



Program Membangun Desa Melalui Sosialisasi Stunting dan Program Gemari Mahasiswa Kukerta UNRI 2023

¹Nurdiansyah*, ²Gusrahmayani, ³Nurheffi Dewita, ⁴Julita

^{1,2,3,4}Universitas Riau

Alamat Surat

Email: nurdiansyah@lecturer.unri.ac.id*, gusrahmayani0236@student.unri.ac.id,
nurheffi.dewita0828@student.unri.ac.id, julita0826@student.unri.ac.id

Article History:

Diajukan: 15 November 2023; Direvisi: 18 Desember 2023; Accepted: 5 Januari 2024

ABSTRAK

Stunting adalah suatu kondisi dimana pertumbuhan dan perkembangan fisik anak terhambat secara kronis akibat kurangnya asupan gizi yang cukup, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan (sejak hamil hingga usia dua tahun). Faktor utama yang menyebabkan terjadinya stunting adalah malnutrisi, kurangnya asupan makanan bergizi, infeksi berulang, kebersihan yang buruk, dan layanan kesehatan yang tidak memadai. Keterlambatan perkembangan dapat menimbulkan dampak jangka panjang yang serius terhadap perkembangan fisik, kognitif, dan sosial anak. Hal ini dapat menyebabkan berkurangnya kemampuan kognitif, produktivitas, dan kualitas hidup di masa dewasa. Mengurangi stunting memerlukan pendekatan holistik dari pemerintah, masyarakat dan sektor kesehatan dan gizi.

Gemar makan ikan merupakan kebiasaan makan yang sehat, karena ikan kaya akan protein, asam lemak omega-3, dan nutrisi penting lainnya. Asam lemak omega-3 dalam ikan memiliki peran penting dalam perkembangan otak anak dan dapat membantu mencegah stunting. Oleh karena itu, mendorong anak-anak untuk gemar makan ikan dapat menjadi langkah positif dalam mengatasi masalah stunting. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan sosialisasi stunting dan program gemari ke posyandu desa koto inuman. Target utama kami melakukan sosialisasi stunting dan program gemari ini adalah balita, anak-anak, ibu hamil, dan lansia yang dilaksanakan di posyandu desa koto inuman untuk meningkatkan pengetahuan tentang bahaya stunting. Tujuan dari sosialisasi pencegahan stunting dan program gemari yang dilakukan mahasiswa kukerta unri desa koto inuman 2023 adalah supaya masyarakat desa koto inuman terhindar dari bahaya stunting. Hasil yang didapatkan dari sosialisasi ini adalah masyarakat desa koto inuman dapat mengenal dampak bahaya stunting dan faktor-faktor apa saja yang dapat menyebabkan terjadinya stunting ini, serta meningkatkan konsumsi ikan untuk kebaikan anak-anak, balita dan ibu hamil, di desa koto inuman.

Kata kunci: Pencegahan, Penyuluhan, Stunting, Gemari

ABSTRACT

Stunting is a condition where a child's growth and physical development is chronically hampered due to a lack of adequate nutritional intake, especially in the first 1,000 days of life (from pregnancy to two years of age). The main factors that cause stunting are malnutrition, lack of nutritious food intake, recurrent infections, poor hygiene and inadequate health services. Developmental delays can have serious long-term impacts on a child's physical, cognitive and social development. This can lead to reduced cognitive abilities, productivity, and quality of life in adulthood. Reducing stunting requires a holistic approach from government, society and the health and nutrition sector. Enjoying

eating fish is a healthy eating habit, because fish is rich in protein, omega-3 fatty acids and other important nutrients. Omega-3 fatty acids in fish play an important role in children's brain development and can help prevent stunting. Therefore, encouraging children to enjoy eating fish can be a positive step in overcoming the problem of stunting. The method used in this activity is stunting outreach and the hobby program at the posyandu in Koto Inuman village.

Our main target for this stunting outreach and fun program is toddlers, children, pregnant women and the elderly, which is carried out at the Koto Inuman village posyandu to increase knowledge about the dangers of stunting. The aim of the socialization of stunting prevention and the enjoyment program carried out by Kukerta Unri students in Koto Inuman village 2023 is so that the people of Koto Inuman village are protected from the dangers of stunting. The results obtained from this socialization are that the people of Koto Inuman village can recognize the impact of the dangers of stunting and what factors can cause stunting, as well as increase fish consumption for the benefit of children, toddlers and pregnant women, in Koto Inuman village.

Keywords: *Prevention, Education, Stunting, Gemari*

1. PENDAHULUAN

Stunting (stunting) adalah suatu kondisi malnutrisi yang berhubungan dengan kekurangan gizi di masa lalu sehingga merupakan masalah gizi kronis. Kondisi ini dapat ditentukan berdasarkan tinggi atau panjang badan anak, usia, dan jenis kelamin. Kebiasaan masyarakat yang tidak mengukur tinggi badan atau panjang badan anak kecil membuat stunting sulit dicapai. Stunting merupakan salah satu prioritas tujuan global untuk meningkatkan gizi pada tahun 2025 (Sutarto, Mayasari S., 2018). Stunting pada anak-anak akan menghambat perkembangan anak, dengan konsekuensi negatif yang akan bertahan di kemudian hari, dan dikaitkan dengan rendahnya prestasi pendidikan orang dewasa serta rendahnya pendapatan, sehingga membuat mereka cenderung tumbuh menjadi orang dewasa yang kurang berpendidikan, miskin, dan memiliki kesehatan yang buruk. Meningkatnya kerentanan terhadap penyakit tidak menular (UNICEF, 2012).

Hasil Riskesdas terbaru tahun 2018 menunjukkan angka stunting sebesar 30,8%, artinya satu dari tiga anak Indonesia masih mengalami stunting. Indonesia mempunyai permasalahan gizi yang cukup serius, hal ini terlihat dari tingginya kasus gizi buruk pada anak balita dan anak usia sekolah (baik laki-laki maupun perempuan). Permasalahan gizi pada anak usia sekolah dapat menyebabkan rendahnya kualitas pendidikan, tingginya angka ketidakhadiran, dan tingginya angka putus sekolah (Sulastri, 2012). Indonesia merupakan negara dengan jumlah anak stunting tertinggi kelima di dunia. Di Indonesia, lebih dari sepertiga anak balita memiliki tinggi badan di bawah rata-rata. Stunting pada anak balita (bayi balita) terjadi ketika kekurangan gizi kronis menyebabkan anak menjadi 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).

Gambaran Umum Wilayah

Pembagian Desa Desa Koto Inuman adalah sebuah desa yang terletak di Kecamatan Inuman, Kabupaten Kuantan Singingi, Riau, Indonesia. Koto Inuman juga berdekatan dengan desa pulau busuk jaya dan desa pasar inuman. Desa gunung bungsu, terbagi menjadi 3 (Tiga) dusun, 9 (Sembilan) RT dan 3 (Tiga) RW dengan jumlah penduduk 1.600 jiwa dan 399 KK, serta memiliki luas wilayah 1.878,60 Ha dan yang dijadikan area pemukiman 3.000 Ha.

Batas Wilayah Desa Inuman adalah salah satu desa yang terletak di Kecamatan Inuman, Kabupaten Kuantan Singingi), Provinsi Riau, Indonesia. Dengan jumlah 399 Kartu Keluarga. Terdiri dari 3 dusun yaitu; Dusun 1, Dusun 2, dan Dusun 3. Luas wilayah Desa Koto Inuman yaitu 1.878,60 Ha. Koordinat Desa Koto Inuman yaitu 101.801804 LS/LU -0.436618 BT/BB.

- Sebelah Utara : SIGARUNTANG
- Sebelah Selatan : PULAU SIPAN INUMAN
- Sebelah Timur : KAMPUNG BARU KOTO
- Sebelah Barat : PULAU BUSUK JAYA

Iklim Desa Koto Inuman sebagaimana Desa-desa lain di wilayah Indonesia mempunyai iklim Kemarau dan Penghujan, hal tersebut mempunyai pengaruh langsung terhadap pola tanam pada lahan pertanian/ perkebunan yang ada di Desa Koto Inuman, Kecamatan Inuman, Kabupaten Kuantan Singingi.

Luas Wilayah: 1.878,60 Ha

1. Lahan Sawah: 0 Ha
2. Lahan Ladang: 105 Ha
3. Lahan Perkebunan: 1.542 Ha
4. Hutan: 0 Ha
5. Waduk/Danau/Situ: 0 Ha
6. Lahan Lainnya: 232 Ha
7. Luas Tanah Kas Desa: 0



Sumber: earth.google.com

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.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dimulai dari tahap persiapan yang meliputi koordinasi kepada pihak Kelurahan Koto inuman dan yang terkait dengan kegiatan ini dan menyiapkan materi serta media penyuluhan. Kemudian dilanjutkan dengan tahap pelaksanaan yang di lakukan dengan cara sosialisasi kepada masyarakat koto inuman.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat terkait Edukasi Gizi Gemar Makan Ikan Pada Ibu hami balita dan anak anak Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Kelurahan desa koto inuman dilaksanakan pada:

Hari/tanggal	: sabtu, 12 agustus 2023
Pukul	: 09.00 – 12.00 WIB
Jumlah Peserta	: sekitar 20 Orang
Tempat	: kantor desa koto inuman

Hasil kegiatan program pengabdian kepada masyarakat dalam rangka Edukasi Gizi Gemar Makan Ikan Pada Ibu Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Kelurahan desa koto inuman dilakukan dengan cara sosialisasi.

Pembahasan

Rangkaian kegiatan pengabdian dengan tema "GEMARI" Gemar Makan Ikan Pada Ibu Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Koto Inuman 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).

Tujuan sosialisasi mengenai Stunting dan program "Gemar Makan Ikan" yang dilaksanakan adalah:

1. Peningkatan Kesadaran: Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dalam pertumbuhan anak-anak dan risiko stunting.
2. Pencegahan Stunting: Mengedukasi orang tua dan keluarga tentang cara mencegah stunting melalui asupan gizi yang seimbang dan nutrisi yang mencukupi.

3. Promosi Konsumsi Ikan Gabus: Mendorong masyarakat untuk gemar makan ikan gabus karena ikan gabus mengandung Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B3, Kalsium, Serat, Fosfor, Natrium, Kalium, Tembaga, yang mendukung pertumbuhan anak-anak.
4. Edukasi Gizi: Memberikan informasi tentang manfaat gizi yang tepat bagi anak-anak, termasuk jenis makanan yang sehat dan cara memasaknya yang diolah menjadi bakso ikan gabus.
5. Pengurangan Angka Stunting: Mengurangi angka stunting di masyarakat melalui program-program seperti pemberian makanan tambahan, konseling gizi, dan pendekatan lainnya.
6. Kolaborasi: Mendorong kolaborasi antara pemerintah, masyarakat, dan sektor swasta untuk mendukung program-program ini.

Sosialisasi dan Program GEMARI ini bertujuan untuk memastikan bahwa anak-anak tumbuh dengan baik dan sehat serta mengurangi risiko stunting di masyarakat desa Koto Inuman dan gemar memakan ikan sehingga ikan menjadi kudapan bagi anak dan ibu hamil, baik yang diolah biasa maupun diolah menjadi bakso. Sehingga meminimalisir terjadinya stunting di Desa Koto Inuman setiap tahunnya. Program GEMARI “Gemar Makan Ikan Gabus” melalui pembuatan bakso dari ikan gabus, yang dilaksanakan oleh tim Kuliah Kerja Nyata Desa Koto Inuman memiliki beberapa alasan yang mendasar. Ikan gabus memiliki beberapa keunggulan nutrisi yang dapat mendukung pertumbuhan anak-anak dan mencegah stunting. Berikut ini merupakan beberapa alasan yang menjadi dasar program tersebut:

1. Potensi Lokal: Desa Koto Inuman memiliki potensi alam atau budaya terkait ikan gabus yang bisa dimanfaatkan. Ini termasuk ketersediaan ikan gabus di perairan lokal atau tradisi masyarakat setempat terkait ikan gabus. Ikan gabus dapat dicari dengan mudah di desa ini sehingga ini akan berkelanjutan jika dilakukan di desa ini.
2. Kandungan Gizi Tinggi dan Kesehatan: Ikan gabus dikenal mengandung nutrisi penting seperti protein, omega-3, dan rendah lemak jenuh. Program ini dapat bertujuan untuk meningkatkan gizi masyarakat setempat dan mendukung kesehatan mereka.
3. Diversifikasi Pangan: Memperkenalkan ikan gabus sebagai pilihan makanan dapat membantu dalam diversifikasi konsumsi pangan masyarakat, mengurangi ketergantungan pada satu jenis pangan, dan meningkatkan ketahanan pangan.
4. Pengembangan Usaha: Melalui program ini, tim KKN dapat bekerja sama dengan petani ikan gabus lokal untuk meningkatkan produksi dan pemasaran ikan gabus, yang dapat menghasilkan pendapatan tambahan bagi masyarakat desa.
5. Pemberdayaan Masyarakat: Program semacam ini juga dapat melibatkan pelatihan dan pendampingan kepada masyarakat setempat tentang cara budidaya ikan gabus, sehingga mereka dapat memiliki sumber penghasilan yang berkelanjutan.
6. Konservasi Alam: Ikan gabus dapat berperan penting dalam ekosistem air tawar. Melalui program ini, tim KKN mungkin juga ingin meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga ekosistem perairan dan perlindungan ikan gabus.
7. Sumber Zat Besi: Ikan gabus juga merupakan sumber zat besi yang baik. Anak-anak yang kekurangan zat besi dapat mengalami masalah pertumbuhan dan perkembangan.
8. Rasa bakso yang Disukai Anak-anak: Ikan gabus memiliki rasa yang lezat dan diterima oleh banyak anak-anak. Ini dapat meningkatkan minat mereka untuk mengonsumsi ikan melalui pembuatan bakso ikan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan asupan nutrisi.
9. Peningkatan Pengetahuan Masyarakat: Tim kuliah kerja nyata juga dapat berperan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi dan dampak stunting. Program gemar makan ikan gabus melalui pembuatan bakso ikan dapat menjadi alat untuk menyampaikan pesan ini.
10. Potensi Ekonomi: Selain manfaat gizi, program ini juga dapat mendukung perekonomian lokal dengan mendorong budidaya ikan gabus di daerah desa Koto Inuman tersebut.

Alasan-alasan ini yang menjadi dasar program “Gemar Makan Ikan Gabus” yang dilaksanakan oleh tim KUKERTA UNRI di Desa Koto Inuman tahun 2023 dalam upaya pencegahan stunting sedini mungkin. Program ini merupakan bagian dari upaya yang lebih luas untuk meningkatkan gizi anak-anak di desa Koto Inuman dan mengurangi tingkat stunting yang ada.



Gambar Sosialisasi Stunting dan Program GEMARI (Gemar Makan Ikan)

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan edukasi sosialisasi Stunting dan program GEMARI (Gemar Makan Ikan) yang diambil melalui salah satu ikan yakni ikan gabus yang diolah menjadi bakso ikan ini. Dapat dilihat bahwa tingkat pengetahuan akan stunting ini masih rendah terutama untuk ibu hamil, sehingga dengan terjalannya program ini diinginkan dapat meminimalisir terjadinya stunting di desa Koto Inuman. Ibu hamil makan ikan dan anak yang masih dalam 1000 hari memakan ikan yang diolah menjadi bakso dapat membantu untuk mencegah stunting di Kecamatan Inuman Desa Koto Inuman ini. Semoga program ini membawa perubahan yang baik dalam pemahaman gizi tentang stunting dan dapat lebih paham dan bisa menerapkan makan ikan atau Gemar Makan Ikan ini. Sehingga ini membantu juga untuk desa koto Inuman selalu memproduksi ikan, terbukti dengan meningkatnya jumlah ibu yang mengkonsumsi ikan. Pengetahuan sebelum dan sesudah sosialisasi dan program gemari ini membantu ibu hamil dan ibu yang memiliki anak agar lebih cerdas dalam memahami kesehatan dan gizi. Agar tidak terjadi stunting pada anak sehingga dapat menerapkan pola makan seimbang dalam kegiatan baik posyandu maupun dirumah. Diharapkan kepada kader posyandu agar memberikan menu makanan yang sehat dan tinggi gizi agar menciptakan generasi yang tidak stunting dan generasi yang cerdas. Karena dapat kita ketahui bahwa stunting ini dapat berpengaruh pada kecerdasan anak dan dapat mengakibatkan risiko lebih tinggi terkena penyakit tidak menular seperti diabetes, jantung koroner, dan lainnya.



5. DAFTAR PUSTAKA

<https://e-jurnal.universitalirsyad.ac.id/index.php/jpma/article/download/469/367/>

http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_60248a365b4ce1e/files/1

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.