

EDUKASI DAN GERAKAN MAKAN IKAN OLAHAN BAKSO UNTUK MENCEGAH STUNTING DI DESA BULULOE KABUPATEN JENEPONTO

Esse Puji Pawenrusi^{1*}, Kamariana², Suarni³, Andi Indah Fajrina⁴, Vivalin Abas⁵

^{1, 2, 4}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

³Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

⁵Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

*Alamat Korespondensi: essepuji@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Gerakan makan ikan merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan konsumsi ikan Indonesia. Konsumsi ikan dengan kandungan protein merupakan upaya untuk pencegahan stunting.

Tujuan: kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi terkait pentingnya konsumsi ikan dan Gerakan makan ikan dengan olahan bakso dalam upaya pencegahan stunting.

Metode: kegiatan berupa pemberian edukasi melalui penyuluhan pada ibu yang memiliki anak usia sekolah Dasar dan pemberian olahan bakso berbahan dasar ikan sebanyak 14 ibu di Desa Bululoe Kabupaten Jeneponto.

Hasil: menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan ibu setelah diberikan penyuluhan. Usia anak mulai diberi makan ikan paling banyak kategori usia 1-3 tahun sebanyak 6 orang (43%), Sebagian besar ibu tidak pernah mengolah ikan dalam bentuk cemilan sebanyak 12 orang (85.7%), anak yang tidak gemar makan ikan Sebagian besar disebabkan karena tidak suka baunya dan tidak suka rasanya masing-masing 5 orang (35.7%) dan semua responden dan anak menyukai rasa olahan bakso dari ikan (100%).

Kesimpulan: Terjadi peningkatan pengetahuan setelah pemberian edukasi berupa penyuluhan, serta semua menyukai olahan bakso berbahan dasar ikan.

Kata kunci: Bakso ikan, Edukasi, Cegah stunting

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu manifestasi dari gizi buruk yang terjadi secara kronis dari masa lampau yang menjadi masalah gizi di Indonesia yang didefinisikan sebagai nilai tinggi badan atau panjang badan menurut umur yang kurang dari 2 standar deviasi dari median standar pertumbuhan anak. (Rusyantia, 2020) Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis sehingga anak lebih pendek untuk usianya. Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal kehidupan setelah lahir, tetapi baru terungkap setelah anak berusia 2 tahun. (Martony dkk., 2020)

Stunting disebabkan oleh faktor multidimensi sehingga penanganannya perlu dilakukan multisektor diantaranya praktik pengasuhan yang tidak baik, terbatasnya layanan kesehatan termasuk ante natal care, post-natal dan pembelajaran dini yang berkualitas, kemudian kurangnya akses ke makanan bergizi dan kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi (Kementerian Kesehatan, 2019). Dampak kesehatan dari stunting ini adalah gagal tumbuh (berat lahir rendah, kecil, pendek, kurus), hambatan perkembangan kognitif dan motorik, gangguan metabolik pada saat dewasa yang berisiko

terhadap penyakit tidak menular (diabetes, obesitas, stroke dan penyakit jantung) (Martony dkk., 2020)

Pada tahun 2022 berdasarkan SSGI prevalensi stunting di Jeneponto sebesar 39,8 persen mengalami peningkatan dari tahun 2021 sebesar 37,9 persen. Berdasarkan jumlah tersebut jeneponto menempati posisi tertinggi kasus stunting di Sulawesi selatan. Di wilayah kerja puskesmas bululoe terdapat 4 desa yaitu desa bululoe, desa mengepong, desa tanjonga dan desa jombe. Dari ke empat desa tersebut tersisa 1 desa yang menjadi lokus stunting yaitu desa bululoe dengan jumlah stunting sebanyak 52 kasus.

Anak sekolah dasar memiliki permasalahan terkait konsumsi ikan, banyak diantara mereka yang tidak gemar mengkonsumsi ikan. Perilaku Anak- anak cenderung memilih makanan yang disukai dan menyisihkan makanan yang tidak disukai terutama terkait makanan yang berasal dari sayuran dan ikan (Kamariana, 2021). Beberapa penelitian menunjukkan anak tidak gemar makan ikan atau cenderung menolak untuk mengkonsumsi ikan dikarenakan tidak menyukai aroma dan rasa dari ikan. Selain itu beberapa anak juga memiliki pengetahuan yang kurang terkait manfaat konsumsi ikan untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan otak mereka. Saat berada di sekolah anak cenderung jajan makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi (Junita, 2019).

Anak sekolah termasuk kelompok yang paling rawan gizi. Kekurangan gizi dan kelebihan gizi pada anak berdampak negatif terhadap potensi pertumbuhan ekonomi negara. Anak-anak yang kekurangan makanan bergizi tertinggal dalam perkembangan fisik, mental, dan intelektual mereka. Masalah gizi dipengaruhi oleh banyak faktor dan sangat kompleks sehingga asupan makanan yang tidak adekuat dan tingginya angka penyakit infeksi merupakan dua penyebab langsung dari kekurangan gizi (Rahmy et al., 2020)

Pengetahuan gizi sangat penting bagi anak karena kurangnya pengetahuan dapat menghambat anak dalam menerapkan informasi gizi seimbang dalam makanan. Usia sekolah merupakan usia dimana anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Di usia ini, aktivitas fisik terus meningkat, seperti bermain, berolahraga, atau membantu pekerjaan rumah orang tua. Kebiasaan makan yang buruk di kalangan siswa dapat menyebabkan masalah gizi yang serius, seperti obesitas pada anak yang kelebihan kalori atau malnutrisi dan stunting pada anak yang kekurangan gizi (Saraswati, 2022).

Peningkatan konsumsi ikan dapat menjadi salah satu cara untuk penanggulangan stunting, hanya saja konsumsi ikan pada balita masih rendah karena ikan memang masih menjadi sumber protein yang kedua setelah daging. Konsumsi ikan menjadi rendah karena ditingkat pengolahan ikan lebih sering hanya digoreng, untuk meningkatkan konsumsi ikan mungkin membutuhkan tambahan keterampilan untuk mengolah dan menyajikan ikan yang sesuai untuk konsumen muda. Kurangnya pengetahuan mengenai cara memasak ikan menjadi salah satu hambatan dalam mengkonsumsi ikan. (Rusyantia, 2020)

Gerakan masyarakatkan Makan Ikan (GEMARIKAN) merupakan salah satu intruksi presiden RI Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat hidup sehat (Germas) untuk pencegahan stunting (KKP RI, 2018). GEMARIKAN adalah salah satu upaya dalam meningkatkan konsumsi ikan Indonesia. Mencegah stunting pada anak dengan pemenuhan gizi gemar makan ikan adalah salah satu caranya. Agar anak gemar makan ikan, diperlukan peningkatan pengetahuan dan sikap anak terkait manfaat positif mengkonsumsi ikan bagi kesehatan.

Desa bululoe, kecamatan turatea kabupaten jeneponto meruBapaka daerah yang jauh dari pinggir laut, penghasilan utama di desa ini adalah hasil pertanian seperti jagung, sayuran hijau, cabai, padi, dan lainnya. Sedangkan sumber makanan hewani di desa ini berasal dari ayam, bebek, kuda, kambing dan sapi. Ikan jarang di konsumsi karena hanya tersedia di hari pasar yakni hari selasa dan hari sabtu, sehingga sehingga banyak anak yang jarang mengkonsumsi ikan, ada yang tidak menyukai rasanya, ada yang takut tulang ikan, ada yang hanya mengkonsumsi jika orang tuanya mengkonsumsi ikan tersebut.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa pemberian penyuluhan serta Gerakan makan ikan melalui olahan bakso ke ibu dan anak yang ada di Desa Bululue Kabupaten Jeneponto. Kegiatan ini dilakukan dalam 3 tahap yaitu:

1. Perencanaan Kegiatan
 - a. Melakukan koordinasi dengan kepala desa Bululoe
 - b. Menetapkan jadwal kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa edukasi dan Gerakan makanan ikan dengan olahan bakso
 - c. Menyiapkan alat dan bahan penyuluhan serta bakso berbahan dasar ikan
 - d. Menyiapkan Kuesioner Pre Post Test & lembar uji daya terima (Rasa, Warna, Bau, tekstur Makanan)
2. Pelaksanaan Kegiatan
 - a. Edukasi melalui Penyuluhan Gizi tentang Manfaat Mengkonsumsi ikan
 - b. Mengajak Gemar Makan Ikan melalui Pemberian makanan berbahan dasar ikan berupa olahan bakso
3. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilaksanakan dengan memberikan kuesioner Pre Post Test peserta penyuluhan untuk menilai pemahaman terhadap materi yang diberikan serta lembar uji daya terima makanan bakso berbahan dasar ikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa penyuluhan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya makan ikan untuk mencegah terjadinya stunting. Kegiatan penyuluhan ini menggunakan metode ceramah yakni penyampaian materi yang menjelaskan tentang pentingnya makan ikan untuk mencegah stunting pada anak.

Tabel 1: Pengetahuan Ibu Tentang Pentingnya Makan Ikan Untuk Mencegah Stunting Di Desa Bululoe Kecamatan Punagaya Selatan

Kategori Pengetahuan	Pre-Test		Post Test	
	n	%	n	%
Kurang	9	64,3	3	21,4
Baik	5	35,7	11	78,6
Jumlah	14	100	14	100

Sumber: Data primer

Pada tabel diatas diperoleh hasil sebelum dilakukan edukasi terdapat tingkat pengetahuan ibu yang masih kurang sebanyak 9 orang (64,3%) sedangkan yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 5 orang (35,7 %). Maka penyuluhan terkait pentingnya makan ikan kepada ibu sangat penting dilakukan dan setelah dilakukan penyuluhan tersebut maka didapatkan hasil pengetahuan ibu yang masih kurang sebanyak 3 orang (21,4%) sedangkan ibu yang memiliki peningkatan pengetahuan yang baik sebanyak 11 orang (78,6%). Maka dapat disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan yang didapat ibu setelah penyuluhan tentang pentingnya makan ikan untuk mencegah stunting.

Tabel 2. Distribusi Usia Anak Mulai Diberi Makan Ikan Di Desa Bululoe Kecamatan Punagaya Selatan Tahun 2023

Usia Anak Mulai Diberi Makan Ikan	n	%
6-12 bulan	4	28,6
1-3 tahun	6	42,8
4-5 tahun	4	28,6
Total	14	100

Sumber: Data primer

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan usia anak mulai diberi makan ikan paling banyak kategori usia 1-3 tahun sebanyak 6 orang (43%) dan sisanya mulai diberikan pada usia 6-12 bulan dan usia 4-5 tahun sebanyak 4 orang (28,6%).

Tabel 3. Distribusi Ikan Diolah Dalam Bentuk Cemilan Di Desa Bululoe Kecamatan Punagaya Selatan Tahun 2023

Ikan Diolah Dalam Bentuk Cemilan	n	%
tidak pernah	12	85,7
bajabu/abon ikan	1	7,1
kerupuk ikan	1	7,1
Total	14	100

Sumber: Data primer

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan Sebagian besar responden tidak pernah mengolah ikan dalam bentuk cemilan sebanyak 12 orang (85,7%) dan sisanya ibu mengolah ikan menjadi bajabu atau abon ikan serta ibu yang mengolah ikan menjadi kerupuk ikan masing-masing 1 orang (7,1%).

Tabel 4. Distribusi Anak Tidak Gemar Makan Ikan Di Desa Bululoe Kecamatan Punagaya Selatan Tahun 2023

Anak Tidak Gemar Makan Ikan	n	%
alergi	1	7.1
tidak suka baunya	5	35.7
tidak suka rasanya	5	35.7
lebih suka makan telur lainnya	1	7.1
Total	14	100

Sumber: Data primer

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan anak yang tidak gemar makan ikan Sebagian besar disebabkan karena tidak suka baunya dan tidak suka rasanya masing-masing 5 orang (35.7%) dan paling sedikit disebabkan karena alergi dan lebih suka makan telur masing-masing 1 orang (7.1%).

Tabel 5. Distribusi Daya Terima Bakso dari Ikan Di Desa Bululoe Kecamatan Punagaya Selatan Tahun 2023

Rasa Bakso dari Ikan	n	%
Enak	14	100
Tidak	0	0
Total	14	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan semua responden dan anak menyukai rasa bakso dari olahan ikan (100%).

Bakso ikan adalah variasi dari makanan bakso yang dibuat dengan menggunakan daging ikan sebagai bahan utamanya. Proses pembuatannya mirip dengan pembuatan bakso pada umumnya, yaitu dengan menggiling atau menghaluskan daging ikan dan kemudian mencampurnya dengan bumbu-bumbu, tepung, dan bahan tambahan lainnya. Adonan ini kemudian dibentuk menjadi bulatan-bulatan kecil atau besar. Keunikan dari bakso ikan adalah bahwa ia memiliki keunggulan gizi yang berasal dari ikan itu sendiri. Ikan mengandung protein berkualitas tinggi, omega-3 asam lemak, vitamin, mineral, dan nutrisi lainnya yang baik untuk kesehatan tubuh, terutama untuk kesehatan jantung dan otak. Bakso ikan biasanya diolah dengan cara direbus, direbus dalam kuah kaldu, atau digoreng sebelum disajikan. Ini adalah hidangan yang populer di berbagai daerah di Indonesia dan juga dapat ditemukan dalam berbagai variasi dalam masakan laut di beberapa negara.

Bakso merupakan jenis makanan olahan yang digemari oleh anak, sehingga anak akan tertarik untuk mengkonsumsi makanan bergizi (Anggraini et al., 2022). 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 (Nurapipah et al., 2023).



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini secara keseluruhan sangat efektif, sehingga diperoleh peningkatan pengetahuan sesudah dilakukan penyuluhan dan antusias dari para peserta untuk mencoba inovasi olahan bakso dari ikan dan semua ibu dan anak menyukai olahan bakso berbahan dasar ikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT atas rahmatnya sehingga kami bisa melakukan kegiatan yang bermanfaat ini untuk menambah pengetahuan pada ibu yang mempunyai anak usia sekolah dasar dan ucapan terima kasih juga kepada kepala desa Bululoe dan kepala dusun desa bululoe dusun punagaya selatan dan bapak kepala puskesmas yang terlibat dalam pengabdian masyarakat atas dukungan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, V., Elvira, M., & Yeni, I. (2022). Pendampingan Pencegahan Stunting bagi Anak Usia Dini melalui Hasil Olahan Rinuak dan Pensi pada Kader Posyandu dan PKK di Nagari Bayua, Kecamatan Tanjung Raya, Kabupaten Agam. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 7181–7190.
- Junita, D., Wulan Dari, D., Studi Ilmu Gizi, P., & Baiturrahim Jambi penulis, Stik. (2019). PKM Gemar Makan Ikan Untuk Kecerdasan Anak Sekolah Di SDN 82/IV Sejinjang Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(1).

- Kamariana, Hasyatillah, B., Pasapan, D., & Nurilmi. (2021). Sosialisasi Bakteri (Bakso Ikan Teri) & Edukasi Gizi Sebagai upaya Anak Gemar Makan Ikan pada Siswa SD Karuwisi II Kota Makassar. *Jurnal Gesit*, 2(1), 48–52.
- Liza Munira, S., & Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, K. (n.d.). *Disampaikan pada Sosialisasi Kebijakan Intervensi Stunting Jakarta, 3 Februari 2023 Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*.
- Martony, O., Lestrina, D., & Zul Amri. (2020). *Pemberdayaan Ibu Untuk Perbaikan Pola Konsumsi Ikan Terhadap Peningkatan Asupan Protein, Kalsium, Zink Dan Z-Score Tinggi Badan Menurut Umur Pada Anak Stunting*. 3, 672–686.
- Nurapipah, M., Fakultas, A. L., Kesehatan, I., Universitas, K., Cirebon, M., Fatahillah, J. R., Sumber, W. K., & Cirebon, K. (2023). Edukasi Manfaat Mengonsumsi Ikan Bagi Kesehatan Guna Cegah Stunting Sejak Dini. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 3, 2807–3134.
- Rusyantia, A. (2020). *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Ikan Dan Asupan Protein Hewani Dengan Kejadian Stunting Batita Di Pulau Pasaran Kotamadya Bandar Lampung*. 4(1), 67–71.