

EDUKASI GEMARIKAN (GERAKAN MEMASYARAKATKAN MAKAN IKAN) PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK BALITA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI KABUPATEN INDRAMAYU

GEMARIKAN EDUCATION (MOVEMENT TO COMMUNITY FISH EATING) FOR MOTHERS WHO HAVE TODDLERS AS AN EFFORT TO PREVENT STUNTING IN INDRAMAYU DISTRICT

Dedeh Husnaniyah¹⁾, Riyanto¹⁾, Arga Vidi Fazza²⁾, Munah²⁾

¹⁾Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indramayu, Indonesia.

²⁾Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indramayu, Indonesia.

*Corresponding author : d.husnaniyah@gmail.com

ABSTRAK

Stunting merupakan suatu kondisi serius pada balita yang tidak mendapatkan gizi dalam jumlah yang tepat dalam waktu yang lama/ kronik. Ikan merupakan salah satu pangan hewani sumber protein yang tinggi dan sangat baik dikonsumsi dalam rangka pencegahan stunting. Masa balita adalah masa yang cukup penting karena mengalami proses perkembangan dan pertumbuhan yang cepat, sehingga apabila terjadi ketidakseimbangan konsumsi protein pada balita akan berdampak pada tinggi badan anak. Seorang ibu sangatlah penting mempunyai pengetahuan tentang cara mengenalkan pentingnya konsumsi protein hewani terhadap balita, dan bagaimana agar balita dapat menyukai protein hewani sebagai salah satu pangan yang penting untuk pertumbuhan. Metode pelaksanaan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melalui tiga tahapan yaitu: Tahap analisis situasi dan kondisi mitra, tahap edukasi dan tahap evaluasi. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan ibu yang memiliki anak balita tentang GEMARIKAN sebagai upaya pencegahan stunting di Kabupaten Indramayu.

Kata Kunci: Balita, Gemarikan, Ibu, Stunting

ABSTRACT

Stunting is a serious condition in toddlers who do not get the right amount of nutrition for a long time/chronic. Fish is one of the animal foods that is a source of high protein and is very good for preventing stunting. The toddler period is quite an important period because it experiences a rapid development and growth process, so if there is an imbalance in protein consumption in toddlers, it will affect the child's height. It is very important for a mother to have knowledge about how to introduce the importance of animal protein consumption to toddlers, and how to make toddlers like animal protein as one of the important foods for growth. The implementation method for this community service activity is through three stages, namely: the stage of analyzing the situation and conditions of partners, the education stage and the evaluation stage. The results of this community service activity are that there is an increase in the knowledge of mothers who have toddlers about GEMARIKAN as an effort to prevent stunting in Indramayu Regency.

Keywords: Toddlers, Gemarikan, Mothers, Stunting

PENDAHULUAN

Stunting merupakan suatu kondisi serius pada balita yang tidak mendapatkan gizi dalam jumlah yang tepat dalam waktu yang lama/ kronik. *Stunting* adalah hasil dari kekurangan gizi dalam waktu yang lama. Seorang balita dikatakan *stunting* jika tinggi badan atau panjang badan anak kurang dari -2 standar deviasi (SD) di bawah nilai median (Patimah, 2021). Menurut *World Health Organization* (WHO) stunting atau kerdil adalah kondisi dimana balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umur. Kondisi ini diukur dengan panjang atau tinggi badan yang kurang dari -2 standar deviasi median standar pertumbuhan anak Kemenkes (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data *World Health Organisation* (WHO, 2018) sekitar 150,8 juta (22,2%) anak usia dibawah lima tahun di dunia mengalami *stunting*.

Dampak yang dapat ditimbulkan oleh *stunting* dalam jangka pendek adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan

gangguan metabolisme dalam tubuh. Dampak buruk dalam jangka panjang menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan risiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua, serta kualitas kerja yang tidak kompetitif yang berakibat pada rendahnya produktivitas ekonomi (Unicef Indonesia, 2012). Anak yang *stunting* sebagian besar memiliki prestasi belajar kurang, sementara anak yang tidak *stunting* sebagian besar memiliki prestasi belajar yang baik (Picauly, 2013).

Menurut (Rachim, A.N.F., dan Pratiwi, 2017) Kejadian *stunting* disebabkan oleh empat faktor utama, yaitu faktor maternal dan lingkungan, faktor hambatan dalam pemberian ASI, faktor infeksi dan faktor tidak adekuatnya *complementary feeding*. Salah satu poin yang berkontribusi dalam faktor tidak adekuatnya *complementary feeding* adalah kurangnya keragaman makanan khususnya pangan yang bersumber dari pangan hewani, artinya dalam menyajikan makanan yang berbahan dasar protein hewani masih belum beragam. Ikan merupakan salah satu pangan hewani sumber protein yang tinggi dan sangat baik dikonsumsi dalam rangka pencegahan *stunting*.

Kabupaten Indramayu terletak di sepanjang posisi pantai utara pulau Jawa yang memiliki kekayaan sumber daya pangan hewani berupa ikan yang sangat melimpah. Namun limbah sumber daya ikan tersebut masih belum dimanfaatkan secara optimal. Ikan memiliki peran penting sebagai sumber energi, protein dan variasi nutrisi esensial yang menyumbang sekitar 20% dari total protein hewani. Tingginya potensi gizi dan manfaat ikan belum mampu untuk mendorong masyarakat gemar mengonsumsi ikan (Amalia, 2020). Kandungan di dalam ikan meliputi asam amino esensial, Omega 3, EPA dan DHA yang diperlukan oleh tubuh, disamping itu nilai biologisnya mencapai 90%, dengan jaringan pengikatnya sedikit sehingga mudah dicerna (Nugraheni, 2013). Salah satu penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai manfaat yang terkandung pada ikan dibuktikan dengan rendahnya tingkat konsumsi ikan perkapita di Indonesia (Zulaihah, S., & Widajanti, 2006). Rata-rata tingkat konsumsi ikan Nasional pada tahun 2021 mencapai 55,37/kapita/tahun (Amalia, 2020). Angka konsumsi ikan di Provinsi Jawa Barat yaitu 41,77/kapita/tahun dan di Indramayu mencapai 59,87 kg/kapita/tahun. TK PUI 1 Indramayu merupakan salah satu sekolah yang ada di Indramayu, berdasarkan hasil wawancara dengan pimpinan TK PUI 1 Indramayu belum pernah dilakukan pendidikan kesehatan tentang GEMARIKAN (Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan) pada ibu yang memiliki anak balita di TK PUI 1 Indramayu sebagai Upaya Pencegahan *Stunting* di Kabupaten Indramayu.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk memberikan edukasi kepada ibu-ibu yang memiliki anak balita di TK PUI 1 Indramayu, Program pengabdian kepada masyarakat ini mencakup tahap analisis situasi dan kondisi mitra, tahap edukasi dan tahap evaluasi. Tujuan dari kegiatan ini adalah agar dapat meningkatkan pengetahuan ibu-ibu yang memiliki anak balita tentang pentingnya protein hewani sebagai upaya pencegahan *stunting*, karena masa balita adalah masa yang cukup penting dimana proses perkembangan dan pertumbuhan yang berlangsung cepat, sehingga apabila terjadi ketidakseimbangan konsumsi protein pada balita akan berdampak pada tinggi badan anak. Kekurangan gizi pada anak menyebabkan kurus dan pertumbuhan terhambat. Seorang ibu sangat penting mempunyai pengetahuan terhadap cara mengenalkan pentingnya konsumsi protein hewani terhadap balita, dan bagaimana agar balita dapat menyukai protein hewani sebagai salah satu pangan yang penting untuk pertumbuhan (Thaifur, A.Y.B.R., Tasya Zhanaz., Dolang, 2023).

BAHAN DAN METODE

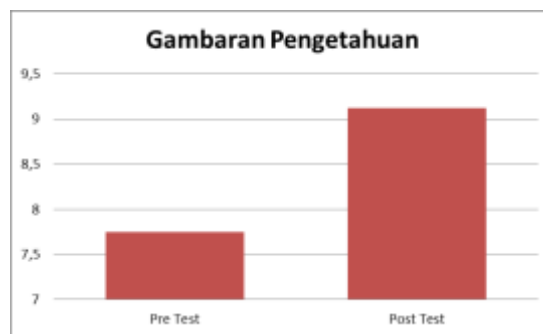
Metode pelaksanaan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melalui tiga tahapan yaitu: Tahap analisis situasi dan kondisi mitra, tahap edukasi dan tahap evaluasi. Pada tahap analisis situasi dan kondisi mitra bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan mitra dan berdiskusi kaitan dengan kegiatan yang akan dilaksanakan dan penentuan jumlah peserta.

Tahap kedua yaitu tahap edukasi dimana sebelum dilakukan pendidikan kesehatan, tim terlebih dahulu membagikan kuesioner untuk mengukur pengetahuan awal peserta, selanjutnya memberikan edukasi tentang GEMARIKAN (Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan), edukasi kandungan nutrisi dalam ikan, cara memilih ikan yang baik untuk di konsumsi dan pemberian booklet kreasi makanan berbahan dasar ikan sebagai referensi ibu-ibu dalam mengolah ikan, setelah materi selesai disampaikan, tim membagikan kembali kuesioner untuk mengukur pengetahuan peserta setelah pemberian edukasi. Tahap evaluasi yaitu tim melakukan evaluasi kegiatan yang telah dilakukan untuk perbaikan selanjutnya.

Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah laptop, infocus, leaflet tentang GEMARIKAN (Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan), dan booklet Kreasi Makanan Berbahan Dasar Ikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu balita mengenai Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (GEMARIKAN), yang mencakup pengenalan tentang pentingnya makan ikan, kandungan nutrisi yang terkandung dalam ikan, serta cara memilih ikan yang baik untuk dikonsumsi. Berdasarkan hasil pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi, terdapat peningkatan yang signifikan pada pengetahuan ibu-ibu balita terkait GEMARIKAN.



Gambar 1. Hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi

Pada tahap awal, sebelum diberikan intervensi edukasi, dilakukan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu balita. Berdasarkan hasil pretest, rata-rata skor pengetahuan peserta adalah 7,75, yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki pemahaman dasar mengenai pentingnya makan ikan, namun masih terdapat kekurangan informasi terkait aspek lainnya, seperti kandungan gizi ikan dan cara memilih ikan yang baik untuk dikonsumsi. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan akan informasi lebih lanjut mengenai GEMARIKAN bagi ibu balita.

Setelah dilakukan intervensi berupa pemberian edukasi dengan menggunakan media Power Point, proyektor, dan leaflet, dilakukan posttest untuk mengukur perubahan pengetahuan ibu balita. Hasil posttest menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat menjadi 9,12. Peningkatan skor ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang dilakukan berhasil meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai GEMARIKAN. Dengan demikian, kegiatan ini berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan pengetahuan ibu-ibu balita terkait pentingnya makan ikan.

Dalam pemberian edukasi tersebut, media yang digunakan berupa Power Point, proyektor, dan leaflet. Power Point dan proyektor digunakan untuk menyajikan informasi secara visual kepada peserta, sementara leaflet berisikan tulisan dan gambar yang memperjelas materi yang disampaikan. Penggunaan media yang bervariasi ini terbukti efektif dalam meningkatkan perhatian dan pemahaman ibu balita terhadap materi yang diberikan. Penggunaan gambar yang relevan dengan topik seperti gambar ikan, kandungan gizi ikan, dan cara memilih ikan yang baik untuk dikonsumsi mempermudah peserta dalam memahami konsep yang diajarkan.

Selain itu, kegiatan ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi dengan media yang menarik dan interaktif, seperti Power Point dan leaflet, dapat merubah perilaku masyarakat menjadi lebih positif. Pengetahuan yang telah didapatkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti dalam memilih ikan yang kaya akan gizi untuk dikonsumsi oleh balita. Hal ini berpotensi untuk meningkatkan pola makan anak-anak balita yang lebih sehat, yang pada gilirannya akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan mereka.



Gambar 2. Pemberian Edukasi Tentang GEMARIKAN (Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan)

Keterlibatan ibu dalam kegiatan ini juga sangat baik. Ibu-ibu balita aktif bertanya dan berdiskusi selama kegiatan berlangsung, menunjukkan ketertarikan dan keinginan mereka untuk memahami lebih dalam tentang manfaat ikan dalam pola makan keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang dilakukan dengan menggunakan metode yang mudah dipahami dan menarik telah berhasil menggaet perhatian ibu balita.

Pemberian leaflet juga merupakan bagian yang sangat penting dalam proses edukasi. Dengan adanya leaflet, ibu-ibu balita dapat membawa pulang materi yang telah diberikan, sehingga informasi tersebut dapat diingat dan diterapkan setelah kegiatan selesai. Leaflet yang berisikan informasi lengkap mengenai kandungan gizi ikan, cara memilih ikan yang baik, serta manfaat GEMARIKAN bagi anak balita, memberikan referensi yang bisa dibaca kembali di rumah.

Seiring dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan ada perubahan perilaku pada ibu balita dalam mengonsumsi ikan yang bergizi untuk anak mereka. Sebelumnya, beberapa ibu mungkin kurang memperhatikan kandungan gizi dalam makanan yang diberikan kepada anak balita mereka, namun setelah mendapatkan informasi yang jelas, mereka menjadi lebih paham tentang pentingnya konsumsi ikan dalam mendukung pertumbuhan anak.

Meskipun demikian, terdapat tantangan dalam memastikan bahwa pengetahuan yang didapatkan selama kegiatan ini benar-benar diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu tantangan yang mungkin dihadapi adalah kebiasaan lama dalam pola makan keluarga yang sulit untuk diubah. Oleh karena itu, upaya lebih lanjut perlu dilakukan, misalnya melalui pendampingan secara berkala atau penyuluhan lanjutan untuk memastikan bahwa ibu-ibu balita terus mengaplikasikan pengetahuan yang telah diperoleh.

Sebagai tambahan, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa penggunaan Power Point dan proyektor sebagai media informasi sangat efektif dalam menyampaikan materi kepada ibu balita. Selain itu, pemilihan bahan ajar yang sederhana namun informatif, serta penggunaan gambar-gambar yang mendukung pemahaman, membantu peserta dalam menangkap informasi dengan mudah. Dengan media yang tepat, informasi yang disampaikan menjadi lebih menarik dan mudah dipahami oleh masyarakat.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa antusiasme ibu-ibu balita dalam mengikuti kegiatan edukasi. Gambar 2 memperlihatkan aktivitas pemberian edukasi yang berlangsung dengan baik, di mana peserta terlihat fokus pada presentasi yang diberikan. Keaktifan peserta

dalam bertanya dan berdiskusi juga menunjukkan bahwa mereka benar-benar memahami materi yang disampaikan.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan juga berpotensi untuk mengurangi kesalahan dalam pemilihan ikan yang dikonsumsi oleh anak balita. Sebelumnya, beberapa ibu mungkin tidak tahu jenis ikan mana yang baik untuk pertumbuhan anak. Namun, setelah mendapat informasi tentang hal ini, mereka diharapkan lebih selektif dalam memilih ikan yang kaya akan kandungan gizi seperti protein dan asam lemak omega-3.

Pemberian edukasi mengenai GEMARIKAN juga menjadi langkah penting dalam mendukung program pemerintah yang bertujuan untuk meningkatkan konsumsi ikan di Indonesia. Dengan peningkatan pengetahuan ini, diharapkan masyarakat lebih memahami pentingnya makan ikan untuk menjaga kesehatan keluarga. Selain itu, dengan meningkatnya permintaan akan ikan yang berkualitas, ini juga dapat mendukung sektor perikanan dan perekonomian masyarakat secara umum.

Melihat hasil yang positif ini, kegiatan serupa dapat dikembangkan di daerah lain dengan melibatkan lebih banyak ibu balita dan keluarga. Dengan pendekatan yang sama, diharapkan gerakan GEMARIKAN dapat semakin dikenal dan diterapkan di seluruh lapisan masyarakat, terutama di kalangan ibu yang memiliki balita, untuk menciptakan generasi yang sehat dan cerdas melalui konsumsi ikan yang bergizi.

Secara keseluruhan, pengabdian kepada masyarakat ini berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai GEMARIKAN. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat memotivasi ibu-ibu untuk lebih peduli terhadap pola makan anak-anak mereka, terutama dalam memilih ikan sebagai sumber makanan yang kaya gizi. Dengan demikian, kegiatan ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kualitas kesehatan dan gizi anak-anak di masyarakat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (GEMARIKAN). Pemberian edukasi melalui media Power Point, proyektor, dan leaflet terbukti efektif dalam menyampaikan informasi mengenai pentingnya makan ikan, kandungan gizi ikan, dan cara memilih ikan yang baik untuk dikonsumsi. Hasil pretest dan posttest menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, dari rata-rata skor 7,75 menjadi 9,12 setelah intervensi. Dengan demikian, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita, yang diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku yang lebih positif dalam pola makan keluarga.

Demi keberlanjutan dan dampak yang lebih luas, disarankan agar kegiatan edukasi serupa dilaksanakan secara berkala dengan melibatkan lebih banyak ibu balita dari berbagai daerah. Selain itu, untuk memastikan bahwa pengetahuan yang telah diperoleh diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, perlu adanya pendampingan lanjutan atau kegiatan follow-up, seperti penyuluhan rutin atau pemberian materi edukasi secara periodik. Dengan adanya dukungan yang berkelanjutan, diharapkan ibu-ibu balita dapat lebih konsisten dalam memilih ikan yang bergizi untuk anak mereka, sehingga dapat meningkatkan kualitas gizi dan kesehatan anak-anak di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih di tujukan kepada Ketua Pengurus Yayasan Indra Husada dan Ketua STIKes Indramayu yang telah memberikan pendanaan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih kami sampaikan kepada pimpinan TK PUI 1 yang sudah berkenan memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dan kepada semua tim yang sudah bekerja keras demi kesuksesan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, I. (2020). *Peta Konsumsi Dan Kebutuhan Ikan Berdasarkan Preferensi Konsumsi Rumah Tangga Tahun 2019*. Direktorat Jenderal Penguatan Daya Saing Produk Kelautan Dan Perikanan.

- Kemenkes, R. (2018). Buku Ringkasan Stunting. Kementerian Kesehatan RI.
- Nugraheni, M. (2013). Pengetahuan Bahan Pangan Hewan. Graha Ilmu.
- Patimah, S. (2021). Stunting Mengancam Human Capital. Deepublish.
- Picauly, I. dan T. S. (2013). Analisis Determinan dan Pengaruh Stunting terhadap Prestasi Belajar Anak Sekolah di Kupang dan Sumba Timur NTT. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 8(1), 55–62.
- Rahmarianti, G., & Parwito, P. . (2023). Sosialisasi Pencegahan Stunting Di Desa Tanggo Raso Kecamatan Pino Raya Kabupaten Bengkulu Selatan . *JURNAL PENGABDIAN KESEHATAN*, 1(2), 1–6. <https://doi.org/10.58222/jupengkes.v1i2.168>
- Rachim, A.N.F., dan Pratiwi, R. (2017). Hubungan Konsumsi Ikan Terhadap Kejadian Stunting pada Anak Usia 2-5 Tahun. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(1), 36–45.
- Thaifur, A.Y.B.R., Tasya Zhanaz., Dolang, M. W. (2023). Hubungan Konsumsi Ikan dengan Kejadian Stunting. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 6(2), 2126–2130.
- Unicef Indonesia. (2012). Ringkasan Kajian Gizi Ibu dan Anak.
- WHO. (2018). Levels and trend child nutrition key findings of the 2018 edition of the joint child malnutrition estimates. World Health organization.
- Zulaihah, S., & Widajanti, L. (2006). Hubungan Kecukupan Asam Eikosapentanoat (EPA), Asam Dokosaheksanoat (DHA) Ikan Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Gizi Indonesia*, 1(2), 16–25.
- Lolli Nababan, & Suryani, T. E. (2024). PENYULUHAN GIZI SEIMBANG PADA BALITA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KANDANG KELURAHAN KANDANG MAS TAHUN 2022. *PAKDEMAS : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 161-166. <https://doi.org/10.58222/pakdemas.v4i1.305>
- Hutahaean, M. M., Lisbeth Febriani Br Sinaga, Krisdamayanti Zai, Ruth Olyvia Pakpahan, Naomi Cynthia Rizki Gultom, & Enjel Usmaria Sitorus. (2023). IMPLEMENTASI “ISI PIRINGKU” STRATEGI PENCEGAHAN STUNTING LEWAT PEMBERDAYAAN KELUARGA DI DESA LAUT DENDANG. *PAKDEMAS : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 35-42. <https://doi.org/10.58222/pakdemas.v3i1.194>