

PEMBERDAYAAN KADER KESEHATAN DAN KELUARGA DALAM PENURUNAN STUNTING MELALUI SUPPORT BI EMAN (BUBUR IKAN ENAK MANTAP)

Anny Fauziyah¹, Maria Ulfah² Tinah
Purwaningsih³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan Tegal
Program Diploma III, Poltekkes
Kemenkes Semarang

Abstrak

Latar Belakang: Kelurahan Panggung adalah satu kelurahan yang terletak di Kecamatan Tegal Timur, Kota Tegal. Studi pendahuluan di kelurahan ini tercatat memiliki permasalahan di bidang kesehatan yaitu, stunting, yang terjadi di tahun 2023 ini menjadi kelurahan tertinggi angka stunting 120. Stunting terjadi salah satunya akibat kurangnya pengetahuan ibu rumah tangga tentang makanan bergizi dan pola makan yang sehat. Hal ini juga berdampak pada anak-anak mereka yang mengonsumsi berbagai jenis makanan yang kurang jelas takaran gizinya dan tidak tertarik untuk mengonsumsi protein yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. **Tujuan** Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan kepada ibu-ibu Kader Kesehatan dan Masyarakat di 1000 HPK dengan anak stunting sebagai masyarakat sasaran, tentang bagaimana mengolah bubur dengan lauk ikan dan telur yang enak dikonsumsi sehingga anak-anak mereka, termasuk masyarakat sasaran, menjadi tertarik untuk mengonsumsi protein. Kegiatan ini juga diiringi dengan sosialisasi tentang makanan yang layak dan bergizi untuk dikonsumsi serta bagaimana menjalankan pola makan yang sehat. **Metode** yang digunakan adalah persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Masyarakat sasaran mendapatkan pengalaman dan skill baru tentang bagaimana membuat bubur yang cepat dengan lauk ikan dan telur yang bisa dikonsumsi anak stunting, serta memperoleh pengetahuan mengenai makanan yang layak untuk dikonsumsi berdasarkan takaran gizi yang tepat dan seimbang dan pola makan yang sehat. **Hasil evaluasi** Pengetahuan Masyarakat dan Kader Kesehatan meningkat dari 80 poin meningkat menjadi 100 poin. Pengalaman Skill kader Kesehatan meningkat dalam mengolah bubur ikan melalui praktek. Masyarakat mendapatkan Bubur Ikan Enak Mantap

Kata Kunci: Pemberdayaan, Stunting, Bubur Ikan

Abstract

Background: Panggung Village is a sub-district located in East Tegal District, Tegal City. A preliminary study in this sub-district noted that it had problems in the health sector, namely, stunting, which occurred in 2023, this sub-district had the highest stunting rate of 120. Stunting occurs partly due to housewives' lack of knowledge about nutritious food and healthy eating patterns. This also has an impact on children who consume various types of food with unclear nutritional measurements and are not interested in consuming protein which supports their growth and development. **The aim** of this service aims to provide training to mothers of Health and Community Cadres in 1000 HPK with stunted children as the target community, on how to prepare porridge with side dishes of fish and eggs that are delicious to consume so that their children, including the target community, become interested in consume protein. This activity is also accompanied by socialization about appropriate and nutritious food to consume and how to follow a healthy eating pattern. The methods used are preparation, implementation and evaluation. The target community gains new experience and skills on how to make quick porridge with side dishes of fish and eggs that can be consumed by stunted children, as well as gaining knowledge about food that is suitable for consumption based on appropriate and balanced nutritional measurements and a healthy eating pattern. **The results** of the evaluation of Community Knowledge and Health Cadres increased from 80 points to 100 points. Health cadres' skill experience increases in processing fish porridge through practice. People get delicious and delicious fish porridge

Keywords: Empowerment, Stunting, Fish Porridge

PENDAHULUAN

Stunting Kota Tegal di tahun 2023, kasus stunting masih banyak ditemui, data Dinkes Kota Tegal per Pebrjuari 2023 menyebutkan kasus stunting pada anak dan balita terbanyak di Kelurahan Panggung sebanyak 120 kasus. Dalam Berbagai upaya menurunkan kasus

stunting dilakukan oleh pemerintah Kota Tegal seperti pemantauan tumbuh kembang dan Suport Gizi. Kota Tegal sebagai Kota Bahari, Sebagian pendapatan utama warga Kota Tegal adalah ikan laut sebagai nelayan. Dengan produksi ikan yang dapat ditemui setiap hari, memungkinkan setiap hari dapat mengonsumsi makanan harian dengan lauk ikan. Salah satu

cara untuk mencegah stunting adalah dengan mengonsumsi makanan yang seimbang dan bergizi. Ada banyak jenis makanan yang dapat membantu meningkatkan gizi dan mencegah stunting, di antaranya adalah ikan, telur, buah, dan sayur (Atun Wigati, Fariza Yulia Kartika Sari, Tri Suwanto, 2022).

Tidak semua jenis ikan aman dikonsumsi, terutama bagi ibu hamil dan anak-anak. Beberapa jenis ikan dapat mengandung tinggi merkuri dan zat polutan lainnya yang dapat berbahaya bagi kesehatan. Sebaiknya mengonsumsi ikan yang aman dan sehat seperti ikan teri, udang, sarden, tuna, cumi, remis. Telur merupakan sumber protein dan lemak yang baik, serta mengandung vitamin dan mineral seperti vitamin A, vitamin D, vitamin B12, selenium, dan zat besi. Beberapa contoh jenis ikan yang mengandung protein tinggi adalah tuna, cakalang, udang, ikan kakap, dan tuna. Disamping kadar protein dan lemak yang tinggi, ikan juga mengandung vitamin dan mineral yang tinggi (Kemenkes, 2018)

Konsumsi telur dapat membantu meningkatkan asupan nutrisi dan mencegah stunting pada anak. Namun, perlu diingat bahwa konsumsi telur berlebihan juga dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. Sayur merupakan sumber serat, vitamin, dan mineral yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Konsumsi sayur yang bervariasi dapat membantu meningkatkan asupan nutrisi dan mencegah stunting pada anak. Beberapa sayur yang baik dikonsumsi antara lain brokoli, bayam, wortel, kentang, dan kubis.

Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes berupaya memberikan alternatif dalam menyiapkan makanan yang sehat, cepat penyiapannya dan bergizi. Pengabdian Masyarakat juga memberikan kegiatan yang mendukung kader Kesehatan dalam ikut terlibat didalam pemberian support Gizi kepada Masyarakat.

Kelurahan Panggung tercatat memiliki permasalahan di bidang kesehatan yaitu, *stunting*. *Stunting* adalah gangguan

pertumbuhan yang terjadi pada bayi yang berusia 0-11 bulan, dan anak balita dengan usia 12-59 bulan dikarenakan gizi buruk kronis yang lama pada masa 1000 hari pertama kehidupan (HPK) (Rehena, Hukubun, 2020; Hamzah, B. Hamzah, 2020). Ada beberapa faktor yang menyebabkan *stunting*. Salah satunya adalah pendidikan atau pengetahuan dan sikap ibu mengenai asupan makanan bergizi (Anwar, Winarti, Sunardi, 2022). Ibu dengan pengetahuan yang baik mengenai *stunting* memiliki kesadaran yang tinggi dalam memperhatikan pola asupan gizi dengan kualitas yang baik kepada anak (Yanti, Betriana, dan Kartika, 2020).

Faktor yang menyebabkan terjadinya *stunting* adalah rendahnya pendidikan atau pengetahuan orang tua, terlebih ibu, tentang *stunting* sehingga berakibat pada pola asupan makan yang tidak sehat dan bergizi, ibu cenderung memudahkan anaknya mengonsumsi jajanan yang kurang sehat sehingga sudah merasa kenyang ketika waktunya makan yang bergizi. awalnya hanya beberapa anak yang mengalami *stunting*. Akan tetapi, kasus tersebut meningkat bulan Pebruari 2023. Menanggapi persoalan tersebut, Pemerintah Kelurahan Panggung bersama Puskesmas Tegal timur melakukan berbagai upaya untuk menyelesaikan kasus *stunting*. Berdasarkan hasil pengamatan Tim Poltekkes Kemenkes Prodi DIII Keperawatan Tegal, meskipun kasus tersebut telah diupayakan penanganannya, resiko *stunting* masih bisa terjadi. Hal ini dikarenakan kualitas pengetahuan ibu-ibu yang keluarganya mengalami *stunting* mengenai makanan yang layak dan bergizi untuk diolah dan dikonsumsi masih rendah sehingga pola asupan makanan mereka tidak diperhatikan dengan optimal.

Persoalan kurangnya pengetahuan semacam ini biasanya luput dari perhatian, padahal merupakan salah satu faktor penyebab di Kelurahan Panggung mengalami kejadian *stunting* di tahun 2023. Rendahnya pengetahuan ini membuat banyak ibu-ibu mengolah makanan

tidak berdasarkan petunjuk angka kecukupan gizi yang lambat laun menjadi kebiasaan. Makanan yang seharusnya diharapkan bisa memenuhi gizi keluarga sebaliknya menjadi tidak seimbang dan tidak sehat. Sebagian besar ibu-ibu juga tidak menunjukkan perhatian yang serius terhadap pola makan anak mereka. Mereka dibiarkan mengkonsumsi berbagai makanan/jajanan yang tidak jelas takaran gizinya. Salah satunya adalah jajan-jajanan *snack* yang dijual di warung-warung sekitar. Makanan yang seharusnya mereka konsumsi secara rutin seperti sayur- sayuran, yang memiliki kandungan semacam karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin sebagai pendukung laju pertumbuhan dan perkembangan kognitif dan motorik mereka dianggap sebagai makanan yang tidak enak untuk dikonsumsi karena bentuk dan tampilannya tidak menarik. Ini tidak terlepas juga dari minimnya *skill* ibu dalam mengolah makanan secara kreatif sehingga anak tidak berminat untuk makanan bergizi.

Solusi yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan edukasi, disertai dengan memberikan pemberdayaan kader khusus penanganan stunting untuk Bersama sama menjadi siap berdaya dalam penanganan stunting. Paket bubur siap makan yang sehat menjadi solusi terhadap penghematan waktu penyiapan makanan dari pencarian bahan, pembersihan, pemotongan, dan penyiapan bumbu. Sehingga menjadi solusi bagi keluarga dengan anak stunting yang dirasakan sebagai bentuk perhatian pemerintah / warga yang peduli penanganan stunting

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah tahap Pra pelaksanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi.

a. Pra pelaksanaan

Tahap pra pelaksanaan dilakukan oleh tim Pengabdian Masyarakat Program Studi

Keperawatan Tegal Program Diploma III, Poltekkes Kemenkes Semarang berdiskusi dan bekerjasama dengan kader Kesehatan kelurahan Panggung untuk mendata dan mengundang ibu ibu dengan anak yang mengalami stunting. Pada tahap ini juga Tim Pengabdian Masyarakat melakukan kordinasi dan Kerjasama dengan puskesmas Tegal Timur untuk memberikan edukasi seputar makanan bergizi bagi anak stunting.

b. Pelaksanaan

Pada tahap ini pelaksanaan pemberdayaan kader Kesehatan dan Keluarga yang anaknya mengalami stunting diawali dengan sosialisasi dari ahli gizi puskesmas Slerok dengan tema penyajian makanan yang menarik dan bergizi untuk anak 1000 HPK dengan stunting. Pelaksanaan kegiatan berikutnya adalah memberdayakan kader dalam pelatihan praktek pembuatan bubur ikan enak mantap (Bi Eman) dengan dipandu dan dimonitor oleh ahli Gizi Puskesmas Tegal Timur. Kegiatan pemberdayaan kader dengan memasak bubur bersama untuk kebutuhan 120 paket bubur ikan enak mantap. Kegiatan memasak dilakukan di Aula Kelurahan Panggung selama 2 hari.

Untuk menjamin keamanan pangan, hasil olahan bubur ikan yang dimasak oleh Tim Pengabdian Masyarakat dan kader Kesehatan Kelurahan Panggung di uji keamanan di labkesda Kota Tegal

c. Evaluasi

Tahap akhir dari kegiatan ini adalah Evaluasi, Evaluasi terhadap peningkatan pengetahuan, kader Kesehatan, Evaluasi Proses dilakukan dengan menguji sampel masakan dengan uji laboratorium makanan, dan terakhir Evaluasi terhadap penerimaan paket bubur ikan untuk dikonsumsi anak yang mengalami stunting.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat diawali dengan didahului kegiatan pretes kepada 30 kader Kesehatan, dengan nilai rata

rata pretes kader Kesehatan di pengetahuan tentang stunting dan Gizi bagi stunting didapatkan nilai rata rata 80. Sosialisasi tentang Penyajian Makanan yang Menarik dan Bergizi untuk 1000 HPK dengan Stunting diberikan oleh Ahli Gizi Puskesmas Tegal Timur. Sosialisasi dilakukan pada Masyarakat sasaran. Kegiatan dihadiri oleh 65 ibu ibu Masyarakat Kelurahan Panggung yang anaknya mengalami stunting. Eduksi terhadap ibu ibu yang anaknya mengalami stunting diharapkan memberikan motivasi untuk Bersama mengatasi problem anak yang saat ini dalam kondisi kurang gizi dan juga memberikan wawasan tentang makanan yang layak dikonsumsi menjadi lebih baik dan sehat sehingga dapat mencegah kejadian stunting berulang dalam keluarga kedepannya (Riyadi, Martianto, Hastuti, Damayanthi, & Murti Laksono, 2011)

Kegiatan berikutnya dilakukan pemberdayaan kader Kesehatan dengan pembuatan bubur ikan enak mantap selama dua hari berturut turut. . Sejumlah 30 Kader Kesehatan diberdayakan dengan memasak bubur Bersama di Aula Pendopo Kelurahan Panggung Kota Tegal dimonitor oleh ahli Gizi Puskesmas Tegal Timur. Pada kegiatan ini alat dan bahan makanan yang digunakan adalah alat masak dengan bahan makanan adalah beras dan ikan untuk membuat bubur ikan, sayur bayam untuk membuat sayur, dan telur untuk membuat telur bistik. Hasil kegiatan pemberdayaan berupa masakan bubur ikan dan sayur serta telur di uji keamanan di Labkesda dengan hasil uji didapatkan hasil pengujian masih dalam nilai ambang batas sesuai baku mutu yang diperbolehkan.

Kegiatan pemberdayaan dilakukan dengan praktek langsung memasak yang dipimpin oleh tim Pengabdian Masyarakat Program Studi Keperawatan Tegal Program Diploma III, Poltekkes Kemenkes Semarang, dengan sekaligus menjelaskan tahapan tahapan memasak sampai menyajikan dalam tempat makanan dengan menarik. Demonstrasi praktek memasak untuk pemberdayaan kader dilakukan

selama dua hari berturut turut dengan paket yang diproduksi 60 paket bubur ikan di hari pertama, dan 60 paket ikan di hari kedua. Pilihan menu bubur ikan dipilih dikarenakan ikan kaya akan zat gizi. Disamping kadar protein dan lemak yang tinggi, ikan juga mengandung vitamin dan mineral yang tinggi seperti tercantum dalam Kemenkes (2018), bahwa ikan banyak mengandung mineral kalsium (Ca), forfor (F), besi (Fe), natrium (Na), kalium (K), tembaga (Cu) dan seng (Zn), serta vitamin seperti retinol (Vitamin A), tiamin (Vitamin B1), Riboflavin (Vitamin B2) dan Niasin.

Produk olahan ikan dalam pengabdian Masyarakat ini berbentuk bakso ikan. Hal ini seperti yang dilakukan oleh Junianto et al. (2020), Andhikawati et al.,(2022) dan Lubis et al. (2022). Definisi bakso ikan adalah produk olahan hasil perikanan yang menggunakan lumatan daging ikan minimum 40% dicampur tepung dan bahan lainnya yang diperlukan untuk pembentukan bola bakso dan Pemasakan (Effendi & Wiyati (2019) Bahan bakso ikan dalam pengabdian Masyarakat ini menggunakan ikan tenggiri sebagai bahan bakso ikan seperti yang dipilih dalam kegiatan pengabdian Masyarakat Andhikawati, Permana, Akbarsyah & Putra (2022)

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tahapan kegiatan mulai dari persiapan mendiskusikan dan bekerjasama dengan kader sangat penting dalam hal meningkatkan rasa tanggungjawab dan berkontribusi para kader Kesehatan dalam memberi manfaat bagi sesama untuk penanganan penurunan stunting. Kegiatan sosialisasi sangat penting bagi ibu ibu dengan anak yang mengalami stunting agar bisa menyiapkan, menyajikan, dan memberikan support psikologi ibu yang anaknya mengalami stunting untuk bersemangat kebersamaan tumbuh kembang dan upaya menaikkan status gizi (Rahayani, Kusmini, Yessy Desy Arna, M.Afif Hilmi Masyfahani, 2022).

Partisipasi peserta sosialisasi yang merupakan ibu ibu dengan anak yang berstatus stunting dengan antusias serta peserta

pemberdayaan kader yang yang terus bersemangat dalam kegiatan memasak bubur, mendistribusikan dan mengedukasi ibu yang anaknya stunting menunjukkan bahwa Masyarakat kelurahan Panggung Kota Tegal peduli dalam upaya penurunan stunting. Pemerintah kelurahan Panggung yang sangat mendukung kegiatan pengabdian Masyarakat ini menjadikan kegiatan pengabdian Masyarakat oleh tim Program Studi Keperawatan Tegal Program Diploma III, Poltekkes Kemenkes Semarang sebagai awal keberlanjutan program penurunan stunting kelurahan Panggung maupun Kota Tegal. Pemberdayaan kader merupakan salah satu alternative menyelesaikan masalah kesehatan, Kader memiliki peranan yang sangat penting, peran kader sangat mempengaruhi keberhasilan pemantauan tumbuh kembang anak dan kesehatan ibu. Kader perlu diberdayakan agar lebih professional dalam memantau tumbuh kembang anak Kader berperan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang kesehatan ibu dan tumbuh kembang anak. Pelatihan kader dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap kader. Edukasi yang baik dapat menjadikan kehamilan sehat dan mampu mencegah stunting. (Sahira, Assariah, 2023, Laili, U., Andriani, Dwi AR, 2019).

Gambar 1. Kegiatan Edukasi Penanganan Stunting



Gambar 2. Pembuatan Bubur Ikan Enak Mantap



Gambar 3. Kegiatan Distribusi paket Bubur Ikan Enak Mantap (BI EMAN)



KESIMPULAN

Pemberdayaan kader kesehatan dan keluarga dalam penurunan stunting melalui support BI EMAN telah memberikan kemanfaatan dalam meningkatkan pengetahuan, memberdayakan kader dengan upaya pelibatan secara aktif penurunan stunting di kelurahan Panggung. Pemberdayaan kader dapat meningkatkan skill menyiapkan paket bubur ikan yang enak, mantap, kaya gizi dengan penyajian yang

menarik. Penerimaan Masyarakat terhadap kegiatan Masyarakat sangat antusias baik saat sosialisasi maupun penerimaan paket bubur ikan yang disukai sasaran kegiatan pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- Andhikawati, A., Permana R, Akbarsyah, N., & Putra, P.K (2022). Penyuluhan Dalam Pemanfaatan Ikan Tenggiri Menjadi Bakso Ikan di Desa Cintaratu. *Farmers: Journal of Community Services*, <https://jurnal.unpad.ac.id/fjcs/article/view/41031>
- Atun Wigati, Fariza Yulia Kartika Sari, Tri Suwanto (2022). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Stunting pada Balita. *Jurnal Abdimas Indonesia* Volume 4 Nomor 2 (2022) 155-162. <https://ejr.umku.ac.id/index.php/JAI/article/view/1677>
- Anwar, S., Winarti, E., & Sunardi. (2022). Systematic Review factor Risiko, Penyebab dan Dampak Stunting pada Anak. *Jurnal Ilmu Kesehatan* . <https://ejurnaladhkdr.com/index.php/jik/article/view/445>
- Djannah, et.al (2020). *Buku Ajar Promosi Kesehatan dan Perubahan Perilaku*. Yogyakarta : CV Mine
- Effendi, I., & Wiyati, R. (2019). Pelatihan Pembuatan Bakso dan Nuget Ikan bagi Ibu Rumah Tangga Kampung Minas barat Kabupaten Siak. *Journal of Rural and Urban Community Empowerment*. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2325646>
- Faktor Faktor yang mempengaruhi Status Gizi Anak Balita di Kabupaten Timor Tengah Utara, Provinsi Nusa Tenggara Timur <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/4603>
- Kemenkes (2018). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia, Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.2018* https://perpus.poltekkesjkt2.ac.id/respon/js/hpdfjs/web/viewer3.php?file=../repository//TKPI%20Final%2030April2018%20Katalog.pdf&loc_name=../repository//TKPI%20Final%2030April2018%20Katalog.pdf
- Junianto,J., Apriliani, IM., Dewanti, L.P., & Zidni, I (2020). Peningkatan Gizi Protein Hewani Melalui Keterampilan Pembuatan Bakso Ikan kepada Masyarakat Desa Tunggilis dan Banjarharja, Kabupaten Pangandaran. *Farmers: Journal of Community Services*, 1(1), 29–34. <https://doi.org/10.24198/fjcs.v1i1.28862>
- Laili, U., Andriani, Dwi AR (2019)., Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Vol 5, No 1 http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/PENGABDIAN_IPTEKS/article/view/2154
- Lubis, A.R., Yusufiani, M., Diana, A., & Harahap, M. (2022). Penyuluhan dan Ppelatihan Pembuatan bakso Daging Ikan kepada Ibu Rumah Tangga Kota Tanjungbalai Reswara: *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. <https://jurnal.dharmawangsa.ac.id/index.php/reswara/article/view/1848>
- Rahariyani, Kusmini Suprihatin, Yessy Desy Arna, M.Afif Hilmi Masyfahani. Pemberdayaan Kader Kesehatan sebagai Social Support bagi Pasien Stroke. *Berdikari : Jurnal Inovasi dan Penerapan IPTEKS* VOL.10.No.2 Agustus 2022. <http://dx.doi.org/10.18196/berdikari.v10i2.12851>
- Rehena, Z., & Hukubun, M.(2020). Edukasi Gizi dan Praktek Pengolahan MP – ASI Lokal untuk Cegah Gizi Buruk dan Stunting di Kabupaten Seram Bagian Barat. *MAREN: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*. <http://ojs.ukim.ac.id/index.php/maren/article/view/514>
- Rohman H., Rahmah M., Saribulan, N. Upaya Penanganan Stunting di Indonesia, Analisis Bibliometrik dan Analisis Konten. *Jurnal Ilmu Pemerintahan Suara Khatulistiwa*. Vol VIII. No.01, Juni 2023. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/3561795>
- Sahira, Sakina M., Assariah, Patla S K. (2023). Edukasi dan Pendampingan Program Cegah Stunting. *Jurnal Bidang Desa* Volume 5, 2023. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jurnalbinadesa/article/download/40777/14044>
- Yanti, DN., Febriana, F., Kartika, RI., (2020). Faktor Penyebab Stunting Pada Anak: Tinjauan Literatur REAL in Nursing *Journal (RNJ)*, Volume 3, No.1, 2020. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/article/view/447>