

## PENINGKATAN KUALITAS MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI) MELALUI PEMBUATAN EKSTRAK DAN OLAHAN IKAN GABUS SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN *STUNTING*

M Rizal Permadi<sup>#1</sup>, Huda Oktafa<sup>\*2</sup>, Muhammmad Iqbal<sup>#3</sup>

<sup>#</sup>Jurusan Gizi Klinik, Politeknik Negeri Jember  
Jalan Mastrip Kotak Pos 164 Jember 6801

<sup>1</sup> rizalpermadi123@polije.ac.id

<sup>2</sup> muhiqbal@polije.ac.id

<sup>\*</sup>Jurusan Gizi Klinik, Politeknik Negeri Jember  
Jalan Mastrip Kotak Pos 164 Jember 6801

<sup>2</sup> hudaoktafa@polije.ac.id

### Abstrak

*Stunting* merupakan salah satu masalah gizi kronis yang terjadi akibat karena kurangnya asupan gizi yang berlangsung sejak lama, dari laporan buku timbang balita dan rekapan status gizi anak balita di wilayah kerja Puskesmas Jelbuk dan saat berkunjung ke wilayah Jelbuk untuk melakukan wawancara dengan tenaga kesehatan serta kader posyandu di wilayah Puskesmas Jelbuk, didapatkan hasil bahwa masih banyak terdapat balita yang mengalami kependekan (*stunting*). Tujuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu meningkatnya pemahaman kader tentang *stunting*, menghasilkan ekstrak sari ikan gabus, serta olahan MP ASI. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan penyuluhan menggunakan metode ceramah dan diskusi dengan media modul buku panduan serta peningkatan keterampilan pembuatan sari ikan gabus dan MP-ASI menggunakan metode demonstrasi. Hasil yang di dapatkan dari kegiatan ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam pembuatan sari ikan gabus dan MP-ASI.

*Keywords*—*Ikan Gabus, Makanan Pendamping ASI, Stunting*

### I. PENDAHULUAN

#### A. Analisis Situasi

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental. Tingkat keadaan gizi normal tercapai bila kebutuhan zat gizi optimal terpenuhi. Tingkat gizi seseorang dalam suatu masa bukan saja ditentukan oleh konsumsi zat gizi pada masa lampau, bahkan jauh sebelum masa itu [1]. Untuk mencapai status gizi yang baik dapat berpedoman dengan konsep gizi seimbang. Gizi seimbang adalah gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh melalui makanan sehari-hari sehingga tubuh bisa aktif, sehat optimal, tidak terganggu penyakit, dan tubuh tetap sehat [2].

*Stunting* merupakan salah satu masalah gizi kronis yang terjadi akibat karena kurangnya asupan gizi yang berlangsung sejak lama [3]. *Stunting* menjadi salah satu masalah yang menjadi fokus penyelesaian oleh pemerintah pada tahun 2015-2019. Global Nutrition Report tahun 2014 memasukkan Indonesia ke daam 17 negara di dunia yang memiliki tiga masalah gizi sekaligus yaitu *stunting*, *wasting*, dan *overweight*. Hasil dari laporan sementara RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) 2018 menunjukkan jumlah anak *stunting* di Indonesia sebesar 30,8 %, sedangkan di Provinsi Jawa Timur yaitu 32 % [4]. Sementara itu di Kabupaten Jember sendiri pada tahun 2018 terdapat 38,5 % balita *stunting*. Berdasarkan hasil kunjungan

ke wilayah kerja Puskesmas Jelbuk diketahui prevalensi *stunting* sebesar 39,1 %, yang artinya angka tersebut masih diatas batas yang ditentukan oleh WHO (World Health Organization) untuk masalah kesehatan yaitu kurang dari 20 %, selain itu dipilihnya wilayah Jelbuk karena termasuk 1.000 desa prioritas dalam penurunan angka *stunting* oleh Kementerian Kesehatan.

Days State of the World's Mothers tahun 2012 menyatakan bahwa kejadian *stunting* dipengaruhi oleh kondisi pada masa 1000 hari kehidupan yaitu mulai dari janin berada dalam perut atau ketika wanita dalam kondisi hamil sampai anak tersebut berusia 2 tahun dan masa ini disebut dengan masa windows critical, karena pada masa ini terjadi perkembangan otak atau kecerdasan dan pertumbuhan badan yang cepat, sehingga pada masa ini bila tidak dilakukan asupan gizi yang cukup oleh ibu hamil, pemberian ASI eksklusif dan pemberian MPASI dan asupan gizi yang cukup sampai anak berusia 2 tahun maka potensial terjadi *stunting* [5].

*Stunting* merupakan masalah kesehatan masyarakat utama di negara berpendapatan rendah dan menengah karena hubungannya dengan peningkatan risiko kematian pada masa kanak-kanak, *stunting* juga mempengaruhi fisik dan fungsional dari tubuh [6]. Anak dengan keadaan *stunting* tidak mengalami potensi tumbuh secara maksimal dan dapat menjadi remaja dan dewasa yang *stunting*. Menghilangkan kelaparan, mencapai ketahanan pangan dan gizi yang baik serta meningkatkan

pertanian berkelanjutan merupakan salah satu poin dari tujuan SDGs (Sustainable Development Goals) yang dicanangkan oleh pemerintah Indonesia melalui kementerian kesehatan. Hal tersebut dapat dicapai dengan indikator menurunnya angka balita yang menderita *stunting* [7].

#### B. Permasalahan Mitra

Berdasarkan survei lapangan di Kecamatan Jelbuk, permasalahan *stunting* pada balita di wilayah ini sangat tinggi yang disebabkan oleh beberapa hal yaitu kurangnya pengetahuan balita dalam pemberian makan meliputi jenis, jumlah dan kandungan zat gizi. Keterampilan ibu dalam pembuatan MP-ASI masih kurang. Substitusi bahan makanan lain berupa ekstrak yang mengandung zat gizi tinggi terutama protein sangat diperlukan untuk mengejar pertumbuhan dan perkembangan balita *stunting*. Persoalan utama yang dihadapi oleh mitra yaitu bagaimana meningkatkan kualitas makanan pendamping ASI (MP-ASI) melalui pelatihan pembuatan ekstrak dan olahan ikan gabus untuk pencegahan balita *stunting* dan bagaimana meningkatkan keterampilan ibu balita dalam membuat makanan pendamping ASI dengan substitusi ekstrak dan olahan ikan gabus yang bergizi seimbang untuk mencukupi kebutuhan zat gizi balita sesuai usianya.

#### C. Solusi yang Ditawarkan

Solusi yang ditawarkan pada kegiatan pengabdian masyarakat kali ini yaitu peningkatan pengetahuan dan ketrampilan pada keluarga dapat mewujudkan kemandirian yang diharapkan mampu mencegah kejadian *stunting*. Keterampilan ibu dalam membuat MP-ASI yang sudah mendapatkan substitusi ikan gabus yang tinggi energi dan protein dapat membantu ibu mencegah *stunting* secara mandiri serta dapat melatih ibu untuk pembuatan MP-ASI yang memiliki kandungan gizi lengkap dan menarik sehingga disukai oleh balita,

Membekali mitra dengan peralatan yang berkaitan dengan pembuatan ekstrak ikan gabus dan MP-ASI pada balita yaitu ekstraktor presto dan blender. Peralatan ini diharapkan dapat mempermudah mitra dalam pembauatan ekstra ikan gabus sebagai bahan substitusi MP-ASI dengan protein tinggi. Pembuatan modul (buku panduan) pembuatan ekstrak ikan gabus serta berbagai macam pengolahan MP-ASI pada balita. Pembuatan modul ini bertujuan memudahkan peserta dalam pembuatan ekstrak ikan gabus dan mensubstitusikan sebagai olahan MP-ASI balita yang memiliki energi dan protein tinggi. Meningkatkan kualitas makanan pendamping ASI (MP-ASI) melalui pelatihan pembuatan ekstrak dan olahan ikan gabus untuk pencegahan balita *stunting*.

## II. TARGET DAN LUARAN

### A. Jenis Luaran yang Diharapkan

Adapun jenis luaran dari kegiatan yang telah dilaksanakan adalah sebagai berikut ::

1. Alat untuk membuat ekstrak ikan gabus yaitu ekstraktor presto dan blender
2. Modul pembuatan ekstrak ikan gabus
3. Bagi tim pelaksana, hasil kegiatan ini dapat dijadikan sebagai artikel ilmiah

### B. Target yang Dicapai

Adapun target yang telah dicapai dari kegiatan yang telah dilaksanakan adalah sebagai berikut

1. Para kader mendapatkan pengetahuan mengenai *stunting* dan cara pembuatan ekstrak ikan gabus
2. Para kader trampil dalam penggunaan alat ekstraktor ikan gabus

## III. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Agustus sampai dengan Oktober 2019. Bertempat di Puskesmas Jelbuk. Pelatihan ini didikuti oleh kader di Kecamatan Jelbuk dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang.

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa ceramah, demonstrasi, diskusi dan praktek secara langsung mengenai *stunting* dan penggunaan alat ekstraktor sari ikan gabus. Adapun tahapan dalam pelaksanaan adalah sebagai berikut :

1. Tahap survei lokasi dimaksudkan untuk memperoleh data sekunder dengan metode wawancara kepada bidan koordinator Puskesmas Jelbuk, dan mengetahui potensi serta kondisi masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Jelbuk.
2. Tahap penyampaian materi yang disampaikan kepada kader posyandu yaitu cara mencegah dan mengatasi *stunting*, serta pembuatan ekstrak sari ikan gabus untuk meningkatkan kualitas MP-ASI, dengan metode ceramah dan diskusi. Media yang digunakan yaitu modul pemberian MP-ASI untuk mencegah *stunting* dan cara pembuatan sari ikan gabus.
3. Tahap demonstrasi persiapan kegiatan ini dengan menyiapkan bahan dan alat serta prosedur kerja pembuatan sari ikan gabus dan makanan pendamping ASI. Bahan yang dibutuhkan yaitu ikan gabus, beras, bayam, jagung. Alat yang digunakan yaitu ekstraktor sari ikan gabus, pisau, telenan dan blender.

## IV KELAYAKAN MITRA

Tim pengabdian Politeknik Negeri Jember (POLIJE) melaksanakan kegiatan di Puskesmas Jelbuk. Kegiatan ini merupakan wujud dari salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu pengabdian

kepada masyarakat, tim pengabdian masyarakat ini merupakan staff pengajar di Jurusan Gizi Klinik bersama dengan mahasiswa program studi Gizi Klinik

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh tim pelaksana bahwa Puskesmas Jelbuk sangat tepat dipilih dalam kegiatan ini, dikarenakan Puskesmas Jelbuk memiliki wilayah kerja di Kecamatan Jelbuk dengan angka *stunting* yang tinggi. Jumlah kader yang posyandu yang sebagai peserta kegiatan yang aktif dan kompak. Puskesmas Jelbuk juga mempunyai fasilitas yang cukup memadai untuk dilakukan kegiatan pengabdian ini salah satunya ruangan aula yang dapat digunakan untuk pertemuan yang sangat representatif.

#### IV. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

##### A. Koordinasi Pelaksanaan Pengabdian

Ketua dan anggota pengabdian masyarakat menemui bidan koordinator Puskesmas Jelbuk mendiskusikan tempat, waktu dan rencana kegiatan pengabdian masyarakat yang akan mengundang kader di wilayah kerja Puskesmas Jelbuk



Gambar 1. Koordinasi dengan Bidan

##### B. Penyuluhan

Penyuluhan mengenai cara mencegah dan mengatasi *stunting* serta menjelaskan manfaat sari ikan gabus yang dapat digunakan sebagai MP-ASI untuk mencegah terjadinya *stunting*. Penyuluhan dilakukan dengan metode caramah, diskusi dan tanya jawab yang bertujuan agar kader paham dengan materi yang diberikan, disertai dengan pemberian buku panduan.



Gambar 2. Modul Penyuluhan

##### C. Praktek dan Demonstrasi

Kader melakukan praktik cara pembuatan sari ikan gabus, memasukkan ikan yang telah dibersihkan ke dalam ekstraktor, mengisi air, dan mengamati suhu serta sari ikan gabus yang menetes.



Gambar 3. Demonstrasi dan Hasil Sari Ikan Gabus

##### D. Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk memonitoring keberhasilan pengabdian masyarakat, tingkat pemahaman dan keterampilan kader dengan melakukan pre tes dan post tes.



Gambar 4. Kegiatan Pre tes dan pos tes

#### VI. KESIMPULAN DAN SARAN

##### A. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mampu meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan *stunting*, serta memberikan keterampilan kepada kader untuk membuat ekstrak sari ikan gabus dalam makanan pendamping ASI yang berkualitas.

##### B. Saran

Perlunya pemantauan deteksi dini anak *stunting* pada balita yang ada di wilayah Pusesmas Jelbuk, serta perlunya dibentuk badan usaha desa agar pembuatan sari ikan dapat berlangsung secara berkesinambungan,

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Politeknik Negeri Jember yang bersedia mendanai kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini di danai oleh PNPB Politeknik Negeri Jember Tahun Anggaran 2019.



DAFTAR PUSTAKA

- [1] Budiyanto, M.A.K. 2002. Dasar-dasar Ilmu Gizi, Malang: UMM Press. Hal. 149
- [2] Kemenkes. RI. 2012. Pedoman Gizi Seimbang. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA. Jakarta.
- [3] Gibney, M.J., Margetts, B. M., Kearney, J. M., & Arab, L. (2012). Gizi Kesehatan Masyarakat. Jakarta: EGC
- [4] Kemenkes ,RI. 2019. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- [5] Johnson M and Brookstone. Nutrition in the first 1,000 days state of the World's Mothers 2012. Save The Children; 2012
- [6] Black RE, Allen LH, Bhutta ZA, 2008 Maternal and Child Undernutrition Study Group.
- [7] Kemenkes RI. 2018. Kesehatan dalam Kerangka Sustainable Development Goals (SDGs). Jakarta