

Pengembangan Olahan Ikan Kembung untuk Mencegah Stunting di Desa Tedunan Wedung Demak

Gendis Purno Yudanti¹, Dian Arsanti Palupi², Yanulia Handayani³, Kadar Ismah⁴, Heni Setyoningsih⁵

ITEKES Cendekia Utama Kudus^{1,2,3,4,5}

Email: gyudanti.khrisna@gmail.com¹, dianarsanti68@gmail.com², yanulia.handayani@gmail.com³, kadarismah1988@gmail.com⁴, heni_setyoningsih@yahoo.co.id⁵

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diterima: 15 Juni 2023

Direvisi: 2 Agustus 2023

Disetujui: 21 September 2023

Dipublikasikan: 30 September 2023

Keyword:

Mackerel

Nutrition

Stunting

Abstract

Stunting is a chronic nutritional problem if it isn't controlled with catch-up growth it will cause decreased growth, increases the death risk and inhibits motor and mental growth. The Indonesian Government promise to reduce the prevalence of stunting so it needs to strengthen coordination and expand the scope of programs carried out by related Government Institutions. Tedunan, one of the villages on the coast of Demak which becomes the target of reducing stunting rates, it has abundant marine products but has not been used optimally. Based on Journal of Nutrition and Food Science 2016, an important ingredient found in mackerel is selenium. Selenium plays a role in reducing the risk of low birth weight and the risk of stunting. This community service program aims to increase consumption of mackerel by making nuggets which are ready to eat and are liked by children and increase the economic selling value of mackerel.

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY



Pendahuluan

Prevalensi stunting bayi berusia di bawah lima tahun (balita) Indonesia pada 2015 sebesar 36,4%. Artinya lebih dari sepertiga atau sekitar 8,8 juta balita mengalami masalah gizi di mana tinggi badannya di bawah standar sesuai usianya. Stunting tersebut berada di atas ambang yang ditetapkan WHO sebesar 20%. Prevalensi stunting balita Indonesia ini terbesar kedua di kawasan Asia Tenggara di bawah Laos yang mencapai 43,8%. Namun, berdasarkan Pantauan Status Gizi (PSG) 2017, balita yang mengalami stunting tercatat sebesar 26,6%. Angka tersebut terdiri dari 9,8% masuk kategori sangat pendek dan 19,8% kategori pendek. Dalam 1.000 hari pertama sebenarnya merupakan usia emas bayi tetapi kenyataannya masih banyak balita usia 0- 59 bulan pertama justru mengalami masalah gizi. Guna menekan masalah gizi balita, pemerintah melakukan gerakan nasional pencegahan stunting dan kerjasama kemitraan multi sektor. Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K) menerapkan 160 kabupaten prioritas penurunan stunting. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, terdapat 15 kabupaten/kota dengan prevalensi stunting di atas 50% (Bhutta *et al.*, 2013). Berdasarkan survei status gizi Indonesia

tahun 2021, angka prevalensi stunting Kabupaten Demak mencapai 25,5%, sedangkan pada tahun 2022 angka stunting di Kabupaten Demak mencapai 22,12%. Menurut WHO, jika suatu wilayah memiliki prevalensi stunting melebihi 20% termasuk dalam kategori tinggi (Astika, Permatasari and Supriyatna, 2020).

Status gizi balita mempengaruhi terjadinya stunting dan menjadi faktor resiko stunting pada balita. Asupan konsumsi energi berhubungan dengan kejadian stunting. Asupan gizi yang tidak adekuat akan mempengaruhi pertumbuhan fisik pada anak. Status gizi pada anak sebagai salah satu tolak ukur dalam penilaian kecukupan asupan gizi harian dan penggunaan zat gizi untuk kebutuhan tubuh (Mulyaningrum, Susanti and Nuur, 2021).

Pemenuhan gizi yang adekuat, baik gizi *makro* maupun *mikro* sangat dibutuhkan untuk menghindari atau memperkecil resiko stunting (Branca and Ferrari, 2002). Pemenuhan gizi ibu saat hamil bisa dengan mengkonsumsi makanan bergizi, salah satunya yaitu ikan yang banyak mengandung omega-3. Kadar asam lemak omega-3 pada ikan kembung cukup tinggi sekita 8,5 g/100 g daging dengan kandungan *Eicosapentaenoic Acid* (EPA) 0,93 g/100 g daging dan *Docosahexaenoic Acid* (DHA) 5,7 g/100 g daging. Ikan kembung juga mengandung asam lemak penting lainnya untuk mendukung perkembangan otak pada masa kehamilan seperti Asam Linoleate dan Arakidonat (Latupeirissa and Rumahlatu, 2016).

Ikan kembung merupakan jenis ikan lokal yang mudah didapatkan serta memiliki nilai ekonomis penting. Omega-3 adalah asam lemak jenuh tak ganda atau *Polyunsaturatedfatty Acid* (PUFA) yang mengandung DHA dan EPA. DHA dan EPA banyak ditemukan di *cerebrum* yang dianggap penting untuk kapasitasnya. DHA dengan cepat terakumulasi di otak selama masa gestasi dan ketersediaan DHA melalui transfer dari penyimpanan ibu berdampak pada derajat penggabungan DHA ke jaringan saraf (Weiser, Butt and Mohajeri, 2016).

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Tedunan dilaksanakan dengan beberapa metode yaitu:

1. Ceramah

Metode ceramah dilakukan untuk menyampaikan materi tentang pemanfaatan dan pengembangan olahan ikan kembung dalam bentuk naget agar lebih disukai anak-anak dan memiliki nilai ekonomi tinggi.

2. Tanya jawab dan Diskusi

Tujuan metode tanya jawab untuk memberikan kejelasan informasi atau pengetahuan dan konsep kegiatan yang dilakukan. Masyarakat peserta pendampingan diberikan kesempatan berinteraksi kepada tim pengabdian dan bertanya mengenai materi yang telah disampaikan untuk memperoleh

kejelasan. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi agar terjadi interaksi antara tim pengabdian dengan masyarakat. Diskusi juga bertujuan untuk mereduksi jarak antara tim dari Fakultas Farmasi ITEKES Cendekia Utama dengan masyarakat Tedunan agar dapat terjadi komunikasi dua arah yang efektif efisien.

3. Praktek pembuatan naget ikan kembung

Praktek dilakukan oleh tim pengabdian diawali dengan menjelaskan bahan dan bahan pembuatan naget ikan kembung, dilanjutkan dengan praktek pembuatan naget ikan kembung. Peserta didampingi pada saat praktek pembuatan naget ikan kembung.



4. Praktek Mandiri oleh Peserta

Peserta mempraktekkan membuat naget ikan kembung secara mandiri dengan didampingi oleh tim pengabdian. Praktek mandiri bertujuan agar peserta dapat menularkan ilmu dan ketrampilan yang telah didapatkan kepada tetangga atau saudara.



Hasil dan Pembahasan

Secara geografis desa tedunan terletak di wilayah kecamatan Wedung kabupaten Demak Provinsi Jawa Tengah. Desa Tedunan merupakan desa pesisir pantai namun desa Tedunan tergolong sebagai desa persawahan padi dengan luas wilayah 299 Ha terdiri dari 259,70 Ha dan 39,30 Ha tanah kering.

Mata pencaharian penduduk desa Tedunan beraneka ragam bidang pekerjaan diantaranya adalah petani, pengrajin kain tenun, pedagang, nelayan, karyawan swasta, tukang, buruh dan lain-lain. Kebanyakan petani berbudi daya tanaman pangan dalam hal ini adalah padi, tanaman palawija dan hortikultura diantaranya ketela pohon, ubi jalar, jagung, kacang tanah, jambu delima, jambu citra dan lain sebagainya, sebagian juga berbudi daya ikan dan produksi garam.

Sesuai dengan asesmen awal yang telah dilakukan oleh tim pengabdian dari ITEKES Cendekia Utama Kudus terkait penyebab tingginya angka stunting di desa Tedunan dapat diidentifikasi permasalahannya yaitu:

1. Banyak anak-anak yang terkena penyakit dan kurang gizi;
2. Banyak lahan atau pekarangan yang tidak dimanfaatkan dengan maksimal;
3. Ikan hasil dari laut setempat diutamakan dijual ke luar kota sehingga anak-anak justru kurang mendapatkan asupan ikan segar;
4. Minimnya sarana prasarana dan teknologi tepat guna untuk kegiatan pengembangan dan pengelolaan hasil bumi dan laut.

Pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan dan penanganan stunting membutuhkan perhatian dari berbagai sektor baik pemerintah, swasta dan masyarakat khususnya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh civitas akademika Perguruan Tinggi memiliki andil dalam upaya tersebut dengan cara pemberian edukasi, intervensi gizi pada ibu hamil, bati dan balita, pemanfaatan aplikasi tepat guna dalam mengolah sumber bahan lokal yang bermanfaat untuk pencegahan stunting.

Salah satu usaha dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu dalam menyiapkan makanan bergizi adalah dengan penyuluhan dan demonstrasi pengolahan bahan makanan secara langsung. Dalam kegiatan ini ibu-ibu desa Tedunan diajak untuk memanfaatkan bahan makanan lokal yaitu ikan kembung. Makanan untuk keluarga dari bahan pangan local ini disesuaikan dengan karakteristik, potensi dan sosial budaya setempat, harapannya ibu dapat melanjutkan pemberian asupan makanan bergizi kepada keluarga secara mandiri dan berkesinambungan. Selain itu, dengan pelatihan ini ibu memiliki referensi pengolahan ikan yang lebih menarik untuk anak dan dapat disimpan lebih lama.

Peningkatan partisipasi dan pemberdayaan masyarakat juga dapat memperkuat ketahanan keluarga. Pelatihan pembuatan olahan bahan pangan lokal juga berpotensi meningkatkan pendapatan masyarakat melalui penjualan hasil olahan bahan pangan lokal utamanya naget ikan kembung, harapannya dengan pengolahan bahan dasar lokal masyarakat mampu berdaya secara ekonomi untuk memenuhi gizi anaknya.

Simpulan

Kegiatan pemberian edukasi mengenai asupan gizi anak sangat penting diberikan khususnya pada ibu baduta sebagai upaya pemenuhan nutrisi pada anak setelah ASI eksklusif. Kegiatan penyuluhan dan simulasi praktek diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu dalam menyiapkan makanan bergizi dengan memanfaatkan bahan lokal yang tersedia di lingkungannya.

Daftar Pustaka

- Astika, T., Permatasari, E. and Supriyatna, N. (2020) 'Pengaruh pola asuh pemberian makan terhadap kejadian stunting pada balita', (27), pp. 3-11.
- Bhutta, Z.A. *et al.* (2013) 'Evidence-based interventions for improvement of maternal and child nutrition: what can be done and at what cost?', *Lancet (London, England)*, 382(9890), p. 452-477.
- Branca, F. and Ferrari, M. (2002) 'Impact of micronutrient deficiencies on growth: the stunting syndrome.', *Annals of nutrition & metabolism*, 46 Suppl 1, pp. 8-17.
- Latupeirissa, L. and Rumahlatu, D. (2016) 'Pengaruh Cara Pemasakan dengan Waktu yang Berbeda terhadap Komposisi Asam Lemak Omega-3 Ikan Lema (Rastrelliger Kanagurta)', *Indonesian Journal of Industrial Research*, 12(2), pp. 1-7.
- Mulyaningrum, F.M., Susanti, M.M. and Nuur, U.A. (2021) 'Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stunting', pp. 74-84.
- Weiser, M.J., Butt, C.M. and Mohajeri, M.H. (2016) 'Docosahexaenoic Acid and Cognition throughout the Lifespan', *Nutrients*, 8(2).