

## Penyuluhan Konsumsi Ikan Pada Ibu Dan Anak Dalam Pencegahan *Stunting* di Desa Makrampai Kecamatan Tebas

### *Counseling on Fish Consumption to Mothers and Children in Stunting Prevention in Makrampai Village, Tebas District*

Ridwan<sup>1\*</sup>, Beryaldi Agam<sup>2</sup>, Dewi Merdekawati<sup>2</sup>, Nurul Fatimah Yunita<sup>2</sup>, Iwan Saputra<sup>1</sup>, Fitriyandi<sup>1</sup>, Erma Tantilia<sup>1</sup>, Ari Saputra<sup>1</sup>, Lassram Bulano<sup>1</sup>, Trijuli Winarto<sup>1</sup>, Muhammad Syaffiq<sup>1</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Agribisnis Perikanan dan Kelautan, Jurusan Agribisnis, Politeknik Negeri Sambas

<sup>2)</sup> Dosen Agribisnis Perikanan dan Kelautan, Jurusan Agribisnis, Politeknik Negeri Sambas

\*Email korespondensi: [ridwan128901@gmail.com](mailto:ridwan128901@gmail.com)

#### *Abstract*

*Stunting is one of the conditions where children experience chronic nutritional problems. Counseling activities on the importance of fish consumption in mothers and children as an effort to prevent stunting were held on Tuesday, November 15, 2022 in Sutera Hamlet, RT 09 RW 04, Makrampai Village, Tebas District, Sambas Regency. The targets in counseling activities are mothers and children. Makrampai village is one of the villages that experiences quite high stunting. This counseling activity aims to increase knowledge and understanding of good nutrition, especially the importance of eating fish in mothers and children as an effort to prevent stunting. The counseling activities went well and smoothly. Participants consisting of mothers and children who participated in the counseling activity were very active and enthusiastic, Participants had an understanding of the importance of consuming fish to fulfill body nutrition and one of the efforts to prevent stunting.*

**Keywords:** *Stunting, Nutrition, Fish, Makrampai Village*

#### **Abstrak**

*Stunting* merupakan salah satu kondisi dimana anak mengalami masalah gizi kronis. Kegiatan penyuluhan mengenai pentingnya konsumsi ikan pada ibu dan anak sebagai upaya pencegahan stunting dilaksanakan pada hari Selasa, 15 November 2022 di Dusun Sutera, RT 09 RW 04, Desa Makrampai, Kecamatan Tebas, Kabupaten Sambas. Sasaran dalam kegiatan penyuluhan adalah pada ibu dan anak. Desa Makrampai merupakan salah satu desa yang mengalami *stunting* cukup tinggi. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang nutrisi yang baik khususnya pentingnya mengonsumsi ikan pada ibu dan anak sebagai upaya pencegahan *stunting*. Kegiatan penyuluhan berlangsung dengan baik dan lancar. Peserta yang terdiri dari ibu dan anak yang mengikuti kegiatan penyuluhan tersebut sangat aktif dan antusias, Peserta telah memiliki pemahaman tentang pentingnya mengonsumsi ikan untuk pemenuhan nutrisi tubuh dan salah satu upaya mencegah terjadinya *stunting*.

**Kata kunci:** *Stunting, Nutrisi, Ikan, Desa Makrampai*



Copyright © 2022 Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

Cara Sitasi: Ridwan, Agam, B., Merdekawati, D., Yunita, N. F., Saputra, I., Fitriyandi, Tantilia, E., Saputra, A., Bulano, L., Winarto, T., & Syafiq, M. (2022). Penyuluhan Konsumsi Ikan Pada Ibu Dan Anak Dalam Pencegahan Stunting di Desa Makrampai Kecamatan Tebas. *Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 52-56. <https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i2.428>

## PENDAHULUAN

Ikan merupakan salah satu sumber protein yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Menurut Liu et.al., (2010) menyatakan bahwa ikan merupakan salah satu komoditas yang memiliki tingkat protein cukup tinggi. Kandungan yang terdapat pada daging ikan seperti protein, mineral, vitamin, serta asam lemak tidak jenuh yang baik untuk tubuh dibanding dengan pangan hewan lainnya, ikan mempunyai keunggulan yang khusus seperti asam lemak omega-3 yang merupakan asam lemak esensial tidak jenuh ganda. Dalam pertumbuhan seperti perkembangan sel otak yang optimal membutuhkan asam lemak esensial tidak jenuh ganda.

*Stunting* merupakan salah satu kondisi dimana anak mengalami masalah gizi kronis. Khususnya di Indonesia *stunting* adalah salah satu masalah serius yang harus dihadapi serta harus melakukan upaya dalam pencegahannya. Menurut Raditya (2019) jika *stunting* merupakan masalah yang bersifat kronis, maka akan berdampak pada kualitas Sumber daya manusia serta akan berpengaruh pada tingkat kecerdasan seseorang. Seperti yang diketahui dampak buruk yang akan ditimbulkan dari *stunting* adalah terganggunya pertumbuhan fisik, menghambat perkembangan otak, serta kecerdasan. Hal tersebut merupakan dampak yang ditimbulkan dalam jangka pendek. Selain itu dalam jangka panjang akan memberikan dampak seperti memicu resiko terjadinya penyakit yakni muncul penyakit diabetes, penyakit jantung, kanker dan lain-lain. Menurut Aryastami & Tarigan (2017) *Stunting* akan memberikan dampak dalam jangka pendek, jangka menengah dan jangka panjang, untuk jangka pendek terkait mortalitas dan morbiditas pada bayi, jangka menengah terkait dengan kecerdasan, dan jangka panjang terkait kualitas sumber daya manusia.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya *stunting*. Salah satunya adalah kurangnya asupan gizi pada anak. Selain itu, jenis kelamin, usia, berat badan lahir, serta keadaan sosial ekonomi. Kondisi ekonomi yang rendah akan berpengaruh pada ketersediaan pangan yang kaya akan gizi dan berdampak pada ibu hamil dan anak yang memerlukan gizi yang baik sehingga akan mengakibatkan terjadinya *stunting*. Pada saat ibu hamil asupan gizi yang diterima akan berpengaruh pada

kondisi kesehatan dan perkembangan janin. Maka dari itu pemberian pengetahuan tentang nutrisi atau gizi yang baik selama kehamilan sangat penting untuk meningkatkan pemahaman ibu dalam pencegahan *stunting*. Menurut Kusuma et.al., (2020) Sejak kehamilan penting memberikan edukasi dan pengamatan terkait pentingnya nutrisi atau gizi yang baik khususnya pada ibu hamil dengan kondisi ekonomi yang rendah.

Ikan merupakan pangan hewani yang memiliki kandungan gizi yang sangat baik seperti protein yang tinggi, asam lemak esensial tidak jenuh, mineral, dan vitamin. Berdasarkan kandungan yang dimiliki ikan, maka ikan dapat dijadikan pangan yang sangat dibutuhkan oleh ibu hamil dan anak sebagai upaya pencegahan *stunting*.

Desa Makrampai merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Tebas, Kabupaten Sambas. Desa Makrampai merupakan salah satu desa yang mengalami *stunting* cukup tinggi. Pengetahuan masyarakat tentang *stunting* pada anak masih cukup rendah. Hal yang signifikan adalah kurangnya pemahaman terkait nutrisi yang baik pada saat ibu hamil dan pada anak sehingga rentan terjadinya *stunting*. Berdasarkan permasalahan diatas, maka dilakukan kegiatan penyuluhan pada ibu dan anak khususnya meningkatkan dan pentingnya konsumsi ikan. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang berhubungan dengan makanan sehat, serta jumlah yang diperlukan oleh tubuh (Wahyu et al 2022) serta meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang nutrisi yang baik khususnya pentingnya mengonsumsi ikan pada ibu dan anak sebagai upaya pencegahan *stunting*.

## METODE

Kegiatan penyuluhan mengenai pentingnya konsumsi ikan pada ibu dan anak sebagai upaya pencegahan *stunting* dilaksanakan pada hari Selasa, 15 November 2022 di Dusun Sutura, RT 09 RW 04, Desa Makrampai, Kecamatan Tebas, Kabupaten Sambas. Sasaran dalam kegiatan penyuluhan adalah pada ibu dan anak. Media yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan adalah brosur yang didalamnya berisi informasi singkat, padat, dan jelas tentang pentingnya konsumsi ikan pada ibu dan anak dalam

melakukan kegiatan penyuluhan dilakukan terdiri dari beberapa tahapan yaitu:

1. Proses perizinan. Ini adalah tahapan pertama sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan. Dalam proses perizinan ini ditujukan kepada pihak Desa Makrampai yang diiringi dengan surat pengantar dari Politeknik Negeri Sambas
2. Tahap selanjutnya adalah menentukan topik kegiatan penyuluhan. Berdasarkan kesepakatan yang telah dilakukan topik yang diangkat adalah pentingnya konsumsi ikan pada ibu dan anak.
3. Setelah menentukan topik, tim menjadwalkan kapan kegiatan penyuluhan akan dilaksanakan. Tim berkoordinasi dengan pihak Desa Makrampai mengenai jadwal yang tepat untuk kegiatan penyuluhan. Berdasarkan koordinasi, kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Selasa, 15 November 2022 di Dusun Sutera, RT 09 RW 04, Desa Makrampai. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan kurang lebih selama 1 jam dimulai pukul 08.30 Wib.
4. Proses selanjutnya setelah perizinan adalah melakukan konfirmasi kepada pihak Desa Makrampai melalui perwakilan dari tim menggunakan via online. Konfirmasi ini dilakukan agar tidak terjadi miskomunikasi. Hal ini dilakukan untuk membantu melancarkan kegiatan penyuluhan.
5. Setelah melakukan konfirmasi adalah langsung melaksanakan kegiatan penyuluhan kepada masyarakat tentang pentingnya konsumsi ikan pada ibu dan anak sebagai upaya pencegahan *stunting* di Dusun Sutera, RT 09 RW 04, Desa Makrampai. Media yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini adalah brosur yang didalamnya berisikan informasi yang sangat penting untuk mengonsumsi ikan pada ibu dan anak. Tim memberikan penjelasan informasi yang ada di brosur lebih rinci dan akurat agar masyarakat lebih paham, dilakukan kegiatan sesi bertanya apabila ada masyarakat yang kurang paham. Setelah kegiatan penyuluhan dilanjutkan ke acara terakhir yaitu foto bersama untuk mendokumentasikan kegiatan yang telah dilakukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk dapat mencegah terjadinya *stunting*. Pada prinsipnya kegiatan penyuluhan merupakan proses yang sistematis untuk membantu masyarakat dalam memecahkan masalah tertentu. Oleh sebab itu kegiatan penyuluhan mengutamakan atau memprioritaskan pemenuhan kebutuhan sasaran masyarakatnya.

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada tanggal 15 November 2022 di Dusun Sutera, RT 09 RW 04, Desa Makrampai, Kecamatan Tebas, Kabupaten Sambas yang dilakukan oleh mahasiswa Politeknik Negeri Sambas dari Program Studi Agribisnis Perikanan Dan Kelautan yang bekerja sama dengan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Provinsi Kalimantan Barat. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan sasaran kepada ibu dan anak mengenai pentingnya konsumsi ikan pada ibu dan anak sebagai upaya pencegahan *stunting*. Saat ini *stunting* merupakan masalah yang harus segera diatasi. *Stunting* akan menyebabkan dampak baik dampak jangka pendek maupun jangka panjang. Menurut Dasman (2019) *Stunting* akan menimbulkan dampak jangka pendek dan jangka panjang. Menurut Kemenkes (2018) Anak yang mengalami *stunting* akan mudah terkena penyakit dan apabila anak sudah dewasa akan berisiko untuk menderita penyakit degeneratif. Maka dari itu perlu adanya edukasi tentang pencegahan *stunting*. Terlaksananya kegiatan penyuluhan ini diharapkan akan dapat meningkatkan pengetahuan serta pemahaman tentang nutrisi yang baik khususnya yang terdapat pada ikan sebagai salah satu upaya pencegahan terhadap *stunting* karena kandungan gizi dan nutrisi yang banyak dan baik terdapat pada ikan.

Perizinan untuk kegiatan penyuluhan ini diiringi surat pengantar dari Politeknik Negeri Sambas yang ditujukan kepada pihak Dusun Sutera, Desa Makrampai. Setelah diberikannya izin oleh pihak desa, tim langsung melakukan penyuluhan sesuai jadwal telah disepakati bersama pihak desa setempat.

Materi penyuluhan yang disampaikan adalah pentingnya konsumsi ikan pada ibu dan anak sebagai upaya pencegahan *stunting*. Kegiatan penyuluhan diawali dengan

perkenalan mahasiswa selaku tim penyuluh kepada masyarakat. Jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan penyuluhan berjumlah 84 orang.

Kegiatan penyuluhan menggunakan media berupa brosur yang disebarakan kepada setiap peserta yang berisikan informasi tentang pentingnya mengonsumsi ikan pada ibu dan anak. Setelah brosur diberikan hal yang dilakukan selanjutnya adalah penjelasan mengenai maksud yang terdapat dalam brosur tersebut dengan terperinci dan mendetail. Isi brosur terdiri atas pentingnya ikan untuk ibu dan anak seperti manfaat ikan, cara membedakan ikan segar dan tidak segar, dan manfaat mengonsumsi ikan bagi anak.



Gambar 1. Pembagian Brosur

Kegiatan selanjutnya adalah membuka akan dibuka sesi tanya jawab untuk masyarakat yang masih belum paham atau mengerti dan nantinya akan dijawab oleh narasumber sehingga masyarakat yang belum paham akan bisa mengerti dengan materi yang terdapat di dalam brosur serta yang dijelaskan oleh narasumber.

Untuk isi brosur terdiri atas pentingnya ikan untuk ibu dan anak seperti manfaat ikan, cara membedakan ikan segar dan tidak segar, dan manfaat mengonsumsi ikan bagi anak. Brosur merupakan salah satu media dalam mempromosikan barang, jasa dan lain-lain yang berisikan informasi mengenai sesuatu dan terbuat dari kertas. Saat ini brosur sudah dijadikan media untuk memberikan edukasi kepada masyarakat dan dijadikan sebagai ajang promosi kesehatan, salah satunya adalah edukasi mengenai kesehatan. Menurut Notoadmodjo (2012) Untuk menghimbau masyarakat atau sasaran agar menerima dan melaksanakan gagasan yang kita sampaikan dapat menggunakan media promosi. Brosur juga dapat menarik perhatian masyarakat dan memberikan informasi yang rinci, padat, dan

jelas sehingga masyarakat mudah menerima pesan yang ada di brosur.



Gambar 2. Brosur Penyuluhan



Gambar 3. Brosur Penyuluhan

Setelah kegiatan penyuluhan selesai maka selanjutnya yang dilakukan adalah dokumentasi acara penyuluhan dengan berfoto bersama masyarakat.

Kegiatan penyuluhan berlangsung dengan baik dan lancar tanpa ada kendala serta antusias dari masyarakat juga sangat tinggi terhadap penyampaian materi yang kami sampaikan. Selain itu masyarakat juga aktif untuk bertanya ketika ada bagian-bagian yang tidak mereka pahami. Sehingga diharapkan masyarakat dapat menerapkan pola hidup sehat dengan mengonsumsi ikan guna mencegah terjadinya *stunting* pada anak.

Melalui kegiatan penyuluhan ini, diharapkan dapat memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai *stunting* dan dapat mengatasi *stunting* dengan memberikan nutrisi yang baik pada ibu dan anak khususnya mengonsumsi ikan. Menurut Alligood (2014) kegiatan tentang penyuluhan tentang *stunting* merupakan salah satu promosi kesehatan yang akan mengubah perilaku masyarakat terkhususnya pada kesehatan. Selain itu, dalam kegiatan penyuluhan ini dapat memotivasi ibu

untuk berperan aktif dalam mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak Indonesia sehingga angka *stunting* dapat menurun.



Gambar 4. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan penyuluhan pentingnya konsumsi ikan pada ibu dan anak sebagai upaya pencegahan *stunting* yang dilaksanakan pada hari Selasa, 15 November 2022 di Dusun Sutera, RT 09 RW 04, Desa Makrampai, Kecamatan Tebas, Kabupaten Sambas dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan berlangsung dengan baik dan lancar. Peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan tersebut sangat aktif dan antusias, hal tersebut dapat dilihat dari keaktifan para peserta dalam mengajukan pertanyaan-pertanyaan kepada narasumber.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak Dusun Sutera, RT 09 RW 04, Desa Makrampai yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan tentang pentingnya konsumsi ikan pada ibu dan anak sebagai upaya pencegahan *stunting* kepada masyarakat yang turut aktif dalam mengikuti acara penyuluhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alligood, M. R. (2014). *Pakar Teori Keperawatan Dan Teori Mereka Edisi 8*. Jakarta : Elsevier.
- Aryastami, N. K., & Tarigan, I. (2017). Kajian Kebijakan dan Penanggulangan Masalah Gizi Stunting di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(4): 233–240.

Dasman, H. (2019). Empat Dampak Stunting Bagi Anak Dan Negara Indonesia. *The Conversation*, 1.

Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Pedoman Strategi Komunikasi Perubahan Perilaku Dalam Percepatan Pencegahan Stunting Di Indonesia*.

Kusuma, D. R., Aryawangsa, P. D., Satyarsa, A. B. S., & Aryani, P. (2020). Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Ibu Hamil Terhadap Nutrisi Selama Kehamilan Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Mengwi I, Badung, Bali. *Gema Kesehatan*, 12(1), 20–29.

Liu S, Fan W, Zhong S, Ma C, Li P, Zhou K, Peng Z, Zhu M. 2010. Quality Evaluation Of Traypacked Tilapia Fillets Stored At 0°C Based On Sensory, Microbiological, Biochemical And Physical Attributes. *African Journal Of Biotechnology*. 9 (5): 692-701.

Notoadmodjo. (2012). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. In PT Rineka Cipta.

Raditya, D. (2019). *Masalah Gizi Di Indonesia*. Fisipol UGM Creative.

Wahyu, Amira, Angraini, Ariska, Puspita, A. F., Talia, M., Kurniawati, N. P., & Agustian, R. (2022). Sosialisasi Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 12 Sungai Pinang Kecamatan Sambas. *Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 16-20.  
<https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i1.360>