nutrition Journal*, 4(1), 59–79.
- Vickers, M. (2014). Early Life Nutrition, Epigenetics and Programming Of Later Life Disease. *Nutrients*, 6, 2165–2178.
- Zalukhu, A., Mariyona, K., & Andriani, L. (2022). Hubungan Sanitasi Lingkungan Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Balita (0-59) Bulan di Nagari Balingka Kecamatan IV Koto kecamatan Agam Tahun 2021. *Jurnal Ners*, 6(1), 52–60.