
**PENGARUH PEMBERIAN TELUR AYAM (OVUM GALLUS DOMESTICUS)
TERHADAP BERAT BADAN BALITA TIDAK NAIK (2T) DI PUSKESMAS
TAROK KOTA PAYAKUMBUH TAHUN 2025**

Sonia Wulan Dari, Gita Ramadhani
Stikes Sehat Medan
Email: sonyawulandari36@yahoo.com

ABSTRAK

KATA KUNCI:

berat badan balita tidak
naik (2T), telur ayam

Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kota Payakumbuh jumlah masalah gizi kurang pada balita pada tahun 2022 sebanyak 17,1% dan mengalami peningkatan pada tahun 2023 menjadi 23,4%. Intervensi yang bisa dilakukan untuk membantu meningkatkan berat badan yaitu memberikan telur ayam rebus. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Telur Ayam (ovum gallus domesticus) terhadap berat badan balita tidak naik (2T) di Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2025. Jenis penelitian pre eksperimen dengan desain penelitian pre dan posttest one group design. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Februari – Maret 2025. Populasi dalam penelitian adalah semua balita usia 6 – 59 bulan dengan berat badan tidak naik (2T) yang berjumlah 20 orang dengan jumlah sampel 16 orang. Teknik pengambilan sampel purposive Sampling. Data dianalisis secara univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji t test paired. Hasil penelitian didapatkan Rata – rata berat badan balita tidak naik (2T) sebelum diberikan telur ayam (Ovum Gallus Domesticus) adalah 11,54 kg dengan standar deviasi 1,563 dan sesudah adalah 11,93 kg dengan standar deviasi 1,652. Hasil uji statistik terdapat pengaruh pemberian telur ayam (ovum gallus domesticus) terhadap berat badan balita tidak naik (2T) dengan nilai p value 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulan terdapat pengaruh pemberian telur ayam (ovum gallus domesticus) terhadap berat badan balita tidak naik (2T). Disarankan kepada tenaga kesehatan untuk dapat membantu mengatasi masalah gizi pada anak balita salah satunya dengan memberikan telur ayam rebus.

PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan di Indonesia saat ini salah satunya adalah masalah kurang gizi yang terjadi pada anak usia bawah lima tahun (balita). Status gizi anak dapat dilihat dengan melakukan penilaian status gizi langsung dan tidak langsung. Penilaian status gizi langsung dapat dibagi menjadi empat penilaian yaitu antropometri, klinis, biokimia dan biofisik. Cara pengukuran status gizi yang paling sering dilakukan adalah dengan menggunakan pengukuran antropometri (ASEAN, 2021).

Upaya mengatasi permasalahan ini, Indonesia mencanangkan Program Masa Emas 2045 yang bertujuan untuk menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang unggul, sehat, dan cerdas, guna mencapai Indonesia yang maju dan sejahtera. Program ini memiliki visi untuk meningkatkan kualitas hidup generasi muda Indonesia dengan memastikan bahwa anak-anak, terutama balita, mendapatkan gizi yang optimal sejak usia dini. Dalam rangka mewujudkan Indonesia Emas 2045, pemerintah meluncurkan berbagai inisiatif strategis yang berfokus pada kesehatan dan gizi anak. Beberapa program utama dalam upaya ini antara lain peningkatan akses dan kualitas layanan kesehatan gizi, pemberian makanan tambahan bergizi bagi balita dan ibu hamil, serta edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya pola makan sehat dan peran gizi dalam tumbuh kembang anak (WHO, 2020). Badan kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) memperkirakan di seluruh dunia pada tahun 2022 prevalensi balita dengan masalah gizi adalah 7,7% cenderung naik dari prevalensi masalah gizi pada tahun 2021 sebesar 7,5% dan masih lebih tinggi dari target WHO tahun 2025 yaitu <5% (WHO, 2021). Dari prevalensi total masalah gizi di dunia, 69% berada di wilayah ASEAN dan 23% berada di Afrika (KEMENKES RI, 2022).

Berdasarkan laporan Survey Status Gizi Balita di Indonesia pada tahun 2021 jumlah masalah gizi pada balita salah satunya yaitu gizi buruk dan gizi kurang dengan angka kejadian pada tahun 2021 sebesar 10,2% dan mengalami peningkatan dalam 3 tahun terakhir yaitu pada tahun 2022 dengan angka kejadian sebanyak 11,4%. Sedangkan target yang ditetapkan untuk masalah gizi pada anak balita yaitu 5% sehingga dari data tersebut masih diatas target yang telah ditetapkan (Dinkes Sumbar, 2023).

Berdasarkan data laporan Provinsi Sumatera Barat dari survey Gizi pada anak balita pada tahun 2020 masalah gizi kurang dengan angka kejadian yaitu 24,20% dan mengalami peningkatan dalam 3 tahun terakhir yaitu pada tahun 2023 dengan kejadian 25,4%. Berdasarkan data 19 Kabupaten/Kota di provinsi Sumatera Barat masalah gizi tertinggi yaitu di Kabupaten Pasaman Barat dengan presentase 28,24%, kemudian Kota Payakumbuh dengan presentase 23,4% dan Kabupaten Pesisir Selatan dengan presentase 15,18% (Dinkes Lima Puluh Kota, 2023).

Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kota Payakumbuh jumlah masalah gizi kurang pada balita pada tahun 2022 sebanyak 17,1% dan mengalami peningkatan pada tahun 2023 menjadi 23,4%.⁶ Salah satu Puskesmas dengan masalah gizi yang masih banyak di Kota Payakumbuh yaitu Puskesmas Tarok yaitu dari 1.154 orang balita usia 24 – 59 bulan terdapat 203 orang (17,59%) yang mengalami masalah gizi. Sedangkan pada tahun 2023

masalah gizi di Puskesmas Tarok yaitu dari 1.148 orang balita usia 24 – 59 bulan terdapat 198 orang (17,24%) yang mengalami masalah gizi. Untuk data tahun 2024 didapatkan bahwa Wilayah Kerja Puskesmas Tarok menduduki urutan pertama dengan kasus berat badan balita tidak naik sebanyak 2 kali penimbangan dengan permasalahan gizi pada balita (Puskesmas Tarok, 2023).

Balita yang mengalami masalah gizi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang penting karena memiliki dampak yang besar dan meningkatkan risiko kesakitan dan kematian anak. Anak yang mengalami masalah gizi dapat mengakibatkan terganggunya pertumbuhan jasmani dan kecerdasan anak, bahkan lebih buruknya akan berdampak terhadap kematian balita. Balita yang mengalami masalah gizi cenderung mengalami pertumbuhan yang lambat karena gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan anak tidak tercukupi secara maksimal. Anak yang kekurangan gizi cenderung akan mengalami daya pikir yang lemah karena pertumbuhan sel-sel otak tidak dapat berkembang secara maksimal (Kemkes RI, 2020).

Selain itu, kurang gizi pada balita juga berdampak pada sistem imun yang lemah, sehingga anak lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit, seperti diare, pneumonia, dan infeksi saluran pernapasan akut (ISPA). Kurang gizi juga dapat menyebabkan gangguan metabolisme yang berujung pada risiko penyakit tidak menular di kemudian hari, seperti diabetes dan penyakit kardiovaskular. Dalam jangka panjang anak yang mengalami kurang gizi berpotensi memiliki postur tubuh yang lebih pendek (*stunting*) dan massa otot yang kurang optimal, yang dapat mempengaruhi produktivitas serta kualitas hidupnya saat dewasa. Selain dampak fisik dan kognitif, kurang gizi juga dapat berpengaruh terhadap aspek psikososial anak, seperti keterlambatan perkembangan motorik dan sosial, serta peningkatan risiko gangguan perilaku dan emosi (Almatsier, 2018).

Permasalahan kurang gizi pada balita dapat diamati melalui indikator peningkatan berat badan dalam pemantauan setiap bulannya. Salah satu tanda yang menunjukkan adanya masalah gizi adalah ketika berat badan balita tidak mengalami kenaikan dalam dua bulan berturut-turut, yang dikenal sebagai berat badan tidak naik (2T). Kondisi ini menunjukkan bahwa asupan gizi balita tidak mencukupi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangannya, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pola makan yang tidak adekuat serta kurangnya pemahaman orang tua mengenai pemberian makanan bergizi seimbang (Anjani, 2020).

Berat badan tidak naik (2T) menjadi indikator awal dari masalah gizi yang lebih serius, seperti gizi kurang, gizi buruk, atau *stunting*, jika tidak segera ditangani dengan intervensi yang tepat. Balita yang mengalami 2T berisiko lebih tinggi mengalami defisiensi energi dan zat gizi penting seperti protein, zat besi, dan vitamin A, yang berdampak pada lemahnya sistem imun dan meningkatnya risiko infeksi.⁹ Selain itu, faktor sosial ekonomi seperti rendahnya pendapatan keluarga, keterbatasan akses terhadap pangan bergizi, serta kurangnya pengetahuan ibu dalam praktik pemberian makan juga berperan dalam kejadian 2T (Annisa, 2020).

Peningkatan berat badan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor pertama adalah pola makan yang tidak adekuat, di mana makanan yang diberikan kepada balita tidak

mencukupi kebutuhan kalori, protein, dan mikronutrien yang penting untuk pertumbuhannya. Pemilihan makanan yang tidak bergizi seimbang atau pemberian makanan yang tidak cukup sering juga dapat menghambat peningkatan berat badan. Faktor kedua adalah kesehatan pencernaan balita, karena gangguan pada sistem pencernaan seperti diare atau infeksi saluran cerna dapat mengurangi kemampuan tubuh untuk menyerap nutrisi dengan optimal, sehingga menghambat kenaikan berat badan. Selain itu, kurangnya frekuensi pemberian makan juga menjadi salah satu faktor, di mana balita yang tidak mendapatkan makan dengan frekuensi yang cukup atau tidak diberi makanan yang padat gizi, akan kesulitan dalam memperoleh energi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan (Masturoh, 2018).

Selain itu peningkatan berat badan juga dipengaruhi oleh kondisi kesehatan umum balita seperti adanya penyakit infeksi yang sering terjadi pada balita, yang dapat mempengaruhi nafsu makan atau meningkatkan kebutuhan gizi, sehingga berat badan sulit naik. Terakhir, faktor psikologis dan pemahaman orang tua juga berperan penting, di mana orang tua yang kurang memahami pentingnya pemberian makanan bergizi atau yang tidak memiliki pengetahuan tentang pola makan yang sehat, cenderung memberikan makanan yang kurang tepat bagi balita mereka. Semua faktor ini saling berkaitan dan dapat mempengaruhi kemampuan balita untuk mengalami peningkatan berat badan secara optimal (Annisa, 2020).

Salah satu upaya untuk membantu meningkatkan berat badan balita yang mengalami berat badan tidak naik (2T) adalah dengan pemberian telur ayam. Telur ayam merupakan sumber protein hewani berkualitas tinggi yang mengandung semua asam amino esensial yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan. Protein dalam telur ayam memiliki nilai biologis tinggi, yang berarti dapat diserap dan dimanfaatkan secara optimal oleh tubuh untuk sintesis jaringan baru, termasuk massa otot. Konsumsi protein yang cukup akan merangsang produksi hormon pertumbuhan (growth hormone) serta meningkatkan sintesis enzim dan protein struktural yang mendukung penambahan berat badan secara optimal (Annisa, 2020).

Selain protein, telur ayam juga mengandung lemak sehat, terutama dalam kuning telurnya, yang berperan sebagai sumber energi padat. Lemak dalam telur ayam membantu meningkatkan asupan kalori harian balita, yang sangat penting untuk mencapai surplus energi guna mendukung pertumbuhan berat badan. Kandungan asam lemak tak jenuh dalam telur ayam juga berperan dalam menjaga keseimbangan metabolisme tubuh termasuk penyerapan vitamin larut lemak seperti vitamin A, D, E, dan K yang penting bagi pertumbuhan (Revia, 2020)

Selain itu, telur ayam kaya akan mikronutrien esensial seperti zat besi, seng, dan vitamin B12 yang berperan dalam proses pembentukan sel darah merah dan meningkatkan fungsi imun. Zat besi dalam telur ayam membantu mencegah anemia defisiensi besi yang sering menjadi penyebab gangguan pertumbuhan pada balita. Sementara itu, seng berperan dalam meningkatkan nafsu makan dan sintesis protein dalam tubuh, yang secara tidak langsung dapat meningkatkan pertumbuhan berat badan. Vitamin B12 juga berperan dalam metabolisme energi dan pembentukan sel, sehingga mendukung pertumbuhan

optimal balita yang mengalami 2T. Dengan kombinasi protein berkualitas tinggi, lemak sehat, serta mikronutrien esensial, telur ayam menjadi pilihan makanan yang efektif dalam membantu meningkatkan berat badan balita yang tidak naik. Konsumsi telur ayam secara rutin sebagai bagian dari pola makan seimbang dapat memberikan asupan gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan anak secara optimal (Anjaini, 2020).

Pemilihan telur ayam sebagai sumber pangan untuk mendukung pertumbuhan dan peningkatan berat badan balita lebih disarankan dibandingkan dengan telur dari unggas lain karena kandungan nutrisinya yang sangat lengkap. Telur ayam memiliki profil gizi yang sangat baik, dengan kandungan protein hewani berkualitas tinggi yang mengandung semua asam amino esensial yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan. Selain itu, telur ayam juga mengandung lemak sehat, terutama dalam kuning telurnya, yang berperan sebagai sumber energi yang padat. Lemak ini penting untuk mendukung surplus kalori yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan. Mikronutrien esensial seperti zat besi, vitamin B12, dan seng dalam telur ayam juga sangat bermanfaat untuk meningkatkan fungsi imun, pembentukan sel darah merah, dan sintesis protein dalam tubuh. Dibandingkan dengan telur bebek, misalnya, telur ayam memiliki kandungan kolesterol yang lebih rendah, sehingga lebih cocok untuk konsumsi anak-anak dalam jumlah yang lebih sering tanpa khawatir akan peningkatan kolesterol. Telur ayam juga lebih cepat dicerna oleh tubuh, yang membuatnya lebih ideal untuk balita yang membutuhkan asupan gizi yang cepat diserap untuk mendukung pertumbuhannya (Annisa, 2020).

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Masturoh (2018) tentang pengaruh pemberian telur ayam terhadap peningkatan berat badan balita. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan berat badan responden sebelum dan setelah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ditemukan perbedaan yang signifikan, dengan nilai p-value 0,015.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Revia E (2020) tentang pengaruh pemberian telur ayam terhadap peningkatan berat badan balita yang mengalami masalah gizi kurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan berat badan balita setelah diberikan telur ayam selama 2 minggu. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan pemberian telur ayam terhadap peningkatan berat badan balita yang mengalami masalah gizi kurang dengan nilai p-value 0,007.

Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan kepada 10 orang ibu yang memiliki balita, didapatkan 6 orang diantaranya memiliki balita dengan masalah gizi dengan berat badan tidak naik (2T). Setelah dilakukan wawancara kepada ibu yang memiliki balita gizi kurang tersebut didapatkan hasil ibu mengatakan bahwa tidak menjaga pola makan anak serta ibu tidak mengetahui makanan apa yang baik di konsumsi anak dalam membantu meningkatkan berat badan. Sehingga demikian peneliti akan memberikan intervensi kepada balita yang mengalami masalah gizi yaitu telur sebagai upaya untuk membantu meningkatkan berat badan balita.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Pemberian Telur Ayam (*Ovum Gallus Domesticus*) Terhadap Berat Badan Balita Tidak Naik (2T) di Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini membahas tentang Pengaruh Pemberian Telur Ayam (*ovum gallus domesticus*) terhadap berat badan balita tidak naik (2T) di Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2025. Tujuan dalam penelitian ini untuk melihat pengaruh antara variabel independen (pemberian *ovum gallinae*) dengan variabel dependen (berat badan balita tidak naik (2T)). Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimen* dengan desain penelitian *pre dan posttest one group design*. Pengumpulan data telah dilakukan pada bulan Februari – Maret 2025 di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok. Populasi dalam penelitian adalah semua balita usia 6 – 59 bulan dengan berat badan tidak naik (2T) di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok yang berjumlah 20 orang dengan jumlah sampel 16 orang. Teknik pengambilan sampel *purposive Sampling*. Jenis data dalam penelitian ini yaitu data sekunder dan primer. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan menimbang berat badan balita sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis secara univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji *t test paired*. Data di olah dengan menggunakan sistem komputerisasi menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

a. Rata – rata berat badan balita tidak naik (2T) sebelum diberikan telur ayam (*Ovum Gallus Domesticus*)

Tabel 1

rata – rata berat badan balita tidak naik (2T) sebelum diberikan telur ayam (*Ovum Gallus Domesticus*) di Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2025

Berat badan	N	Mean (kg)	SD	Min - Max	95% CI
Sebelum	16	11,54	1,563	8,4 – 13,4	10,71 – 12,37

Berdasarkan tabel 5.1 hasil analisis didapatkan bahwa dari 18 orang responden rata – rata berat badan balita tidak naik (2T) sebelum diberikan telur ayam (*Ovum Gallus Domesticus*) adalah 11,54 kg dengan standar deviasi 1,563. Nilai minimum adalah 8,4 kg dan nilai maksimum adalah 13,4 kg. Dari hasil estimate interval dapat di simpulkan bahwa 95% diyakini rata – rata berat badan balita tidak naik (2T) sebelum diberikan telur ayam (*Ovum Gallus Domesticus*) yaitu 10,71 sampai dengan 12,37.

b. Rata – rata berat badan balita tidak naik (2T) sesudah diberikan telur ayam (*Ovum Gallus Domesticus*)

Tabel 2

rata – rata berat badan balita tidak naik (2T) sesudah diberikan telur ayam (*Ovum Gallus Domesticus*) di Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2025

Berat badan	N	Mean (kg)	SD	Min - Max	95% CI
Sesudah	16	11,93	1,652	8,7 – 13,9	11,05 – 12,81

Berdasarkan tabel 5.2 hasil analisis didapatkan bahwa dari 18 orang responden rata – rata berat badan balita tidak naik (2T) sesudah diberikan telur ayam (*Ovum Gallus Domesticus*) adalah 11,93 kg dengan standar deviasi 1,652. Nilai minimum adalah 8,7 kg dan nilai maksimum adalah 13,9 kg. Dari hasil estimate interval dapat di simpulkan bahwa 95% diyakini rata – rata berat badan balita tidak naik (2T) sesudah diberikan telur ayam (*Ovum Gallus Domesticus*) yaitu 11,05 sampai dengan 12,81.

B. Analisis Bivariat

a. Pengaruh Pemberian Telur Ayam (*ovum gallus domesticus*) terhadap berat badan balita tidak naik (2T)

Tabel 3

Pengaruh Pemberian Telur Ayam (*ovum gallus domesticus*) terhadap berat badan balita tidak naik (2T) di Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2025

Berat badan	N	Mean (kg)	SD	Selisih	P value
Sebelum	16	11,54	1,563	0,388	0,001
Sesudah	16	11,93	1,652		

Berdasarkan tabel 5.4 hasil didapatkan rata – rata berat badan balita tidak naik (2T) sebelum diberikan telur ayam (*Ovum Gallus Domesticus*) adalah 11,54 kg dengan standar deviasi 1,563. Sedangkan rata – rata berat badan balita tidak naik (2T) sesudah diberikan telur ayam (*Ovum Gallus Domesticus*) adalah 11,93 kg dengan standar deviasi 1,652. Selisih berat badan antara sebelum dan sesudah intervensi 0,388 kg. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *t test paired* didapatkan nilai p value 0,001 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian telur ayam (*ovum gallus domesticus*) terhadap berat badan balita tidak naik (2T) di Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2025.

PEMBAHASAN

A. Pembahasan Univariat

1. Rata – rata berat badan balita tidak naik (2T) sebelum diberikan telur ayam (*Ovum Gallus Domesticus*)

Berdasarkan tabel 5.1 hasil analisis didapatkan bahwa dari 18 orang responden rata – rata berat badan balita tidak naik (2T) sebelum diberikan telur ayam (*Ovum Gallus Domesticus*) adalah 11,54 kg dengan standar deviasi 1,563. Dari hasil penelitian ini balita mengalami permasalahan gizi dan berat badan yang kurang. Menurut teori permasalahan kesehatan di Indonesia salah satunya adalah masalah kurang gizi yang terjadi pada anak usia bawah lima tahun (balita). Status gizi anak dapat dilihat dengan melakukan penilaian status gizi langsung dan tidak langsung. Penilaian status gizi langsung dapat dibagi menjadi empat penilaian yaitu antropometri, klinis, biokimia dan biofisik. Cara pengukuran status gizi yang paling sering dilakukan adalah dengan menggunakan pengukuran antropometri (Fitriani, 2019).

Pengukuran antropometri yang sering digunakan adalah berat badan menurut umur (BB/U), dan berat badan menurut tinggi badan (BB/TB). Setiap anak mengalami pertumbuhan berat badan yang berbeda-beda. Intervensi kesehatan dan gizi harus diberikan secara optimal untuk menjamin tumbuh kembang. Salah satu cara untuk mendeteksi pertumbuhan anak bisa dilakukan dengan pengukuran berat badan (Anjaini, 2020). Balita yang mengalami masalah gizi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang penting karena memiliki dampak yang besar dan meningkatkan risiko kesakitan dan kematian anak. Anak yang mengalami masalah gizi dapat mengakibatkan terganggunya pertumbuhan jasmani dan kecerdasan anak bahkan lebih buruknya akan berdampak terhadap kematian balita. Balita yang mengalami masalah gizi cenderung mengalami pertumbuhan yang lambat karena gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan anak tidak tercukupi secara maksimal. Anak yang kekurangan gizi cenderung akan mengalami daya pikir yang lemah karena pertumbuhan sel – sel otak tidak dapat berkembang secara maksimal (Kemenkes RI, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Masturoh (2022) tentang pengaruh pemberian telur ayam terhadap peningkatan berat badan balita menyatakan berat badan balita sebelum diberikan telur ayam rebus yaitu 11,57 kg dengan standar deviasi 1,871.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Revia E (2020) tentang pengaruh pemberian telur ayam rebus terhadap peningkatan berat badan balita yang mengalami masalah gizi kurang menyatakan berat badan balita sebelum diberikan telur ayam rebus yaitu 11,43 kg dengan standar deviasi 1,092. Peneliti berasumsi bahwa, dalam penelitian ini terdapat rata-rata berat badan balita sebelum diberikan intervensi yaitu 11,54 kg. Permasalahan yang sering terjadi pada balita di lapangan saat ini adalah masalah gizi, yang ditandai dengan berat badan yang tidak mengalami kenaikan dalam dua kali penimbangan berturut-turut

(2T). Kondisi ini mengindikasikan adanya risiko gagal tumbuh (*growth faltering*) yang jika tidak segera diatasi dapat berdampak negatif terhadap kesehatan dan perkembangan balita di masa mendatang. Masalah ini tidak hanya berdampak jangka pendek seperti penurunan daya tahan tubuh dan keterlambatan perkembangan, tetapi juga berdampak jangka panjang berupa gangguan kognitif dan peningkatan risiko penyakit tidak menular saat dewasa.

Di lapangan, masih banyak ditemukan balita dengan permasalahan gizi, baik gizi kurang maupun gizi buruk. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pola asuh yang kurang tepat, keterbatasan akses terhadap pangan bergizi, serta kurangnya pengetahuan orang tua tentang makanan sehat yang dibutuhkan balita. Oleh karena itu, intervensi yang tepat sangat dibutuhkan untuk mencegah terjadinya kondisi gizi kronis. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan berat badan balita adalah dengan memberikan makanan tambahan yang tinggi kandungan protein hewani.

2. Rata – rata berat badan balita tidak naik (2T) sesudah diberikan telur ayam (*Ovum Gallus Domesticus*)

Berdasarkan tabel 5.2 hasil analisis didapatkan bahwa dari 18 orang responden rata – rata berat badan balita tidak naik (2T) sesudah diberikan telur ayam (*Ovum Gallus Domesticus*) adalah 11,93 kg dengan standar deviasi 1,652. Berdasarkan data rata – rata ini sudah terlihat terjadi peningkatan berat badan setelah 2 minggu mengonsumsi telur ayam.

Menurut teori salah satu upaya untuk membantu meningkatkan berat badan balita yang mengalami berat badan tidak naik (2T) adalah dengan pemberian telur ayam. Telur ayam merupakan sumber protein hewani berkualitas tinggi yang mengandung semua asam amino esensial yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan. Protein dalam telur ayam memiliki nilai biologis tinggi, yang berarti dapat diserap dan dimanfaatkan secara optimal oleh tubuh untuk sintesis jaringan baru, termasuk massa otot. Konsumsi protein yang cukup akan merangsang produksi hormon pertumbuhan (*growth hormone*) serta meningkatkan sintesis enzim dan protein struktural yang mendukung penambahan berat badan secara optimal (Mardalena, 2019).

Selain protein, telur ayam juga mengandung lemak sehat, terutama dalam kuning telurnya, yang berperan sebagai sumber energi padat. Lemak dalam telur ayam membantu meningkatkan asupan kalori harian balita, yang sangat penting untuk mencapai surplus energi guna mendukung pertumbuhan berat badan. Kandungan asam lemak tak jenuh dalam telur ayam juga berperan dalam menjaga keseimbangan metabolisme tubuh termasuk penyerapan vitamin larut lemak seperti vitamin A, D, E, dan K yang penting bagi pertumbuhan (Annisa, 2020).

Selain itu, telur ayam kaya akan mikronutrien esensial seperti zat besi, seng, dan vitamin B12 yang berperan dalam proses pembentukan sel darah merah dan meningkatkan fungsi imun. Zat besi dalam telur ayam membantu mencegah anemia defisiensi besi yang sering menjadi penyebab gangguan pertumbuhan pada

balita. Sementara itu, seng berperan dalam meningkatkan nafsu makan dan sintesis protein dalam tubuh, yang secara tidak langsung dapat meningkatkan pertumbuhan berat badan. Vitamin B12 juga berperan dalam metabolisme energi dan pembentukan sel, sehingga mendukung pertumbuhan optimal balita yang mengalami 2T. Dengan kombinasi protein berkualitas tinggi, lemak sehat, serta mikronutrien esensial, telur ayam menjadi pilihan makanan yang efektif dalam membantu meningkatkan berat badan balita yang tidak naik. Konsumsi telur ayam secara rutin sebagai bagian dari pola makan seimbang dapat memberikan asupan gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan anak secara optimal (Masturoh, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Masturoh (2018) tentang pengaruh pemberian telur ayam terhadap peningkatan berat badan balita menyatakan berat badan balita sesudah diberikan telur ayam yaitu 12,15 kg dengan standar deviasi 1,629.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Revia E (2020) tentang pengaruh pemberian telur ayam rebus terhadap peningkatan berat badan balita yang mengalami masalah gizi kurang menyatakan berat badan balita sebelum diberikan telur ayam rebus yaitu 11,43 kg dengan standar deviasi 1,092 dan sesudah diberikan telur ayam rebus yaitu 13,40 kg dengan standar deviasi 1,652.

Peneliti berasumsi bahwa, dalam penelitian ini, terjadi peningkatan rata-rata berat badan balita sesudah diberikan intervensi berupa telur ayam, yaitu menjadi 11,93 kg. Dari 16 orang responden, terdapat 12 orang balita yang mengalami peningkatan berat badan. Namun demikian, ditemukan 2 balita yang mengalami penurunan berat badan dan 1 balita yang berat badannya tetap antara sebelum dan sesudah intervensi. Setelah dilakukan pengkajian dan observasi di lapangan, diketahui bahwa balita yang mengalami penurunan berat badan memiliki aktivitas fisik yang sangat tinggi, yang dapat memengaruhi peningkatan berat badan. Seluruh responden dalam penelitian ini mendapatkan perlakuan intervensi yang sama.

Peningkatan berat badan yang terjadi pada sebagian besar responden kemungkinan besar disebabkan oleh kandungan gizi yang tinggi dalam telur ayam, terutama protein dan lemak sehat yang mendukung proses metabolisme dan pertumbuhan jaringan tubuh. Asupan gizi yang cukup dari telur ayam mendukung proses pencernaan yang baik dan penyerapan nutrisi yang optimal di usus, sehingga berdampak pada kenaikan berat badan balita.

B. Pembahasan Bivariat

1. Pengaruh Pemberian Telur Ayam (*ovum gallus domesticus*) terhadap berat badan balita tidak naik (2T)

Berdasarkan tabel 5.4 hasil didapatkan rata – rata berat badan balita tidak naik (2T) sebelum diberikan telur ayam (*Ovum Gallus Domesticus*) adalah 11,54 kg dengan

standar deviasi 1,563. Sedangkan rata – rata berat badan balita tidak naik (2T) sesudah diberikan telur ayam (*Ovum Gallus Domesticus*) adalah 11,93 kg dengan standar deviasi 1,652. Selisih berat badan antara sebelum dan sesudah intervensi 0,388 kg. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *t test paired* didapatkan nilai p value 0,001 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian telur ayam (*ovum gallus domesticus*) terhadap berat badan balita tidak naik (2T) di Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2025.

Menurut teori, salah satu intervensi yang dapat diberikan untuk membantu meningkatkan berat badan balita yang mengalami masalah gizi, termasuk yang tidak mengalami kenaikan berat badan dalam dua kali penimbangan berturut-turut (2T), adalah pemberian makanan tinggi protein hewani seperti telur ayam. Perubahan berat badan pada balita tidak hanya dipengaruhi oleh peningkatan nafsu makan, tetapi juga sangat bergantung pada kualitas zat gizi makro seperti protein, lemak, dan karbohidrat, serta zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral yang terkandung dalam makanan. Telur ayam mengandung semua zat gizi tersebut dalam jumlah yang signifikan. Protein yang terdapat dalam telur berperan penting dalam pembentukan dan perbaikan jaringan tubuh, sedangkan lemak dan karbohidrat berperan sebagai sumber energi yang dibutuhkan untuk aktivitas harian anak. Vitamin A, vitamin D, B kompleks, serta mineral seperti zat besi dan seng yang terkandung dalam telur juga mendukung fungsi metabolisme tubuh dan daya tahan tubuh anak (Fitrani, 2019).

Telur ayam juga memiliki bioavailabilitas tinggi, yang artinya kandungan gizinya mudah diserap oleh tubuh, terutama oleh saluran cerna balita yang masih dalam tahap perkembangan. Pencernaan yang optimal akan meningkatkan penyerapan nutrisi secara maksimal, yang pada akhirnya akan berdampak positif terhadap penambahan berat badan. Selain itu, asam amino esensial dalam telur, seperti lisin dan metionin, berperan penting dalam mempercepat pertumbuhan dan memperbaiki jaringan otot dan organ tubuh lainnya (Iswardi, 2018).

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Masturoh (2018) tentang pengaruh pemberian telur ayam terhadap peningkatan berat badan balita. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan berat badan responden sebelum dan setelah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ditemukan perbedaan yang signifikan, dengan nilai p-value 0,015.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Revia E (2020) tentang pengaruh pemberian telur ayam terhadap peningkatan berat badan balita yang mengalami masalah gizi kurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan berat badan balita setelah diberikan telur ayam selama 2 minggu. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan pemberian telur ayam terhadap peningkatan berat badan balita yang mengalami masalah gizi kurang dengan nilai p-value 0,007.

Peneliti berasumsi bahwa dalam penelitian ini terdapat pengaruh pemberian telur ayam terhadap peningkatan berat badan balita. Peningkatan berat badan ini terjadi karena pemberian telur ayam telah dilakukan secara teratur selama 2 minggu kepada balita yang menjadi subjek penelitian. Peningkatan berat badan terjadi karena telur ayam merupakan sumber protein hewani yang lengkap, mengandung seluruh asam amino esensial yang dibutuhkan tubuh dalam proses pertumbuhan dan perbaikan jaringan. Selain itu, kandungan zat gizi makro seperti protein dan lemak di dalam telur berperan penting dalam menyediakan energi dan menunjang perkembangan otot serta jaringan tubuh. Zat gizi mikro seperti vitamin A, D, E, B12, asam folat, zat besi, fosfor, dan seng yang terdapat dalam telur juga berperan dalam memperkuat sistem imun dan mendukung metabolisme tubuh anak.

Konsumsi telur secara teratur dalam periode waktu tertentu, dalam hal ini selama 2 minggu, dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap status gizi balita. Dalam masa pertumbuhan yang kritis, asupan gizi yang cukup dan berkualitas sangat menentukan peningkatan berat badan dan status kesehatan secara keseluruhan. Selain itu, telur ayam memiliki tingkat bioavailabilitas yang tinggi, sehingga zat gizinya mudah dicerna dan diserap oleh tubuh anak-anak yang sistem pencernaannya masih berkembang.

Pemberian telur secara konsisten juga dapat membantu mengatasi kondisi balita dengan berat badan yang stagnan atau tidak naik dalam dua kali penimbangan berturut-turut (2T). Dengan pemberian yang teratur, tubuh balita mendapatkan pasokan nutrisi optimal yang mendukung pemulihan dan peningkatan berat badan secara bertahap. Asumsi ini memperkuat dasar bahwa intervensi berbasis pangan lokal yang kaya gizi seperti telur ayam merupakan langkah strategis dan efektif dalam penanganan masalah gizi pada balita.

Namun, setelah 2 minggu pemberian telur ayam, dari 16 responden, terdapat 3 balita yang mengalami penurunan berat badan, sedangkan 1 balita mengalami stagnasi berat badan. Penurunan berat badan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kondisi kesehatan balita yang kurang optimal, seperti adanya gangguan pencernaan, diare, atau infeksi ringan yang memengaruhi nafsu makan dan penyerapan nutrisi. Selain itu, faktor lingkungan seperti stres psikologis atau kurangnya asupan makanan lainnya yang dapat menunjang pertumbuhan juga bisa berkontribusi. Untuk balita yang berat badannya tetap ada faktor lain seperti kecepatan metabolisme tubuh atau ketidaksesuaian asupan gizi lainnya yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan secara maksimal. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor tersebut dalam evaluasi lebih lanjut mengenai efektivitas pemberian telur ayam dalam meningkatkan berat badan balita

KESIMPULAN

1. Rata – rata berat badan balita tidak naik (2T) sebelum diberikan telur ayam (*Ovum Gallus Domesticus*) adalah 11,54 kg dengan standar deviasi 1,563 di Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2025.
2. Rata – rata berat badan balita tidak naik (2T) sesudah diberikan telur ayam (*Ovum Gallus Domesticus*) adalah 11,93 kg dengan standar deviasi 1,652 di Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2025.
3. Terdapat pengaruh pemberian telur ayam (*ovum gallus domesticus*) terhadap berat badan balita tidak naik (2T) di Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2025 dengan nilai p value 0,001 ($p < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- ASEAN. 2021. *Perhimpunan Bangsa – Bangsa Asia Tenggara. Association of Southeast Asian Nations*.
- World Health Organization. (2020). *Childhood Stunting: Context, Causes and Consequences*. WHO Conceptual Framework
- World Health Organization. (2021). *Measure Your Blood Pressure, Reduce Your Risk*. <https://www.who.int/news/item/03-04-2018-world-health-day-measure-your-blood-pressure-reduce-your-risk>. diakses 23 Desember 20234.
- Kementerian Kesehatan RI. 2022. *INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi Balita dengan masalah gizi*, Jakarta Selatan
- Dinkes Sumatera Barat. 2023. *Masalah Gizi Pada Balita*. Laporan Tahunan : Sumatera Barat
- Dinkes Kota Payakumbuh. 2023. *Masalah Gizi Pada Balita*. Laporan Tahunan : Kota Payakumbuh
- Laporan Puskesmas Tarok. 2023. *Laporan Tahunan* : Puskesmas Tarok
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. *INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi Balita dengan masalah gizi*, Jakarta Selatan
- Almatsier. 2018. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi Edisi 9*. Jakarta : PT Gramedia
- Anjaini, R. 2020. *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Masalah Gizi Kurang Pada Balita di Puskesmas Pondok Ranji Kabupaten Bogor*. Jurnal Dunia Gizi. Volume 1 Nomor 2, ISSN: 7612 – 0987

- Annisa *et al.* (2020). *Hubungan antara Kepatuhan Konsumsi PMT Balita dengan Perubahan Status Gizi Balita di Puskesmas Pucangsawit Surakarta*. Jurnal Dunia Gizi. Volume 1 Nomor 2, ISSN: 2614-6479
- Masturoh, I A *et al.* 2018. *Pengaruh Telur Rebus Terhadap Berat Badan Balita*. Jurnal Kebidanan : ISSN : 7612 - 9982
- Revia, E. 2020. *Pengaruh pemberian telur peningkatan berat badan balita yang mengalami masalah gizi kurang didapatkan hasil terjadi peningkatan berat badan balita*. Jurnal Kebidanan : ISSN : 8712 - 8891
- Anjaini, N. (2020). *Pengukuran status gizi pada balita*. Jurnal Kesehatan Anak, 5(1), 12-18.
- Fitriani, F. (2019). *Pengukuran status gizi balita dengan metode antropometri*. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 6(2), 34-40.
- Masturoh, A. (2018). *Pengaruh pemberian telur ayam terhadap peningkatan berat badan balita*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 12(3), 110-116.
- Masturoh, A. (2022). *Pengaruh pemberian telur ayam terhadap peningkatan berat badan balita*. Jurnal Pangan dan Gizi, 15(1), 75-80.
- Iswardi. 2018. *Pengaruh pemberian Telur terhadap peningkatan berat badan balita*. Stikes Malang
- Jannah. 2020. *Pengaruh pemberian telur terhadap Pencegahan Masalah Gizi*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol. 19 No. 2 Tahun 2020, e-ISSN: 2354-8207. Doi: 10.33221/jikes.v19i02.548
- Adiningsih. *et al.* (2020). *Masalah dan Solusi Stunting Akibat Kurang Gizi di Wilayah Pedesaan*, PT Penerbit IPB Press, Bogor.
- Fitriani. 2019. *Permasalahan Gizi Pada Balita*. Jakarta : Nuha Medika
- Kalsum, A *et al.* 2019. *Promosi Kesehatan*. Jakarta : Nuha Medika
- Lisnawati. 2019. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Kejadian Gizi kurang di Wilayah Kerja Puskesmas Kute Panang Kecamatan Kute Panang Kabupaten Aceh Tengah*. Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu. Volume 1, No. 1, Desember 2020. e-ISSN: 2774-2199
- Mardalena. 2019. *Masalah Gizi Pada Balita*. Jakarta : PT Gramedia
- Seggaf. 2019. *Pengaruh Promosi Kesehatan terhadap Pengetahuan dan Sikap dengan Tindakan Pencegahan Masalah Gizi oleh Kader Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Bailang Kota Manado*. Jurnal Kesmas, Vol. 8 No. 4, Mei 2019