

## PEMBERDAYAAN KELOMPOK PKK KECAMATAN MUARAGEMBONG MELALUI PEMANFAATAN IKAN MUJAIR MENJADI OLAHAN MENARIK GUNA MEMENUHI GIZI SEIMBANG BEBAS STUNTING

Dinda Aindra<sup>1</sup>, Ayunita Lestari<sup>2</sup>, Eza Fadiya Resmana Putri<sup>3</sup>, Rotua Suriyany Simamora<sup>4</sup>

Program Studi S1 Kebidanan<sup>1,3</sup>, Program Studi S1 Keperawatan<sup>2,4</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

[rotuasuriyany12@gmail.com](mailto:rotuasuriyany12@gmail.com)

### Abstract

*Stunting is a growth and development disorder in children due to chronic malnutrition and recurrent infections that occur within the first 1000 HPK (first day of life), which is characterized by height below standard. Stunting occurs due to the mother's lack of knowledge regarding balanced nutritional intake or because economic limitations make society unable to meet balanced nutritional needs. The aim of this research is to increase public awareness, knowledge and understanding of the dangers of stunting but also explain that this health problem can be prevented, thereby increasing the community's ability to support the realization of healthy actions or behavior. There are work programs that will be carried out such as counseling, coercion and healthy sharing. The results show that this Community Service Program, apart from increasing public awareness about the importance of preventing stunting in order to create a healthy and quality young generation, also has the potential to create business opportunities with new skills and increase the income of the Muaragembong community.*

**Keywords:** Stunting, Chronic Nutrition, Tilapia Fish

### Abstrak

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang yang terjadi dalam 1000 HPK (hari pertama kehidupan), yang ditandai dengan tinggi badan berada di bawah standar. Stunting terjadi karena kurangnya pengetahuan ibu terhadap asupan gizi seimbang atau karena Keterbatasan ekonomi membuat masyarakat tidak sanggup memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang. Tujuan penelitian ini untuk menumbuhkan kesadaran, pengetahuan, dan pemahaman masyarakat tentang bahaya stunting tetapi juga menjelaskan bahwa masalah kesehatan tersebut dapat dicegah sehingga menimbulkan kemampuan masyarakat untuk mendukung terwujudnya tindakan atau perilaku sehat. Adanya program kerja yang akan dilakukan seperti penyuluhan, demonstrasi dan berbagi sehat. Hasil menunjukkan Program Pengabdian kepada Masyarakat ini selain meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan stunting dalam rangka menciptakan generasi muda yang sehat dan berkualitas juga memiliki potensi untuk terciptanya peluang usaha dengan keterampilan baru serta meningkatnya pendapatan masyarakat Muaragembong.

**Kata Kunci:** Stunting, Gizi Kronis, Ikan Mujair

Submitted: 2023-11-6	Revised: 2023-11-10	Accepted: 2023-11-15
----------------------	---------------------	----------------------

### Pendahuluan

Muaragembong adalah sebuah Kecamatan paling ujung utara di Kabupaten Bekasi dan termasuk daerah pesisir. Berdasarkan letak geografisnya yang berdekatan dengan Teluk Jakarta dan aliran Sungai Citarum menjadikan sekitar 90% mata pencaharian penduduknya dari usaha perairan yaitu nelayan tangkap (688 orang) dan pembudidaya tambak (4.262 orang) (Budidaya et al., 2014).

Kondisi masyarakat nelayan atau masyarakat pesisir merupakan kelompok masyarakat yang relatif tertinggal secara ekonomi, sosial (khususnya dalam hal akses pendidikan dan layanan kesehatan), dan kultural dibandingkan dengan kelompok masyarakat lain. Kondisi masyarakat

pesisir atau masyarakat nelayan di berbagai kawasan pada umumnya ditandai oleh adanya beberapa ciri, seperti kemiskinan, keterbelakangan sosial-budaya, rendahnya sumber daya manusia (SDM).

Kemiskinan merupakan keadaan sosial ekonomi yang dapat mempengaruhi kasus stunting karena kecukupan gizi yang terdiri dari energi dan protein tidak terpenuhi. Stunting merupakan jenis malnutrisi yang masih menjadi perhatian besar dan kasusnya harus dapat diselesaikan secepatnya. Seorang anak yang pada masa balitanya mengalami kondisi stunting akan memiliki tingkat kognitif yang rendah, prestasi belajar yang kurang, dan psikososial yang buruk dimasa depan. Gangguan pertumbuhan pada balita stunting dapat menjadi faktor yang mengakibatkan kehilangan produktifitas pada saat dewasa yang nantinya dapat mengakibatkan penurunan kemampuan kognitif balita di masa depan (Sihite & Chaidir, 2022).

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang yang terjadi dalam 1000 HPK (hari pertama kehidupan), yang ditandai dengan tinggi badan berada di bawah standar. Stunting terjadi karena kurangnya pengetahuan ibu terhadap asupan gizi seimbang atau karena Keterbatasan ekonomi membuat masyarakat tidak sanggup memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang.

Muaragembong adalah sebuah Kecamatan paling ujung utara di Kabupaten Bekasi dan termasuk daerah pesisir. Mata pencaharian penduduk Muara Gembong sebagian besar adalah dari sektor pertanian dengan komoditas utama padi, palawija dan perikanan (47,67%) dan sisanya tersebar di sektor non pertanian seperti buruh pabrik, pedagang, buruh tani, TKI di luar negeri (52,33%). Berdasarkan letak geografisnya yang berdekatan dengan Teluk Jakarta dan aliran Sungai Citarum menjadikan sekitar 90 % mata pencaharian penduduknya dari usaha perairan yaitu nelayan tangkap (688 orang) dan pembudidaya tambak (4.262 orang) (Budidaya et al., 2014).

Sebagian besar kategori sosial nelayan Indonesia adalah nelayan tradisional dan nelayan buruh. Karakteristik sosial ekonomi masyarakat pesisir yaitu bahwa dari segi tingkat pendidikan kesehatan masyarakat pesisir masih rendah. Kondisi masyarakat nelayan atau masyarakat pesisir merupakan kelompok masyarakat yang relatif tertinggal secara ekonomi, sosial (khususnya dalam hal akses pendidikan dan layanan kesehatan), dan kultural dibandingkan dengan kelompok masyarakat lain. Kondisi masyarakat pesisir atau masyarakat nelayan diberbagai kawasan pada umumnya ditandai oleh adanya beberapa ciri, seperti kemiskinan, keterbelakangan sosial-budaya, rendahnya sumber daya manusia (SDM)

Kemiskinan merupakan keadaan sosial ekonomi yang dapat mempengaruhi kasus stunting karena kecukupan gizi yang terdiri dari energi dan protein tidak memadai. Stunting merupakan jenis malnutrisi yang masih menjadi perhatian besar dan kasusnya harus dapat diselesaikan secepatnya. Seorang anak yang pada masa balitanya mengalami kondisi stunting akan memiliki tingkat kognitif yang rendah, prestasi belajar yang kurang, dan psikososial yang buruk dimasa depan. Gangguan pertumbuhan pada balita stunting dapat menjadi faktor yang mengakibatkan kehilangan produktifitas pada saat dewasa yang nantinya dapat mengakibatkan penurunan kemampuan kognitif balita di masa depan (Sihite & Chaidir, 2022).

Upaya perbaikan gizi masyarakat sebagai pencegahan stunting dapat dilakukan melalui perbaikan pola konsumsi makanan yang sesuai gizi seimbang dan perilaku sadar gizi. Pada masa kehamilan, pemenuhan gizi melalui menu seimbang sangatlah penting untuk mencegah gangguan pertumbuhan pada janin akibat defisiensi gizi. Masalah gizi yang terjadi pada masa hamil menyebabkan gangguan pertumbuhan janin, BBLR, morbiditas jangka pendek dan jangka panjang dan mortalitas pada ibu dan anak (Imdad, 2012). Salah satu pesan dalam Gizi Seimbang untuk ibu hamil adalah ibu hamil dan ibu menyusui membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak hamil atau tidak menyusui, tetapi konsumsi pangannya tetap beranekaragam dan seimbang dalam jumlah dan proporsinya (Nurjaya et al., 2021)

Salah satu solusi untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang akan tetapi tidak terhambat oleh kondisi sosial ekonomi adalah dengan mengembangkan menu-menu seimbang berbasis bahan pangan lokal. Masyarakat di wilayah pesisir sebagian besar bermata pencaharian di sektor kelautan seperti nelayan dan pembudidaya ikan. Ikan mujair merupakan salah satu jenis ikan yang umum ditemui di Kecamatan Muaragembong. Ikan mujair merupakan makanan yang kaya akan protein dan membantu memenuhi asam lemak omega-3 yang baik untuk tumbuh kembang janin. Ikan mujair juga layak dikonsumsi karena rendah merkuri dan berperan penting untuk jantung, pembuluh darah dan paru-paru.

## **Metode**

### **A. Jenis Rencana Program**

Strategi yang kami ambil dalam program Pengabdian Masyarakat ini adalah Pemberdayaan Masyarakat dengan dua kegiatan diantaranya:

#### **1. Penyuluhan**

Kegiatan yang pertama kali dilakukan adalah penyuluhan, yaitu ceramah interaktif kepada kelompok PKK menggunakan bantuan powerpoint dan infocus. Pemilihan strategi ini karena program bertujuan menumbuhkan kesadaran, pengetahuan, dan pemahaman masyarakat tentang bahaya stunting tetapi juga menjelaskan bahwa masalah kesehatan tersebut dapat dicegah sehingga menimbulkan kemampuan masyarakat untuk mendukung terwujudnya tindakan atau perilaku sehat.

#### **2. Demonstrasi**

Kegiatan kedua yaitu demonstrasi memasak, masyarakat akan diajak untuk membuat olahan menarik berupa pempek rumah dengan bahan utama yaitu Ikan Mujair. Kegiatan ini dilakukan sebagai upaya pengimplementasian langsung dari materi yang telah berikan sekaligus inti dari pengabdian ini.

#### **3. Berbagi sehat**

Selanjutnya pempek ikan mujair yang siap dimakan akan dibagikan ke masyarakat.

### **B. Pelaksanaan Kegiatan**

#### **1. Persiapan Kegiatan Pengabdian**

Sebelum proses pengabdian dan pelatihan dilaksanakan, pelaksana kegiatan melakukan konsultasi dengan dosen pendamping secara intensif dan berkala, melakukan pelatihan pembuatan pempek ikan mujair dengan pelatih, kemudian melakukan observasi terhadap masyarakat sasaran dan melakukan koordinasi dengan pihak yang bersangkutan.

#### **2. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian**

Pelaksanaan kegiatan pelatihan ini dilakukan setelah semua kelengkapan pengabdian dipersiapkan. Teknis pelatihan kegiatan dilakukan selama 3 bulan. Bulan pertama adalah tahap pengisian pre-test, penyuluhan dan pelatihan memasak. Bulan kedua adalah pengisian post-test, review demonstrasi memasak dan penjelasan buku pedoman mitra. Dan bulan ketiga adalah review dan laporan kegiatan hasil bersama mitra.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **A. Jenis Kegiatan**

#### **1. Pengambilan Data**

##### **a. Data Primer**

Data primer dalam penelitian ini adalah data pengetahuan Ibu tentang stunting sebelum dan sesudah penyuluhan yang diperoleh melalui lembar pre-test dan post-test.

Tabel 4. 1 Hasil *pre-test* dan *post-test*

No	Pre-test	Post-test
1	20	60
2	70	70
3	50	50
4	50	60
5	50	70
6	60	60
7	60	60
8	50	60
9	30	50
10	60	60
11	70	60
12	40	60

$$N \text{ Gain} = \frac{\text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretest}}{\text{Skor Ideal} - \text{Skor Pretest}}$$

Tabel 4. 2 Pembagian Skor Gain

Nilai N – Gain	Kategori
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
$G < 0,3$	Rendah

(Melzer dalam Syahfitri, 2008:33)

Tabel 4. 3 Tingkat Pengetahuan setelah dilakukan Penyuluhan

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	0	0%
Sedang	6	50%
Rendah	6	50%
Total	12	100%

Berdasarkan tabel 4. 2 dari 12 responden sebagian besar dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan, tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 0 responden (0%), tingkat pengetahuan sedang sebanyak 6 responden (50%), dan tingkat pengetahuan rendah sebanyak 6 responden (50%).

b. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini adalah prevalensi tertinggi kasus stunting di Kecamatan Muaragembong yaitu terletak di Desa Pantai Sederhana menurut hasil wawancara pengabdian dengan ketua TP PKK dan camat Muaragembong.

2. Penyuluhan

Para peserta mengikuti rangkaian kegiatan dengan baik dan antusias atas pemaparan yang disampaikan, peserta juga bertanya terkait hal – hal yang belum dipahaminya.



Gambar 4. 1 Pemaparan Materi oleh Pengabdian

3. Demonstrasi

Pelatihan memasak dilakukan dengan pembagian 2 kelompok. Untuk kelompok pertama, diberi bimbingan pembuatan pempek dan kelompok kedua diberi bimbingan pembuatan cuko pempek. Setelah itu dilakukan sistem *rolling*.



Gambar 4. 2 Pelatihan memasak Pempek Ikan Mujair

4. Berbagi Sehat

Hasil dari pempek yang dibuat pengabdian akan dibagikan ke masyarakat.





Gambar 4. 3 Berbagi Sehat

5. Kegiatan Tambahan

Atas dasar program studi yang kami himpun kami mengadakan kegiatan tambahan berupa *skrinning* dini; pengukuran TB, BB anak, check gula darah dan tekanan darah. Didapatkan hasil banyak masyarakat yang masih mempunyai hipertensi & diabetes yang tak terkontrol. Diperlukan tindakan lanjut untuk masalah tersebut.



Gambar 4. 4 Screening Dini Hipertensi & Gula Darah

B. Waktu dan Tempat Kegiatan

Pelaksanaan pengabdian ini dilaksanakan di Desa Pantai Sederhana, Kecamatan Muaragembong, Kabupaten Bekasi.

Tabel 4. 4 Waktu Kegiatan

No	Kegiatan	Waktu
1	Kegiatan 1: Penyuluhan, demonstrasi memasak kepada masyarakat	Agustus, 24
2	Kegiatan 2: Review demonstrasi memasak, penjelasan buku pedoman kepada masyarakat	September 07
3	Kegiatan 3: Review dan laporan kegiatan hasil bersama mitra	Oktober

**C. Partisipasi Mitra**

Partisipasi yang ikut serta dalam Pengabdian kepada Masyarakat ini yaitu sebanyak 26 Partisipan. Diantaranya adalah Ibu PKK Kecamatan Muaragembong dan Masyarakat di Desa Pantai Sederhana. Keberadaan Ibu PKK adalah sebagai pendamping partisipan dan partisipan yang mengikuti kegiatan adalah Masyarakat pantai Sederhana.

**D. Jumlah Luaran yang Telah Dicapai**

## 1. Luaran Jangka Pendek

- Meningkatnya pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan.
- Meningkatnya keterampilan baru dalam memanfaatkan bahan pangan lokal.
- Mengetahui metode baru untuk mengembangkan potensi Ikan Mujair untuk pencegahan stunting.

## 2. Luaran Jangka Panjang

- Berpotensi dijadikan sebagai *income generative activities*

## 3. Luaran Sosial Media

Tabel 4. 5 Capaian Luaran Sosial Media

No	Kegiatan	Jumlah		
		<i>Reach</i>	<i>Like</i>	<i>Share</i>
1	Konten Pengenalan Program	2385	69	2
2	Konten 1 Program	1452	24	2
3	Konten 2 Program	1512	11	0

**E. Potensi Hasil**

Program Pengabdian kepada Masyarakat ini selain meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan stunting dalam rangka menciptakan generasi muda yang sehat dan berkualitas juga memiliki potensi untuk terciptanya peluang usaha dengan keterampilan baru serta meningkatnya pendapatan masyarakat Muaragembong.

**Kesimpulan**

Program Pengabdian kepada Masyarakat ini selain meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan stunting dalam rangka menciptakan generasi muda yang sehat dan berkualitas juga memiliki potensi untuk terciptanya peluang usaha dengan keterampilan baru serta meningkatnya pendapatan masyarakat Muaragembong.

**Daftar Pustaka**

- Budidaya, P., Kelembagaan, D. A. N., Rumput, P., Grasillaria, L., Kecamatan, D. I., Gembong, M., Bekasi, K., & Barat, J. 2014. *Profil budidaya dan kelembagaan pemasaran rumput laut*. 9(1), 31–34.
- Sihite, N. W., & Chaidir, M. S. 2022. Keterkaitan kemiskinan, kecukupan energi dan protein dengan kejadian stunting balita di Puskesmas 11 Ilir Palembang. *Darussalam Nutrition Journal*, 6(1), 37. <https://doi.org/10.21111/dnj.v6i1.7083>
- Suriamanda, G. 2020. Urgensi Peningkatan Akses Layanan Keuangan Bagi Masyarakat Pesisir di Kecamatan Muaragembong Kabupaten Bekasi. *Inovasi*, 17(1), 31–38. <https://doi.org/10.33626/inovasi.v17i1.158>
- Yusep, W. 2020. *MNC Peduli Sosialisasi Stunting di Muara Gembong Bekasi*. Okezone. <https://megapolitan.okezone.com/read/2020/03/19/338/2185885/mnc-pedulisosialisasi-stunting-di-muara-gembong-bekasi>. Diakses pada tanggal 12 Oktober 2023