



GEMAR MAKAN OLAHAN IKAN LELE SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN GIZI ANAK STUNTING DI KABUPATEN LABUHAN BATU**Oleh****Asriwati Amirah¹, Teguh Suharto², Yulita³, Hanna Yusrima Dalimunthe⁴, Sri Maryani Tanjung⁵****^{1,2}Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Institut Kesehatan Helvetia Medan****^{3,4,5}Mahasiswa Program studi Magister Kesehatan Masyarakat ,Institut****Kesehatan Helvetia Medan****Email: 1asriwati033@gmail.com**

Article History:*Received: 25-05-2023**Revised: 18-06-2023**Accepted: 27-06-2023***Keywords:***Kampanye, Olah Ikan Lele, Pangan Lokal, Stunting*

Abstract: Laporan Riskesdas (2018) menunjukkan angka prevalensi stunting di Indonesia pada tahun 2018 adalah 30,8%. Sementara di Provinsi Sumatera Utara menurut data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) yang dikeluarkan Kemenkes RI, angka stunting di Sumut mencapai 25,8% dengan harapan bahwa penurunan ditahun 2024 menjadi 10%. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat "Gemar Makan Olahan Ikan Abon Lele ," bertujuan sebagai Upaya Peningkatan Gizi Anak Stunting Di kabupaten Labuhan Batu serta peningkatan perekonomian keluarga. Metode Pelaksanaan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: presentasi materi atau penyuluhan gemar makan ikan, pembagian leaflet, dan pembagian makanan hasil olahan ikan. Kegiatan pengabdian ini untuk memberikan Pengetahuan dan Peningkatan Keterampilan kepada ibu - ibu yang mempunyai Balita Stunting tentang pentingnya mengkonsumsi ikan dan makanan olahan ikan sebagai makanan dengan nilai gizi yang tinggi dengan mengembangkan ketahanan Pangan Lokal. Kegiatan Pengabdian ini menghasilkan luaran Jurnal Pengabdian Masyarakat sebagai penyebarluasan informasi kepada masyarakat terutama kepada penentu kebijakan dalam Penurunan Pencegahan Stunting pada Balita

PENDAHULUAN

Status gizi anak adalah salah satu tolok ukur penilaian tercukupinya kebutuhan gizi harian, serta penggunaan zat gizi tersebut oleh tubuh.(1) Jika asupan nutrisi anak senantiasa terpenuhi dan digunakan seoptimal mungkin, tentu tumbuh kembangnya akan optimal. Periode pertumbuhan terbagi menjadi beberapa tahapan yang pada masing-masing tahapan tersebut membutuhkan nutrisi tertentu dengan jumlah tertentu yang sangat dibutuhkan bagi tumbuh dan berkembang. (2)Oleh karena itu asupan nutrisi bagi pertumbuhan dan perkembangan pada anak sangat penting untuk diperhatikan mengingat fase pertumbuhan dan perkembangan ini hanya terjadi sekali dalam seumur hidupnya. (3)



Asupan nutrisi yang masuk sangat berpengaruh terhadap pola pertumbuhan dan perkembangan anak, yang kemudian akan menentukan tingkat kecerdasan, kekebalan tubuh, dan lain sebagainya. Sebuah Negara baru dikatakan maju dan berkembang, bukan dilihat dari aspek ketersediaan Sumber Daya Alam atau fasilitas fisik yang dimiliki, tetapi diukur dari tingkat kemampuan Sumber Daya Manusia (SDM) yang mumpuni, mampu mengelola ketersediaan SDA secara berkelanjutan. Jika hari ini Indonesia memiliki 10.000 orang cerdas, belum tentu 30 tahun kemudian, kemajuan yang hari ini dikelola oleh 10.000 orang cerdas tersebut dapat dikelola atau setidaknya bertahan hingga 30 tahun berikutnya. Hal ini dapat terjadi jika dari sekarang, bangsa ini tidak memikirkan bagaimana mempersiapkan generasi untuk 30 tahun ke depan dan seterusnya. Ada banyak aspek yang harus dipersiapkan, namun salah satu aspek yang sangat menentukan ialah masalah kesehatan dan gizi generasi atau bahkan calon generasi berikutnya. Hal ini penting diperhatikan mengingat ancaman permasalahan stunting yang salah satu indikatornya ialah kurangnya gizi bagi Ibu hamil, remaja perempuan dan bahkan bagi bayi baru lahir hingga 2 tahun usianya.

Perhatian dan upaya maksimal dalam meningkatkan gizi dan kesehatan generasi sejak 1000 hari pertama kehidupan akan mampu menyumbangkan SDM yang berkualitas sesuai dengan tujuan dari Society 5.0 (*super smart society*). Apalagi saat ini, Indonesia sedang bergerak menuju ke era 5.0 yang lebih menekankan kemampuan SDM dalam mengelola perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang peradaban suatu bangsa. Orang-orang berpikir tentang bagaimana membuat masyarakat manusia menjadi cerdas, namun tidak banyak yang menyadari bahwa kecerdasan itu juga terbentuk secara alami melalui peningkatan gizi dan kesehatan manusia sejak dalam kandungan. Pada dasarnya fase pertumbuhan anak terbagi menjadi beberapa fase, antara lain 0- 12 bulan, 1-3 tahun, 3-5 tahun, dan 5-10 tahun.

Berdasarkan keputusan Menteri perencanaan pembangunan nasional atau kepala Bappenas nomor. KEP.42./M.PPN/HK/04/2020 tanggal 9 April 2020 perihal penetapan perluasan kabupaten kota lokasi fokus intervensi penurunan stunting terintegrasi yang telah ditetapkan pada tahun 2018-2020 sebanyak 360 kabupaten kota yang salah satunya adalah Kabupaten Labuhanbatu. Berdasarkan angka prevalensi tersebut diketahui bahwa kejadian stunting di Sumatera termasuk tinggi. Berdasarkan data profil tahun 2019 terdapat 528 balita stunting yang tersebar pada 15 wilayah Puskesmas di Kabupaten Labuhanbatu.

Berdasarkan pelaporan Puskesmas tahun 2020 diperoleh data status gizi balita yaitu balita gizi kurang 2.693 (9,05%) dengan jumlah kasus terbanyak di Puskesmas Janji yaitu 522 kasus balita gizi kurang. Balita pendek di Labuhanbatu sebanyak 528 balita (1,78%) dengan jumlah kasus terbanyak di Puskesmas Labuhan Bilik sebanyak 202 kasus. Balita kurus di Labuhanbatu tahun 2020 sebanyak 2.693 kasus (9.05%) dengan jumlah balita kurus terbanyak di Puskesmas Janji.

Selama ini makanan olahan yang diujakan di lingkungan di luar rumah belum tentu menyehatkan, bahkan beberapa diantaranya diindikasikan mengandung zat-zat kimia yang berbahaya bagi tubuh si anak. Salah satu jenis jajanan yang penting untuk dikenalkan kepada anak-anak adalah jajanan dari hasil olahan ikan. Ikan selama ini diketahui memiliki kandungan protein yang sangat lengkap dan dibutuhkan oleh anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Oleh Karen itu, berdasarkan hal tersebut,



maka penting dilakukan suatu upaya untuk mensosialisasikan kegemaran makan olahan ikan sebagai jajanan yang sehat dan memiliki kandungan nutrisi yang tinggi.

Permasalahan Mitra

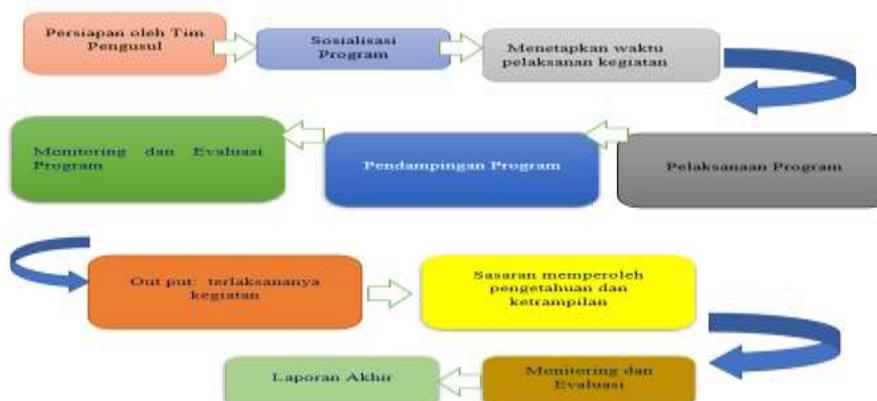
Berdasarkan Analisis situasi terdapat dua propinsi yang prevalensi stunting sangat tinggi yaitu >40% adalah Sumatera Utara dan Sumatera Selatan. (4) Berdasarkan angka prevalensi tersebut diketahui bahwa kejadian stunting di Sumatera termasuk tinggi. Prevalensi kependekan (sangat pendek dan pendek) di Provinsi Sumatera Utara tahun 2018 adalah 32,5 persen. Angka prevalensi kependekan Kabupaten Labuhan Batu tahun 2018 adalah pendek 16,31 % dan sangat pendek 21.06%. (5) Permasalahan utama yang menyebabkan masih tingginya angka stunting di Indonesia adalah kombinasi antara rendahnya kesadaran masyarakat mengenai stunting, baik di tingkat individu, tingkat masyarakat, dan tingkat layanan Kesehatan. (6) Adapun permasalahan Mitra didapatkan :

- Kebiasaan pemberian makanan yang lebih banyak mengandung Karbohidrat dibandingkan yang lain menjadi suatu kebiasaan yang bisa memicu anak mengalami kurang Gizi
- Diperlukan suatu upaya untuk mensosialisasikan gemar makan ikan pada Keluarga yang mempunyai anak Balita yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.
- Daya beli masyarakat yang rendah karena factor perekonomian keluarga akibat dampak Pandemi

METODE

Metode Pelaksanaan adalah merupakan serangkaian proses kegiatan yang dilaksanakan secara sistematis dan terencana yang meliputi beberapa tahapan. (10) Adapun Tahapan yaitu melakukan ceramah, diskusi, serta workshop pengolahan Abon Ikan lele Rempah bagi ibu Balita Berisiko Stunting berdasarkan lokus stunting yang telah ditetapkan oleh Provinsi Sumatera Utara berdasarkan Surat Keputusan Deputi Bidang Pengendalian Penduduk Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional No.21/KEP.DALDUK/D2/2022 tentang Pelaksana Pendampingan Perguruan Tinggi dalam percepatan Penurunan Stunting Daerah Kabupaten dan Kota pada Provinsi Sumatera Utara Tahun 2022. (4)

Adapun Tahapan Kegiatan , adalah :



Gambar.1 . Alur pelaksanaan pengabdian



HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kampanye Gemar Makan Olahan Ikan Abon Lele sebagai Upaya Peningkatan Gizi Anak dilaksanakan pada Hari Senin – Selasa, 10-12 Desember 2022 dari pukul 08.00 – 12.00 WITA bertempat di kantor Puskesmas Janji Bersama dengan Penanggung jawab stunting Dinas Kesehatan Labuhan Batu.



Kegiatan ini diikuti oleh Ibu hamil, kader, dan Balita stunting. Secara umum kegiatan kampanye gemar makan Abon ikan olahan dilaksanakan dengan menggunakan presentasi materi pentingnya mengonsumsi ikan sebagai upaya peningkatan gizi bagi anak.



Penyebaran Leaflet dilakukan setelah dilaksanakan penyampaian materi oleh ketua tim pengabdian kepada masyarakat, dilakukan pembagian leaflet yang berisi tentang anjuran untuk mengonsumsi makanan yang berbahan dasar ikan lele kepada keluarga. Tim Pengabdian Membantu melakukan workshop / demonstrasi pengolahan ikan lele. Setelah itu, Pembagian Makanan Olahan Abon Ikan Lele.



Kegiatan ini diakhiri dengan workshop serta pembagian beberapa contoh makanan sehat yang berbahan dasar dari ikan, dengan harapan memberikan pemahaman kepada para peserta yang mengikuti kegiatan mengenai tingginya nilai gizi makanan yang berbahan dasar ikan.

BAHAN DAN ALAT

BAHAN :

- 1. Ikan lele
- 2. Garam
- 3. Minyak goreng

ALAT :

- 1. Wajan
- 2. Sendok
- 3. Pisau
- 4. Kompor

CARA MEMBUATNYA

LANGKAH I

1. Ikan lele yang sudah bersih dan sudah dicuci dengan air bersih, potong-potong menjadi 2-3 cm.
2. Masukkan ikan ke dalam wajan yang sudah dipanaskan dengan minyak goreng.
3. Masak ikan hingga matang dan kering.
4. Setelah matang, angkat ikan dan tiriskan.

LANGKAH II

1. Tumis bawang putih dan bawang merah yang sudah cincang halus.
2. Masukkan ikan yang sudah dikeringkan ke dalam wajan.
3. Masak ikan hingga matang dan kering.
4. Setelah matang, angkat ikan dan tiriskan.

MANFAAT ABON IKAN

1. Meningkatkan gizi anak-anak.

2. Meningkatkan daya tahan tubuh.

3. Meningkatkan nafsu makan.

4. Meningkatkan pertumbuhan.

5. Meningkatkan kesehatan.

6. Meningkatkan daya ingat.

7. Meningkatkan daya konsentrasi.

8. Meningkatkan daya komunikasi.

9. Meningkatkan daya berkreasi.

10. Meningkatkan daya berprestasi.

RESEPI HARI INI

1. Menambahkan ikan.
2. Menambahkan bumbu.
3. Menambahkan minyak.
4. Menambahkan garam.
5. Menambahkan bawang.
6. Menambahkan cabe.
7. Menambahkan daun bawang.
8. Menambahkan daun ketumbar.
9. Menambahkan daun bawang.
10. Menambahkan daun ketumbar.

Kandungan	Jumlah
Protein	15%
Lemak	10%
Kalsium	10%
Fosfor	10%
Besi	10%
Zink	10%
Selenium	10%
Yodium	10%
Asam lemak	10%
Asam lemak jenuh	10%
Asam lemak tak jenuh	10%
Asam lemak omega-3	10%
Asam lemak omega-6	10%
Asam lemak omega-9	10%
Asam lemak omega-10	10%
Asam lemak omega-11	10%
Asam lemak omega-12	10%
Asam lemak omega-13	10%
Asam lemak omega-14	10%
Asam lemak omega-15	10%
Asam lemak omega-16	10%
Asam lemak omega-17	10%
Asam lemak omega-18	10%
Asam lemak omega-19	10%
Asam lemak omega-20	10%
Asam lemak omega-21	10%
Asam lemak omega-22	10%
Asam lemak omega-23	10%
Asam lemak omega-24	10%
Asam lemak omega-25	10%
Asam lemak omega-26	10%
Asam lemak omega-27	10%
Asam lemak omega-28	10%
Asam lemak omega-29	10%
Asam lemak omega-30	10%
Asam lemak omega-31	10%
Asam lemak omega-32	10%
Asam lemak omega-33	10%
Asam lemak omega-34	10%
Asam lemak omega-35	10%
Asam lemak omega-36	10%
Asam lemak omega-37	10%
Asam lemak omega-38	10%
Asam lemak omega-39	10%
Asam lemak omega-40	10%
Asam lemak omega-41	10%
Asam lemak omega-42	10%
Asam lemak omega-43	10%
Asam lemak omega-44	10%
Asam lemak omega-45	10%
Asam lemak omega-46	10%
Asam lemak omega-47	10%
Asam lemak omega-48	10%
Asam lemak omega-49	10%
Asam lemak omega-50	10%

Adapun Outcome Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini masyarakat dapat mengetahui dan mengkonsumsi makanan olahan ikan lele yang banyak mengandung gizi yang dibutuhkan oleh tubuh serta untuk kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan Janin dan Balita sehingga terhindar dari kejadian Stunting pada Anak. .

Adapun Kontribusi Mitra dalam hal ini Dinas Kesehatan puskesmas kabupaten Labuhan Batu yaitu mengundang ibu ketua PKK dan kader penurunan stunting yang ada di wilayah kerja puskesmas. Dan ikut juga berpartisipasi dalam memberikan Materi Pencegahan stunting serta mempersiapkan ruangan dan snack serta makan siang.



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang gemar makanan olahan Abon ikan Lele, didapatkan beberapa kesimpulan antara lain:

- a. Kegiatan berlangsung secara lancar dengan antusiasme para ibu – ibu yang mengikuti kegiatan ini hal ini ditunjukkan dengan adanya respon dari peserta bertanya tentang kandungan nutrisi dalam makanan olahan ikan serta manfaatnya bagi ibu hamil dan Anak.
- b. Adanya dukungan dari dinas Kesehatan serta pemerintah setempat dalam kegiatan kampanye gemar makanan olahan ikan Lele dalam upaya peningkatan gizi terutama pada anak Stunting.

SARAN

Diperlukan upaya yang lebih komprehensif dan berkelanjutan dalam upaya untuk menumbuhkan semangat gemar makanan olahan ikan dengan melibatkan berbagai pihak yang terkait.

PENGAKUAN/AKNOWLEDGEMENT

Terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung kegiatan pengabdian ini

- a. Institut Kesehatan Helvetia Medan
- b. Dinas Kesehatan Labuhan Batu
- c. BKKBN

DAFTAR REFERENSI

- [1] Nur Ulmy Mahmud, Ria Qadariah Arief, Karmila Sari, Suchi Avnalurini Shariff Y. Status Gizi Berdasarkan Pola Menyusui pada Bayi usia 7-12 Bulan Address : Phone : Wind Heal. 2022;5(4):780–91.
- [2] Ban DID. Pencegahan Stunting Melalui Penyuluhan Gizi Seimbang Berbasis Kearifan Lokal. 2022;8:95–103.
- [3] Nugroho A, Susanto H, Kartasurya MI. Pengaruh mikronutrien taburia terhadap perkembangan motorik anak usia 24-48 bulan yang stunting (Studi di Tanjungkarang Barat Kabupaten, Bandar Lampung). J Gizi Indones (The Indones J Nutr. 2014;3(1):52–9.
- [4] Kemenkes RI. Buletin Stunting. Kementeri Kesehat RI. 2018;301(5):1163–78.
- [5] Hendarwan H, Winarto AT, Raflizar, Handayani K, Ida, Nugroho SU, et al. Pokok-Pokok Hasil Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sumatera Utara. 2013. 107 p.
- [6] de Onis M, Branca F. Childhood stunting: A global perspective. Matern Child Nutr. 2016;12:12–26.
- [7] Prendergast AJ, Humphrey JH. The stunting syndrome in developing countries. Paediatr Int Child Health. 2014;34(4):250–65.
- [8] Zangmo U, de Onis M, Dorji T. The nutritional status of children in Bhutan: results from the 2008 National nutrition survey and trends over time. BMC Pediatr. 2012;12.
- [9] Kemenkes. Pokok-Pokok Renstra Kemenkes 2020-2024. Pokja Renstra Kemenkes 2020-2024. 2020;1–40.
- [10] Notoadmodjo. Prinsip dasar ilmu kesehatan Masyarakat. Jakarta: Rineka Cipta; 2012. 1–99 p.