

GEMARIKAN (GERAKAN GEMAR MAKAN IKAN) UNTUK CEGAH DAN ATASI BALITA STUNTING DAN IBU HAMIL KEK (KEKURANGAN ENERGI KRONIS)

GEMARIKAN (GERAKAN GEMAR MAKAN IKAN) TO PREVENT AND OVERCOME STUNTING TODDLERS AND PREGNANT WOMEN KEK (CHRONIC ENERGY DEFICIENCY)

Zauhani Kusnul*

STIKes Pamenang

Korespondensi Penulis : zauhani.kusnul@gmail.com

Abstrak

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak usia dibawah 5 tahun (balita) akibat kekurangan gizi kronis terutama dalam 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang terlihat dari panjang badan atau tinggi badan di bawah anak seumurannya. Data Untuk angka stunting tahun 2019 di kabupaten kediri sebanyak 13,4%. Tahun 2021 dengan melakukan bulan timbang pada 85.000 balita didapatkan data prosentase stunting 12,5%. Harapan Target tahun 2022 prosentase stunting 18%. Harapan Target tahun 2023 prosentase stunting 14%. Permasalahan gizi pada usia dini tidak saja berdampak pada terjadinya gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak seperti meningkatnya angka kematian balita, menurunnya tingkat kecerdasan, meningkatnya risiko keterbelakangan mental, serta menurunnya prestasi serta produktivitas kerja. Dalam jangka panjang permasalahan gizi juga dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia (SDM) di Indonesia. Tujuan Kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan motivasi masyarakat terutama ibu hamil KEK (kekurangan energi kronis) dan ibu dari balita stunting tentang manfaat ikan dalam menu sehari hari. Kegiatan berlangsung sehari berupa kegiatan Pendidikan Kesehatan dan dilanjutkan dengan pemberian paket makanan olahan dari ikan kepada semua peserta. Kegiatan berjalan dengan baik sesuai rencana, peserta antusias dan berpartisipasi aktif selama kegiatan dengan aktif menjawab pertanyaan maupun mengajukan pertanyaan seputar manfaat ikan untuk ibu hamil dan balita KEK. Dari kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan GEMARIKAN ini sangat relevan dilakukan dalam Upaya pencegahan dan penanganan balita stunting maupun ibu hamil KEK (kekurangan energi kronis).

Kata kunci : kehamilan kurang energi kronis, stunting, konsumsi ikan

Abstract

Stunting is a condition of failure to thrive in children under the age of 5 (toddlers) due to chronic malnutrition, especially in the first 1,000 days of life (HPK), which can be seen from the body length or height below the child's age. Data for the 2019 stunting rate in the Kediri district is 13.4%. In 2021, by carrying out a weighing month for 85,000 toddlers, data on a stunting percentage of 12.5% is obtained. Hope The target for 2022 is 18% stunting. Expectations The target for 2023 is the stunting percentage of 14%. Nutritional problems at an early age not only have an impact on the occurrence of disturbances in the growth and development of children, such as increased child mortality, decreased intelligence, increased risk of mental retardation, and decreased work performance and productivity. In the long term nutritional problems can also reduce the quality of human resources (HR) in Indonesia. The purpose of this activity is to increase the knowledge, awareness and motivation of the community, especially pregnant women with chronic energy deficiency (CKD) and mothers of stunting toddlers about the benefits of fish in their daily menu. The activity lasted one day in the form of Health Education activities and continued with the distribution of fish processed food packages to all participants. The activity went well according to plan, the participants were enthusiastic and actively participated during the activity by actively answering questions and asking questions about the benefits of fish for pregnant women and toddlers from KEK. From this activity it can be concluded that GEMARIKAN activities are

very relevant to be carried out in efforts to prevent and treat stunting toddlers and pregnant women with KEK (chronic energy deficiency).

Keywords : chronic energy deficiency pregnancy, stunting, fish consumption

Pendahuluan

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak usia dibawah 5 tahun (balita) akibat kekurangan gizi kronis terutama dalam 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang terlihat dari panjang badan atau tinggi badan di bawah anak seumurannya (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2018). Proporsi balita stunting sangat penting sebagai parameter pembangunan sumber daya manusia. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) Tahun 2018, diketahui bahwa proporsi balita bersatatus gizi buruk dan gizi kurang secara nasional sebesar 17,7%. Angka ini belum mencapai target RPJMN Tahun 2019 yaitu sebesar 17%. Selain itu, proporsi balita dengan status gizi pendek dan sangat pendek menurut hasil Riskesmas Tahun 2018 juga masih termasuk tinggi yaitu sebesar 30,8% (19,3% pendek dan 11,5% sangat pendek). Adapun proporsi balita dengan status gizi sangat kurus, kurus, dan gemuk pada balita berturut-turut sebesar 3,5%, 6,7%, dan 8,0% (Kementerian Kesehatan, 2018).

Data Untuk angka stunting tahun 2019 di kabupaten kediri sebanyak 13,4% (Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri, 2019). Dinas Kesehatan pada tahun 2021 sudah melakukan bulan timbang pada 85.000 balita didapatkan data prosentase stunting 12,5% (Rakor Rembug Stunting Di Dinas Kesehatan). Harapan Target tahun 2022 prosentase stunting 18%. Harapan Target tahun 2023 prosentase stunting 14% namun harapan dari Bapak Bupati target harapannya 1 digit all out. Berdasar data Dinas Kesehatan kabupaten Kediri, salah satu desa lokus stunting di kabupaten Kediri adalah desa Bendo kecamatan Pare.

Permasalahan gizi pada usia dini tidak saja berdampak pada terjadinya gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak seperti meningkatnya angka kematian balita, menurunnya tingkat kecerdasan, meningkatnya risiko keterbelakangan mental, serta menurunnya prestasi serta produktivitas kerja. Dalam jangka panjang permasalahan gizi juga dapat menurunkan kualitas sumber

daya manusia (SDM) di Indonesia (Bappenas, 2009).

Ikan dikenal sebagai suatu komoditi yang mempunyai nilai gizi tinggi karena mengandung kadar protein yang tinggi dengan kandungan asam amino bebas yang digunakan untuk metabolisme mikroorganisme dengan jumlah kalori paling rendah jika dibandingkan dengan daging sapi maupun ayam. Dengan mengkonsumsi ikan mampu meningkatkan kecerdasan otak dan meningkatkan kualitas kesehatan.

Tujuan Kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan motivasi masyarakat terutama ibu hamil KEK (kekurangan energi kronis) dan ibu dari balita stunting tentang manfaat ikan dalam menu sehari hari.

Metode

Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan bekerjasama dengan dinas perikanan kabupaten Kediri mengusung tema "Makin Kece Skali" yang artinya makan ikan Kediri Cerdas Stunting Tak Ada Lagi, dengan sasaran ibu hamil pada Senin, 5 Mei 2023 di balai desa Bendo, Pare kediri. Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh 150 peserta yang terdiri dari ibu hamil KEK (kekurangan energi kronis) dan Ibu balita stunting.

Beberapa topik penting yang disampaikan adalah kandungan dan keunggulan nutrisi yang terkandung pada ikan, manfaat mengonsumsi ikan di masa hamil dan anak masa pertumbuhan, manfaat ikan untuk mencegah dan mengatasi stunting, tips mengatasi kendala dalam mengenalkan ikan dalam makanan anak, referensi olahan makanan dari ikan yang mudah dan enak.

Pada penyuluhan ini juga diberikan 150 paket dari 7 produk olahan ikan seperti nugget, abon, bakso, dan sebagainya. Semua produk olahan ikan yang diberikan merupakan hasil produksi dari UMKM (Usaha Mikro Kecil Menengah) binaan dinas perikanan yaitu dari POKLAHSAR (Kelompok Pengolah dan Pemasar Ikan) dengan tujuan selain untuk menurunkan angka stunting juga untuk makin memberdayakan UMKM produk olahan ikan di kabupaten Kediri.

Hasil

Kegiatan ini mengusung tema "Makin Kece Skali", yang artinya makan ikan Kediri cerdas stunting tak ada lagi. Dimana kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan memotivasi masyarakat agar mengkonsumsi ikan dalam menu keluarga sehari-hari sebagai Upaya untuk menanggulangi stunting.

Kegiatan diawali dengan pembacaan sambutan Ketua TP-PKK Kabupaten Kediri yang menyampaikan, dengan tujuan untuk motivasi kepada masyarakat khususnya ibu hamil dan balita untuk mengkonsumsi ikan secara teratur dan memberi alternatif olahan ikan sebagai variasi dalam menu makanan sehari-hari. kegiatan ini bisa menjadi penyemangat bagi kita semua untuk lebih menyukai masakan berbahan baku ikan dan menjadikan pilihan menu makanan keluarga sehari-hari untuk kesehatan keluarga kita. Sangat penting untuk menanamkan kebiasaan suka makan ikan pada anak-anak kita sehingga menjadi generasi yang sehat dan cerdas terhindar dari stunting

Selanjutnya penyampaian materi tentang pentingnya konsumsi ikan dalam mencegah ataupun mengatasi stunting meliputi; kandungan dan keunggulan nutrisi yang terkandung pada ikan terutama ikan lele dimana lele merupakan salah satu jenis ikan yang secara produksi besar di kabupaten kediri adalah lele., manfaat mengonsumsi ikan di masa hamil dan anak masa pertumbuhan, manfaat ikan untuk mencegah dan mengatasi stunting, tips mengatasi kendala dalam mengenalkan ikan dalam makanan anak, referensi olahan makanan dari ikan yang mudah dan enak.

Peserta antusias dan berpartisipasi aktif selama kegiatan dengan aktif menjawab pertanyaan maupun mengajukan pertanyaan seputar manfaat ikan untuk ibu hamil dan balita KEK. Dari sesi diskusi dan tanya jawab terungkap permasalahan yang banyak dihadapi para ibu saat mengenalkan olahan ikan pada anak karena beberapa permasalahan seperti tidak suka baunya yang amis, takut alergi dan takut termakan durinya. Semua permasalahan yang diungkapkan tersebut didiskusikan secara terbuka dan peserta lain saling menanggapi untuk mengusulkan solusi untuk permasalahan tersebut. Pada prinsipnya Upaya meningkatkan konsumsi ikan ini memang tidak dapat dicapai dengan mudah

dan cepat, namun memerlukan keseriusan, kesabaran, ketelatenan dan konsistensi

Kegiatan ditutup dengan pemberian paket olahan ikan kepada para peserta berisi kerupuk ikan, abon ikan, nugget ikan, daging fillet ikan segar dan bakso ikan pada seluruh peserta.

Pembahasan

Secara prinsip program Gerakan makan ikan ini merupakan Upaya yang sangat penting untuk dikampanyekan kepada masyarakat dalam rangka Upaya Bersama mencegah dan menangani stunting. Ikan menjadi bahan pangan yang sangat layak dipertimbangkan mengingat kandungan nutrisinya yang bernilai tinggi.

Ikan merupakan salah satu sumber protein hewani yang berasal dari hasil perikanan. Ketersediaan hayati protein dari ikan berkisar 5-15% lebih tinggi dibandingkan dengan sumber protein nabati. Kandungan protein pada ikan berupa asam amino esensial lengkap sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi tubuh manusia. Komposisi gizi ikan lainnya yaitu berupa kandungan asam lemak. Salah satu asam lemak yang terdapat pada ikan yaitu asam lemak omega-3. Asam lemak omega-3 banyak terkandung pada golongan ikan berlemak tinggi (lebih dari 20%). Asam lemak omega-3 bermanfaat untuk meningkatkan kecerdasan terutama pada usia anak-anak. Asam lemak omega-3 banyak terkandung pada ikan laut dibandingkan ikan air tawar. Kandungan omega-3 pada ikan air tawar berasal yang berasal dari pakan ikan yang telah dimodifikasi dengan penambahan omega-3 (Elavarasan, 2018).

Pada kegiatan ini jenis ikan yang dianjurkan adalah lele dengan pertimbangan ikan lele banyak diproduksi peternak ikan di kabupaten kediri, relative mudah di dapat, harganya terjangkau dan dari sisi rasa cukup enak.

Selain itu kandungan nutrisi dalam ikan lele cukup tinggi. Komposisi gizi ikan lele meliputi kandungan protein (17,7 %), lemak (4,8 %), mineral (1,2 %), dan air (76 %) (Astawan, 2008). Keunggulan ikan lele dibandingkan dengan produk hewani lainnya adalah kaya akan leusin dan lisin. Leusin (C6H13NO2) merupakan asam amino esensial yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan anak-anak dan menjaga keseimbangan

nitrogen. Leusin juga berguna untuk perombakan dan pembentukan protein otot. Sedangkan lisin merupakan salah satu dari 9 asam amino esensial yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan. Lisin termasuk asam amino yang sangat penting dan dibutuhkan sekali dalam pertumbuhan dan perkembangan anak (Zaki, 2009).

Kandungan nutrisi dalam ikan lele memenuhi kebutuhan nutrisi makro maupun mikro sehingga sangat relevan sebagai bahan pangan yang jika dikonsumsi sehari hari dalam jumlah cukup maka akan sangat bisa memberi makna signifikan dalam menunjang status nutrisi keluarga, terutama ibu hamil dan balita.

Kesimpulan

Dari kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan GEMARIKAN ini sangat relevan dilakukan dalam Upaya pencegahan dan penanganan balita stunting maupun ibu hamil KEK (kekurangan energi kronis)

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Dinas Perikanan kabupaten Kediri atas Kerjasama yang baik dalam kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Anganwadi Children in Rural Area in Bangalore, India. International Journal of Scientific Study | April 2014 | Vol 2 | Issue 1
- Anwar, F., & Rashid, U. (2007a). Physico-chemical characteristics of Moringa oleifera seeds and seed oil from a wild provenance of Pakistan. *Pakistan Journal Botany*, 39(5), 1443–1453.
- Astawan, M. 2008. Lele bantu pertumbuhan janin. http://wilystra2007.multiply.com/journal/item/62/Lele_Bantu_Pertumbuhan_Janin (13September 2008)
- Broin. 2010. Growing and processing moringa leaves. France: Imprimerie Horizon.
- Elavarasan K. 2018. Importance of Fish in Human Nutrition. Training Manual On Seafood Value Addition. ICAR Central Institute of Fisheries Technology
- Fuglie, L.J.(1999). The Miracle Tree: Moringa oleifera: Natural Nutrition for the Tropics. Church World Service, Dakar. 68 pp.; revised in 2001 and published as The Miracle Tree: The Multiple Attributes of Moringa, 172
- Has and Ariestiningsih (2020) The Effectiveness of BIMA-X (Biscuits and Moringa oleifera Leaf Extract) to Handling Children With Malnutrition. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 477
- Jongrungruangchok, Suchada, Supawan Bunrathep, and Thanapat Songsak. 2010. "Nutrients and minerals content of eleven different samples of Moringa oleifera cultivated in Thailand." *J Health Res* 24 (3): 123-127.
- Joshi, Pallavi and Dipika Mehta. (2010). Effect of Dehydration on The Nutritive Value of Drumstick Leaves. *Journal of Metabolomics and Systems Biology*. Vol. 1(1), pp.5-9, August
- Melo, N. V., Vargas, T. Quirino and C. M.C. Calvo. (2013). Moringa oleifera L. An underutilized tree with macronutrients for human health. *Emir. J. Food Agric*, 25 (10): 785-789.
- Misra, A., Srivastava, S., & Srivastava, M. (2014). Evaluation of anti diarrheal potential of Moringa oleifera (Lam.) leaves. *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry*, 2(5), 43-46.
- Misra, S., & Misra, M. K. (2014). Nutritional evaluation of some leafy vegetable used by the tribal and rural people of south Odisha, India. *Journal of Natural Product and Plant Resources*, 4, 23-28.
- Oyeyinka AT, Oyeyinka SA. Moringa oleifera as a food fortificant: Recent trends and prospects. *J Saudi Soc Agric Sci*. 2018;17(2):127–36.
- Rani. K. C dkk (2019) MODUL PELATIHAN KANDUNGAN NUTRISI TANAMAN KELOR. Fakultas Farmasi Universitas Surabaya
- Simbolan JM, M Simbolan, N Katharina. 2007. Cegah Malnutrisi dengan Kelor. Yogyakarta: Kanisius.
- Srikanth, Mangala, Subrahmanyam (2014). Improvement of Protein Energy Malnutrition by Nutritional Intervention with Moringa Oleifera among
- Tilong AD. 2012. Ternyata, Kelor Penakluk Diabetes. Jogjakarta: DIVA Press.
- Toma, A., & Deyno, S. (2014). Phytochemistry and pharmacological activities of Moringa oleifera.

- International Journal of Pharmacognosy, 1, 222-231.
- Yameogo, W. C., Bengaly, D. M., Savadogo, A., Nikièma, P. A., Traoré, S. A. 2011. Determination of Chemical Composition and Nutritional values of Moringa oleifera Leaves. Pakistan Journal of Nutrition 10 Vol (3): 264-268.
- Zaki. 2009. Budi Daya Ikan Lele (Clarias batrachus).[http://wilystra2008.biologi.com/journal/item/54/Budi_Daya_Ika_n_Lele\(Clariasbatrachus\).](http://wilystra2008.biologi.com/journal/item/54/Budi_Daya_Ika_n_Lele(Clariasbatrachus).)(September 2008)
- Zongo U, Zoungrana , Savadogo (2013) Nutritional and Clinical Rehabilitation of Severely alnourished Children with Moringa oleifera Lam. Leaf Powder in Ouagadougou (Burkina Faso). Food and Nutrition Sciences, 2013, 4, 991-