

EDUKASI MANFAAT MENGONSUMSI IKAN BAGI KESEHATAN GUNA CEGAH *STUNTING* SEJAK DINI

EDUCATION BENEFITS OF CONSUMING FISH FOR HEALTH TO PREVENT *STUNTING* FROM AN EARLY AGE

Maulida Nurapipah*, Aprilia Lestari
Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Cirebon
Jl. Raya Fatahillah, Watubelah Kecamatan Sumber Kabupaten Cirebon, Telp. (0231) 204276
e-mail: *(maulida@umc.ac.id/ 082118034325)

ABSTRAK

Abstrak: Perkembangan dan pertumbuhan yang baik sangat ditentukan pada saat anak memasuki usia sekolah, untuk itu diharapkan intake pangan yang baik dengan mengonsumsi protein yang cukup. Perbaikan gizi pada anak usia sekolah dasar merupakan upaya yang dapat dilakukan karena gizi yang baik anak membentuk Sumber Daya Manusia yang berkualitas sehingga dapat mencegah *stunting* sejak dini. Salah satu sumber protein yang bermutu tinggi terdapat pada ikan, ikan termasuk bahan makanan yang mengandung asam lemak omega-3 dan vitamin K dan ikan juga kaya akan protein, lemak sehat dan mineral. Kandungan gizi pada ikan sangat berpengaruh untuk perkembangan dan pertumbuhan pada anak. Tujuan PKM ini adalah memberikan dukungan pengetahuan tentang pentingnya mengonsumsi ikan dalam pencegahan *stunting* sejak dini. PKM ini menggunakan metode "Edukasi" berbentuk penyuluhan pada anak Sekolah dasar menggunakan leaflet. Hasil PKM ini adalah penambahan pengetahuan tentang pentingnya manfaat mengonsumsi ikan untuk memperbaiki gizi guna cegah *stunting* sejak dini.

Kata Kunci : kandungan gizi ikan, perbaikan gizi, pertumbuhan dan perkembangan, *stunting*

Abstract: *Good development and growth are determined when children enter school age, for this reason, good food intake is expected by consuming sufficient protein. Improving nutrition in elementary school-age children is an effort that can be made because good nutrition for children forms quality human resources so that they can prevent stunting from an early age. One source of high-quality protein found in fish, fish including foods that contain omega-3 fatty acids and vitamin K and fish are also rich in protein, healthy fats and minerals. The nutritional content of fish is very influential for the development and growth of children. The purpose of this program is to provide knowledge support about the importance of consuming fish in preventing stunting from an early age. This program uses the "Education" method in the form of counseling for elementary school children using leaflets. The result of this program is to Increased knowledge about the importance of the benefits of consuming fish to improve nutrition to prevent stunting from an early age.*

Keywords: *growth and development, nutritional content of fish, nutritional improvement, stunting*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan permasalahan status gizi secara global yang dialami oleh balita di dunia ini terutama di negara berkembang, pada tahun 2018 sekitar 22,2% atau 150,2 juta balita di dunia mengalami stunting (Kemenkes, 2016). Keadaan yang menggambarkan status gizi pada anak mengalami pengurangan pada masa pertumbuhan dan perkembangan anak sejak awal kehidupan. Keadaan ini dipresentasikan dengan nilai z-score tinggi badan menurut umur (TB/U) kurang dari -2 standar deviasi (SD) berdasarkan standar pertumbuhan menurut WHO. Penyebab langsung stunting diantaranya asupan gizi dan kesehatan pada anak.

Usia anak sekolah ialah masa yang sangat menentukan terjadinya perkembangan serta pertumbuhan yang baik pada anak. Asupan makanan yang baik dan bergizi penting untuk tumbuh kembang anak yang sehat serta aktif. Oleh karena itu, usia anak sekolah dijadikan sasaran yang penting dalam perbaikan gizi guna mempersiapkan generasi penerus yang berkualitas di masyarakat (Pradono, 2018). Kebutuhan gizi anak usia sekolah biasanya lebih besar daripada anak dibawah usia sekolah, karena pertumbuhan anak usia

sekolah lebih cepat terutama dalam penambahan tinggi badan. Kebutuhan gizi pada anak laki-laki dan anak perempuan memiliki perbedaan karena anak laki-laki lebih sering melakukan banyak aktivitas fisik diluar rumah sehingga memerlukan energi lebih banyak. Sedangkan anak perempuan yang telah memasuki masa baligh membutuhkan protein dan zat besi yang lebih besar (Nani, 2016). Golongan ini disebut golongan anak usia sekolah yang umumnya mempunyai banyak perhatian serta aktivitas diluar rumah sehingga sering lupa ketika waktu jam makan. Makan pagi perlu diperhatikan untuk menjaga kebutuhan tubuh anak agar lebih fokus ketika menerima pelajaran di sekolah. Menjadi salah satu sumber protein hewani bagi pemenuhan kebutuhan gizi masyarakat Indonesia, ikan mempunyai banyak sekali keunggulan. Sebagai bahan pangan, ikan menjadi sumber protein, lemak, vitamin dan mineral yang sangat baik serta profektif. Dari data Susenas BPS menunjukkan bahwa sumbangan protein ikan terhadap konsumsi protein hewani masyarakat Indonesia mencapai 57%.

Ikan merupakan bahan makanan yang memiliki banyak kandungan zat gizi serta bermutu tinggi. Ikan mengandung asam

lemak rantai panjang: omega-3 (DHA), ikan merupakan produk yang berasal dari laut yang memiliki kandungan yang bermanfaat bagi tubuh yang tidak dimiliki oleh produk dari daratan. Jumlah asam amino pada ikan mempunyai komposisi sangat lengkap serta protein pada ikan lebih tinggi dibandingkan dengan daging ayam, sapi dan lainnya. Asam lemak esensial diperlukan untuk pertumbuhan serta fungsi normal seluruh jaringan, termasuk untuk perkembangan sel otak yang optimal. Ikan juga kaya akan vitamin dan mineral. Jika dalam sehari-hari kita menghadirkan ikan, maka kita memberikan sumbangan gizi yang tinggi pada jaringan tubuh kita.

DHA merupakan salah satu jenis omega-3 yang memiliki kandungan yang sangat baik untuk perkembangan otak pada anak. Ada 5 manfaat ikan untuk perkembangan pada anak antara lain:

1. Bayi lebih cerdas. Pada calon ibu ketika sedang hamil dan menyusui mengonsumsi suplemen omega-3 akan memiliki bayi dengan kemampuan kognitif lebih tinggi pada saat usianya 4 tahun menurut studi jurnal *Pediatrics* tahun 2003. Pada studi lain mengemukakan bahwa anak

usia sekolah yang diberikan suplemen omega-3 menunjukkan peningkatan dalam kemampuan membaca. Otak anak tumbuh cepat saat sebelum lahir serta terus tumbuh pesat di tahun pertama kehidupannya. Jadi, inilah waktu yang ideal untuk memberikan DHA dalam menu sehari-hari.

2. Meningkatkan fokus pada anak. Dalam studi lain mengemukakan bahwa balita yang ibunya memiliki kadar DHA lebih tinggi dalam darahnya waktu persalinan, lebih bisa mempertahankan fokus pada objek dibandingkan balita lain yang ibunya memiliki kadar DHA rendah.
3. Memperbaiki penglihatan mata. DHA telah terbukti membantu menajamkan penglihatan pada bayi.
4. Dapat meningkatkan imunitas. DHA dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Pada sebuah studi, balita yang mengonsumsi susu formula diperkaya dengan minyak ikan, memiliki kadar protein lebih tinggi-yang menunjukkan fungsi kekebalan tubuhnya-dibanding balita yang minum susu formula atau susu sapi saja.

5. Mencegah terjadinya eksim. Berdasarkan sebuah studi di Swedia, Omega-3 dapat mengurangi peradangan di seluruh bagian tubuh, termasuk pada kulit. Menambahkan potongan salmon atau tuna ke dalam MP-ASI si kecil sebelum usianya 9 bulan, dapat membantu melindungi anak dari risiko alergi.

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi anak adalah kebiasaan makan. Beberapa anak cenderung memilih makanan yang disukai dan menyisihkan makanan yang tidak disukai, contohnya seperti jenis ikan dan sayuran (Hunt & Pharm, 2018). Protein merupakan salah satu zat gizi yang penting dalam tumbuh kembang anak sekolah. Ikan merupakan sumber protein yang bernilai gizi tinggi dan memiliki kualitas protein yang mudah untuk dicerna dan dapat diolah dengan berbagai macam olahan. Menurut (Katsura, Ogunmwonyi, Kankam, & Saha, 2022), ikan mengandung lemak yang penting yaitu asam lemak esensial yang dapat meningkatkan daya ingat pada anak ataupun orang dewasa, sehingga disarankan untuk sering mengonsumsi ikan setiap harinya. Beberapa alasan mengapa anak ataupun orang dewasa tidak menyukai ikan yaitu karena aroma dan

rasa amis pada ikan tersebut. Anak-anak cenderung sangat rendah dalam mengonsumsi ikan dikarenakan aroma dan rasanya yang kurang menarik, berbeda dengan ayam, sapi dan olahannya (Ziv et al., 2013). Selain itu, Hal ini bisa ditentukan oleh faktor rendahnya siswa Sekolah Dasar dalam mengonsumsi ikan karena kondisi ekonomi masyarakat yang rata-rata menengah ke bawah, padahal ketersediaan ikan di lingkungan sekitar cukup (Kydd, 2016). Alasan yang demikian menjadikan rendahnya angka konsumsi ikan khususnya di bangku sekolah.

Untuk mengenalkan rasa ikan dan olahannya pada anak peran orang tua sangat penting dalam hal ini. Pengenalan tentang rasa makanan sangat dibutuhkan dalam perkembangan anak supaya dapat mengenali berbagai macam rasa makanan. Usia 7-11 tahun memasuki fase kanal-kanak menengah, pada usia tersebut anak-anak dianggap mampu untuk mengekspresikan jenis makanan yang disukai dan memberikan alasan mengapa tidak menyukai jenis makanan tertentu. Konsumsi ikan dimasa kanak-kanak tidak mempengaruhi konsumsi ikan pada saat dewasa. Namun demikian. Perasaan ketika mengonsumsi ikan ialah

ekspresi kesukaan yang ditunjukkan oleh seseorang terhadap ikan, serta lebih menikmati makan menggunakan ikan daripada tidak.

Ikan merupakan salah satu sumber bahan makanan yang banyak mengandung zat gizi. Ikan mudah dijumpai dan banyak dijual di pasaran. Tetapi, pada saat ini banyak yang mengganti ikan yang berfungsi sebagai lauk dengan daging. Kandung gizi pada ikan sangat bermanfaat dalam tumbuh kembang anak. Maka perlunya diadakan pengenalan atau sosialisasi gemar makan ikan, supaya anak usia Sekolah Dasar paham dan mengerti tentang manfaat ikan bagi tumbuh kembangnya. Permasalahan yang terdapat di lingkungan salah satunya yaitu kurangnya minat siswa dalam mengonsumsi ikan. Dengan kegiatan sosialisasi gemar makan ikan diharapkan agar siswa menjadi gemar dalam mengonsumsi ikan lebih banyak lagi dari sebelumnya. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu siswa untuk memahami pentingnya mengonsumsi ikan bagi tubuh, kesehatan, tumbuh kembang serta dapat mengetahui jenis-jenis ikan dan kandungan didalamnya. Salah satu permasalahan yang terdapat di lingkungan yaitu kurangnya minat siswa dalam

mengonsumsi ikan. Oleh karena itu, diadakan kegiatan sosialisasi di sekolah untuk mengajak siswa gemar makan ikan. Dengan diadakannya sosialisasi gemar makan ikan di SDN Cikaracak 1 diharapkan kedepannya siswa menjadi gemar makan ikan sehingga dapat tumbuh menjadi generasi penerus yang cerdas dan bebas stunting.

METODE

Metode pelaksanaan yang dilaksanakan yaitu ceramah tentang sosialisasi tentang manfaat mengonsumsi ikan kepada siswa-siswi SDN Cikaracak 1 kelas 3 dan 4 sehingga siswa-siswi dapat memahami dan mengetahui manfaat serta kandungan yang terdapat pada ikan. Solusi diberikan pada sosialisasi ini yaitu memberikan materi tentang manfaat mengonsumsi ikan dan mengajak untuk gemar makan ikan. Langkah selanjutnya dilakukan penyusunan program untuk sosialisasi ini tentang manfaat mengonsumsi ikan. Berikut adalah program yang telah disusun:

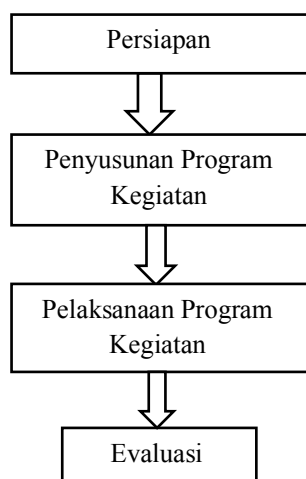
- a) Pembuatan materi tentang manfaat mengonsumsi ikan dan jenis-jenis ikan
- b) Pembuatan leaflet tentang manfaat mengonsumsi ikan dan jenis-jenis ikan

c) Kunjungan ke SDN Cikaracak 1

Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan tersebut yaitu:

- a) Laptop
- b) Hp
- c) Printer
- d) Leaflet

Pelaksanaan program edukasi tentang tentang manfaat mengonsumsi ikan di Desa Cikaracak Kecamatan Argapura Kabupaten Majalengka pada tanggal 10 Agustus 2022 yang dibagi menjadi 4 tahapan dalam melaksanakan program kerja tersebut.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Program

1. Persiapan : Mencari dan mengumpulkan materi tentang manfaat mengonsumsi ikan
2. Penyusunan program kegiatan : Mengatur jadwal untuk melaksanakan program kerja
3. Pelaksanaan program kerja : Menjalankan program kerja yang sudah dijadwalkan
4. Evaluasi : Setelah melakukan program kerja tersebut, siswa-siswi kelas 3 dan 4 di SDN Cikaracak 1 sudah mulai memahami tentang manfaat mengonsumsi ikan untuk cegah *stunting*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil program kerja yang dilakukan oleh Aprilia Lestari dari Program Studi Ilmu Keperawatan yaitu edukasi tentang manfaat mengonsumsi ikan bagi kesehatan guna cegah *stunting* sejak dini. Sebelum melakukan edukasi, hal pertama yang harus dilakukan adalah persiapan menyiapkan materi selanjutnya disosialisasikan kepada siswa-siswi SDN Cikaracak 1.

Kegiatan ini dilaksanakan di SDN Cikaracak 1 terletak di Desa Cikaracak Kecamatan Argapura Kabupaten Majalengka. Peserta yang mengikuti kegiatan

ini adalah 2 orang guru dan 52 siswa. Metode yang digunakan yaitu ceramah . Ceramah dengan memberikan edukasi kepada siswa-siswi tentang manfaat mengonsumsi ikan. Kegiatan dilanjutkan dengan membagikan leaflet kepada seluruh peserta dan menjelaskan tentang manfaat mengonsumsi ikan bagi kesehatan, perkembangan dan pertumbuhan pada anak.

Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2022. Kegiatan dimulai pada jam 09.00 WIB dengan peserta guru dan siswa SDN Cikaracak 1. Sasaran dalam kegiatan ini yaitu seluruh siswa-siswi kelas 3 dan 4 di SDN Cikaracak 1. Pada saat pelaksanaan siswa-siswi menghadiri kegiatan sampai selesai. Pada kegiatan ini didampingi oleh guru wali kelas 3 dan 4 sehingga diharapkan guru tersebut dapat mentransformasikan ilmu yang disampaikan serta memotivasi siswa/i untuk makan ikan secara berkesinambungan.

Pada saat pelaksanaan kegiatan pemberian edukasi, siswa siswi yang menjadi fokus sasaran pada kegiatan ini dapat merespon dengan baik terlihat dari adanya intraksi siswa-siswi ketika diberikan pertanyaan-pertanyaan, berkomentar tentang gambar

dalam leaflet ataupun informasi yang diberikan.

SIMPULAN DAN SARAN

Sosialisasi pada kegiatan program kerja di SDN Cikaracak 1 Kecamatan Argapura Kabupaten Majalengka adalah salah satu langkah untuk meningkatkan gizi pada anak serta meningkatkan pengetahuan dan dapat memunculkan motivasi siswa siswi untuk gemar mengonsumsi ikan guna cegah stunting sejak dini dengan cara memperbaiki gizi pada anak.

Berdasarkan kegiatan program kerja yang telah dilaksanakan terlihat bahwa siswa-siswi SDN Cikaracak 1 sudah mengetahui dan mengenal manfaat dan jenis-jenis dari mengonsumsi ikan. Setelah diadakannya sosialisasi ini diharapkan minat siswa untuk mengonsumsi ikan meningkat dan menambah pengetahuan siswa-siswi tentang kesehatan, tumbuh kembang dan memperbaiki gizi cegah stunting sejak dini dengan mengonsumsi ikan.

Terlaksananya kegiatan program kerja yang telah dilaksanakan penulis memberikan saran yaitu, Kegiatan sosialisasi dapat dilakukan dilokasi yang berbeda sasaran siswa-siswi agar memiliki pengetahuan

tentang kandungan gizi dan manfaat dari mengonsumsi ikan. Pada kegiatan sosialisasi tentang manfaat mengonsumsi ikan guna cegah *stunting* ini sebaiknya di laksanakan secara kontinu untuk menambah wawasan dan ilmu pada siswa-siswi baik taraf SD, SMP ataupun SMA kegiatan ini juga perlu dikaji peran dan dukungan keluarga dalam mewujudkan manfaat konsumsi ikan pada anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Ahyani selaku kepala Desa Cikaracak

2. Seluruh perangkat Desa Cikaracak
3. Bapak H. Udin Sannudin S.Pd Kepala Sekolah SDN Cikaracak 1
4. Guru-guru SDN Cikaracak 1
5. Seluruh Masyarakat Desa Cikaracak
6. Muhammad Fadhil Hasan selaku ketua KKM Kelompok 3
7. Siswa-siswi SDN Cikaracak 1
8. Ayahanda dan ibunda kami tercinta yang telah memberikan kasih dan sayangnya mendidik kita hingga dapat menempuh pendidikan yang lebih baik.
9. Seluruh rekan anggota KKM UMC dan STFMC Kelompok 3

Dan seluruh pihak yang terlibat dalam pelaksanaan Program kerja ini sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Cokrowati, N., Setyowati, D. N. A., & Mukhlis, A. (2021). Edukasi Nilai Gizi Ikan Melalui Pelatihan Pembuatan Makanan Olahan Berbahan Baku Ikan Tongkol. *Jurnal Abdi Insani*, 7(1), 49–54.
- Firuzia, N. (2021). Konsumsi Ikan dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Yayasan Perguruan Al-Ittihadiyah Kecamatan Percut Sei Tuan. *Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*.
- Hidayat, T., & Syamsiyah, F. N. (2021). Langkah Tepat Cegah Stunting Sejak Dini Bersama Mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Jember. *JIWAKERTA. Jurnal Ilmiah Wawasan Kuliah Kerja Nyata*, 2(2), 73–78.
- Hunt, L. M., & Pharm, D. (2018). *Primary care collaborative practice in quality improvement: Description of an interprofessional curriculum*. 75(21), 1729–1736.
<https://doi.org/10.2146/ajhp170103>
- Inara, C. (2020). Manfaat asupan gizi ikan laut untuk mencegah penyakit dan menjaga kesehatan tubuh bagi masyarakat pesisir. *Kalwedo Sains*, 1(2), 92–95.
- Junita, D., & Dari, D. W. (2019). PKM Gemar makan ikan untuk kecerdasan anak sekolah di SDN 82/Iv Sejinjang Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(1), 6–11.
- Katsura, C., Ogunmwonyi, I., Kankam, H. K. N., & Saha, S. (2022). Breast cancer: presentation, investigation and management.
<https://doi.org/10.12968/Hmed.2021.0459>, 83(2).
- Kydd, L. (2016). Developing a postal screening tool for frailty in primary care: a secondary data analysis. *British Journal of Community Nursing*, 21(7), 335–341.
<https://doi.org/10.12968/bjcn.2016.21.7.335>
- Nursalam, 2016, metode penelitian. (2013).

- 濟無No Title No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Pradono, M. . (2018). Kajian Kerentanan Bangunan Pasca Gempa Lombok 5 Agustus 2018. *Jurnal Alami : Jurnal Teknologi Reduksi Risiko Bencana*, 2(2), 82–88.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29122/alami.v2i2.3109.g2677>
- Prameswari, G. N. (2018). Promosi gizi terhadap sikap gemar makan ikan pada anak usia sekolah. *JHE (Journal of Health Education)*, 3(1), 1–6.
- Purnaningsih, N., Aldina, V. D. R. R., & Insani, A. P. (2020). Kampanye Publik Tentang Manfaat Mengonsumsi Ikan pada Ibu-Ibu PKK Kelurahan Ulak Karang Utara, Kota Padang. *Pusat Inovasi Masyarakat (PIM)*, 2(2), 135–139.
- Samuddin, S. (2022). Pendidikan Gizi Melalui Sosialisasi Gerakan Makan Ikan Bagi Anak Sekolah Dasar SDN No 14 Romo Duginang Kecamatan Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang. *Bina Bahari*, 1(1), 1–7.
- Sibagariang, R. D. R. (2020a). Sosialisasi Gemar Makan Ikan Di Sekolah Dasar Negeri 015 Teratak Buluh Kabupaten Kampar. *Community Education Engagement Journal*, 1(2), 10–17.
- Sibagariang, R. D. R. (2020b). Sosialisasi Gemar Makan Ikan Di Sekolah Dasar Negeri 015 Teratak Buluh Kabupaten Kampar. *Community Education Engagement Journal*, 1(2), 10–17.
- Siregar, E. S. Y., Ghazali, T. M., Rosmasita, R., Manurung, D. F., Siburian, J. P., Rahimah, I., ... & Sahraini, S. (2021). Gemar Makan Ikan untuk Kecerdasan Anak Sekolah di MTS Al-Maidar Pandan Kabupaten Tapanuli Tengah. *Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang*, 6(3), 455–464.
- Soparue, C. (2021). Peningkatan Pengetahuan Tentang Manfaat Konsumsi Ikan Melalui Kegiatan Sosialisasi “Gemar Makan Ikan-Gemarikan” pada Anak Sekolah Dasar Negeri 5, Kecamatan Amahai, Kabupaten Maluku Tengah. *Pengabdian pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, 2(2), 46–

53. *Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB)*. (2016). 6.
- Ziv, A., Vogel, O., Keret, D., Pintov, S., Bodenstein, E., Wolkomir, K., ... Efrati, S. (2013). *Comprehensive Approach to Lower Blood Pressure (CALM-BP): a randomized controlled trial of a multifactorial lifestyle intervention*. (February), 594–600. <https://doi.org/10.1038/jhh.2013.29>