

**PENDAMPINGAN KELOMPOK IBU RUMAH TANGGA NELAYAN DALAM
MENYIAPKAN CEMILAN BALITA BERBASIS KEARIFAN LOKAL
DI KELURAHAN PASIE NAN TIGO**

Sunesni¹, Yani Maidelwita², Eka Putri Primasari³,
Novria Hesti⁴, Sri Suciana⁵

^{1,4} Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan
Program Profesi STIKes MERCUBAKTIAYA Padang

^{2,3,5} Program Studi D III Kebidanan STIKes MERCUBAKTIAYA Padang

Email: nesni_harfi@yahoo.co.id

ABSTRAK

Tingginya angka kejadian anak balita yang mengalami permasalahan gizi menjadi beban Negara, karena itu perlu upaya memperbaiki konsumsi gizi balita dengan memanfaatkan ketersediaan sumber pangan lokal. Salah satu sumber pangan tinggi protein yang selalu tersedia di daerah pesisir pantai adalah ikan. Hasil pemantauan gizi yang dilaporkan dari data Puskesmas Lubuk Buaya, Kecamatan Koto Tangah ditemukan 21,3 % diantaranya dengan status gizi kurang dan gizi buruk terutama ditemukan pada anak balita. Tujuan yang diharapkan setelah penyuluhan dan demonstrasi, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu balita khususnya yang mempunyai balita dengan status gizi kurang tentang gizi dan cara pengolahan makanan untuk balita yang padat gizi dengan bahan baku yang tersedia di daerah tersebut. Potensi yang ada (ikan) dapat diolah menjadi makanan balita yang memenuhi kriteria gizi dan disenangi balita. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan menggunakan leaflet dan demonstrasi pengolahan ikan dengan membuat menu pergedel ikan tuna dan sate ikan tuna. Dengan demikian pemberian penyuluhan dan demonstrasi tentang pengolahan sumber protein ikan sangat efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu yang mempunyai balita tentang ciri-ciri anak ssehat dan pengolahan bahan makanan dengan bahan baku ikan.

Kata Kunci : Cemilan balita, Gizi balita, Demonstasi

ABSTRACT

The high incidence of children under five experiencing nutritional problems is a burden on the State, therefore it is necessary to improve nutrition consumption by utilizing local food sources. One source of high-protein food that is always available in coastal areas is fish. The results of nutrition monitoring reported from data from the Lubuk Buaya Health Center, Koto Tangah Subdistrict found 21.3% of them with underweight and malnutrition status especially found in toddlers. The expected goal after counseling and demonstration, is to improve the knowledge and skills of mothers of children under five, especially those who have toddlers with poor nutritional status about nutrition and how to process food for toddlers who are nutrient-dense with the raw materials available in the area. Existing potential (fish) can be processed into toddler

food that meets nutritional criteria and is loved by toddlers. The activities carried out in the form of counseling using leaflets and demonstrations of fish processing by making tuna pergedel menu and tuna satay. Thus the provision of counseling and demonstration about processing fish protein sources is very effective in increasing the knowledge and skills of mothers who have toddlers about the characteristics of healthy children and processing food with fish raw materials.

Keywords: *Oddler Snacks, Toddler Nutrition, Demonstration*

1. PENDAHULUAN

Arah pembangunan kesehatan pada periode 2015-2019 adalah Program Indonesia Sehat dengan sasaran meningkatkan derajat kesehatan dan status gizi masyarakat melalui upaya kesehatan dan pemberdayaan masyarakat yang didukung dengan perlindungan finansial dan pemerataan pelayanan kesehatan. Salah satu sasaran pokok Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2015-2019 adalah meningkatnya status kesehatan dan gizi ibu dan anak. Dalam pencapaian sasaran tersebut diupayakan untuk menurunkan angka kemiskinan, mengatasi kelaparan serta mengurangi tingkat kematian anak. Hal ini berkaitan erat dengan aspek gizi dan pangan masyarakat. Status gizi serta ketersediaan pangan di masyarakat yang baik pastinya dapat mengatasi situasi kesehatan dan kelaparan ini (Kemenkes RI, 2015).

Masalah gizi merupakan gangguan kesehatan seseorang yang disebabkan oleh tidak seimbangnya pemenuhan kebutuhannya akan zat gizi yang diperoleh dari makanan. Keadaan kurang gizi pada balita akan mengakibatkan terganggunya pertumbuhan fisik dan kecerdasannya. Kekurangan gizi pada anak-anak akan melahirkan orang dewasa yang lebih pendek dan berat badan lebih ringan dengan tingkat produktifitas yang lebih rendah (Diana, et al., 2011).

Malnutrisi umumnya mengacu pada kondisi gizi kurang, gizi buruk dan gizi lebih. Kondisi tersebut merupakan salah satu penyebab mortalitas dan morbiditas terbanyak pada balita di negara berkembang, yaitu sebanyak 54% atau 10,8 juta anak meninggal akibat malnutrisi (Kabeta, et al., 2017). Malnutrisi pada balita berdampak pada penurunan sistem kekebalan tubuh sehingga mudah terserang penyakit infeksi.

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar atau Riskesdas (2018), di Indonesia terdapat 5,7% balita dengan gizi buruk, 13,9% dengan gizi kurang, dan 4,5% balita dengan gizi lebih. Sedangkan menurut hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2017, yang dilakukan Kementerian Kesehatan, bayi usia di bawah lima tahun (Balita) yang mengalami masalah gizi mencapai 17,8%, sama dengan tahun sebelumnya. Jumlah tersebut terdiri dari Balita yang mengalami gizi buruk 3,8% dan 14% gizi kurang (Kemenkes RI, 2018).

Beberapa faktor penyebab kekurangan gizi antara lain karena asupan makanan yang kurang, anak sering mengalami sakit atau terkena infeksi,

tetapi penyebab kekurangan gizi terbesar dikarenakan kurangnya asupan makanan (Nency Y, et al., 2008). Gizi erat hubungannya dengan pangan, karena konsumsi pangan berpengaruh langsung terhadap status gizi. Bila suatu rumahtangga ketahanan pangannya rendah tentu akan berimplikasi pula pada status gizi yang rendah. Apabila konsumsi pangan rumahtangga rendah maka yang paling rawan kekurangan gizi adalah balita. Balita yang kurang gizi sering ditemui pada rumahtangga yang kurang pangan. Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas maka sangatlah perlu dilakukan penelitian tentang faktor penentu status gizi balita agar dapat dibuat suatu kebijakan dengan data dan informasi yang akurat dalam rangka meningkatkan status gizi balita demi generasi masa depan (Kabeta, et al., 2017).

Tingginya angka kejadian anak balita yang mengalami permasalahan gizi menjadi beban Negara, karena itu perlu upaya memperbaiki konsumsi gizi balita dengan memanfaatkan ketersediaan sumber pangan lokal. Salah satu sumber pangan tinggi protein yang selalu tersedia di daerah pesisir pantai adalah ikan. Ikan merupakan sumber protein yang kontribusinya cukup besar dalam kelompok sumber protein hewani, yaitu 57,2%, dibandingkan sumber protein hewani lain seperti telur, susu dan daging. Selain itu ikan juga mengandung lemak sebesar 1-20% dimana lemak tersebut merupakan lemak tak jenuh (omega 3) (Kemenkes RI, 2013).

Kanagarian Pasie Kandang terletak di Kelurahan Pasie Nan Tigo yang berada di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang. merupakan salah satu nagari yang terletak di sepanjang pesisir pantai dengan luas wilayah $\pm 212,09$ Ha. Untuk sampai ke Kanagarian Pasie Kandang, Kelurahan Pasie Nan Tigo ini bisa dilalui oleh kendaraan roda dua dan roda empat dengan jarak tempuh ke Pusat Kota Padang $\pm 6,5$ Km. Sedangkan jarak tempuh dari lokasi ke kampus Pengabdi $\pm 5,5$ Km.

Jumlah rumah tangga yang terdapat di kanagarian ini ± 829 rumah tangga dengan mata pencaharian utamanya sebagai nelayan. Sedangkan jumlah penduduknya sebanyak 2124 jiwa dimana 124 diantaranya balita. Hasil pemantauan gizi yang dilaporkan dari data Puskesmas Lubuk Buaya, Kecamatan Koto Tengah ditemukan 21,3 % diantaranya dengan status gizi kurang dan gizi buruk terutama ditemukan pada anak batita. Kondisi ini jika dibiarkan dapat mengakibatkan terganggunya pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental dan spiritual. Bahkan pada bayi, gangguan tersebut dapat bersifat permanen dan sangat sulit untuk diperbaiki.

Masalah gizi masih merupakan salah satu dari masalah kesehatan masyarakat di dusun ini. Masalah gizi dan kesehatan tidak akan bisa ditanggulangi hanya dengan pendekatan pengobatan atau kuratif saja, tetapi harus mengedepankan upaya-upaya pencegahan dengan meningkatkan pengetahuan terutama ibu-ibu tentang gizi dan kesehatan. Upaya ini dapat dilakukan salah satunya melalui pendampingan gizi. Dengan pendampingan gizi diharapkan ada peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu dalam pemberian asupan gizi terutama terhadap balita, yang akan menjadi penerus bangsa (Morris JC, 2014).

Penanggulangan masalah gizi yang sudah dilakukan secara nasional diantaranya dengan meningkatkan jangkauan dan kualitas tatalaksana kasus gizi buruk di rumah tangga, puskesmas dan rumah sakit, serta pembentukan keluarga sadar gizi. Program pencegahan dan penanggulangan gizi buruk yang telah dilakukan pemerintah, antara lain promosi pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif, pemberian makanan pendamping ASI, pemberian makanan tambahan, pemberian suplemen vitamin A dan zat besi, pendampingan keluarga, program pola asuh gizi, dan program keluarga sadar gizi. Upaya-upaya itu diterjemahkan kedalam berbagai program pencegahan dan penanggulangan gizi buruk, baik di tingkat pusat maupun di tingkat daerah. Pada kenyataannya program ini belum sepenuhnya menjangkau menjangkau masyarakat didaerah terutama masyarakat yang tinggal didaerah terpencil. Hal ini disebabkan oleh kesulitannya tenaga kesehatan khususnya tenaga gizi untuk memberikan penyuluhan atau intervensi gizi lainnya dalam rangka penanggualangan masalah gizi di daerah tersebut. Dari kenyataan tersebut kami tim Pengabdi Sekolah Tinggi Kesehatan MERCUBAKTIJAYA Padang, merasa berkewajiban untuk melakukan suatu kegiatan yang bisa membantu masyarakat terutama dalam hal meningkatkan pengetahuan keterampilan khususnya ibu-ibu balita, dalam hal gizi dan kesehatan secara umum. Dengan harapan bisa membantu meningkatkan keadaan gizi balita di daerah tersebut.

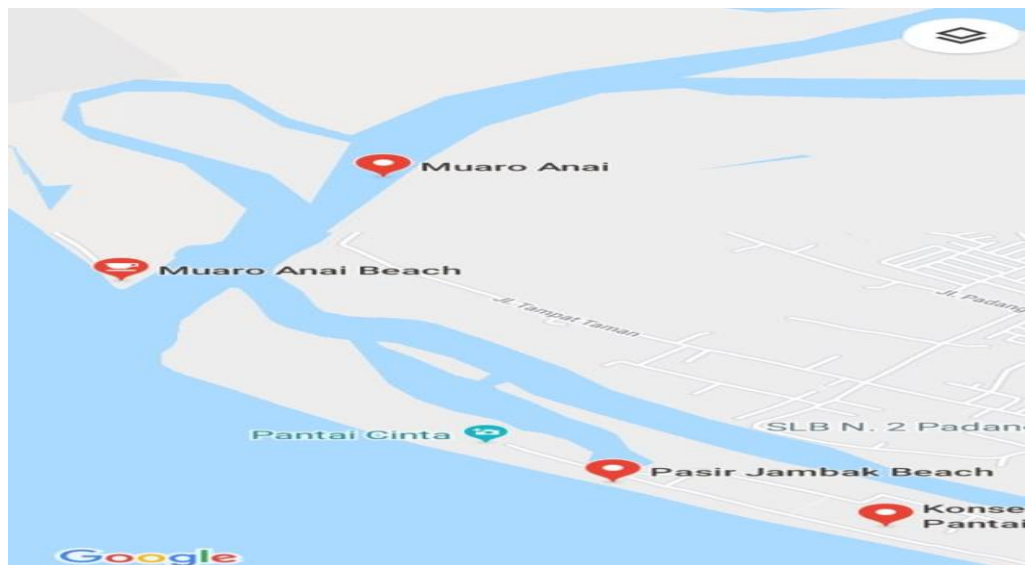
Bahan makanan yang dipilih untuk membuat makanan sapihan atau makanan batita, sebaiknya mudah didapat (banyak tersedia di sekitarnya), harganya murah, paling sering dimakan (merupakan bagian dari apa yang dimakan oleh anggota keluarga yang lebih besar dan dewasa) dan sebaiknya diramu dengan resep lokal. Dari segi fisik di desa ini, ikan punya potensi untuk dimanfaatkan sebagai sumber protein yang jika diolah dengan baik akan menjadi makanan tambahan yang mengandung nilai gizi tinggi.

Masih banyaknya kasus gizi kurang menunjukkan bahwa asuhan gizi di tingkat keluarga belum memadai. Penggunaan ikan sebagai sumber protein merupakan alternatif yang tepat dalam penanggulangan gizi kurang dan gizi buruk. Oleh sebab itu diperlukan upaya pemberdayaan melalui pelatihan. Kegiatan ini akan mendorong, menyemangati, membimbing dan memberikan kemudahan bagi ibu-ibu dalam mengelola makanan tambahan pada anak batitanya guna pemenuhan kebutuhan gizinya. Dengan demikian masalah kurang gizi di desa ini menjadi teratasi.

Melihat kondisi tersebut, perlu kiranya pengetahuan, pemahaman dan aplikasi yang baik bagi ibu-ibu yang mempunyai batita untuk memanfaatkan sumber daya yang sudah tersedia di daerahnya seperti ikan sebagai sumber protein yang utama dalam pembuatan makanan tambahan. Dalam hal ini memberikan penjelasan tentang pentingnya pemberian ikan yang diolah secara bervariasi dengan hygenis sehingga batitanya tetap memperoleh kebutuhan nutrisi sesuai dengan kebutuhannya. Berdasarkan hal tersebut sangatlah penting kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di daerah ini.

2. MASALAH

Alasan memilih Muaro Anai Kecamatan Pasia Nan Tigo menjadi tempat penyuluhan dan demonstrasi adalah dari hasil pemantauan gizi yang dilaporkan dari data Puskesmas Lubuk Buaya, Kecamatan Koto Tangah ditemukan 21,3 % diantaranya dengan status gizi kurang dan gizi buruk terutama ditemukan pada anak balita. Permasalahan yang teridentifikasi yang dihadapi mitra sasaran saat ini adalah sebagai berikut. Kurangnya pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu dalam pengolahan makanan bergizi untuk balita, Ikan sebagai sumber protein, banyak terdapat dilokasi tersebut, tetapi pemanfaatannya untuk makanan balita masih kurang, Balita yang kurang gizi banyak terdapat pada rumah tangga miskin dengan mata pencaharian nelayan., Kurangnya informasi yang diterima oleh ibu-ibu balita terkait dengan makanan tambahan atau cemilan yang bergizi untuk balitanya.



Gambar 2.1 Lokasi Penyuluhan dan Demonstrasi pengolahan makanan bergizi di Posyandu Melati, Muaro Anai Pasia Nan Tigo

3. METODE

1. Tujuan

Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan pre planing, persiapan penyajian leaflet, tempat dan alat - alat lainnya disiapkan oleh Kader posyandu dan Bidan Pembina Wilayah Muaro Anai. Pembuatan leaflet dimulai pada hari selasa tanggal 1 Oktober 2019, pada tanggal 10 Oktober 2020 dilakukan pengecekan untuk persiapan penyuluhan tanda-tanda anak sehat dan Menu balita serta Demontrasi pengolaan ikan yang menjadi sumber protein untuk pemenuhan kebutuhan gizi balita.

2. Tahap Pelaksanaan

Acara ini dimulai dengan pemberitahuan kepada ibu-ibu yang mempunyai balita di Muaro Anai untuk datang ke posyandu Melati oleh kader-kader kesehatan tersebut. Dan dilanjutkan penyuluhan tentang tanda-tanda anak sehat, menu seimbang kecukupan gizi balita dan contoh menu dengan bahan mentah ikan sebagai cemilan sehat Balita, serta demonstrasi pengolahan ikan yang menjadi bahan yang tersedia di daerah muaro anai.

3. Evaluasi

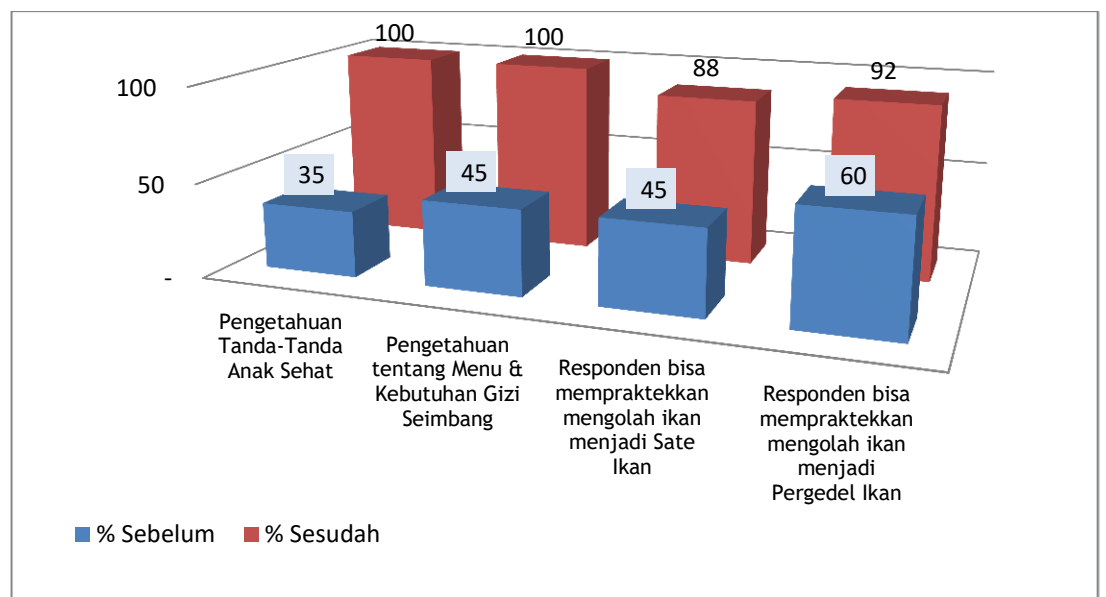
a. Struktur

Peserta hadir sebanyak 28 orang yang terdiri dari ibu-ibu yang mempunyai balita, termasuk ibu-ibu yang mempunyai balita gizi kurang. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Peran sebagai mahasiswa/i sudah sesuai dengan tugas yang telah ditetapkan, baik sebagai penanggung jawab, moderator, notulen, observasi, fasilitator dan dokumentasi. Penggunaan bahasa yang dipraktekan sudah komunikatif dalam penyampaianya, ibu-ibu yang mempunyai balita dapat memahami materi yang sudah disampaikan dan tim pengabdian dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya penyuluhan dan diskusi.

b. Proses

Pelaksanaan kegiatan pukul 09.00 s/d 12.00 wib. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.

c. Hasil



Gambar 3.1 Grafik Hasil yang diperoleh Responden dari Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan Grafik diatas diketathui dari:

1. Seluruh peserta (100%) dapat memahami dan mengerti tentang tanda-tanda anak sehat.
2. Seluruh peserta (100%) peserta dapat memahami dan mengerti tentang menu seimbang kecukupan gizi balita dan contoh menu dengan bahan mentah ikan sebagai cemilan sehat Balita.
3. Sebagian besar peserta (88%) dapat mempraktekkan mengolah ikan menjadi sate ikan sebagai menu makanan tambahan balita bersumber protein.
4. Sebagian besar peserta (92%) dapat mempraktekkan mengolah ikan menjadi pergedel ikan sebagai menu makanan tambahan balita bersumber protein.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode pelaksanaan dalam kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 10 Oktober 2019 di Posyandu Melati Muaro Anai Kecamatan Pasia Nan Tigo. Pelaksanaan penyuluhan ditujukan pada ibu-ibu yang mempunyai balita khususnya yang mempunyai balita gizi kurang. Media dan alat yang disediakan berupa lembar balik dan leaflet. Dan metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab dan demonstrasi. Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan:



Gambar 4.1 : Pemberian Materi Tentang anak Sehat Kepada Kelompok Sasaran



Gambar 4.2 foto pemberian Foto Pemberian Materi menu seimbang kecukupan gizi balita kepada Kelompok Sasaran



Gambar 4.2 Bahan yang digunakan untuk demonstrasi menu sate ikan tuna dan pergedel ikan tuna



Gambar 4.3 Demo menyiapkan menu kepada Kelompok sasaran

5. KESIMPULAN

Koordinasi berjalan dengan baik sehingga kegiatan penyuluhan dan demonstrasi pembuatan Makanan Tambahan berbasis panganan lokal ini berjalan dengan baik dan bermanfaat bagi masyarakat khususnya kelompok sasaran ibu balita di Muaro Anai kelurahan Pasie Nan Tigo. Pengetahuan dan sikap dan perilaku kelompok sasaran ibu balita di Muaro Anai kelurahan Pasie Nan Tigo sudah meningkat karena adanya penyuluhan dan demonstrasi.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Diana. F. M., Symon. D., & Yurizal. (2011). Perbedaan Tumbuh Kembang Anak pada Posyandu yang Terintegrasi Paud dengan Posyandu Tidak Terintegrasi [Jurnal]. - Padang : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2011. - No.1 : Vol. 6.
- Kabeta. A., Belegavi. D., & Gizachew Y. (2017) Factors Associated With Nutritional Status of Under-Five Children in Yirgalem Town South Ethiopia [Jurnal]. - [s.l.] : IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS), 2017. - 2 : Vol. 6.
- Kemenkes RI. (2013). Penyajian Pokok-Pokok Hasil Roset Kesehatan Dasar, BAdan Penelitian dan Pembangunan Kesehatan [Buku]. - Jakarta : KEmenterian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2015). Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019 [Buku]. - Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2018) Riset Kesehatan Dasar: RISKESDAS [Buku]. - Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Morris J.C. (2014). Pedoman Gizi Pengkajian dan Dokumentasi [Buku]. - Jakarta : Kedokteran EGC.
- Nency. Y., & Arifin. M.T. (2008) Gizi Buruk, Ancaman Generasi yang Hilang [Jurnal] // Inovasi.5. Nomor.XVII. November. - [s.l.] : Inovasi. - XVII : Vol. 5.