

## SOSIALISASI PENTINGNYA KONSUMSI IKAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA ANAK

Christy Radjawane<sup>1</sup>, Sukmawati Sukmawati<sup>2\*</sup>, Fatimah Hardianti<sup>3</sup>, Fadalia Tanasaly<sup>4</sup>, Amirulla Kelibay<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Pengolahan Hasil Perikanan, Fakultas Perikanan, Universitas Muhammadiyah Sorong

<sup>2\*</sup>E-mail [sukmawati.unamin@um-sorong.ac.id](mailto:sukmawati.unamin@um-sorong.ac.id)

### Abstract

*Fish consumption as a prevention of stunting in children is an effort to reduce the problem of stunting from various policies and regulations. There are several efforts that have been made in preventing stunting problems, one of which is by implementing a lifestyle with the required nutritional intake, especially protein. One potential source of protein for consumption is fish. The purpose of this service is to provide education for PKK cadres and housewives about: Stunting Information (causes, impacts and prevention) and Increasing knowledge and skills in processing sea fish into fish nuggets. The results of the socialization showed that participants who were local people responded well. Children's liking for processed fish products motivated Papuan mothers to take part in this activity. According to participants who took part in this activity, the reason children's kruskal were less interested in consuming fish was because of its fishy smell and bones, but by processing fish into nuggets these reasons can be avoided so that it can be concluded that consuming fish from an early age to prevent stunting is an important step to improve the quality of children's nutrition. In addition, to increase public knowledge and motivate them to prefer consuming fish as an effort to prevent stunting from an early age by improving nutritional intake.*

**Keywords:** Fish Consumption., Stunting Prevention., Fish Nuggets.

### Abstrak

Konsumsi ikan sebagai pencegahan stunting pada anak merupakan upaya untuk mengurangi masalah stunting dari berbagai kebijakan dan regulasi. Terdapat beberapa upaya yang telah dilakukan dalam pencegahan masalah stunting, salah satunya adalah dengan menerapkan pola hidup dengan takaran gizi yang dibutuhkan terutama protein. Salah satu sumber protein yang potensial untuk dikonsumsi adalah ikan. Tujuan pengabdian ini adalah memberikan edukasi untuk kader PKK dan ibu-ibu rumah tangga tentang: Informasi Stunting (penyebab, dampak dan pencegahannya) serta Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengolah ikan laut menjadi nugget ikan. Hasil sosialisasi menunjukkan peserta yang merupakan masyarakat local merespon dengan baik. Kesukaan anak-anak terhadap produk olahan ikan menjadi motivasi mama-mama papua mengikuti kegiatan ini. Menurut peserta yang mengikuti kegiatan ini, alasan kruskal anak-anak kurang berminat untuk mengonsumsi ikan adalah karena aromanya yang amis dan memiliki tulang, namun dengan mengolah ikan menjadi nugget alasan tersebut dapat dihindari sehingga dapat di simpulkan konsumsi ikan sejak dini untuk pencegahan stunting yang di lakukan merupakan satu langkah penting untuk meningkatkan kualitas gizi anak. Selain itu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dan memotivasi mereka agar lebih suka mengonsumsi ikan sebagai upaya pencegahan stunting sejak usia dini dengan cara memperbaiki asupan gizi.

**Kata Kunci:** Konsumsi Ikan., Pencegahan Stunting., Nugget ikan.

Submitted: 2025-05-09

Revised: 2025-05-14

Accepted: 2025-05-22

### Pendahuluan

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan yang terjadi pada anak-anak berusia dibawah 5 tahun karena malnutrisi (Rusyantia, 2020). Stunting merupakan kondisi dimana anak-anak umumnya bertubuh pendek atau sangat pendek yang didasarkan pada Indeks Panjang Badan menurut umur (PB/U) atau tinggi badan menurut umur (TB/U) dengan ambang batas (z- score) antara -3 SD sampai dengan < -2 SD. Stunting terjadi jika anak-anak memiliki panjang atau tinggi badannya kurang dari -3 SD dari median Standar Pertumbuhan Anak menurut World Health Organization (WHO) untuk kategori usia dan jenis kelamin yang sama (Wardana et al., 2022).

Stunting disebabkan oleh faktor multidimensi sehingga penanganannya perlu dilakukan multisektor diantaranya praktik pengasuhan yang tidak baik,terbatasnya layanan kesehatan

termasuk pembelajaran dini yang berkualitas, kemudian kurangnya akses ke makanan bergizi dan kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi (Aisah *et al*, 2019). Di negara-negara berkembang, masalah stunting lebih sering muncul karena faktor-faktor seperti pola makan yang tidak seimbang, akses terbatas terhadap makanan bergizi, sanitasi yang buruk, dan isu-isu kesehatan serta sosial lainnya. Upaya pencegahan stunting sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan generasi mendatang (Anggraini *et al*, 2020).

Upaya-upaya telah dilakukan pemerintah untuk mengurangi masalah stunting dan berbagai kebijakan dan regulasi maupun melalui beberapa intervensi (Nisa, 2018). Namun, prevalensi khususnya di Wilayah Kota Sorong, Provinsi Papua Barat Daya masih cukup rentan dan justru mengalami peningkatan. Hal inilah yang membuktikan bahwa diperlukan tindakan kreatif lainnya agar kasus stunting ini bisa cepat teratasi (Permadi *et al.*, 2021). Gerakan cepat dan bersama dari berbagai stakeholders dibutuhkan untuk melakukan pencegahan stunting secara massif dan aktif, sebab akibat dari stunting sangat berbahaya karena tidak hanya kondisi tubuh namun juga mempengaruhi pertumbuhan otak dan fungsi kognitif anak, kesehatan jangka panjang, dan produktivitas di masa depan (Manuhutu *et al*, 2024).

Terdapat beberapa upaya yang telah dilakukan dalam pencegahan masalah stunting, salah satunya adalah dengan menerapkan pola hidup sehat pada ibu hamil dan balita sesuai dengan takaran gizi yang dibutuhkan. Sebagian masyarakat masih menganggap bahwa makanan yang sehat dan bergizi memiliki harga yang mahal, padahal makanan yang sehat dan bergizi tergolong murah dan mudah didapatkan asalkan dapat diolah dengan benar. Namun faktor utama yang sangat mempengaruhi terjadinya stunting adalah kurangnya asupan energi dan protein dalam jangka waktu panjang, dimulai dari awal masa kehamilan. Asupan protein yang cukup selama golden period (bayi hingga usia 2 tahun) menjadi hal yang penting dalam pencegahan stunting. Menurut Soukotta *et al.*,(2023), balita dengan asupan protein inadekuat memiliki resiko yang lebih tinggi untuk mengalami stunting dibandingkan dengan balita dengan asupan protein adekuat dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan. Salah satu sumber protein yang potensial untuk dikonsumsi adalah ikan (Rachmah *et al.*, 2020).

Ikan merupakan salah satu sumber pangan dengan kandungan nutrisi yang tinggi. Dimana ikan mengandung 18% protein yang terdiri dari asam amino esensial, penyedia asam lemak tidak jenuh EPA dan DHA yang baik bagi tubuh, dan mengandung vitamin A, B1, B2 dan D, serta mineral. Berdasarkan hal tersebut, konsumsi ikan nasional sebagai sumber pangan hewani dapat menjadi solusi permasalahan stunting (Arthatiani dan Zulham, 2019). Kota sorong memiliki akses terhadap ikan segar yang melimpah dengan harga yang murah, mudah di jangkau sehingga dapat mempermudah masyarakat sekitar untuk mengolah ikan laut menjadi produk-produk cepat saji yang memiliki nilai gizi yang baik. Mengonsumsi ikan secara teratur dalam jumlah yang disarankan bagi kesehatan dapat membantu meningkatkan efektivitas fungsi kekebalan tubuh serta membantu proses pertumbuhan jaringan dan mengganti sel jaringan yang rusak. 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 mengonsumsi ikan. (Rusyantia, 2020)

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan maka tujuan pengabdian ini adalah memberikan edukasi untuk kader PKK dan ibu-ibu rumah tangga tentang: (1). Informasi Stunting (penyebab, dampak dan pencegahannya) (2). Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengolah ikan laut menjadi nugget ikan.

## Metode

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di kelurahan Malanu, Kota Sorong. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah penyuluhan dan pelatihan. Penyuluhan diberikan dalam bentuk ceramah (Gambar 1), sedangkan pelatihan diberikan dalam bentuk demonstrasi cara pengolahan ikan laut menjadi produk nugget ikan (Sukmawati, et al., 2025). Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian meliputi: a). melakukan pendekatan tujuannya adalah untuk mempersiapkan pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan serta mengumpulkan informasi yang berkaitan; b). memberikan penyuluhan tentang manfaat konsumsi ikan bagi kesehatan dan kecerdasan anak.

## Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dibuka oleh Lurah yang di wakili oleh sekretaris kelurahan dalam sambutannya sangat mengharapkan para kader PKK dan ibu-ibu rumah tangga mengikuti kegiatan ini dengan serius (Gambar 1) sampai selesai dan dapat mentransfer ilmu pengetahuan yang diterima kepada masyarakat Kelurahan malanu dan sekitarnya, khususnya kepada para ibu rumah tangga dan pasangan usia subur, agar kedepannya masalah stunting di dapat di atasi.



Gambar 1. Sosialisasi pentingnya konsumsi ikan dalam mencegah stunting

Ada sederet penilaian lain untuk memastikan apakah anak tersebut stunting atau tidak. Selain bertubuh pendek, berikut ciri lainnya dari balita stunting: a). berat badan anak ada di bawah rata-rata untuk seusianya; b). tulang lebih pendek akibat pertumbuhan tulang terhambat; c). masalah tumbuh kembang, terutama dari segi fisik; d). rentan terserang penyakit; dan e). mengalami gangguan belajar, seperti kurang fokus atau nilai yang rendah. Pencegahan stunting sebenarnya dapat dilakukan oleh ibu sejak bayi masih dalam kandungan (1000 hari pertama kehidupan), karena pertumbuhan bayi sedang pesat-pesatnya pada waktu ini.

Langkah pencegahan stunting dapat dilakukan dengan cara :

1. Konsumsi makanan bergizi sejak hamil, terutama perbanyak makan sayuran, buah-buahan dan protein selama hamil.
2. Berikan ASI eksklusif minimal selama enam bulan, tetapi lebih baik jika dilanjutkan sampai dua tahun.
3. Berikan MP-ASI yang bergizi, terutama perbanyak protein hewani, seperti telur, daging merah, ikan, hati ayam untuk menambah berat badan bayi dan tambahkan sedikit sayuran dan buah guna melengkapi asupan vitamin dan mineral.
4. Pantau pertumbuhan bayi secara rutin dengan mengukur berat badan dan panjang/tinggi tubuh.
5. Lengkapi imunisasinya untuk memberi perlindungan terhadap penyakit-penyakit berbahaya dengan meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak.

6. Menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Lingkungan yang kotor dapat membuat anak rentan terserang penyakit sehingga anak yang sering sakit-sakitan dapat menghambat pertumbuhannya (Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan, 2017).

Siswati et al. (2021) melaporkan bahwa pencegahan stunting di Kabupaten Gunung Kidul, Yogyakarta dilakukan dengan memberikan literasi tentang stunting kepada para ibu yang memiliki anak balita dan kader posyandu. Fitriyani, et al. (2024) melaporkan bahwa pencegahan stunting dilakukan dengan cara pembentukan kelas pranikah CAGAR WARGA (Calon Pengantin Bugar Jiwa Raga). Ada beberapa jenis ikan yang baik untuk dikonsumsi anak untuk meningkatkan kecerdasan otak, yaitu ikan salmon, ikan kembung, ikan tuna, ikan cakalang dan ikan bandeng. Kelima jenis ikan tersebut banyak mengandung asam lemak tidak jenuh berkonfigurasi omega-3, terutama eikosapentaenoat (EPA) dan dokosaheksaenoat (DHA). Asam lemak Omega-3 mampu meningkatkan daya ingat dan kemampuan kognitif. Selain itu, vitamin dan mineral yang terkandung dalam ikan juga sangat bermanfaat bagi pertumbuhan anak. Vitamin B6, fosfor, kalium, dan magnesium dapat mengoptimalkan perkembangan otak anak, kalium dan protein dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan iodium dapat mencegah penyakit gondok (Wijayanti et al., 2010). Kegiatan selanjutnya memberikan pelatihan terkait pembuatan nugget ikan, Hal ini dilakukan untuk menumbuhkan motivasi para ibu-ibu untuk dapat mengajarkan anak-anaknya pada usia dini dalam mengonsumsi ikan dari produk olahan berbahan baku ikan. Kegiatan ini didampingi oleh ketua PKK, harapannya adalah ibu-ibu PKK dapat mentransfer pengetahuan yang telah disampaikan dan memotivasi ibu-ibu yang lain untuk menjadikan mengonsumsi ikan sebagai kebiasaan yang berkelanjutan. Selama pelaksanaan kegiatan sosialisasi peserta yang merupakan masyarakat local merespon dengan baik. Kesukaan anak-anak terhadap produk olahan ikan menjadi motivasi mama-mama papua mengikuti kegiatan ini. Menurut peserta yang mengikuti kegiatan ini, alasan kruskal anak-anak kurang berminat untuk mengonsumsi ikan adalah karena aromanya yang amis dan memiliki tulang, namun dengan mengolah ikan menjadi nugget alasan tersebut dapat dihindari.

Nugget merupakan salah satu bentuk produk makanan beku siap saji, yaitu produk yang telah mengalami pemanasan sampai setengah matang (precooked), kemudian dibekukan. (Tumion dan Hastuti, 2017). Umumnya nugget dibuat dari daging ayam, namun kini banyak diproduksi nugget dari daging ikan. Untuk menghilangkan aroma amis pada nugget ikan, dapat ditambahkan bumbu dan penyedap rasa seperti merica, bawang putih, dan bumbu-bumbu yang memiliki aroma khas masing-masing (Silaban *et al.*, 2017).

Penyuluhan kesehatan tentang masalah gizi pada ikan menjadikan peserta lebih memahami tentang pentingnya mengonsumsi ikan dan olahannya sebagai upaya pencegahan stunting. Hal ini sejalan dengan penelitian Prameswari (2019) yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan dan pelatihan pembuatan makanan tambahan berbahan dasar ikan dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan minat Ibu untuk memberikan makanan olahan ikan pada anak. Hal yang serupa juga disampaikan oleh (Handayani *et al.*, 2023) bahwa pengenalan menu-menu dengan kandungan protein hewani yang tinggi dapat dimulai sejak dini. Hal ini akan membantu perkembangan fisik dan psikomotorik anak berjalan secara optimal sejak awal.

## **Kesimpulan**

Secara keseluruhan kegiatan pengabdian ini terlaksana dengan baik dan lancar dan dapat disimpulkan bahwa sosialisasi pentingnya konsumsi ikan sejak dini untuk pencegahan stunting yang dilakukan merupakan satu langkah penting untuk meningkatkan kualitas gizi anak. Selain itu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dan memotivasi mereka agar lebih suka

mengonsumsi ikan sebagai upaya pencegahan stunting sejak usia dini dengan cara memperbaiki asupan gizi.

### Daftar Pustaka

- Aisah, Siti, Rr Dewi Ngaisyah, & Merita Eka Rahmuniyati. 2019. 'Personal Hygiene Dan Sanitasi Lingkungan Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Di Desa Wukirsari Kecamatan Cangkringan'. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu* 1(2):49–55.
- Anggraini, Yuliza, & Pagdya Haninda Nusantri Rusdi. 2020. 'Faktor Sanitasi Lingkungan Penyebab Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Bangis Kabupaten Pasaman Barat'. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia* 4(1):13–16. doi: 10.32536/jrki.v4i1.78
- Arthatiani, F. Y., dan A. Zulham. 2019. Konsumsi Ikan dan Upaya Penanggulangan Stunting di Provinsi Daerah Khusus Ibukota Jakarta. *Buletin Ilmiah Marina Sosial Ekonomi Kelautan dan Perikanan*. 5(2): 95-104.
- Fitriyani, Wahyu Ersila, Festy Mahanani M. & Nur Chabibah (2024). Cegah Stunting Melalui Pembentukan Kelas Pranikah CAGAR WARGA (Calon Pengantin Bugar Jiwa Raga). *Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara*, 8 (1): 61-68. DOI: <https://doi.org/10.29407/ja.v8i1.21236>.
- Handayani, L., Mirawati, Maghfirah, Khalil, M., Kiflah, M., Maulidya, R., Mahgfirah, I., & Nurhayati, A. A. (2023). Edukasi "Gemarikan" sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Anak-anak Dusun Indrapatra Desa Ladong Kec. Mesjid Raya, Aceh Besar. *Al Ghafur : Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2, 215–220.
- Manuhutu Melda Agnes, Jalmijn Tindage, Mermenas Bobii.,2024. Penerapan Metode Case-Based Reasoning pada Website SORTING (Sorong Atasi Stunting) Sebagai Implementasi Smart City (Studi Kasus: Distrik Sorong Timur). *Jurnal Sistem Informasi Bisnis* 04(2024).
- Nisa, L.S., 2018. Kebijakan Penanggulangan Stunting di Indonesia. *Jurnal Kebijakan Pembangunan*, 13(2), 173-179.
- Permadi, M.R., Iqbal, M., Oktafa, H., 2021. Analysis Screening Information System and Stunting Early Detection. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 645. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220207.050>
- Prameswari, dkk. (2019). Peningkatan Pengetahuan Ibu Melalui Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan Makanan Olahan Ikan. *Journal Of Public Health Research And Development*. 2019;3(3).
- Rachmah, Q., D. Indriani., S. Hidayah., Y. Adhela., dan T. Mahmudiono. 2020. Pendidikan Gizi Gemar Makan Ikan Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Pencegahan Stunting di Desa Gempolmanis Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan Provinsi Jawa Timur. *Research Study*. Universitas Airlangga. Surabaya.
- 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.
- 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.
- Silaban, M., Herawati, N., & Zalfiatri, Y. (2017). Pengaruh Penambahan Rebung Betung dalam Pembuatan Nugget Ikan Patin (*Pangasius hypophthalmus*). *JOM FAPERTA*, 4(2): 1-13.
- Siswati, T., Widyawati, H.E., Khoirunissa, S. & Kasjono, H.S. (2021). Literasi Stunting pada Masa Pandemi Covid-19 untuk Ibu Balita dan Kader Posyandu Desa Umbulrejo Kapanewon Ponjong Kabupaten Gunung Kidul. *Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara*, 4 (2): 407-416. DOI: <https://doi.org/10.29407/ja.v4i2.15414>.

- Soukotta, D., Matrutty, T.E.A.A., Setha, B., Tapotubun, A.M., Leiwakabessy, J., & Tupan, J. (2023). Penerapan teknologi surimi dari tetelan ikan tuna dan pengolahan produk kaki naga. MITRA: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat, 7 (1): 31-41. <https://doi.org/10.25170/mitra.v7i1.3328>.
- Sukmawati, S., Radjawane, C., Hardianti, F., Kalidi, N. S., & Sulfiana, S. (2025). PMP-Pemberdayaan Masyarakat Malanu Melalui Pelatihan Pembuatan Nugget Ikan Layar. Proficio, 6(1), 100-105.
- Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan. (2017). 100 Kabupaten/ Kota Prioritas Untuk Intervensi Anak Kerdil (Stunting).
- Tumion, F. F., & Hastuti, N. D. (2017). Pembuatan Nugget Ikan Lele (Clariassp.) Dengan Variasi Penambahan Tepung Terigu.AGROMIX,8(1), 25-35.
- Wardana, L. A., Sabrina, D., Mahendra, I. B. Y., Ningsih, J., Arifin, J., Hamdu, M. S., et al. Nugget Ikan Tongkol Sebagai Makanan Pendukung dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Padamara. Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA. 2022;5(3):136-9. 10.29303/jpmi.v4i3.2017.
- Wijayanti, I., Ibrahim, R., Agustini, T.W.,& Amalia, Ulfah.(2010).Gizi Ikani. Buku Ajar.Universitas Diponegoro, Semarang,147 Hal.