

SOSIALISASI GEMARIKAN UNTUK MENCEGAH STUNTING PADA ANAK SEJAK DINI

Said Muhazzir¹, Ayu Miranda², Cut Fitriyanti², Nurhayati^{1*}, Azwar Thaib¹, Lia Handayani³, Isthaqan Najmi⁴, Moch. Syauki⁵

^{1,2}Program Studi Budidaya Perairan, Fakultas Perikanan, Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia

³Program Studi Teknologi Hasil Perikanan, Fakultas Perikanan, Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia

⁴Program Studi Magister Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia

⁵Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia

* Penulis Korespondensi : nurhayati_perairan@abulyatama.ac.id

Abstrak

Pentingnya perkembangan dan pertumbuhan yang optimal terlihat ketika anak memasuki usia Sekolah Dasar. Oleh sebab itu, asupan makanan bergizi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan mereka secara optimal. Peningkatan kualitas gizi pada anak-anak usia Sekolah Dasar adalah langkah yang dapat diambil, karena asupan gizi yang memadai di masa ini merupakan fondasi untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, serta berperan untuk mencegah stunting sejak usia dini. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan rangsangan dan membangkitkan motivasi anak-anak agar lebih gemar mengonsumsi ikan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 22 Agustus 2023 di MIN 32 Kecamatan Mesjid Raya Kabupaten Aceh Besar. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini berjumlah 15 orang dan satu orang guru kelas. Tahapan kegiatan terdiri dari persiapan, penyusunan program, pelaksanaan program dan evaluasi. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dapat diambil kesimpulan sosialisasi gemar makan ikan yang dilakukan pada siswa-siswi merupakan salah satu langkah penting untuk meningkatkan kualitas gizi anak. Selain itu untuk meningkatkan pengetahuan siswa-siswi dan memotivasi mereka agar lebih suka mengonsumsi ikan sebagai upaya pencegahan stunting sejak usia dini dengan cara memperbaiki asupan gizi.

Kata kunci: Siswa, sosialisasi, stunting, usia dini

Abstract

The importance of optimal development and growth is seen when children enter elementary school age. Therefore, the intake of nutritious foods is very important to support their growth optimally. Improving the quality of nutrition in elementary school-age children is a step that can be taken, because adequate nutritional intake at this time is the foundation for creating quality human resources, and plays a role in preventing stunting from an early age. This Community Service activity aims to provide stimulation and motivate children to be more fond of eating fish. This activity will be held on August 22, 2023 at MIN 32 District of the Grand Mosque of Aceh Besar Regency. The number of participants involved in this activity amounted to 15 people and one class teacher. The stages of activity consist of preparation, program preparation, program implementation and evaluation. Based on the implementation of Community Service (PKM) activities, it can be concluded that socialization of fish eating activities carried out on students is one of the important steps to improve the quality of child nutrition. In addition, to increase students' knowledge and motivate them to prefer to consume fish as an effort to prevent stunting from an early age by improving nutritional intake.

Keywords: Children, early age, socialization, stunting

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah serius dalam hal status gizi global yang dihadapi oleh anak balita di seluruh peluru dunia, terutama di negara-negara tertinggal. Pada tahun 2018, sekitar 22,2% atau 150,2 juta anak balita di seluruh dunia mengalami kondisi stunting. Kondisi stunting mengacu pada hambatan pertumbuhan fisik dan perkembangan otak akibat kurangnya gizi kronis dan kurangnya rangsangan yang tepat. Umumnya terjadi pada anak dibawah 5 tahun. Umur tersebut merupakan periode penting dalam perkembangan anak. Kondisi ini mempunyai pengaruh serius terhadap kesehatan dan kualitas hidup anak di masa depan. 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 (Kemenkes, 2022).

Masa anak sekolah memiliki peran yang signifikan dalam mengatur proses perkembangan dan pertumbuhan anak. Pentingnya asupan makanan yang sehat dan bergizi sangat mempengaruhi kesehatan dan keaktifan anak selama masa pertumbuhan mereka. Itulah sebabnya, usia anak sekolah dianggap sebagai tahapan penting untuk memperbaiki status gizi dan menghasilkan generasi penerus berkualitas dalam masyarakat (Limanto et al., 2019). Anak laki-laki membutuhkan gizi lebih tinggi dibandingkan anak perempuan. Anak perempuan yang sudah memasuki masa pubertas memerlukan asupan nutrisi yang lebih tinggi. Masa ini dikenal sebagai anak-anak usia sekolah yang umumnya memiliki banyak aktifitas di luar rumah dan sering kali lupa untuk makan pada waktu yang tepat. Tingkat kecerdasan anak juga dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi.

Gemarikan (Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan) adalah suatu gerakan etis yang bertujuan untuk mendorong seluruh masyarakat agar mengonsumsi ikan secara kontinue dalam jumlah yang disarankan demi menjaga kesehatan, serta membentuk individu yang sehat, cerdas dan kuat. GEMARIKAN bukan hanya tanggung jawab Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP), tetapi juga menjadi tanggung jawab bersama antar institusi terkait. Peningkatan jumlah konsumsi ikan di kalangan masyarakat Indonesia akan membantu pemerintah dalam menciptakan generasi muda yang cerdas. Konsumsi ikan memiliki peran yang sangat penting, terutama bagi anak-anak usia dini (Handayani et al., 2020).

Untuk menciptakan sebuah bangsa yang cerdas, maka Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan perlu ditingkatkan secara intensif. Ikan memiliki banyak keunggulan sebagai sumber protein hewani dalam memenuhi kebutuhan gizi di Indonesia. Selain berfungsi sebagai sumber protein, ikan juga mengandung lemak, vitamin dan mineral yang sangat baik dan potensial. Namun, anak-anak memiliki kecenderungan yang rendah dalam mengonsumsi ikan. Rendahnya kesukaan anak-anak terhadap ikan disebabkan oleh rasa dan aroma ikan yang tidak enak. Sementara anak-anak lebih cenderung menyukai produk olahan ayam. Oleh sebab itu, tim yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini tertarik untuk melaksanakan kegiatan sosialisasi tentang pentingnya gemar makan ikan dengan tujuan

untuk memberikan rangsangan dan membangkitkan motivasi anak-anak agar lebih gemar mengonsumsi ikan.

2. BAHAN DAN METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 22 Agustus 2023 yang berjudul Sosialisasi Gemarikan untuk Mencegah Stunting pada Anak Sejak Dini pada Siswa-Siswi Kelas I MIN 32 Kecamatan Mesjid Raya Kabupaten Aceh Besar. Peserta yang terlibat pada kegiatan ini adalah siswa MIN 32 kelas I sebanyak 15 orang. Metode pelaksanaan kegiatan yang digunakan adalah ceramah yang bertujuan untuk mensosialisasikan manfaat mengonsumsi ikan kepada para siswa. Langkah berikutnya penyusunan program untuk kegiatan sosialisasi mengenai manfaat mengonsumsi ikan. Berikut adalah rincian program yang telah dirancang:

- 1) Pembuatan materi tentang manfaat mengonsumsi ikan
- 2) Membuat produk olahan dari ikan berupa bakso dan nugget untuk memotivasi siswa agar menyukai dan mau mengonsumsi ikan.
- 3) Kunjungan ke sekolah

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini terdiri dari empat tahapan antara lain sebagai berikut:

- 1) Tahap Persiapan
Pada tahapan ini tim Pengabdian kepada Masyarakat mengumpulkan materi tentang manfaat mengonsumsi ikan dan membuat produk olahan dari ikan yaitu nugget dan bakso ikan, kemudian dibagikan kepada siswa pada saat sosialisasi Gemarikan.
- 2) Penyusunan Program Kegiatan
Pada tahap ini tim Pengabdian kepada Masyarakat mengatur jadwal pelaksanaan program kerja.
- 3) Pelaksanaan Program Kerja
Pada tahap ini tim Pengabdian kepada Masyarakat kerja sesuai dengan jadwal yang telah diatur.
- 4) Tahap Evaluasi
Pada tahap merupakan tahapan yang sangat penting untuk mengukur sejauh mana pencapaian tujuan dan keberhasilan kegiatan dapat tercapai.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan PKM pada hari Selasa tanggal 22 Agustus 2023. Bentuk kegiatan yaitu sosialisasi yang dilakukan terhadap siswa-siswi kelas I MIN 32 Aceh Besar dengan metode ceramah. Kegiatan ini diikuti oleh 15 peserta dan satu orang guru kelas. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dimulai dari persiapan berupa pembuatan produk olahan berbahan baku ikan yaitu nugget dan bakso ikan non msg. Kegiatan selanjutnya adalah

sosialisasi gemar makan ikan dan diakhiri dengan pembagian nugget dan bakso untuk para siswa-siswi. Hal ini dilakukan untuk menumbuhkan motivasi para siswa dan siswi dalam mengonsumsi ikan dari produk olahan berbahan baku ikan. Kegiatan ini didampingi oleh satu guru kelas. Harapannya adalah guru tersebut dapat mentransfer pengetahuan yang telah disampaikan dan memotivasi siswa-siswi untuk menjadikan mengonsumsi ikan sebagai kebiasaan yang berkelanjutan. Gambar proses pembuatan produk olahan nugget dan bakso disajikan pada Gambar 1. Penyampaian materi mengenai gemar makan ikan disajikan pada Gambar 2 berikut ini.



Gambar 1. Produk olahan Nugget dan Bakso



Gambar 2. Penyampaian materi tentang gemar makan ikan

Selama pelaksanaan kegiatan sosialisasi, siswa-siswi yang menjadi fokus sasaran tampak merespon dengan baik. Hal ini terlihat dari interaksi mereka ketika diajukan pertanyaan, memberikan komentar mengenai gambar dan produk nugget dan bakso yang diberikan. Kesukaan anak-anak terhadap bakso dan nugget ketika makan bersama dapat menjadi indikator suksesnya kegiatan pengabdian ini, yang bertujuan untuk memupuk kecintaan mereka terhadap konsumsi ikan. Salah satu alasan krusial siswa-siswi kurang berminat untuk mengonsumsi ikan adalah karena aromanya yang amis, namun dengan mengolah ikan menjadi nugget dan bakso, alasan tersebut dapat dihindari.

Pengolahan ikan adalah metode yang penting untuk menjaga ketahanan ikan dan meningkatkan nilai ekonomisnya. Mengubah ikan menjadi produk seperti nugget, abon, bakso dan kerupuk adalah salah satu upaya untuk menghadirkan produk olahan perikanan yang dapat diterima oleh berbagai kalangan masyarakat (Thaib et al., 2021). Demikian pula dengan hasil penelitian (Sunarti et al., 2023) bahwa kulit ikan tuna yang diolah menjadi keripik menggunakan agen pengeras berbeda dapat meningkatkan mutunya dan disukai oleh masyarakat. Pengolahan ini bertujuan untuk menghilangkan bau amis pada integumen ikan serta dapat meningkatkan kualitasnya dari produk olahannya. Hal yang serupa 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.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dapat disimpulkan bahwa sosialisasi gemar makan ikan yang dilakukan pada siswa-siswi merupakan salah satu langkah penting untuk meningkatkan kualitas gizi anak. Selain itu untuk meningkatkan pengetahuan siswa-siswi dan memotivasi mereka agar lebih suka mengonsumsi ikan sebagai upaya pencegahan stunting sejak usia dini dengan cara memperbaiki asupan gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Handayani, L., Nurhayati, Nazlia, S., & Yeni, E. (2020). Sosialisasi Gemar Makan Ikan di TK Nurul Iman Darussalam Banda Aceh. *Jurnal Abdimas UNAYA*, 1(1), 13–18.
- Kemenkes. (2022). *Apa itu Stunting*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1516/apa-itu-stunting
- Limanto, S., Liliana, & Purba, S. (2019). Edukasi Pemberian Makanan Tambahan Bagi Ibu

Balita Gizi Kurang. *Community Development Journal*, 3(1), 33–44.

Sunarti, R., Handayani, L., & Maghfirah, I. (2023). Pengaruh Firming Agent Berbeda terhadap Karakteristik dan Uji Hedonik Keripik Kulit Ikan Tuna (*Thunnus sp.*). *Jurnal Tilapia*, 4(2), 66–75.

Thaib, A., Nazlia, S., Zuhryanil, R., Alfis, N. F., Syahputra, F., Handayani, L., Putri, N., Nurrahmah, Firdaus, Apriliani, D., & Naufal, A. (2021). Pelatihan Pengolahan Kerupuk Ikan Tongkol: Upaya Meningkatkan Ketahanan Pangan Masyarakat Gampong Tibang Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh Provinsi Aceh. *Jurnal Abdimas*, 2(1), 6–11.