

## **Edukasi Gizi Gemar Makan Ikan Pada Ibu Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Kelurahan Sidanaegara**

Rochany Septiyaningsih<sup>1</sup>, Dhiah Dwi Kusumawati<sup>2</sup>, Widyoningsih<sup>3</sup>, Septiana Indratmoko<sup>4</sup>

<sup>1,2</sup>S1 Kebidanan Universitas Al-Irsyad Cilacap, <sup>3</sup>S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap, <sup>4</sup>S1 Farmasi Universitas Al-Irsyad Cilacap  
Rochany.septiyaningsih87@gmail.com

### **Abstrak**

Masalah anak stunting dapat menghambat perkembangan anak, dengan dampak negatif yang akan berlangsung pada kehidupan selanjutnya. Paparan Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa tingkat pendidikan orang tua merupakan salah satu determinan utama dari terjadinya masalah stunting. Oleh karena itu, pendidikan gizi dapat menjadi salah satu solusi pencegahan stunting. Ikan merupakan salah satu jenis protein heme yang memiliki tingkat penyerapan besi yang baik. Kandungan protein dalam ikan mencapai 18% dan terdiri dari asam amino esensial. Konsumsi ikan sangat penting salah satunya juga karena ikan mengandung DHA (salah satu jenis omega-3) yang baik untuk pengembangan otak anak. Oleh karena itu kebiasaan mengkonsumsi ikan perlu dikenalkan sejak anak usia dini. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu tentang stunting dan pencegahan stunting melalui edukasi gizi gemar makan ikan. Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah penyuluhan kesehatan tentang stunting dan pencegahan stunting dengan materi gizi gemar makan ikan. Kesimpulan pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan ibu tentang gemar makan ikan sehingga ibu menerapkan menu berbahan dasar ikan sebagai upaya pencegahan stunting pada anak.

Kata kunci : edukasi, ikan, stunting

### **Abstract**

*The problem of stunting children can hinder children's development, with negative impacts that will take place in the next life. The presentation of the Ministry of Health shows that the education level of parents is one of the main determinants of the occurrence of stunting problems. Therefore, nutrition education can be one of the solutions to prevent stunting. Fish is a type of heme protein that has a good level of iron absorption. The protein content in fish reaches 18% and consists of essential amino acids. Consumption of fish is very important, one of which is because fish contain DHA (a type of omega-3) which is good for the development of a child's brain. Therefore, the habit of consuming fish needs to be introduced from an early age. This activity aims to increase mothers' understanding and awareness about stunting and stunting prevention through nutrition education about eating fish. The method used in this Community Service activity is health education about stunting and stunting prevention with nutritional material like eating fish. The conclusion of this service is increasing mother's knowledge about eating fish so that mothers apply fish-based menus as an effort to prevent stunting in children.*

*Keywords: education, fish, stunting*

## 1. PENDAHULUAN

Stunting (kekerdilan) adalah salah kondisi malnutrisi yang berhubungan dengan ketidakcukupan zat gizi masa lalu sehingga termasuk dalam masalah gizi yang bersifat kronis. Kondisi tersebut dapat melalui tinggi atau panjang badan, umur, dan jenis kelamin balita. Kebiasaan tidak mengukur tinggi atau panjang badan balita di masyarakat menyebabkan kejadian stunting sulit disadari. Permasalahan stunting menjadi salah satu fokus target perbaikan gizi di dunia sampai tahun 2025 (Sutarto, Mayasari S., 2018). Masalah anak stunting dapat menghambat perkembangan anak, dengan dampak negatif yang akan berlangsung pada kehidupan selanjutnya, berhubungan dengan prestasi pendidikan yang buruk dan pendapatan yang rendah saat dewasa, sehingga menghadapi kemungkinan yang lebih besar untuk tumbuh menjadi orang dewasa yang kurang berpendidikan, miskin, kurang sehat dan lebih rentan terhadap penyakit tidak menular (UNICEF, 2012).

Hasil Riskesdas terbaru di tahun 2018 menunjukkan prevalensi stunting sebesar 30,8%, yang artinya 1 dari 3 anak Indonesia masih mengalami stunting. Indonesia memiliki masalah gizi yang berat, hal ini terlihat dari banyaknya kasus kurang gizi pada anak balita dan anak usia masuk sekolah baik pada laki-laki dan perempuan. Masalah gizi pada anak usia sekolah dapat menyebabkan rendahnya kualitas tingkat pendidikan, tingginya angka absensi dan tingginya angka putus sekolah (Sulastrri, 2012). Indonesia menempati peringkat kelima dunia untuk jumlah anak dengan kondisi stunting. Lebih dari sepertiga anak berusia di bawah lima tahun di Indonesia tingginya berada di bawah rata-rata. Kondisi gagal tumbuh pada anak balita (bayi di bawah lima tahun) akibat dari kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. Kekurangan gizi terjadi begitu saja sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah bayi lahir akan tetapi, kondisi stunting baru nampak setelah bayi berusia 2 tahun (Sutarto, Mayasari S., 2018). Data Kelurahan Sidanegara Wilayah Puskesmas Cilacap Tengah I, terdapat 198 balita terdeteksi stunting sampai pada bulan Juli 2019 (Satelit Post, 2018). Pada tahun 2022 terjadi kenaikan angka kejadian stunting menjadi 220 balita.

Kejadian stunting merupakan dampak dari asupan gizi yang kurang, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Kondisi tersebut sering dijumpai di negara dengan kondisi ekonomi kurang (Apoina et.al., 2016). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa rumah tangga yang mengalami kerawanan pangan lebih cenderung memiliki balita dengan keadaan stunting. Stunting merupakan masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi (Rachmah Q., Indriani D. and T, 2020). Paparan Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa tingkat pendidikan orang tua merupakan salah satu determinan utama dari terjadinya masalah stunting. Oleh karena itu, pendidikan gizi dapat menjadi salah satu solusi pencegahan stunting (Izwardy, 2018).

Ikan merupakan salah satu jenis protein heme yang memiliki tingkat penyerapan besi yang baik. Kandungan protein dalam ikan mencapai 18% dan terdiri dari asam amino esensial. Menurut Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP) Indonesia, satu porsi ikan segar (50 g) mengandung 10 gram protein (7/3). Studi Diet Total pada 2014 melaporkan rata-rata konsumsi kelompok ikan dan olahannya. Pada kelompok anak usia 5 – 12 tahun adalah sebesar 70,7 gram per orang per hari, dengan persentase paling banyak berasal dari ikan laut sebanyak 37,9 gram per orang per hari atau setara dengan 54% dari total konsumsi ikan dan dilanjutkan oleh kelompok ikan tawar yang menyumbang 38% dari total konsumsi ikan atau sekitar 26,9 gram per orang per hari (8/4). Laporan tahunan Kementerian Kelautan dan Perikanan menunjukkan bahwa konsumsi ikan per kapita per tahun mengalami peningkatan sejak 2010 hingga 2014. Pada 2010, konsumsi ikan masih sebesar 30,48 kg/kapita/tahun dan terus meningkat hingga 38,14 kg/kap/tahun pada 2014 dengan pertumbuhan tertinggi mencapai 8,32% per tahun. Konsumsi ikan sangat penting salah satunya juga karena ikan mengandung DHA (salah satu jenis omega-3) yang baik untuk pengembangan otak anak. Oleh karena itu kebiasaan mengkonsumsi ikan perlu dikenalkan sejak anak usia dini (Rimbawan, 2004).

## 2. MASALAH

Permasalahan yang ditemukan adalah masih kurangnya pengetahuan ibu tentang stunting dan kandungan zat gizi pada ikan dan konsumsi ikan juga masih rendah, sehingga perlu adanya edukasi untuk menumbuhkan kesadaran masyarakat khususnya ibu bayi balita dan ibu hamil mengenai dampak dari stunting terhadap tumbuh kembang anak dan menambah pengetahuan dalam pemilihan menu sehat berbahan dasar ikan.

## 3. METODE

Metode pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dimulai dari tahap persiapan yang meliputi koordinasi kepada pihak Kelurahan Sidanegara dan yang terkait dengan kegiatan ini dan menyiapkan materi serta media penyuluhan. Kemudian dilanjutkan dengan tahap pelaksanaan yang terdiri dari:

- a Melakukan Pre Test.
- b Sosialisasi tentang stunting dan gizi pada ikan dan olahan ikan.
- c Diskusi
- d Kegiatan evaluasi penyuluhan ini yaitu melakukan Post Test dengan pengisian kuesioner dan pemantauan menu olahan ikan.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1) Hasil

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat terkait Edukasi Gizi Gemar Makan Ikan Pada Ibu Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Kelurahan Sidanegara dilaksanakan pada:

Hari/tanggal : Rabu, 6 Juli 2022  
Pukul : 09.00 – 12.00 WIB  
Jumlah Peserta : 19 orang  
Tempat : Rumah Ibu Daryo

Hasil kegiatan program pengabdian kepada masyarakat dalam rangka Edukasi Gizi Gemar Makan Ikan Pada Ibu Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Kelurahan Sidanegara dilakukan dengan metode sebagai berikut:

1. Melakukan *pre test* tentang stunting dan gizi pada ikan. Hasil nilai rata-rata

pengetahuan peserta adalah 95,7.

2. Metode presentasi tentang materi tentang stunting dan pentingnya gizi pada ikan yang disampaikan oleh tim pengabdian.
3. Diskusi dan tanya jawab tentang stunting dan gizi pada ikan.
4. Pengisian kuesioner *post test* tentang stunting dan gizi pada ikan. Hasil nilai rata-rata pengetahuan peserta adalah 100.
5. Evaluasi memasukkan menu ikan pada kegiatan Posyandu sebagai menu gizi seimbang.

## 2) Pembahasan

Rangkaian kegiatan pengabdian dengan tema Edukasi Gizi Gemar Makan Ikan Pada Ibu Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Kelurahan Sidanegara membawa perubahan yang dapat dilihat dengan adanya peningkatan pengetahuan peserta dari sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan tentang gizi pada ikan. Peserta yang hadir sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini terlebih lagi saat sesi tanya jawab, karena hal tersebut merupakan hal yang menarik bagi peserta. Penyuluhan kesehatan tentang masalah gizi pada ikan menjadikan peserta lebih memahami tentang pentingnya mengkonsumsi ikan dan olahannya sebagai upaya pencegahan stunting. Hal ini sejalan dengan penelitian Prameswari dkk (2019) yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan dan pelatihan pembuatan makanan tambahan berbahan dasar ikan dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan minat Ibu untuk memberikan makanan olahan ikan pada anak balitanya.

Secara umum manfaat dari ikan baik untuk balita, bayi, maupun Ibu hamil telah dipahami dengan baik oleh para Ibu. Ikan mengandung vitamin, mineral, protein, serta asam lemak omega 3 yang bermanfaat, tidak hanya bagi pertumbuhan tetapi juga untuk meningkatkan kecerdasan. Pengetahuan Ibu mengenai konsumsi ikan merupakan salah satu komponen yang mempengaruhi perilaku untuk mengonsumsi makanan tertentu untuk diri sendiri maupun dalam rangka menyediakan makanan untuk keluarganya. Pengetahuan merupakan hasil dari objek tertentu dan sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui indera mata dan telinga.

Upaya pendidikan atau penyuluhan terkait gemar makan ikan yang

dilakukan merupakan salah satu proses untuk meningkatkan pengetahuan seseorang. Pengetahuan dapat meningkat karena informasi media massa seperti koran, leaflet, majalah, televisi, radio atau informasi dari orang lain seperti percakapan sehari-hari, pendidikan, maupun penyuluhan. Pengetahuan Ibu mengenai makanan dan berbagai macam olahan ikan akan membantu Ibu mencari alternatif dan variasi makanan yang tepat serta disukai oleh balita. Hal ini sangat penting karena sebaik apapun makanan yang disajikan kepada balita, namun apabila balita tersebut tidak berkeinginan untuk mengonsumsinya maka akan menurunkan kemungkinan tercapainya tujuan utama pemberian makanan yang kaya akan gizi pada balita (Ana, 2015).



Gambar. Pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan Edukasi Gizi Gemar Makan Ikan Pada Ibu Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Kelurahan Sidanegara membawa perubahan yang baik dalam memahami tentang gizi pada ikan dan olahannya, hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan Ibu sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan serta memasukkan ikan dan olahannya dalam menu gizi seimbang dalam kegiatan Posyandu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ana, V., Setyawati, V., Herlambang, B.A., Kesehatan, F. & Dian, U. 2015. Model edukasi gizi berbasis e-booklet untuk meningkatkan pengetahuan gizi ibu balita. *Jurnal Informatika Upgris*, 1(2): 86–94.
- Apoina K, Suhartono, Subagio HW, Budiyono, Emman IM. 2016. Kejadian stunting dan kematangan usia tulang pada anak usia sekolah dasar di daerah pertanian Kabupaten Brebes. *J Kesehatan Masyarakat*.2016;11(2):96–103. doi:<http://dx.doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3462>
- Izwardy, D. (2018) *Praktik Pemberian Makanan Bayi dan Anak (PMBA) Untuk Perubahan Perilaku Pemenuhan Asupan Gizi Anak Dalam Upaya Pencegahan Stunting*. Available at: [http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_60248a365b4ce1e/files/1/PAPARAN-STUNTING-DIR.GIZI\\_1222.pdf](http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_60248a365b4ce1e/files/1/PAPARAN-STUNTING-DIR.GIZI_1222.pdf).
- Prameswari, dkk. 2019. Peningkatan Pengetahuan Ibu Melalui Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan Makanan Olahan Ikan. *Journal Of Public Health Research And Development*. 2019;3(3). <https://doi.org/10.15294/higeia.v3i3.30046>
- Rachmah Q., Indriani D., H. S. A. Y. and T, dan M. (2020) ‘Pendidikan Gizi Gemar Makan Ikan Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Pencegahan Stunting Di Desa Gempolmanis Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan Provinsi Jawa Timur’, *Amerta Nutrition*, pp. 165–170.
- Rimbawan, B. (2004) *Masalah Pangan dan Gizi Dalam Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Sulastris (2012) ‘Faktor determinan kejadian stunting pada anak usia sekolah di kecamatan lubuk kilangan Kota Padang’, *Majalah Kedokteran Andalas*, pp. 39–50.
- Sutarto, Mayasari S., dan I. (2018) ‘Kematangan usia tulang pada anak usia sekolah dasar di daerah pertanian Kabupaten Brebes’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), pp. 96–103. doi: <http://dx.doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3462>.
- UNICEF (2012) ‘Gizi Ibu dan Anak’, in, pp. 1–6.