

**Peningkatan Pengetahuan Ibu Melalui Pelatihan Pembuatan Pmt Rolade
Ikan Kembung Sebagai Upaya Pencegahan Stunting
Di Kembangbilo Kecamatan Tuban**

Dian Ayu Ainun Nafies¹, Idcha Kusma Ristanti², Ahmad David Royyifi Arifin³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

*Email korespondensi: diannafies19@gmail.com¹, idchakusma@gmail.com², royyifi@gmail.com³

ABSTRAK

Stunting merupakan kondisi dimana balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umur. Salah satu faktor penyebab anak mengalami stunting yaitu karena kurangnya asupan protein. Pencegahan stunting dapat dilakukan dengan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) menggunakan bahan pangan local tinggi protein hewani. Salah satunya yaitu ikan kembung yang cukup banyak tersedia di Kota Tuban. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di TK PKK Puji Rahayu Kembangbilo. Metode pelaksanaan dengan memberikan leaflet terkait stunting dan pembuatan PMT. Sebelum dilakukan edukasi ibu balita diberikan soal *pre test* dan setelah edukasi juga diberikan *post test*. Selanjutnya diberikan pelatihan terkait pembuatan PMT berbasis pangan lokal rolade ikan kembung untuk balita. Jumlah ibu yang ikut serta dalam kegiatan ini sebanyak 24 orang. Pelatihan dan edukasi ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah terjadinya stunting pada anak.

Kata Kunci : Stunting; Balita; Protein Hewani; Bahan Pangan Lokal; Ikan Kembung

ABSTRACT

Stunting is a condition where a toddler has less length or height compared to age. One of the factors causing children to experience stunting is a lack of protein intake. Stunting prevention can be done by providing additional food (PMT) using local food ingredients high in animal protein. One of them is mackerel which is quite widely available in Tuban City. This community service was carried out at the PKK Puji Rahayu Kembangbilo Kindergarten. The implementation method is by providing leaflets related to stunting and making PMT. Before the education is carried out, mothers of toddlers are given pre-test questions and after the education, they are also given a post-test. Furthermore, training was provided regarding making PMT based on local food, mackerel roulades for toddlers. The number of mothers who took part in this activity was 24 people. This training and education can be applied in everyday life to prevent stunting in children.

Keywords: *Stunting; Toddler; Animal protein; Local Food Ingredients; Mackerel*

PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi dimana balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umur. Kondisi ini diukur dengan panjang atau tinggi badan

yang lebih dari minus dua standar deviasi median standar pertumbuhan anak dari WHO (Kemenkes RI, 2018).

Indonesia mempunyai masalah gizi yang cukup serius yang ditandai dengan banyaknya kasus gizi kurang pada

anak balita, usia masuk sekolah baik pada laki-laki dan perempuan. Umumnya masalah gizi sering terjadi pada anak balita dan usia masuk sekolah karena pada umur seperti itu anak mengalami pertumbuhan yang pesat (Ahmad *et al.*, 2022). Stunting pada anak-anak merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang utama di Indonesia. Stunting menjadi masalah yang sangat serius karena dikaitkan dengan risiko kesakitan dan kematian yang lebih besar, obesitas, dan penyakit tidak menular di masa depan, orang dewasa yang pendek, buruknya perkembangan kognitif dan rendahnya produktivitas dan pendapatan. Dengan kata lain, stunting akan mempengaruhi kualitas sumber daya manusia di kemudian hari (Paramashanti *et al.*, 2016).

Stunting atau perawakan pendek (*shortness*) yaitu suatu keadaan tinggi badan (TB) seseorang yang tidak sesuai dengan umur, yang penentuannya dilakukan dengan menghitung skor Z-indeks Tinggi Badan menurut Umur (TB/U). Seseorang dikatakan stunting bila skor Z-indeks TB/U-nya di bawah - 2 SD (standar deviasi). Data prevalensi stunting menurut *World Health Organization* (WHO), Indonesia termasuk ke dalam negara ketiga dengan prevalensi tertinggi di Regional Asia

Tenggara atau *South-East Asia Regional* (SEAR). Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022, angka stunting di Indonesia turun dari 24,4% di tahun 2021 menjadi 21,6% di tahun 2022 namun belum mencapai angka yang diharapkan oleh WHO yaitu dibawah 20% (Agustina, 2022). Prevalensi stunting di Provinsi Jawa Timur sebesar 19,2% pada tahun 2022 (Agustina, 2022). Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, angka stunting di Kabupaten Tuban pada tahun 2022 sebesar 24,9%. Angka tersebut masih di atas prevalensi Jawa Timur sebesar 19,2% maupun nasional sebesar 21,6%.

Stunting dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya kesehatan dan gizi. Kesehatan ini dimulai sejak dalam kandungan termasuk asupan makan bergizi yang dikonsumsi oleh ibu selama mengandung. Apabila gizi yang didapatkan oleh tubuh tidak mencukupi maka hal tersebut menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan janin menjadi terhambat (Widjayatri *et al.*, 2020). Jika kondisi ini terus berlangsung hingga 2 tahun maka pertumbuhan dan perkembangan anak mengalami hambatan. Hambatan pada pertumbuhan anak terlihat apabila berat badan dan tinggi badan tidak sesuai dengan standar

WHO (Picauly dan S.M. Toy, 2020). Faktor lainnya adalah pola asuh yang salah, sanitasi dan *hygiene* yang buruk, serta pengetahuan ibu yang kurang sehingga kebutuhan nutrisi anak tidak tercukupi khususnya makanan yang kaya akan protein, mineral zinc, serta zat besi yang penting bagi anak di usia balita (Susanto dan H. Adrianto, 2021; Agustina, 2022).

Anak prasekolah merupakan anak yang berumur antara 3-6 tahun. Usia prasekolah disebut sebagai periode *golden age* dalam pertumbuhan dan perkembangan, usia ini merupakan periode kritis yang membutuhkan makanan dengan kuantitas dan kualitas yang lebih baik dibandingkan dengan orang dewasa (Munawaroh *et al.*, 2022). Asupan gizi pada anak usia prasekolah sangat penting karena merupakan pondasi untuk kesehatan jangka panjang, juga kekuatan dan kemampuan perkembangan intelektualnya. Apabila pada masa tersebut pertumbuhan dan perkembangan seorang anak berjalan secara optimal diharapkan pada masa dewasa akan tumbuh menjadi manusia yang berkualitas (Davidson *et al.*, 2018).

Ibu memegang peranan penting dalam mendukung upaya mengatasi masalah gizi, terutama dalam hal asupan gizi keluarga, mulai dari penyiapan

makanan, pemilihan bahan makanan, sampai menu makanan. Ibu yang memiliki status gizi baik akan melahirkan anak yang bergizi baik. Kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan pangan baik dalam jumlah maupun mutu gizinya sangat berpengaruh bagi status gizi anak (Loya & Nuryanto, 2017). Gizi tersebut diperlukan oleh badan guna memacu pembelahan sel selama dalam masa perkembangan paling utama protein. Protein merupakan salah satu zat gizi utama yang berperan dalam proses tumbuh kembang anak balita. Kenaikan asupan protein kurang lebih 15%, sejalan dengan pesatnya perkembangan anak (Mulyasari & Setiana, 2016).

Upaya pemberian makanan yang bergizi serta akses pangan untuk penanganan stunting bertujuan untuk meningkatkan status gizi balita gizi kurang dan pencegahan stunting. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) saat ini diproduksi secara massal oleh industri makanan bekerjasama dengan pemerintah yang didistribusikan ke sasaran masih belum maksimal, sehingga perlu dicari alternative pembuatan PMT yang diproduksi secara mandiri atau berkelompok dengan memanfaatkan berbagai pangan lokal. Pemanfaatan potensi lokal di daerah Tuban ini merupakan salah satu inovasi yang tepat

guna. Hal ini terkait dengan sumber perairan yang melimpah dan gencarnya pemerintah dalam mensosialisasikan kepada masyarakat tentang pentingnya konsumsi ikan. Sehingga meningkatkan kesadaran masyarakat untuk merubah pola makan yang semula produk luar beralih pada hasil pangan lokal perikanan. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) menggunakan bahan pangan lokal sumber makanan hewani dapat digunakan untuk membangun sel-sel dalam tubuh yang diperlukan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak balita sehingga berperan dalam pencegahan stunting pada anak (Afiah *et al.*, 2020). Salah satu bahan yang dapat dimanfaatkan untuk pembuatan protein yaitu ikan kembung.

Ikan kembung merupakan salah satu sumber protein hewani dari bahan pangan lokal yang dapat digunakan dalam pembuatan PMT. Ikan kembung memiliki kandungan protein tinggi. Kandungan protein pada ikan kembung sebesar 21,3 g per 100 g lebih tinggi jika dibandingkan dengan ikan lainnya seperti ikan gabus mengandung protein 16,2 gram, ikan tongkol 13,7 g dan ikan patin 17 gram (TKPI, 2020). Ikan kembung memiliki beberapa kelebihan yang tangkapannya melimpah, harga relatif murah, mudah didapat serta

memiliki kandungan asam lemak tidak jenuh esensial yang penting untuk tubuh. Ikan kembung mempunyai kandungan asam lemak omega 3 dan omega. Asam lemak ini baik bagi pencegahan penyakit dan kecerdasan otak (Nadimin *et al.*, 2019). Berdasarkan penelitian Arbie *et al* (2020) yang menyatakan bahwa substitusi tepung ikan kembung dapat meningkatkan kandungan protein pada *crackers* Cibi untuk balita.

Pemenuhan asupan makanan pada anak prasekolah dapat diberikan makanan berupa rolade untuk memenuhi asupan protein. Rolade adalah produk makanan yang diperoleh dari campuran daging ayam yang dihaluskan dengan tepung dan penambahan bumbu-bumbu serta dibalut dengan lapisan telur dadar. Salah satu alternatif pangan yang dapat meningkatkan pengolahan bahan pangan lokal dengan kandungan protein tinggi pada rolade yaitu dengan cara mengganti daging ayam dengan ikan kembung ke dalam pembuatan rolade. Rolade ikan kembung adalah salah satu inovasi produk sumber protein yang cukup tinggi yang dapat digunakan sebagai alternatif olahan ikan yang tidak berbau amis dan dapat disukai oleh anak-anak. Rolade ini memiliki teknik olah yang mudah sehingga Ibu-ibu mudah untuk menerapkannya di rumah. Pemanfaatan

ikan kembung sebagai bahan pengganti produk rolade diharapkan dapat memberi sumbangan zat gizi makro serta mikro sehingga dapat mencegah terjadinya stunting pada anak prasekolah.

Berdasarkan uraian tersebut tujuan ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada Ibu tentang pentingnya gizi anak dalam pencegahan stunting sehingga dapat meningkatkan gizi balita melalui praktik pembuatan PMT berbahan pangan lokal berbasis protein hewani yakni rolade ikan kembung sehingga diharapkan dengan penyuluhan masyarakat ini dapat mencegah terjadinya stunting di TK PKK Puji Rahayu Kembangbilo.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di TK PKK Puji Rahayu Kembangbilo, Kecamatan Tuban, Kabupaten Tuban. Metode pelaksanaan dengan cara memberikan leaflet terkait pencegahan stunting dan pembuatan PMT balita. Sebelum diberikan edukasi dan pelatihan semua ibu balita diberikan soal *pre test*. Setelah itu, ibu diberikan edukasi terkait pencegahan stunting dan PMT balita. Selain edukasi juga terdapat pelatihan cara pembuatan PMT balita yaitu rolade ikan kembung. Setelah

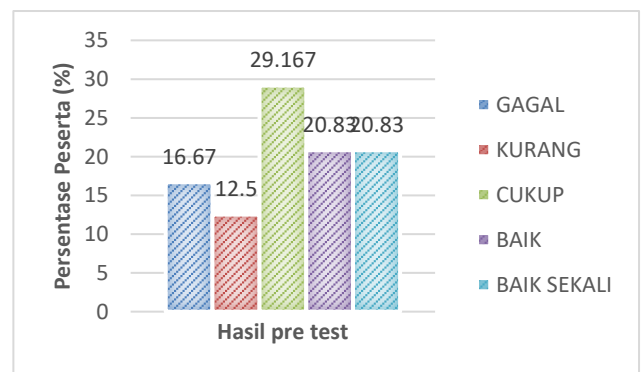
seluruh kegiatan dilakukan, seluruh ibu balita diberikan *post test*. Jumlah ibu yang ikut serta dalam kegiatan ini sebanyak 24 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi Pencegahan Stunting

Edukasi diberikan dikelas TK PKK Puji Rahayu Kembangbilo Tuban. Kegiatan diawali dengan pemberian materi terkait pencegahan stunting dan pemberian PMT pada balita. Sebelum diberikan edukasi seluruh wali murid diberikan *pre test*. Berikut ini merupakan hasil *pre test* terkait pencegahan stunting dan pembuatan PMT.

Gambar 1. Hasil *pre test* ibu wali murid sebelum diberikan edukasi dan pelatihan



(Sumber : Data Primer, 2023)

Pada gambar 1. menunjukkan bahwa hasil *pre test* pada ibu wali murid sebagian kategori cukup (29,26%) sedangkan kategori kurang (12,5%). Edukasi ini penting untuk meningkatkan pengetahuan ibu terkait stunting. Hasil *pre test* menunjukkan masih banyak ibu yang belum memahami terkait

pengecahan stunting dan pemberian PMT pada balita.

Setelah dilakukan *pre test* dilanjutkan pemberian materi terkait pengecahan stunting.

Gambar 2. Pemberian edukasi pengecahan stunting



Setelah diberikan edukasi terkait pengecahan stunting kemudian dilanjutkan pemberian edukasi terkait pemberian PMT untuk balita dengan bahan pangan lokal. Bahan pangan yang digunakan yaitu ikan kembung karena mengandung protein hewani yang cukup tinggi. Protein dibutuhkan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

Ikan kembung merupakan salah satu sumber protein hewani yang cukup tinggi sebesar 21,3 g per 100 g. Ikan mengandung jenis asam amino esensial dan non esensial yang baik untuk kesehatan dan pengecahan stunting. Selain itu ikan juga mengandung omega 3 dan 6 yang baik untuk pertumbuhan anak (Nadimin *et al.*, 2019).

Menu inovasi makanan tambahan

yang dipraktikkan yaitu rolade ikan kembung dengan harapan dapat dibuat kembali oleh ibu anak pra sekolah dirumah masing-masing. Peserta dari ibu-ibu sangat antusias mengikuti pelatihan pembuatan PMT berbahan pangan lokal protein hewani hingga langsung turun tangan membantu proses pembuatan rolade ikan kembung.

Gambar 3. Pemberian edukasi terkait pemberian PMT



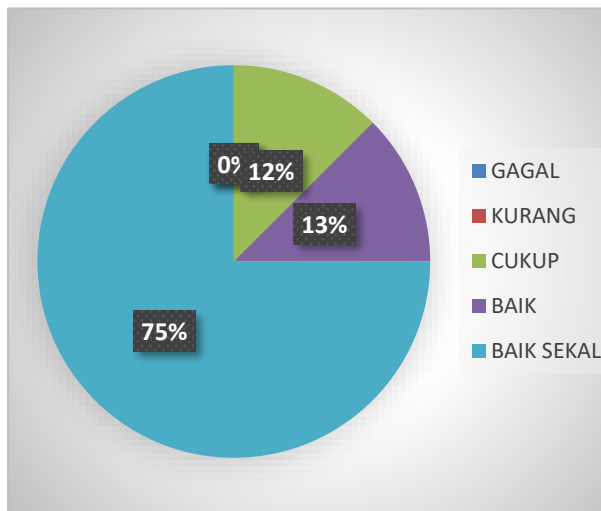
Setelah diberikan edukasi kemudian mulai diberikan pelatihan terkait pembuatan PMT balita. Sebelum dimulai pelatihan ibu wali murid diberikan leaflet cara pembuatan dan pemaparan terkait nilai gizi yang terkandung dalam 1 porsi rolade ikan kembung. Nilai gizi pada rolade ikan kembung dalam 1 porsi (45 gram) atau 3 potong yaitu energi : 87 kkal, protein 9 gram, lemak 3 gram, dan karbohidrat 6 gram.

Gambar 4. Pembuatan PMT Balita Rolade Ikan Kembung.



Kemudian dilakukan sesi diskusi terkait pencegahan stunting dan pembuatan PMT pada balita. Beberapa peserta cukup antusias terkait pemberian edukasi dan pelatihan ini. Setelah serangkaian kegiatan kemudian dilanjutkan *post test*.

Gambar 5. Hasil *Post Test* ibu wali murid setelah diberikan edukasi dan pelatihan.



(Sumber : Data Primer, 2023)

Berdasarkan hasil *post test* menunjukkan adanya peningkatan pada kategori baik sekali menjadi 75% setelah diberikan edukasi dan pelatihan terkait pembuatan PMT balita berbasis pangan lokal.

SIMPULAN

Edukasi dan pelatihan pembuatan PMT berbasis pangan lokal efektif dapat meningkatkan pengetahuan ibu wali murid. Kedua metode ini dapat membantu mencegah terjadinya stunting pada anak.

Diharapkan kepada Ibu untuk terus menerapkan upaya pencegahan stunting pada anak dengan menerapkan pola makan yang sehat terutama berbahan pangan lokal khususnya protein hewani. Selain itu, terus memantau tumbuh kembang anak agar terhindar dari stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiah, N., Asrianti, T., Mulyana, D., dan Risva. (2020). Rendahnya Konsumsi Protein Hewani Sebagai Faktor Risiko Kejadian
- Agustina, Novita. 2022. Faktor-faktor Penyebab Kejadian Stunting pada Balita. Kementrian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, diakses pada 10 Januari 2024, https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1529/faktor-faktor-penyebab-kejadian-stunting-pada-balita.
- Ahmad, S. N. A., Dadang, D., dan Latipah, S. (2022). Sosialisasi Stunting Di Masyarakat Kota Tangerang. Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, 6(2), 704-708.
- Arbie, F. Y., Hadi, N. S., Setiawan, D. I., Labatjo, R., dan Anasiru, M. A. (2020). Kualitas cracker cibi sebagai alternatif cemilan sehat. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 35-44.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. 2022. Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022.

- Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Davidson, S. M., Dwiriani, C. M., & Khomsan, A. (2018). Densitas gizi dan morbiditas serta hubungannya dengan status gizi anak usia prasekolah pedesaan. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 251-259.
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. Profil Kesehatan Indonesia 2017. Jakarta: Kemenkes RI. Diakses pada tanggal 10 Januari 2024 dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatanindonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-tahun-2017.pdf>
- Loya, R. R. P., dan Nuryanto, N. (2017). Pola asuh pemberian makan pada bayi stunting usia 6-12 bulan di Kabupaten Sumba Tengah, Nusa Tenggara Timur. *Journal of Nutrition College*, 6(1), 84-95.
- Mulyasari, I., dan Setiana, D. A. (2016). Faktor Risiko Stunting Pada Balita. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 8(20), 160-167
- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldanita, H., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Sentra Cendekia*, 3(2), 47-60.
- Nadimin, S., dan Fitriani, N. (2019). Mutu Organoleptik Cookies dengan Penambahan Tepung Bekatul dan Ikan Kembung. *Media Gizi Pangan*, 26(1), 8-15.
- Paramashanti, B., Hadi, H., dan Gunawan, I. (2016). Pemberian ASI eksklusif tidak berhubungan dengan stunting pada anak usia 6-23 bulan di Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal Of Nutrition And Dietetics)*, 3(3), 162-174.
doi:[http://dx.doi.org/10.21927/ijnd.2015.3\(3\).162-174](http://dx.doi.org/10.21927/ijnd.2015.3(3).162-174)
- Picauly dan S. M. Toy. 2013. Analisis determinan dan pengaruh stunting terhadap prestasi belajar anak sekolah di Kupang dan Sumba Timur, NTT. *J. Gizi dan Pangan*, vol. 8, no. 1, pp. 55-62.
- Susanto dan Hebert Adrianto. 2021. Faktor Risiko dari Ibu pada Kejadian Balita Stunting. *Sriwijaya Journal of Medicine*, Vol. 4, No 3.
- TKPI. (2020). *Tabel Konsumsi Pangan Indonesia (TKPI)*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Widjayatri, R. D., Fitriani, Y., dan Tristyanto, B. (2020). Sosialisasi Pengaruh Stunting Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 16-27.<https://doi.org/10.37985/murhum.v1i2.11>

