

SOSIALISASI MANFAAT MAKAN IKAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI POSYANDU TULIP DESA MAKRAMPAI KECAMATAN TEBAS

SOCIALIZATION OF THE BENEFITS OF EATING FISH AS AN EFFORT TO PREVENT STUNTING AT TULIP POSYANDU, MAKRAMPAI VILLAGE, TEBAS DISTRICT

Anggi¹, Sakira Marantika^{1*}, Irfansyah¹, Idris¹, Nurazizah¹, Wariah¹, Erdika Epril Saputra¹, Galih Pratama¹

¹)Program Studi D-IV Agribisnis Perikanan dan Kelautan, Jurusan Agribisnis, Politeknik Negeri Sambas

*Email korespondensi: sakiramarantika2@gmail.com

Abstract

Eating fish is something that must be done regularly to stay physically and spiritually healthy in life we must also pay attention to a healthy lifestyle to avoid various kinds of diseases that attack our body and the benefits of eating this fish can also educate the brain for mothers and children because, eating fish plays a role in improving children's nutrition, As an antioxidant, educating children and reducing the risk of heart disease and maintaining the health of the mother and fetus. Eating fish can help children's bodies as protein helps stimulate the growth of toddler brain cells, Omega 3 can improve brain function and mood in children, especially in learning, memory and brain development. Calcium serves for bone growth and the development of the nervous system and muscle function of the child's body. Vitamin A can be useful in preventing blindness and improving vision in children. The socialization activity was held on November 14, 2022. The results of this socialization activity increased the knowledge of socialization participants about the importance of consuming fish as an effort to prevent stunting.

Keywords: Socialization, Posyandu, Makrampai Village

Abstrak

Mengonsumsi ikan adalah sesuatu yang harus rutin di lakukan agar tetap sehat jasmani dan rohani dalam kehidupan kita juga harus perlu memperhatikan pola hidup sehat agar terhindar dari berbagai macam penyakit yang menyerang tubuh kita dan manfaat mengonsumsi ikan ini juga bisa mencerdaskan otak bagi ibu dan anak karena, mengonsumsi ikan berperan berperan dalam peningkatan gizi anak, sebagai antioksidan, mencerdaskan anak dan mengurangi resiko penyakit jantung serta menjaga kesehatan ibu dan janin. Mengonsumsi ikan dapat membantu tubuh kembang anak seperti protein membantu merangsang pertumbuhan sel otak balita, Omega 3 dapat meningkatkan fungsi otak dan suasana hati pada anak-anak, khususnya pada pembelajaran, memori dan perkembangan otak. Kalsium berfungsi untuk pertumbuhan tulang dan perkembangan sistem saraf dan fungsi otot tubuh anak. Vitamin A dapat bermanfaat mencegah kebutaan dan memperbaiki penglihatan pada anak. Kegiatan sosialisasi tersebut pada tanggal 14 November 2022. Hasil kegiatan sosialisasi ini terjadi peningkatan pengetahuan peserta sosialisasi mengenai pentingnya mengonsumsi ikan sebagai salah satu upaya pencegahan stunting.

Kata Kunci: Sosialisasi, Posyandu, Desa Makrampai



Copyright © 2023 Anggi, Sakira Marantika, Irfansyah, Idris, Nurazizah, Wariah, Erdika Epril Saputra, Galih Pratama

PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi kronis yang menggambarkan keterbelakangan tumbuh lebih tinggi karena kekurangan gizi kronis. Kekurangan gizi pada anak terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah bayi lahir, akan tetapi kondisi stunting baru akan muncul saat bayi berusia 2 tahun. Sesuai dengan standar pertumbuhan anak WHO, stunting berdasarkan panjang badan menurut umur (BB/U) atau tinggi badan menurut umur (TB/U), batas bawah (zscore) kurang dari 2 standar deviasi dari median standar pertumbuhan anak (Nailis dan Pratiwi, 2017). Stunting dikaitkan dengan peningkatan risiko morbiditas dan mortalitas serta terhambatnya kemampuan motorik dan mental (Purwandini dan Kartasurya, 2013). Indonesia merupakan negara dengan angka kejadian stunting tertinggi kelima dunia (TNP2K, 2017). Pada tahun 2013 diketahui anak-anak di Indonesia yang berumur dibawah lima tahun mengalami stunting, sebanyak 37,2% atau sekitar 7 juta dari total 22,4 juta anak (Mahrus et al., 2020).

Berdasarkan data hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2021, diketahui stunting Provinsi Kalimantan Barat sebesar 29,8%. Angka tersebut termasuk kategori tinggi menurut WHO yakni 20-30%. Berdasarkan data dari BKKBN Kalimantan Barat, angka stunting di Kabupaten Sambas pada tahun 2021 prevalensi stunting mencapai 32,06% dan menempati posisi ke-4 tertinggi di Kalimantan Barat. Kabupaten Sambas masih terus menggalakkan program-program untuk menurunkan angka stunting di Kabupaten Sambas. Salah satu cara untuk mengurangi tingkat stunting di Kabupaten Sambas, yaitu melalui kegiatan sosialisasi manfaat makan ikan.

Ikan merupakan sumber protein yang cukup tinggi. Protein pada ikan memiliki komposisi dan jumlah asam amino esensial yang lengkap. Ikan lebih tinggi protein daripada daging sapi, ayam, dan makanan lainnya. Ikan juga mengandung asam lemak omega-3 yang tinggi dibandingkan makanan hewani lainnya. Ikan juga kaya akan vitamin dan mineral. Menurut Sokib (2012), pengaruh umur yang paling penting terhadap konsumsi ikan konsumen adalah umur. Agar anak senang makan ikan, perlu adanya peningkatan pengetahuan terkait manfaat makan ikan, terutama dampaknya terhadap perkembangan

otak dan kecerdasan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui sosialisasi manfaat makan ikan. Diadakannya penyuluhan/sosialisasi terkait manfaat makan ikan bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang berhubungan dengan makanan sehat, serta jumlah yang diperlukan oleh tubuh (Wahyu et al., 2022). Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang manfaat makan ikan sebagai upaya pencegahan stunting di posyandu tulip Desa Makrampai Kecamatan Tebas.

Desa Makrampai adalah desa yang terletak di Kecamatan Tebas. Masyarakat masih jarang mengonsumsi ikan karena kurangnya edukasi tentang pentingnya makan ikan dan masyarakat tidak mengetahui manfaat dari makan ikan oleh sebab itu masyarakat kurang memperhatikan manfaat yang terdapat pada ikan di karena faktor kurang pengetahuan tentang ikan tersebut dan juga ikan sering di anggap mahal. Hasil penyuluhan yang di lakukan, masyarakat dapat mengetahui tentang penting nya mengonsumsi ikan, ini merupakan potensi yang sangat di utamakan kepada masyarakat agar mengonsumsi ikan dan bisa dapat menyadari penting nya ikan bagi ibu dan anak.

METODE

Kegiatan sosialisasi tentang manfaat mengonsumsi ikan bagi ibu dan anak dilakukan pada bulan November 2022 di posyandu Tulip Desa Makrampai Kecamatan Tebas. Langkah pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini dikelompokkan menjadi 6 tahapan yaitu;

- 1) Pembentukan tim sosialisasi yang terdiri dari 9 mahasiswa yang akan menjadi komunikator saat sosialisasi berlangsung, serta pembagian tugas tiap individu agar saat sosialisasi dapat berjalan dengan baik dan efektif
- 2) Pemilihan tema kegiatan sosialisasi. Untuk pemilihan tema disesuaikan dengan audiens dilapangan agar tema atau materi yang disampaikan dapat tersampaikan dengan baik kepada audiens. Tema disesuaikan dengan umur, latar belakang dan tingkat Pendidikan audiens
- 3) Penyusunan materi. Penyusunan materi haruslah jelas agar audiens dapat menangkap materi dan paham dengan apa yang dijelaskan
- 4) Proses perizinan dengan pihak terkait. Tim melakukan koordinasi dengan pihak terkait

- seperti kepala desa makrampai dan menentukan tanggal dan waktu yang tepat untuk melakukan sosialisasi dengan pihak posyandu dan kader posyandu tulip
- 5) Konfirmasi kegiatan sosialisasi, Mengkonfirmasi Kembali kegiatan sosialisasi agar tidak terjadi kesalahan komunikasi dan informasi yang disampaikan lebih jelas terkait kegiatan kegiatan sosialisasi
 - 6) Sosialisasi manfaat mengonsumsi ikan di posyandu tulip. Melakukan sosialisasi di Desa Makrampai tentang pentingnya konsumsi ikan bagi ibu dan anak untuk mencegah stunting. Media yang digunakan untuk konsultasi ini adalah booklet yang berisi informasi yang sangat penting tentang konsumsi ikan oleh ibu dan anak. Tim menjelaskan informasi dalam brosur secara lebih detail dan akurat agar lebih mudah dipahami oleh masyarakat, serta mengadakan sesi tanya jawab jika ada yang kurang jelas. Promosi berlanjut hingga kegiatan terakhir yaitu foto bersama untuk mengabadikan kegiatan yang telah dilakukan.

Adapun kegiatan sosialisasi telah disetujui oleh pihak Desa Mak Rampai, Kecamatan Tebas pada bulan November 2022 di kantor Desa mak rampai kecamatan Tebas , Langkah atau tahap pelaksanaan dalam kegiatan sosialisasi bisa di bagi menjadi 6 tahap yaitu ; yang pertama Pemilihan tema kegiatan sosialisasi, 2) Penyusunan materi, 3) Proses perizinan dengan pihak terkait 4) Konfirmasi kegiatan sosialisasi, kepada pihak terkait 5) Sosialisasi dalam bentuk membagikan brosur kepada ibu ibu yang berada di kantor desa 6) Dan memaparkan atau menjelaskan secara rinci kepada ibu ibu manfaat mengonsumsi ikan bagi ibu dan anak di kantor desa mak rampai kecamatan Tebas

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 14 November 2022 di posyandu tulip di Desa Makrampai yang diikuti oleh ibu dan anak yang berjumlah 55 anak. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan ini dilakukan oleh mahasiswa Politeknik Negeri Sambas Program Studi Agribisnis Perikanan dan Kelautan yang berjumlah 7 orang mahasiswa dalam program lanjutan dari KKN Tematik yang dilaksanakan pada bulan November 2022 dan dilaksanakan dengan beberapa tahapan agar tercapainya

tujuan KKN Tematik. Tahap pertama dengan melakukan diskusi dengan pemerintah desa terkait program KKN Tematik yang akan dijalankan di Desa Mak Rampai terkait hal-hal yang sesuai dengan materi yang akan disampaikan diskusi ini juga diperlukan untuk menambah bahan materi dalam melakukan sosialisasi agar langsung menyentuh masyarakat, Tahap kedua yaitu sosialisasi manfaat makan ikan bagi ibu dan anak di posyandu tulip dan melati yang mana diikuti oleh anggota posyandu dan dibantu oleh pihak posyandu dalam menyelesaikan kegiatan sosialisasi. Kegiatan penyuluhan sosialisasi disampaikan dengan bantuan media brosur.

Pada tahap persiapan sosialisasi adalah penyiapan bahan materi manfaat mengonsumsi ikan yang sekiranya cocok untuk ibu dan anak dan penyampaian materi yang mana disampaikan oleh mahasiswa secara langsung kepada masyarakat yang disertai dengan bantuan media brosur agar materi dapat tersampaikan dengan baik. Sosialisasi ini dilaksanakan selama 4 jam yang mana meliputi penyampaian materi, tanya jawab dan membantu pihak posyandu dalam mendata anggota posyandu yang hadir



Gambar 1. Pembagian brosur

Adapun materi brosur yang disampaikan pada kegiatan sosialisasi adalah pentingnya ikan untuk ibu dan anak, manfaat makan ikan, cara membedakan ikan yang segar dan tidak segar dan manfaat makan ikan bagi anak. Dari materi yang dijelaskan diharapkan anggota posyandu dapat memahami dengan baik manfaat dari mengonsumsi ikan dan meningkatkan minat masyarakat dalam mengonsumsi ikan.



Gambar 2. Brosur manfaat mengonsumsi ikan bagi ibu dan anak.

Sosialisasi manfaat makan ikan bagi ibu dan anak dilaksanakan tepat dengan kegiatan rutin posyandu banyak ibu ibu dan anak yang datang pada kegiatan sosialisasi. Adapun manfaat dari kegiatan sosialisasi tentang manfaat mengonsumsi ikan adalah meningkatkan konsumsi masyarakat dalam mengonsumsi ikan untuk pencegahan stunting pada anak sehingga gizi pada anak dapat tercukupi dengan baik sehingga dapat menurunkan jumlah angka stunting di Desa Makrampai.



Gambar 3. Foto Bersama mahasiswa dan pengurus posyandu tulip.

Setelah dilakukan sosialisasi tentang pentingnya mengonsumsi ikan pada ibu dan anak diharapkan agar masyarakat lebih peduli tentang Kesehatan ibu dan anak apalagi pada 1000 hari pertama anak agar dapat membuat anak terhindar dari stunting dan membuat masyarakat sadar akan potensi dari daging ikan yang banyak manfaat dengan harga yang relative terjangkau.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan program lanjutan KKN Tematik yang telah dilaksanakan di Posyandu Tulip di Desa Makrampai Kecamatan Tebas dapat disimpulkan bahwa kegiatan dapat berjalan dengan baik dan lancar sampai akhir kegiatan dengan materi bantuan media brosur yaitu pentingnya ikan untuk ibu dan anak, manfaat makan ikan, cara membedakan ikan yang segar dan tidak segar dan manfaat makan ikan bagi anak yang diikuti oleh ibu ibu posyandu, kader posyandu dan mahasiswa. Peningkatan pengetahuan peserta sosialisasi mengenai pentingnya mengonsumsi ikan sebagai salah satu upaya pencegahan stunting.

SARAN

Diharapkan kepada masyarakat dapat memotivasi dirinya sendiri dan keluarganya terutama dalam mengonsumsi ikan di lingkungan keluarga dan sadar akan manfaat mengonsumsi ikan secara teratur sehingga dapat memperoleh manfaat yang maksimal terutama untuk ibu hamil dan anak dibawah usia 2 tahun agar terhindar dari resiko stunting yang mengancam 1000 hari pertama anak. Pengolahan dari ikan juga harus disesuaikan dengan selera keluarga agar anak yang awalnya tidak mau mengonsumsi ikan jadi lebih tertarik dan dibarengi dengan mengonsumsi buah dan sayur yang dapat mendukung Kesehatan ibu dan anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada BKKBN Provinsi Kalimantan Barat dan DP3AP2KB Kabupaten Sambas yang telah membiayai kegiatan sosialisasi dengan masyarakat Desa makrampai serta terima kasih kepada pihak Desa dan pengurus posyandu tulip atas kerjasamanya

sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar dan baik.hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

BKKBN. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.

Fajrina, N. (2016). Stunting Pada Balita Di Puskesmas. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas 'Aisyah Yogyakarta. Yogyakarta.

Irwansyah, I., Ismail, D., & Hakimi, M. (2016). Kehamilan remaja dan kejadian stunting anak usia 6 – 23 bulan di Lombok Barat. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 32, xx–xx.

Kementerian Desa Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi. Buku Saku Stunting Desa dalam Penanganan Stunting. Jakarta: Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal, dan Transmigrasi; (2017).

Mahrus, Zulkifli L, Rasmi D, AR S, Raksun A. (2020). Peningkatan Gizi Keluarga Melalui Program Gerakan Masyarakat Makan Ikan (Gemarikan) Di Dusun Bale Kuwu Desa Gunung Sari. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, Vol. 3, No. 1

Notoatmodjo. (2012). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta

Permenkes RI. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2 tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta : Menteri Kesehatan RI.

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>

Wahyu, Amira, Anggraini, 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>