



OMNICODE Journal
(Omnicompetence Community Development Journal)
ISSN. 2809-6177 | Volume 4 Issue 1 | December 2024 | pages: 31-35
UrbanGreen Journal
Available online at www.journal.urbangreen.ac.id



Building a Healthy Generation by Making Mackerel Fish Nuggets and Anti-Stunting Mading

Muhammad Anshari*

Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Ahmad Qolbi Ardli

Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Alya Laisa

Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Muhammad Rusydi Mubarak

Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Najla Khairunnisa

Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Nor Azizah

Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Novita Rahmadani Putri

Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

*corresponding author: anshari@umbjm.ac.id

Keywords:

Stunting,
Prevention of
stunting,
Mackerel fish
nuggets.

ABSTRACT

The problem of stunting is still a big challenge in efforts to improve children's health in Indonesia, especially in rural areas. This program aims to increase awareness of the people of Sigam Village, Kotabaru Regency, regarding the importance of balanced nutrition to prevent stunting in toddlers and support the health of pregnant women. Two main approaches are carried out in this program: (1) making educational magazines displaying information about healthy eating patterns and the impact of stunting, and (2) making and distributing mackerel fish nuggets as a nutritious food alternative for toddlers and pregnant women. Antistunting posters were installed at the Sigam Village Kindergarten so that they can be easily accessed by parents and caregivers, with the hope of increasing their understanding of nutrition and examples of balanced menus that can be applied in

everyday life. The mackerel fish nuggets distributed are made from local ingredients with high protein and omega-3 content which are useful for supporting children's growth and the health of pregnant women. Program evaluation shows a positive response from the community, who feel helped in understanding the importance of nutritional intake and choosing affordable nutritious food. This program has succeeded in increasing public awareness and understanding of the importance of nutrition to prevent stunting, as well as providing practical nutritious food solutions that children like. It is hoped that this activity can continue to be implemented and involve more parties to create a generation that is healthy and free from the risk of stunting.

PENDAHULUAN

Stunting adalah anak balita dengan nilai Z-Scorenya kurang dari -2 SD (Stunted) dan kurang dari -3 SD (severely stunted). Balita/Baduta (bayi dibawah usia dua tahun) yang mengalami stunting akan memiliki tingkat kecerdasan tidak maksimal (Kemenkes RI, 2018). Stunting dalam jangka pendek mengganggu perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, gangguan metabolisme dalam tubuh, dan dalam jangka panjang stunting dapat mengakibatkan penurunan kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan resiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua (KEMENDES PDPT, 2017).

Penyebab dari stunting adalah pola asuh yang kurang baik, pelayanan antenatal care/Pelayanan Kesehatan yang kurang kepada ibu, hambatan akses rumah tangga untuk makanan yang bergizi, hambatan akses terhadap air bersih dan sanitasi, serta penyakit infeksi yang diderita oleh anak. Selain itu masih terdapat penyebab dari faktor sosial, ekonomi, budaya, dan politik (Carolina, 2021). Orang tua memiliki peran penting dalam memenuhi gizi balita karena balita masih membutuhkan perhatian khusus dalam perkembangannya, lebih khususnya peran seorang ibu ialah sebagai sosok yang paling sering bersama dengan balita. Jika seorang ibu memiliki pengetahuan yang baik tentunya akan mempengaruhi sikap yang baik juga dalam pemenuhan gizi balita (Olsa, dkk., 2017).

Salah satu jenis bahan makanan sehat adalah ikan. Ikan menyediakan berbagai protein, lemak (asam lemak omega 3), vitamin (vitamin A, vitamin D, vitamin B6, vitamin B12), dan mineral (zat besi, yodium, selenium, seng, dan fluor) yang dibutuhkan oleh tubuh (Effendie, 2002). Berbagai keuntungan yang diperoleh ketika mengkonsumsi ikan adalah: terpenuhinya kebutuhan 10 asam lemak esensial, menurunkan tekanan darah, menurunkan kadar kolesterol, menurunkan berat badan, merangsang pertumbuhan otak dan kecerdasan otak, menyehatkan mata, mencegah keriput dan proses penuaan kulit, serta mencegah penyakit berat seperti jantung, kanker payudara, dan kanker prostat (WHO, 2003).

Ikan Kembung (*Rasbaila sp*) merupakan salah satu ikan pelagis kecil yang sangat potensial dan ditemukan hampir diseluruh perairan Indonesia (Prahadina, et al., 2015). Kandungan omega 3 dan omega 6 banyak terkandung pada ikan kembung yang baik bagi pencegahan penyakit dan kecerdasan otak. Ikan ini memiliki rasa enak dan gurih sehingga banyak digemari oleh masyarakat, agar pengolahan ikan kembung dapat dimanfaatkan secara optimal maka alternatif lain dibuat dalam bentuk tepung (Nalendrya et al, 2016).

Produk nugget yang berbahan hewani seperti ikan kembung memiliki kandungan protein yang tinggi namun nugget bukanlah produk yang berbasis serat sehingga kandungan serat nugget tergolong rendah. Pengolahan daging ikan kembung dalam pembuatan nugget perlu ditambahkan bahan lain yang dapat digunakan sebagai variasi untuk meningkatkan kandungan serat dan protein pada nugget yaitu jamur tiram Pangan dengan kandungan serat yang cukup tinggi sangat sesuai untuk penderita obesitas, diabetes melitus dan orang yang diet karbohidrat (Fitri & Wirawanni, 2014).

Mading adalah akronim dari majalah dinding merupakan salah satu dari berbagai jenis media komunikasi massa tertulis yang sifatnya sederhana (mudah dibuat). Menurut (Enny Zubaidah & Bambang Saptono dalam Baroroh et al., 2021). Kedua program kerja ini dilaksanakan oleh Mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Banjarmasin untuk meningkatkan kesadaran dan

pengetahuan masyarakat tentang stunting, serta untuk memberikan informasi tentang cara pencegahan stunting.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian dan Pengembangan (R&D) dengan tujuan mengembangkan nugget ikan kembung sebagai alternatif makanan bergizi untuk anak-anak serta media mading sebagai sarana edukasi anti-stunting. Tahapan penelitian meliputi identifikasi kebutuhan gizi anak, desain dan pengembangan produk, uji coba produk di kelompok kecil, dan evaluasi untuk menilai efektivitas produk terhadap peningkatan pemahaman anak mengenai pentingnya gizi dalam mencegah stunting. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan melakukan wawancara mendalam terhadap para orang tua dan guru di sekolah yang menerapkan program anti-stunting. Metode ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang persepsi dan pemahaman masyarakat mengenai gizi serta stunting, serta respons mereka terhadap produk nugget ikan kembung dan media mading sebagai alat edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengembangan masyarakat di Desa Sigam meliputi pemasangan mading edukasi dan pembuatan nugget dari ikan kembung, dengan tujuan meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya ibu hamil dan orang tua balita, tentang pentingnya gizi seimbang dan pencegahan stunting. Pemasangan mading sebagai media edukasi visual mengenai stunting dilaksanakan pada tanggal 27 Agustus 2024, sementara pembuatan nugget ikan kembung, yang bertujuan menyediakan alternatif makanan bergizi tinggi protein, dilakukan pada tanggal 23 Agustus 2024. Kedua kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya asupan gizi bagi anak-anak dalam mencegah stunting.



Gambar 1. Pembuatan Mading anti-Stunting

Mading anti-stunting (Gambar 1) yang dibuat menampilkan informasi penting tentang stunting, penyebab, serta dampaknya bagi pertumbuhan anak. Konten mading mencakup infografis yang mudah dipahami, yang berisi data tentang prevalensi stunting di Indonesia dan pentingnya gizi pada 1000 hari pertama kehidupan anak. Selain itu, mading ini berisi rekomendasi pola makan seimbang, tips pemilihan bahan pangan lokal yang terjangkau, serta contoh menu harian yang disesuaikan dengan kebutuhan gizi balita dan ibu hamil. Mading anti-stunting ini dinilai efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pencegahan stunting. Banyak ibu hamil dan orang tua balita yang mengaku lebih memahami konsep stunting dan mulai menerapkan beberapa anjuran yang ada di mading. Dampak positif dari mading ini juga terlihat dari antusiasme masyarakat yang semakin tertarik untuk mengikuti kegiatan lain yang terkait dengan kesehatan dan gizi anak.



Gambar 2. Produk Nugget Ikan Kembung

Pembuatan serta pembagian nugget ikan kembung (Gambar 2) dilakukan sebagai upaya menyediakan makanan bergizi yang disukai anak-anak. Ikan kembung dipilih karena kandungan protein dan asam lemak omega-3 yang tinggi, yang penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan otak anak. Nugget yang dibuat tidak hanya menggunakan ikan kembung sebagai bahan utama, tetapi juga diperkaya dengan sayuran seperti wortel dan bayam, untuk menambah kandungan serat dan vitamin. Nugget ini kemudian didistribusikan kepada balita dan ibu hamil sebagai bagian dari intervensi gizi langsung. Berdasarkan hasil evaluasi, nugget ikan kembung ini mendapat respons positif dari masyarakat, terutama dari orang tua balita yang merasa terbantu dalam memberikan asupan makanan bergizi kepada anak-anak mereka. Balita yang mengonsumsi nugget menunjukkan peningkatan nafsu makan, dan beberapa ibu hamil melaporkan bahwa mereka merasa lebih bertenaga setelah mengonsumsi nugget tersebut secara rutin. Secara keseluruhan, program ini berhasil meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam upaya pencegahan stunting. Penggunaan bahan pangan lokal seperti ikan kembung membantu mengurangi biaya dan memastikan ketersediaan makanan bergizi secara berkelanjutan. Melalui kegiatan ini, warga Desa Sigam diharapkan dapat lebih memahami pentingnya pola makan bergizi, yang tidak hanya berguna bagi kesehatan jangka pendek tetapi juga berdampak positif terhadap kualitas hidup generasi mendatang.

KESIMPULAN

Program edukasi pencegahan stunting di Desa Sigam, Kabupaten Kotabaru, yang meliputi pembuatan mading anti-stunting dan distribusi nugget ikan kembung, telah berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi seimbang, terutama bagi balita dan ibu hamil. Melalui mading yang dipasang di TK Desa Sigam, orang tua mendapatkan informasi yang mudah dipahami mengenai stunting, kebutuhan gizi anak, dan contoh menu sehat yang dapat diterapkan sehari-hari. Pembuatan dan distribusi nugget ikan kembung sebagai alternatif makanan bergizi juga diterima dengan baik oleh warga, terutama karena ikan kembung mengandung protein, omega-3, dan vitamin penting yang dapat mendukung tumbuh kembang optimal anak. Nugget ini dibuat dengan bahan alami tanpa pengawet dan diperkaya dengan sayuran, sehingga aman dan bermanfaat untuk balita dan ibu hamil. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa orang tua merasa lebih terbantu dalam menyediakan makanan bergizi yang disukai anak-anak.

Program ini tidak hanya berhasil meningkatkan pemahaman tentang stunting dan pentingnya pola makan sehat, tetapi juga memberikan contoh konkret bagaimana bahan pangan lokal seperti ikan kembung dapat digunakan untuk mendukung kesehatan masyarakat. Keberlanjutan program ini direkomendasikan melalui kegiatan serupa yang dapat terus melibatkan masyarakat dan lembaga kesehatan setempat untuk menciptakan generasi yang lebih sehat dan bebas dari risiko stunting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh warga Desa Sigam, Kabupaten Kotabaru, atas dukungan dan partisipasinya yang luar biasa dalam mendukung kelancaran program pengembangan masyarakat ini. Kami sangat menghargai antusiasme dan

kerjasama yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan pembuatan mading edukasi serta pembuatan nugget ikan kembung, yang bertujuan untuk membantu mengurangi angka stunting di wilayah Desa Sigam.

Dukungan dari pihak desa, termasuk pemerintah desa, kader kesehatan, serta masyarakat setempat, telah menjadi faktor penting dalam keberhasilan program ini. Kami berharap kegiatan ini dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi peningkatan pemahaman gizi dan kesehatan, terutama bagi ibu hamil dan anak-anak di desa ini.

REFERENSI

- Baroroh, A. Z. T., Yuliani, E., Arum, F., & Fuaida, E. W. (2021, December). Pengaruh Mading Kelas Terhadap Peningkatan Budaya Literasi Pada Siswa DI MI/SD: Pengertian Mading, fungsi Mading, manfaat Mading, karakteristik Mading, langkah-langkah membuat mading. In SEMAI: Seminar Nasional PGMI (Vol. 1, No. 1, pp. 763-774).
- Carolina, O. (2021). Analisis Pelayanan Intervensi Gizi Spesifik Integratif Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Pademangan Jakarta Utara. Universitas Indonesia.
- Effendie, M. I. 2002. Biologi Perikanan. Yayasan Pustaka Nusantara. Yogyakarta.
- Fitri dan Wirawanni Y. 2014. Hubungan Konsumsi Karbohidrat, Konsumsi Total Energi, Konsumsi Serat, Beban Glikemik Dan Latihan Jasmani Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Jurnal. Semarang.
- KEMENDES PDPT. (2017). Buku saku desa dalam penanganan stunting. Buku Saku Desa Dalam Penanganan Stunting, 42.
- Kemenkes RI. Situasi Balita Pendek (Stunting) di Indonesia. Buletin Jendela Duta dan Informasi Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018.
- Nalendrya, I. 2016. Sosis Ikan Kembung (*Rastrelliger Kanagurta* L.) Sebagai Pangan Sumber Omega-3. Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan 5 (3) 2016.
- Olsa, E. D., dkk. 2017. hubungan sikap dan pengetahuan ibu terhadap kejadian stunting pada Anak Baru Masuk Sekolah Dasar di Kecamatan Nanggalo. Jurnal Kesehatan Andalas.
- Prahadina VD, Boer M, Fahrudin A. 2015. Sumberdaya Ikan Kembung (*Rastrelliger kanagurta* Cuvier 1817) di Perairan Selat Sunda yang Didaratkan di PPP Labuan, Banten. Marine Fisheries. 6(2): 169-175.
- WHO. 2003. Diet, Nutrition, and The Prevention of Chronic Disease, Technical Report Series 916 of a Joint FAO/WHO Expert Consultation, WHO, Geneva.