

## Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

<https://journal.unwira.ac.id/index.php/BERBAKTI>

### Sosialisasi Gemar Makan Ikan Sebagai Upaya Menanggulangi Stunting di Desa Sebayan

Kiki Kristiandi<sup>1</sup>, Dewi Merdekawati<sup>2</sup>, Agus<sup>3</sup>, Amelia Isabella<sup>4</sup>, Asarif<sup>5</sup>, Ayu Apriani<sup>6</sup>, Devi<sup>7</sup>, Eysi Nurhafisa<sup>8\*</sup>, Gabriela Mogi<sup>9</sup>, Mentari<sup>10</sup>, Megawati Kurniasari<sup>11</sup>, M. Alta Tetra Ferzi<sup>12</sup>, Nurzalina Pebrianti<sup>13</sup>, Reza Fahlevi<sup>14</sup>, Saifudin<sup>15</sup>, Lailatul Mukaromah<sup>16</sup>, Salianda<sup>17</sup>, Sagita Kusumawardani<sup>18</sup>

<sup>1-18</sup> Politeknik Negeri Sambas  
e-mail : eysinurhafisa9@gmail.com

Dikirim : 08 Desember 2023, Direvisi : 30 Desember 2023, Diterima: 31 Desember 2023

#### ABSTRAK

Sosialisasi dilaksanakan di Desa Sebayan yang bertujuan untuk meningkatkan gemar makan ikan sebagai upaya menanggulangi stunting. Konsumsi ikan masih kurang dimasyarakat dikarenakan kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap gizi yang terkandung didalam ikan. Kegiatan sosialisasi ini berlangsung pada bulan November 2023 di Desa Sebayan. Adapun pendekatan yang di gunakan dalam kegiatan ini adalah secara *door to door*. Jumlah responden yang ikut dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjumlah 65 responden, dengan jumlah responden wanita sebanyak 53 orang dan 12 orang laki-laki. Bentuk sosialisasi ini telah di setuju oleh organisasi pemerintah desa. Hasil dari kegiatan ini memberikan pengetahuan terhadap gizi ikan kepada masyarakat. Selain itu pula kegiatan ini dapat menjadi upaya dalam membantu penurunan angka kejadian stunting. Kegiatan ini sebelumnya telah diberikan pembekalan dan penguatan pengetahuan terhadap gemar makan ikan. Hal lain dari kegiatan ini berlangsung dengan lancar.

**Kata Kunci :** Gemar makan ikan; desa

#### ABSTRACT

Socialization was carried out in Sebayan Village, which aimed to increase the love for eating fish in an effort to overcome stunting. Fish consumption is still lacking in the community because of the lack of public knowledge regarding the nutrients contained in fish. This socialization activity took place in November 2023 in Sebayan Village. The approach used in this activity was door-to-door. The number of respondents who participated in this community service activity was 65, with 53 female and 12 male respondents. This form of socialization has been approved by village government organizations. The results of this study provide information on fish nutrition in the community. In addition, this activity can also be an effort to help reduce the incidence of stunting. This activity has previously been given a briefing and strengthening knowledge on the love of eating fish. Another aspect of this activity was that it was smooth.

**Keywords:** Fish consumption; sebayan village

#### 1. PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara maritim yang terdiri dari berbagai kepulauan yang memiliki potensi kekayaan alam, baik berasal dari laut maupun daratan. Sumber daya lingkungan negara Indonesia memiliki potensi yang sangat besar guna mencapai kemakmuran masyarakat



Indonesia, terkhusus pada potensi sumber daya lautnya. Yuzhar (2022) menyatakan potensi hasil laut di Indonesia, terutama ikan, mencapai 7–8 juta ton per tahun. Namun, masyarakat hanya menggunakan 1,6–1,7 juta ton per tahun. Anak-anak adalah aset yang dimiliki bangsa yang akan digunakan oleh generasi penerus untuk memimpin kemajuan Indonesia. Dimulai dari masa balita, yang merupakan waktu terbaik untuk pertumbuhan dan perkembangan otak. Penting rasanya untuk memenuhi asupan gizi pada anak usia dini guna mendukung pertumbuhannya. Apabila tidak terpenuhi akan terjadi permasalahan gizi yang berdampak pada gangguan perkembangan pada anak seperti deselerasi pertumbuhan, wasting, dan gangguan perkembangan mental (Detha, 2022). Kondisi gizi kurang dan gizi buruk yang terus-menerus pada balita akan berdampak pada anak yang berisiko mengalami kejadian stunting (Haris dan Nur, 2023).

Salah satu gen yang dapat diturunkan kepada anak adalah tinggi badan orang tuanya. Anak-anak yang dilahirkan dari orang tua yang pendek dari salah satu atau kedua orang tuanya lebih berisiko memiliki tubuh yang pendek daripada orang tua yang tinggi badannya normal karena kelainan gen yang menyebabkan tubuh pendek. Meskipun demikian, kependekan yang disebabkan oleh faktor nutrisi atau patologis tidak dapat dihilangkan. Stunting adalah kondisi tubuh yang pendek yang disebabkan oleh kekurangan nutrisi yang berkelanjutan pada anak-anak (Pepi *et al.*, 2017). WHO menyatakan bahwa prevalensi stunting di atas 20% dianggap sebagai masalah kesehatan masyarakat (Kementerian Republik Indonesia, 2016). Dengan demikian, prevalensi stunting di Indonesia pada tahun 2018 sebesar 30,8%, yang menunjukkan bahwa perlu ada upaya bersama untuk menangani masalah ini. Berbagai faktor menyebabkan kegagalan pertumbuhan dan perkembangan balita, seperti kemiskinan, kurangnya kesadaran akan kesehatan, kekurangan gizi, dan pola asuh yang tidak sesuai (Ilahi, 2017; Vipin Chandran, 2009). Dalam sepuluh tahun terakhir, stunting di Indonesia belum menunjukkan penurunan yang signifikan. Jumlah kasus meningkat sebesar 0,4% dari tahun 2007 hingga 2013, dan turun sebesar 6,4% dari tahun 2013 hingga 2018 (Ministry of Health Republik Indonesia, 2018).

Stunting pada anak di bawah usia lima tahun memerlukan perhatian khusus karena dapat menghambat pertumbuhan fisik, perkembangan mental, dan kesehatan mereka. Hasil studi menunjukkan bahwa porsi protein hewani yang rendah dalam makanan sehari-hari orang Indonesia adalah salah satu masalah utama dengan konsumsi pangan. Menurut data dari Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), konsumsi protein hewani per hari di Indonesia hanya sekitar 2030 gram, lebih rendah daripada negara ASEAN lainnya seperti Thailand, Brunei, Malaysia, dan Filipina (Yulia & Zulham, 2019). Notoatmodjo (2003) menyatakan bahwa tidak ada satu faktor tunggal yang menyebabkan stunting, tetapi banyak faktor yang saling berhubungan, seperti pendidikan, ekonomi, dan sosial-budaya (Yusrizal, 2008: 2). Tujuan dari PKM ini adalah untuk mempelajari peran protein hewani dalam masalah stunting pada anak balita sehingga dapat membantu dalam pencegahan dan penurunan jumlah stunting di Desa Sebayan.

## 2. METODE

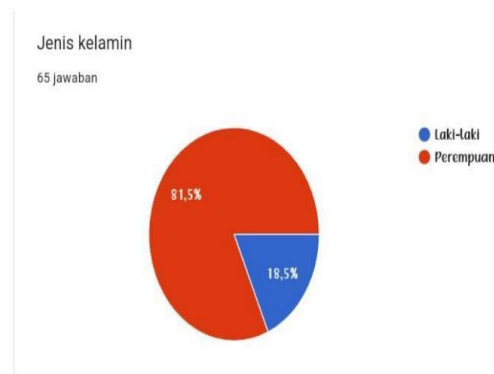
Sosialisasi di mulai dari survei lokasi, Tim melakukan survei ke lokasi dengan meminta surat izin dari kampus sebelum kegiatan di mulai, tim bertemu dengan Kepala Desa Sebayan untuk membahas segala persiapan yang akan dilakukan dalam sosialisasi. Sosialisasi ini dilakukan di Desa Sebayan, Kecamatan Sambas, Kabupaten Sambas pada bulan Oktober – November 2023 sampai selesai dan dihadiri oleh 65 masyarakat Desa Sebayan yang di mana 12 Orang Laki-laki serta 53 Orang Perempuan. Desa Sebayan berada di Kabupaten Sambas, Kecamatan Sambas, Kalimantan Barat. Desa ini memiliki Kawasan Pendidikan Tinggi Sambas dan memiliki luas 12,1 km<sup>2</sup>, atau 4,91% dari wilayah Kecamatan Sambas. Ini juga merupakan desa terluas ke-8 dari 18 desa di Kecamatan Sambas. AL INSAN saat ini mengelola Desa Sebayan, dengan tingkat perkembangan LPMD III.

Menurut Sensus Penduduk Indonesia tahun 2010, Desa Sebayan adalah desa dengan jumlah penduduk terkecil ke-7 dari 18 desa di Kecamatan Sambas. Desa Sebayan memiliki 2.173 penduduk, atau 4,75% dari penduduk Kecamatan Sambas, dengan 1.031 pria dan 1.124 wanita. Desa ini adalah desa terpadat ke-10 dari 18 desa di Kecamatan Sambas, dengan populasi 177

jiwa/km<sup>2</sup>. Kegiatan Sosialisasi ini menggunakan metode door to door (per rumah), Tahap Kegiatan yang dilakukan yaitu dengan persiapan, post test, penyampaian sedikit tentang stunting. Materi sosialisasi yang diberikan yaitu: Pentingnya nutrisi ikan untuk mencegah stunting.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang pentingnya mengkonsumsi ikan pada masyarakat Desa Sebayan. Peserta yang hadir terdiri dari 81,5% perempuan dan 18,5% laki-laki.



Gambar 1. Peserta yang hadir pada kegiatan penyuluhan

Desa Sebayan berada di Kabupaten Sambas, Kecamatan Sambas, Kalimantan Barat. Desa ini memiliki Kawasan Pendidikan Tinggi Sambas dan memiliki luas 12,1 km<sup>2</sup>, atau 4,91% dari wilayah Kecamatan Sambas. Ini juga merupakan desa terluas ke-8 dari 18 desa di Kecamatan Sambas. AL INSAN saat ini memimpin Desa Sebayan, dan LPMD III sedang berkembang. Menurut Sensus Penduduk Indonesia tahun 2010, Desa Sebayan adalah desa dengan jumlah penduduk terkecil ke-7 dari 18 desa di Kecamatan Sambas. Desa Sebayan memiliki 2.173 penduduk, atau 4,75% dari penduduk Kecamatan Sambas, dengan 1.031 pria dan 1.124 wanita. Desa ini adalah desa terpadat ke-10 dari 18 desa di Kecamatan Sambas, dengan populasi 177 jiwa/km<sup>2</sup>.

Sosialisasi dimulai dengan pergi kerumah masyarakat desa sebayan satu per satu (door to door) mengenai pentingnya nutrisi ikan dalam mencegah stunting, pretest dan posttest. Sebelum kegiatan penyuluhan dimulai Tim memberikan *pretest* sederhana. Selanjutnya tim menjelaskan mengenai materi sosialisasi Makan Ikan Sebagai Upaya Menanggulangi Stunting. Beberapa peneliti telah menyelidiki variabel yang menyebabkan stunting anak. Menurut Yanti et al. (2020), sejumlah faktor dapat menyebabkan anak stunting, termasuk pola asuh orang tua yang tidak sesuai, status ekonomi yang rendah, pengetahuan ibu yang rendah, dan status gizi yang buruk. Kemudian (Kadir, 2021), merangkum beberapa penyebab stunting, salah satunya adalah gizi buruk untuk ibu hamil dan bayi. Malnutrisi dapat disebabkan oleh banyak hal. Pengetahuan ibu yang buruk, infeksi berulang atau kronis, sanitasi yang buruk, layanan kesehatan yang terbatas, dan akses yang tidak memadai ke makanan sehat adalah beberapa penyebabnya. Dari semua faktor penyebab tersebut, status gizi adalah yang paling berpengaruh terhadap kemungkinan anak stunting. Ini sejalan dengan pernyataan yang dibuat oleh (Yuwanti et al., 2021). bahwa salah satu faktor utama yang menyebabkan anak stunting adalah gizi yang buruk.



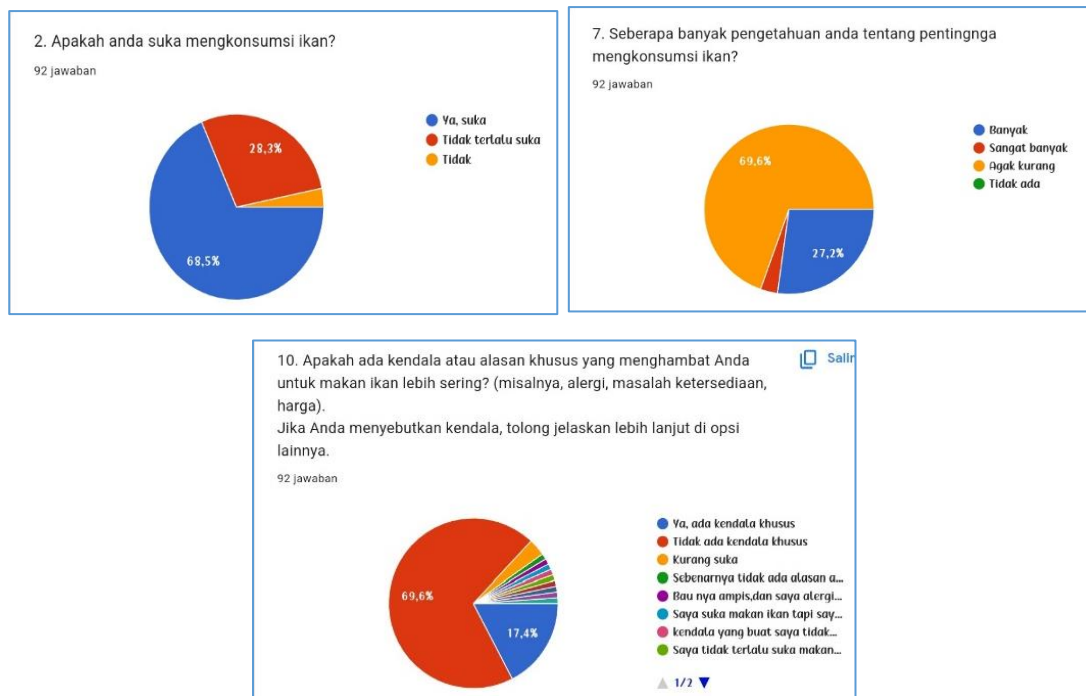
Gambar 2. Sesi pemaparan materi sosialisasi pada masyarakat secara door to door

Ikan adalah salah satu makanan yang dapat mencegah stunting. Studi terbaru (Kadir, 2021) menunjukkan bahwa ikan adalah salah satu sumber protein paling murah. Wilayahnya yang luas terdiri dari perairan dan maritim, Indonesia memiliki sumber daya ikan yang melimpah. Namun, sumber daya tersebut belum digunakan dengan benar. Nutrisi utama ikan terdiri dari sumber vitamin A, D, mineral, rendah kalori, dan lemak jenuh, serta protein dengan asam amino yang lebih seimbang. Penelitiannya di Semarang juga menunjukkan bahwa jumlah ikan yang dikonsumsi berkorelasi dengan jumlah kejadian stunting. Meta-analisis yang telah dilakukan oleh (Leventakou et al., 2014) menunjukkan bahwa konsumsi ikan setiap hari minimal tiga kali sehari, dan jumlah paling aman adalah lima kali seminggu. Sebaliknya, jumlah ikan yang harus dikonsumsi setiap hari untuk mencegah stunting adalah sekitar 150 gram (Leventakou et al., 2014). Mengonsumsi ikan sebanyak 250 gram per hari dan 801–800 gram per hari dapat mencegah 15% penyakit jantung koroner (Bechthold et al., 2019).



Gambar 3. Tim Penyelenggara Sosialisasi

Konsumsi daging dan makanan hewani lainnya oleh penduduk Indonesia sekitar 20 kg per kapita, menurut data dari Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) BPS 2010–2019. Namun, dua per tiga dari mereka adalah ikan asin. Risiko terkena kanker lambung dan karsinoma nasofaring dapat meningkat dengan mengonsumsi ikan asin lebih dari 60 g per hari (Okekpa et al., 2019 & Yoo et al., 2020). Ikan tenggiri, tongkol, tuna, kakap, kembung, bawal, bandeng, cue, belut, sidat, mas, lele, mujair, nila, udang, kakap, kerapu, dan masih banyak lagi.



Gambar 4. Hasil Post Test

Untuk mencegah stunting, remaja, hamil, balita, dan anak-anak harus mengonsumsi ikan. Masyarakat tetap dapat mengonsumsi ikan di mana pun mereka tinggal. Jika tinggal di pesisir, masyarakat dapat dengan mudah mengonsumsi ikan air laut, sedangkan jika masyarakat tinggal di daerah pegunungan, masyarakat dapat dengan mudah mengonsumsi ikan air tawar karena tingkat stunting yang rendah. Tidak mudah bagi balita dan anak-anak untuk memakan ikan karena aroma dan rasa ikan yang tidak menyenangkan serta risiko tersedak saat memakan tulang ikan. Oleh karena itu, orang tua harus memastikan anak-anak menikmati ikan yang sudah dipisahkan dari tulang dan memiliki tekstur yang lembut. Dari pelaksanaan PKM ini, diharapkan peran masyarakat dalam mengonsumsi ikan dan mendorong anak-anak untuk lebih menyukai ikan. Dari post test yang telah dilakukan, masyarakat yang menyukai ikan memiliki presentasi yang lebih besar daripada yang tidak menyukai ikan.

## KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi dilakukan di Desa Sebayan dengan fokus pada pentingnya nutrisi ikan untuk mencegah stunting. Tim melakukan survei dan persiapan, bertemu dengan Kepala Desa, dan menyampaikan sosialisasi door to door di rumah-rumah masyarakat. Dalam penyuluhan, tim memberikan pretest sederhana, menjelaskan pentingnya nutrisi ikan, dan mengutip penelitian yang menunjukkan hubungan antara konsumsi ikan dan pencegahan stunting pada anak. Melalui post test, terlihat bahwa masyarakat yang menyukai ikan memiliki tingkat pemahaman yang lebih baik. Sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat Desa Sebayan tentang pentingnya mengonsumsi ikan guna mengatasi masalah stunting, dengan harapan akan membantu meningkatkan pola konsumsi ikan

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan Program Studi Agribisnis Perikanan Dan Kelautan - Perguruan Tinggi Politeknik Negeri yang mendukung dan mensukseskan kegiatan sosialisasi ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adani, F. Y., & Nindya, T. S. (2017). Perbedaan Asupan Energi, Protein, Zink, dan Perkembangan pada Balita Stunting dan non-Stunting. *Jurnal Amerta Nutrition*, 1(2), 46–51.
- Alimon, M., Burhanis, B., Fadhillah, R. 2022. Desa Babul Makmur, Kabupaten Simeulue: Pengenalan dan Penyuluhan Terkait Pentingnya Diversifikasi Olahan Hasil Laut dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Perikanan Tropis*. Volume 9, Nomor 2.
- Andriani, D. S., Khairi, I., & Akbardiansyah, A. (2022) Di Desa Tanah Bara Kecamatan Gunung Meriah Kabupaten Aceh Singkil, ada Kampanye Gemar Makan Ikan (Gemarikan) dan Pelatihan Diversifikasi Produk Perikanan Berbasis Lokal untuk Menurunkan Prevalensi Stunting. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(4), 1333-1337.
- Dewi, I. A., & Adhi, K. T. (2016). Pengaruh Konsumsi Protein dan Seng serta Riwayat Penyakit Infeksi Terhadap Kejadian Pendek Pada Anak Balita Berusia 24 hingga 59 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Penida III. *Jurnal Gizi Indonesia*, 3(1), 36– 46.
- Handayani, H., Winarningsih, W., & Kombih, M. F. (2022). Pelatihan Pengolahan Ikan Gabus untuk Mencegah Stunting di Kabupaten Pasuruan. *Journal of Dedicators Community*, 6(1),59-66.
- Leventakou, V., Roumeliotaki, T., Martinez, D., Barros, H., Brantsaeter, A. L., Casas, M., & Chatzi, L. (2014). Fish Intake During Pregnancy, Fetal Growth, and Gestational Length in 19 European Birth Cohort Studies. *The American journal of clinical nutrition*, 99(3), 506-516.
- Mulyasari, I., & Setiana, D. A. (2016). Faktor Risiko Stunting Pada Balita. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 8(20), 160–167.
- Okeka, S. I., Mydin, R. B. S., Mangantig, E., Azmi, N. S. A., Zahari, S. N. S., Kaur, G., & Musa, Y. (2019). Faktor risiko nasopharyngeal carcinoma (NPC): ulasan sistematis dan meta-analisis hubungan antara gaya hidup, diet, sosioekonomi, dan sociodemografi di wilayah Asia. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention: APJCP*, 20(11), 3505.
- Oktaviani, A. C., Pratiwi, R., & Rahmadi, F. A. (2018). Asupan Protein Hewani Sebagai Faktor Risiko Perawakan Pendek Anak Umur 2-4 Tahun. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), 977–989.
- Saadah, N., & Kp, S. (2020). Modul Scopindo untuk Pencegahan dan Penanganan Stunting: Deteksi Dini. Media Pustaka.
- Yoo, J. Y., Cho, H. J., Moon, S., Choi, J., Lee, S., Ahn, C., & Park, S. K. (2020). Pickled Vegetable and Salted Fish Intake and The Risk of Gastric Cancer: two prospective cohort studies and a met