

Peningkatan Kebutuhan Gizi Protein Hewani Melalui Kebiasaan Konsumsi Ikan di UPR Mandiri Abadi

Aldilla Sari Utami*, Ira Gusti Riani, Eka Nurrisa Khairunnisa, Nia Boru Ritonga, Marta Tika Handayani, Raudhatus Sa'adah

Program Studi Teknologi Pangan, Jurusan Teknik Kimia, Politeknik Negeri Sriwijaya

Corresponding author email: aldilla.sari.utami@polsri.ac.id

INFO ARTIKEL

Diterima: 3 Juli 2024

Direvisi: 14 Juli 2024

Disetujui: 20 Juli 2024

Keywords:

Stunting,
Protein,
Konsumsi ikan

ABSTRAK

Stunting merupakan keadaan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak yang ditandai dengan terhambatnya pertumbuhan fisik anak akibat kekurangan asupan gizi. Stunting dapat diatasi sedari dini dengan memperbaiki pola konsumsi baik pada ibu hamil maupun anak-anak. Salah satu cara mencegah stunting adalah dengan mengonsumsi protein hewani. Protein hewani dapat berasal dari daging-dagingan. Meskipun demikian, ikan merupakan salah satu potensi protein hewani yang ekonomis namun memiliki banyak kandungan heme protein. Tujuan dari pengabdian ini adalah mengedukasi para peserta pada UPR Mandiri Abadi Palembang agar dapat memulai kebiasaan konsumsi ikan guna pemenuhan gizi protein hewani. UPR Mandiri Abadi Palembang merupakan salah satu Unit Pembenihan Rakyat yang bergerak dibidang pembenihan berbagai macam ikan. Manfaat dari pengabdian ini adalah agar peserta UPR Mandiri Abadi dapat mengetahui pentingnya kebiasaan konsumsi ikan sehingga dapat mencegah stunting. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini menggunakan prinsip CRP (Community Rural Participatory). Metode ini menjadikan anggota peserta bukan hanya sebagai obyek namun juga sebagai pengkaji, perencana dan pelaksana kegiatan. Masyarakat terlebih dahulu diberikan edukasi mengenai screening status gizi dan indikator kesehatan balita, kemudian secara mandiri melakukan implementasi screening status gizi dan pengukuran indikator kesehatan balita (tb, bb, lingkaran kepala) dan rutin melaporkan ke puskesmas atau posyandu terdekat. Kesimpulan dalam pengabdian ini adalah masyarakat menjadi lebih paham mengenai kebiasaan pola konsumsi ikan yang dapat mencegah stunting serta masyarakat dapat secara mandiri mengobservasi status gizi pada anak-anak khususnya balita. Dengan demikian masyarakat dapat memenuhi kebutuhan gizi protein dengan mengonsumsi ikan yang lebih ekonomis dan mudah dijangkau.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)
Copyright@ Author (2024).

1. PENDAHULUAN

Stunting dan wasting merupakan permasalahan gizi yang masih menjadi fokus utama di negara berkembang, termasuk Indonesia. Sumber protein diketahui sangat mempengaruhi perkembangan gizi masyarakat termasuk balita. Studi di Samarinda menemukan bahwa balita yang hanya mengonsumsi protein sebanyak 1 hingga 2 kali seminggu memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap penyakit serta

sangat beresiko mengalami stunting bila dibandingkan balita yang mengkonsumsi protein lebih dari 3x setiap minggunya [1]. Ikan secara umum merupakan sumber protein hewani yang sangat terjangkau bila dibandingkan daging dan ayam. Sebagai tambahan, ikan secara khusus mengandung heme protein yang mempengaruhi penyerapan zat besi yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang balita. Kandungan protein pada ikan mencapai 18% dan terdiri dari banyak asam amino esensial [2]. Menurut *Indonesian Food Exchange List*, 1 porsi saji ikan segar (50 g) mengandung 10 g protein dan 2 mg zat besi. Studi diet total di 2014 melaporkan bahwa konsumsi rata rata ikan dan olahannya untuk kelompok anak anak (5-12 tahun) yakni 70.7 g per orang per harinya. Angka Konsumsi Ikan untuk Sumatera Selatan pada tahun 2022 adalah sebesar 43.68 kg/kapita/tahun. Angka ini dinilai menurun jika dibandingkan dengan 3 tahun sebelumnya yakni mencapai 47,36 kg/kapita/tahun [3].

Masa tumbuh kembang balita diidentifikasi sebagai periode kritis untuk perkembangan kebiasaan makan yang akan berlanjut hingga dewasa. Mengingat pentingnya pemenuhan gizi yang baik sejak balita, peran ibu dalam menyediakan sumber pangan yang sehat dan baik untuk tumbuh kembang balita sangatlah penting. Review sistematis dari faktor faktor terkait pola kebiasaan makan anak dipengaruhi bagaimana orangtua atau khususnya ibu menciptakan lingkungan atau pengalaman makan yang baik untuk anak. Lebih lanjut lagi, kebiasaan makan sehat seorang anak diketahui sebagai cerminan dari kebiasaan makan orangtuanya [4]. Sehingga, edukasi gizi ini sangatlah tepat diberikan dalam bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat dari rentang umur yang luas. Anak atau balita yang mengikuti kegiatan ini dipandang sebagai indikator evaluasi kegiatan pengabdian, termasuk bagaimana respon anak dalam peningkatan konsumsi ikan. Konsumsi ikan dan olahannya pada kelompok umur anak hanya berkisar 70.7 g, lebih rendah dari kelompok umur dewasa. Ikan merupakan jenis protein hewani yang direkomendasikan dikonsumsi anak karena kandungan lemak baiknya yang bermanfaat untuk pertumbuhan otak dan juga kandungan zat besi yang dapat menurunkan resiko anemia pada anak. Adapun bagi dewasa, ikan merupakan sumber gizi yang penting untuk kesehatan metabolik [5].

Oleh karena itu, dibutuhkan strategi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dengan memberdayakan masyarakat itu sendiri. Edukasi gizi ini haruslah berkaitan dengan program gemar ikan yang dicanangkan pemerintah untuk menanggulangi permasalahan stunting. Berdasarkan hasil observasi menunjukkan bahwa UPR Mandiri Abadi sudah dikenal sejak lama sebagai sentra produksi perikanan darat di Palembang. Namun, pemanfaatan pangan lokal tersebut sebagai sumber protein hewani belum optimal. Minimnya pengetahuan masyarakat akan pentingnya pemenuhan protein kurang populer dibandingkan pemenuhan karbohidrat saja. Ikan yang dipanen hanya dijual dengan nilai jual yang rendah padahal merupakan sumber protein hewani dengan harga yang terjangkau dan mudah diperoleh. Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan mitra untuk memanfaatkan potensi ikan sebagai sumber protein hewani utama.

2. METODE PELAKSANAAN

Mitra dalam kegiatan ini adalah 20 orang warga sekitar yang menjadi sasaran penyuluhan di Kecamatan Ilir Timur II. Metode kegiatan dilakukan dengan menggunakan prinsip CRP (Community

Rural Participatory) yang meliputi kegiatan pengkajian, perencanaan dan bertindak dengan melibatkan partisipasi masyarakat dalam keseluruhan kegiatan. Metode ini menjadikan anggota masyarakat sebagai pengkaji, perencana, dan pelaksana kegiatan bukan semata-mata hanya sekedar obyek. Oleh karena itu, pemberdayaan dan partisipasi masyarakat merupakan strategi kegiatan ini. Sebagai tambahan, masyarakat diminta secara mandiri melakukan observasi sebagai bentuk evaluasi pelaksanaan kegiatan. Hasil observasi berupa implementasi screening status gizi dan pengukuran indikator kesehatan balita, dengan fokus pada tinggi, berat badan serta lingkar kepala balita. Masyarakat secara rutin mendatangi puskesmas atau posyandu setempat. Sebelumnya peserta diberikan pre test untuk mengetahui wawasan dan pengetahuan umum peserta. Lalu post test akan dilakukan pada akhir sesi untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta. Evaluasi juga dilakukan sepanjang acara sosialisasi yakni dengan mengajukan pertanyaan dan berdiskusi. Apabila pada saat evaluasi yang dilakukan oleh tim ditemukan kendala dalam hal metode dan proses pengemasan maka tim langsung membenahi sehingga target pengabdian dapat berjalan sesuai dengan harapan. Indikator ketercapaian dalam kegiatan ini dijelaskan pada tabel berikut :

Tabel 1. Indikator ketercapaian dalam kegiatan

Indikator minimal sosialisasi	Persentasi keberhasilan
Peserta pengabdian mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir	(0-100%), target 100%
Peserta pengabdian memahami bagaimana cara atau teknik pengolahan serta penyimpanan ikan yang higienis dan tahan lama.	(0-100%), target minimal 80%
Peserta pengabdian memahami bagaimana cara pengenalan olahan ikan yang dapat dijadikan variasi untuk konsumsi balita dan cara observasi screening mandiri status gizi serta pengukuran indikator kesehatan balita (tb, bb, lingkar kepala).	(0-100%), target minimal 80%

3. HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilakukan dengan tahapan observasi dan survei lapangan terlebih dahulu. Pada tahap perencanaan, tim melakukan observasi langsung mengenai lokasi pelaksanaan dan kondisi lapangan. Observasi dilakukan dengan mewawancarai langsung mitra usaha UPR Mandiri Abadi mengenai pembenihan ikan, cara distribusi, cara penyimpanan dan pengetahuan mengenai stunting serta hubungan stunting dengan kebutuhan protein hewani. Pada tahap ini dihasilkan bahwa pelaku usaha sudah menguasai mengenai pembenihan ikan, distribusi, dan penyimpanan ikan. Namun demikian, UPR Mandiri Abadi belum memiliki pengetahuan yang lebih luas mengenai penanganan pasca panen ikan dan pentingnya konsumsi protein hewani serta stunting. Dengan demikian perlu diadakan edukasi mengenai proses pasca panen ikan dan pentingnya kebiasaan konsumsi protein hewani untuk menekan angka stunting.



Gambar 1. Observasi pembenihan di UPR Abadi Mandiri & Penyampaian materi oleh pemateri

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan dalam bentuk sosialisasi gizi serta evaluasi di akhir kegiatan. Total 20 orang dari kelompok umur 30-55 tahun diuji berdasarkan pengetahuan gizinya sebelum dan sesudah penyuluhan. Data dikumpulkan dalam bentuk kuesioner dengan distribusi normal. Penyuluhan dibagi menjadi 2 sesi dengan masing masing narasumber yang berbeda. Sesi pertama berkaitan dengan cara atau teknik pengolahan serta penyimpanan ikan yang higienis dan tahan lama. Sesi kedua berupa pengenalan olahan ikan yang dapat dijadikan variasi untuk konsumsi balita dan cara observasi screening mandiri status gizi serta pengukuran indikator kesehatan balita (tb, bb, lingk kepala). Dukungan penyuluhan dilakukan melalui pemberian snack sehat tinggi protein yang diolah dari ikan, yakni popcorn dori. Pemberian snack sehat ini selain menunjukkan kemudahan dan keterjangkauan olahan ikan dalam penyajiannya, juga memberikan tambahan pengetahuan kepada masyarakat bahwa olahan ikan tidak hanya melulu disajikan sebagai lauk untuk anak anak tapi juga dapat berupa cemilan ringan yang bergizi tinggi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan bisa memberikan informasi mengenai manfaat mengkonsumsi ikan, sehingga dapat meningkatkan gizi sejak usia dini. Ikan merupakan salah satu sumber protein yang sangat banyak tersedia dengan harga yang masih terjangkau. Selain itu, ikan juga mengandung asam lemak omega-3 yang sangat penting bagi perkembangan jaringan otak dan mencegah terjadinya penyakit jantung, stroke dan darah tinggi serta mengurangi resiko beberapa jenis penyakit lainnya [6]. Konsumsi ikan di Indonesia sendiri masih rendah sehingga sangat diperlukan sosialisasi mengenai pentingnya mengkonsumsi ikan. Berdasarkan data Angka konsumsi ikan per kapita per tahun di Indonesia dapat digunakan untuk mengetahui besarnya kebutuhan ikan di dalam negeri yang dikonsumsi masyarakat. Berdasarkan data Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP), angka konsumsi ikan di Indonesia sebesar 55,37 kilogram (kg) per kapita pada tahun 2022. Pada tahun 2024, KKP menargetkan tingkat konsumsi ikan sebesar 62,5 kg/kapita. Untuk mencapai target tersebut Ditjen Peningkatan Daya Saing Produk Kelautan dan Perikanan (PDSKP) terus melakukan kegiatan kampanye Gemar ikan. sehingga dengan adanya kampanye Gemar ikan, anak-anak sejak dini mulai tertarik mengkonsumsi ikan sebagai salah satu protein hewani yang baik untuk kesehatan.

Selain itu dengan adanya kampanye Gemar ikan melalui pengabdian ini, diharapkan pengetahuan disampaikan kepada orang tua yang memiliki anak atau cucu sehingga ketersediaan ikan sebagai salah satu lauk pauk penyuplai protein hewani selalu tersedia untuk memenuhi menu makan keluarga sehingga hal tersebut dapat meningkatkan nilai gizi anak-anak. Anak-anak yang mengkonsumsi ikan dengan frekuensi dan kecukupan asam lemak tidak jenuh pada ikan, EPA dan DHA tinggi

memperlihatkan prestasi belajar siswa baik [7], sehingga kegiatan kampanye Gemar ikan bisa digunakan untuk menjadi strategi peningkatan pengetahuan dan minat masyarakat khususnya anak usia dini. Berdasarkan hasil diskusi dengan peserta, diketahui bahwa selama ini peserta kegiatan belum pernah mengikuti sosialisasi tentang manfaat mengkonsumsi ikan secara langsung atau sosialisasi gemar makan ikan dan manfaat ikan sebagai sumber makanan yang aman, murah dan mengandung protein hewani yang tinggi. Rendahnya konsumsi ikan di Indonesia dikarenakan beberapa faktor penyebab antara lain karena (1) kurangnya pemahaman tentang gizi dan manfaat protein ikan bagi kecerdasan dan kesehatan pada masyarakat; (2) rendahnya jumlah ikan yang masuk, khususnya pada daerah-daerah pedalaman akibat kurang lancarnya distribusi pemasaran ikan; (3) belum berkembangnya teknologi pengawetan/pengolahan ikan sebagai bentuk keanekaragaman dalam memenuhi tuntutan selera konsumen; dan (4) sarana distribusi dan pemasaran yang masih terbatas baik dari segi kuantitas maupun kualitas [8].



Gambar 2. Peserta dan tim kegiatan pengabdian & Produk popcorn dori (pori-pori)

Evaluasi kegiatan merupakan umpan balik dalam kegiatan pengabdian. Peserta dipersilakan untuk memberikan pertanyaan guna mengukur kedalaman materi dan pemahaman peserta. Peserta sangat kooperatif dan antusias dalam mengikuti kegiatan pengabdian. Hal ini dikarenakan materi yang disajikan merupakan pengetahuan baru para peserta ikut berpartisipasi aktif. Setelah penyampaian materi, peserta diberikan lembar post test dan kuisioner untuk mengukur pemahaman para peserta. Pencapaian pelaksanaan kegiatan pengabdian disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Pencapaian pelaksanaan kegiatan pengabdian

Indikator minimal sosialisasi	Persentasi keberhasilan
Peserta pengabdian mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir	100%
Peserta pengabdian memahami bagaimana cara atau teknik pengolahan serta penyimpanan ikan yang higienis dan tahan lama.	90%
Peserta pengebadian memahami bagaimana cara pengenalan olahan ikan yang dapat dijadikan variasi untuk konsumsi balita dan cara observasi screening mandiri status gizi serta pengukuran indikator kesehatan balita (tb, bb, lingkaran kepala).	85%

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dalam kegiatan pengabdian ini adalah pengetahuan mengenai kebiasaan konsumsi protein hewani merupakan hal dasar yang dapat mengurangi resiko stunting. Kebiasaan konsumsi

protein hewani dapat diawali dengan mengkonsumsi ikan-ikanan yang lebih ekonomis dan terjangkau. Unit Pembenihan Rakyat Mandiri Abadi yang bergerak dalam pembenihan ikan diharapkan dapat menerima pengetahuan yang lebih luas mengenai pentingnya konsumsi ikan sebagai protein hewani yang dapat meneruskan edukasi tersebut ke masyarakat sekitar sehingga dapat menekan angka stunting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Artikel jurnal ini didukung oleh pihak-pihak dari UPR Mandiri Abadi serta masyarakat Kecamatan Ilir Timur II yang telah memberikan banyak bantuan serta partisipasi aktifnya selama kegiatan pengabdian berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Afiah, N., Asrianti, T., Mulyana, D., & Risva. “Rendahnya Konsumsi Protein Hewani Sebagai Faktor Risiko Kejadian Stunting Pada Balita Di Kota Samarinda,” *Jurnal Nutrire Diaita*, 12(1), 23–28. 2020.
- [2] Sholikah, A., dan Dewi, R.K. “Peranan Protein Hewani dalam Mencegah Stunting pada Anak Balita,” *Jurnal Riset Sains dan Teknologi*, vol 7, no 1, hal 95-100. 2022.
- [3] Data Statistik KKP. “Angka Konsumsi Ikan Sumatera Selatan,” 2024. <https://statistik.kkp.go.id/home.php?m=aki&i=209#panel-footer>
- [4] Yulia, F., & Zulham, A. “Konsumsi Ikan dan Upaya Penanggulangan Stunting Di Provinsi Daerah Khusus Ibukota Jakarta,” *Jurnal Buletin Ilmiah*, 5(2), 95–104.2018.
- [5] Oktarina, Z., dan Sudiarti, T. “Risk Factors Of Stunting Among Children [24-59 Months] In Sumatera,” *Jurnal Gizi Dan Pangan*. Vol 8, no 3, hal 175–80.2013.
- [6] Andriani Sri D, Khiaril I, Akbardiansyah. 2022. Kampanye Gemar Makan Ikan (GEMARIKAN) dan Pelatihan Diversifikasi Produk Perikanan Berbasis Lokal Dlama Upaya Penurunan Prevalensi Stunting Di Desa Tanah Bara Kecamatan Gunung Meria Kabupaten Aceh Singkil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Vol 5 No 4. DOI : 10.31604/jpm.v5i4.1333- 1337
- [7] Zulaikah, S., Laksmi, W. 2004. Hubungan Kecukupan asam eikosapentanoat (EPA), asam Dokosa heksanoat (DHA) ikan dan status gizi dengan prestasi belajar siswa. *E.Journal. undip.ac.id/index.php/jgi*. *Jurnal Gizi Indonesia*, Undip, Semarang.’
- [8] Djunaidah, I. S. (2017). Tingkat Konsumsi Ikan di Indonesia: Ironi di Negeri Bahari. *Jurnal Penyuluhan Perikanan Dan Kelautan*, 11(1), 12–24. <https://doi.org/10.33378/jppik.v11i1.82>