

Gerakan Gemar Makan Ikan Sebagai Upaya Pencegahan Stunting

The Promotion of Fish Consumption as a Preventive Strategy Against Stunting

Rifatul Masrikhiyah¹, Melly Fera², Yuniarti Dewi Rahmawati³, Anggray Duvita Wahyani⁴, Yunika Purwanti⁵

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia

^{2,5}Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan, Fakultas Pangan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhadi Setiabudi, Indonesia

^{3,4}Program Studi Gizi, Fakultas Pangan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhadi Setiabudi, Indonesia

e-mail: ¹rifatul.masrikhiyah@gmail.com*, ²mellytkugm@gmail.com,
³yuniartidewi.rahmawati@gmail.com, ⁴anggray@umus.ac.id, ⁵yunika@umus.ac.id,

Abstrak

Masalah stunting masih menjadi tantangan serius di Desa Kupu, Kecamatan Wanasari, Kabupaten Brebes, yang merupakan wilayah dekat pesisir. Minimnya pengetahuan masyarakat, khususnya kader Posyandu, tentang manfaat konsumsi ikan sebagai sumber protein hewani menjadi salah satu penyebab rendahnya asupan gizi anak. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kapasitas kader Posyandu dalam edukasi pencegahan stunting melalui Gerakan Gemar Makan Ikan (Gemarikan) yang berbasis potensi lokal. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi penyuluhan gizi, demonstrasi memasak olahan ikan lokal, dan pendampingan intensif kepada kader Posyandu selama satu bulan. Kegiatan dilaksanakan secara partisipatif dengan pendekatan edukatif dan praktik langsung. Teknik analisis yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan observasi dan evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan dan keterampilan kader Posyandu dalam menyampaikan informasi gizi serta mengolah makanan berbasis ikan lokal. Kegiatan ini juga membangun kesadaran akan pentingnya pemanfaatan sumber daya lokal dalam intervensi gizi. Gerakan Gemarikan terbukti menjadi model edukasi yang relevan, aplikatif, dan kontekstual untuk wilayah pesisir dengan permasalahan stunting.

Kata kunci: Gemar ikan, Ikan, Stunting

Abstract (Bahasa Inggris)

Stunting remains a serious public health challenge in Kupu Village, Wanasari Subdistrict, Brebes Regency, a coastal area in Central Java, Indonesia. One contributing factor is the limited knowledge among the community—particularly Posyandu (integrated health post) cadres—regarding the nutritional benefits of fish consumption as a source of animal protein, which leads to inadequate dietary intake among children. This community service project aimed to strengthen the capacity of Posyandu cadres in delivering stunting prevention education through the Fish-Eating Movement (Gemarikan), leveraging local resources and potentials. The methods employed included nutrition education sessions, cooking demonstrations using locally sourced fish, and intensive mentoring of Posyandu cadres over the course of one month. Activities were carried out using a participatory approach combining educational strategies and hands-on practice. A qualitative descriptive analysis was used, involving pre- and post-activity observations and evaluations. The results showed a significant improvement in the knowledge and skills of Posyandu cadres in communicating nutritional information and preparing fish-based meals. Furthermore, the program fostered increased awareness of the importance of utilizing local food resources in nutrition interventions. The Gemarikan initiative

proved to be a relevant, practical, and contextually appropriate educational model for coastal communities facing stunting issues.

Keyword: *Fish-Eating Movement (Gemarikan), Fish, Stunting*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis yang masih menjadi perhatian serius di Indonesia. Kondisi ini terjadi akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka panjang, yang menyebabkan anak memiliki tinggi badan di bawah standar usianya. Stunting tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga menghambat perkembangan kognitif, menurunkan daya tahan tubuh, serta berdampak negatif terhadap produktivitas dan kualitas hidup di masa depan. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024, prevalensi stunting di Indonesia mencapai 19,8%, dan harus ada komitmen kuat pemerintah untuk menurunkan angka stunting nasional menjadi 14,2% pada tahun 2029. Di tingkat daerah, khususnya Kabupaten Brebes, prevalensi stunting bahkan mencapai 21,5% pada tahun 2023, menandakan bahwa permasalahan ini masih sangat mendesak untuk ditangani secara serius dan terintegrasi.

Desa Kupu, yang berada di wilayah Kecamatan Wanasari, Kabupaten Brebes, merupakan salah satu desa dekat pesisir yang memiliki potensi sumber daya laut yang cukup besar, terutama dalam hal ketersediaan ikan laut dan hasil tangkapan nelayan lainnya. Potensi ini seharusnya menjadi keunggulan lokal dalam pemenuhan kebutuhan protein hewani bagi masyarakat. Sayangnya, data empiris dan observasi lapangan menunjukkan bahwa tingkat konsumsi ikan di kalangan masyarakat Desa Kupu, khususnya dalam keluarga dengan anak balita, masih tergolong rendah. Sebagian besar masyarakat lebih memprioritaskan hasil tangkapan ikan untuk dijual guna memenuhi kebutuhan ekonomi rumah tangga, dibandingkan untuk konsumsi keluarga sendiri. Selain itu, pengetahuan ibu-ibu rumah tangga mengenai nilai gizi ikan dan manfaatnya bagi tumbuh kembang anak masih minim. Hal ini diperparah oleh kurangnya inovasi dalam pengolahan ikan menjadi menu yang menarik dan disukai anak-anak.

Fakta ini menjadi ironi tersendiri, mengingat ketersediaan ikan di Desa Kupu sangat melimpah, namun konsumsi protein hewani dari ikan masih rendah, dan angka stunting tetap tinggi. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara potensi lokal dan praktik konsumsi masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan intervensi edukatif yang bersifat aplikatif dan kontekstual untuk mengubah pola pikir serta perilaku konsumsi gizi masyarakat. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah dengan mengembangkan program Gerakan Gemar Makan Ikan (Gemarikan) yang diarahkan secara khusus untuk mendukung upaya pencegahan stunting di desa tersebut. Program ini tidak hanya bersifat penyuluhan, tetapi juga mengintegrasikan praktik langsung, melibatkan komunitas, serta penguatan kapasitas kader dan ibu rumah tangga.

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat Desa Kupu mengenai pentingnya konsumsi ikan sebagai sumber protein hewani yang murah, bergizi tinggi, dan mudah diperoleh. Secara khusus, kegiatan ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan pengetahuan ibu-ibu rumah tangga dan kader posyandu tentang hubungan antara konsumsi ikan dan pencegahan stunting; (2) melatih keterampilan dalam mengolah ikan menjadi makanan sehat yang menarik bagi anak-anak; (3) membentuk kelompok ibu penggerak Gemar Makan Ikan yang mampu menjadi motor perubahan perilaku gizi di lingkungannya.

Solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan masalah ini adalah pendekatan edukatif berbasis masyarakat (*community-based nutrition education*), dengan melibatkan berbagai unsur lokal. Kegiatan utama meliputi penyuluhan tentang gizi dan stunting, demo masak menu olahan ikan, pembentukan kelompok kader gizi desa, serta diseminasi informasi melalui media lokal seperti pamflet, poster, dan sosialisasi di posyandu. Kegiatan ini dirancang agar mudah diterima oleh masyarakat, menggunakan bahasa lokal, pendekatan yang humanis, serta mempertimbangkan

budaya konsumsi yang berlaku. Pelibatan tokoh masyarakat, tokoh agama, dan kader kesehatan menjadi penting agar program ini mendapatkan legitimasi sosial dan partisipasi aktif dari seluruh elemen desa.

Dari sisi akademik dan teoritik, pendekatan ini relevan dengan Teori Gizi Anak yang menyatakan bahwa asupan protein hewani seperti ikan sangat penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Penelitian oleh Dewey & Begum (2011) menyebutkan bahwa peningkatan konsumsi protein hewani, khususnya dari sumber seperti ikan, terbukti signifikan dalam menurunkan angka stunting. Selain itu, Teori Perubahan Perilaku Kesehatan (*Health Belief Model*) menjelaskan bahwa peningkatan pengetahuan melalui edukasi dapat mendorong perubahan sikap dan tindakan masyarakat terhadap pola konsumsi mereka. Pendekatan ini juga sejalan dengan prinsip model pengembangan masyarakat partisipatif, di mana masyarakat bukan hanya menjadi objek intervensi, tetapi turut serta sebagai subjek aktif dalam proses perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program.

Melalui pengabdian ini, diharapkan masyarakat Desa Kupu dapat lebih memahami pentingnya gizi seimbang dan mulai membiasakan pola konsumsi ikan secara rutin dalam keluarga. Keterampilan memasak ikan dengan cara yang sehat dan menarik akan membantu meningkatkan penerimaan anak-anak terhadap menu ikan. Selain itu, terbentuknya kelompok ibu penggerak Gemarikan dapat menjadi kekuatan sosial yang mendorong keberlanjutan program, bahkan setelah kegiatan pengabdian berakhir. Dalam jangka panjang, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam menurunkan angka stunting di Desa Kupu, memperkuat ketahanan gizi keluarga, dan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara umum. Lebih luas lagi, model pengabdian ini dapat direplikasi di desa-desa pesisir lain yang menghadapi masalah serupa, sehingga menjadi contoh intervensi gizi berbasis potensi lokal yang efektif dan berkelanjutan.

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan khusus kepada kader posyandu di Desa Kupu, Kecamatan Wanasari, Kabupaten Brebes, sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan di tingkat desa. Kader posyandu dipilih sebagai sasaran utama karena mereka memiliki peran strategis dalam mendampingi ibu hamil, ibu menyusui, serta memantau tumbuh kembang balita. Melalui peningkatan kapasitas kader posyandu dalam memahami pentingnya konsumsi ikan untuk pencegahan stunting, diharapkan pesan-pesan kesehatan dapat tersebar lebih luas dan berkelanjutan kepada masyarakat.

Metode pelaksanaan kegiatan dirancang dalam kurun waktu satu bulan yang terbagi menjadi tiga tahapan utama, yaitu: tahap persiapan, pelaksanaan inti, dan evaluasi akhir. Tahap persiapan dilakukan pada minggu pertama, mencakup koordinasi dengan kepala desa dan puskesmas setempat, identifikasi dan rekrutmen kader yang akan dilibatkan, serta penyusunan materi pelatihan dan media edukasi. Selain itu, tim pengabdian juga menyusun instrumen pre-test dan post-test untuk mengukur efektivitas kegiatan.

Tahap pelaksanaan inti berlangsung selama dua minggu, yaitu minggu kedua dan ketiga. Kegiatan utamanya berupa pelatihan intensif bagi kader posyandu yang mencakup materi gizi dasar, penyebab dan dampak stunting, serta peran ikan sebagai sumber protein hewani dalam pencegahannya. Metode pelatihan yang digunakan adalah ceramah interaktif, diskusi kelompok, studi kasus, serta praktik langsung pembuatan makanan berbasis ikan yang sederhana dan bergizi. Pelatihan ini dirancang agar aplikatif dan mudah direplikasi oleh kader dalam kegiatan posyandu masing-masing. Kegiatan ini dilakukan di balai desa dan posyandu dengan fasilitas yang telah disiapkan sebelumnya.

Pada minggu keempat, dilakukan evaluasi dan tindak lanjut, yang mencakup pengukuran peningkatan pengetahuan melalui post-test, wawancara singkat untuk menilai perubahan sikap kader, serta penyerahan modul pelatihan sebagai referensi kegiatan edukasi di masa mendatang. Tim pengabdian juga menyusun laporan kegiatan serta melakukan pendokumentasian dalam bentuk foto, video, dan testimoni peserta. Seluruh kegiatan ini dilaksanakan oleh tim pengabdian

Gerakan Gemar Makan Ikan Sebagai Upaya Pencegahan Stunting (Rifatul Masrikhiyah, Melly Fera, Yuniarti Dewi Rahmawati, Anggray Duvita Wahyani, Yunika Purwanti)

yang terdiri atas dosen dan mahasiswa dari bidang gizi dan teknologi pangan. Pelibatan kader posyandu dalam setiap proses didasarkan pada prinsip pemberdayaan masyarakat dan keberlanjutan. Harapannya, kader yang telah dilatih dapat menjadi agen perubahan dalam membangun kesadaran masyarakat akan pentingnya konsumsi ikan sejak dini sebagai bagian dari strategi pencegahan stunting berbasis potensi lokal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader Posyandu di Desa Kupu, Kecamatan Wanasari, Kabupaten Brebes dalam mempromosikan gerakan gemar makan ikan sebagai salah satu strategi preventif stunting pada balita. Permasalahan stunting di desa ini cukup tinggi, meskipun letaknya dekat dengan pantai dan memiliki potensi hasil laut melimpah. Sayangnya, ikan laut belum dimanfaatkan secara optimal sebagai sumber gizi keluarga, terutama untuk anak-anak di masa pertumbuhan. Kegiatan ini secara khusus menjawab rumusan masalah utama, yaitu bagaimana mengedukasi dan memberdayakan kader Posyandu agar mampu menjadi agen perubahan dalam meningkatkan konsumsi ikan pada keluarga-keluarga di wilayah binaannya.

Hasil pengabdian diperoleh melalui beberapa tahapan, mulai dari kegiatan pra-pelaksanaan seperti koordinasi dengan kepala desa dan puskesmas, observasi awal, serta pengumpulan data awal tentang tingkat konsumsi ikan dan prevalensi stunting berdasarkan data posyandu. Selama proses pelaksanaan, tim pengabdian melaksanakan serangkaian kegiatan, antara lain pelatihan gizi berbasis ikan, demonstrasi memasak olahan ikan yang disukai balita, diskusi interaktif, dan pembuatan media kampanye lokal. Data dikumpulkan menggunakan teknik observasi partisipatif, kuesioner pre-post test, dokumentasi visual, serta wawancara mendalam dengan kader. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif sederhana untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap kader sebelum dan sesudah intervensi.



Gambar 1. Pengabdian dan Peserta Pelatihan (Kader Posyandu Desa Kupu)

Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi kader secara signifikan. Berdasarkan pre-test dan post-test yang dilakukan terhadap 25 kader, nilai rata-rata pengetahuan gizi meningkat dari 63,2 menjadi 85,6 (lihat Tabel 1). Selain itu, sebanyak 84% kader menyatakan lebih percaya diri memberikan penyuluhan terkait konsumsi ikan setelah mengikuti pelatihan.

Tabel 1. Peningkatan Skor Pengetahuan Gizi Kader Posyandu

No	Indikator Pengetahuan Gizi	Skor Pre-test	Skor Post-test
1	Manfaat ikan untuk tumbuh kembang anak	65	88
2	Jenis ikan lokal kaya gizi di Brebes	60	82
3	Resep olahan ikan sederhana dan murah	65	87
Rata-rata		63,2	85,6

Selain dari aspek pengetahuan, aspek praktik juga mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara mendalam dengan 10 kader, diperoleh informasi bahwa mereka mulai mengadopsi menu berbasis ikan dalam kegiatan Posyandu, seperti memberikan contoh MP-ASI dari ikan bandeng kukus dan *schotel* ikan buatan sendiri kepada ibu-ibu.



(a)



(b)

Gambar 2. (a) Pengisian Kuesioner; (b) Praktik Pembuatan Menu dengan Ikan

Temuan ini diperkuat oleh teori *Diffusion of Innovations oleh Everett Rogers* (2003), yang menyatakan bahwa perubahan perilaku dalam masyarakat dapat terjadi lebih cepat apabila ada agen perubahan yang terpercaya, dalam hal ini kader Posyandu. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader dapat mendorong adopsi konsumsi ikan sebagai praktik gizi keluarga sehari-hari. Indikator keberhasilan program ini dinilai dari: (1) peningkatan skor pengetahuan kader ≥ 20 poin, (2) keterlibatan $\geq 80\%$ kader dalam seluruh rangkaian kegiatan, dan (3) adanya adopsi minimal 2 resep olahan ikan oleh kader dalam praktik penyuluhan. Semua indikator tersebut tercapai sesuai dengan target.

Hasil kuisioner menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan kader sebesar 21,6% dari sebelum ke sesudah pelatihan. Temuan ini menguatkan studi sebelumnya oleh Hidayat et al. (2021) yang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan kader secara signifikan mampu mempengaruhi perilaku pemberian makan balita. Selain itu, materi pelatihan yang dikaitkan langsung dengan potensi lokal—seperti pemanfaatan ikan kembung, tongkol, dan bandeng dari wilayah pesisir Desa Kupu meningkatkan relevansi materi, sebagaimana disarankan oleh WHO (2019) mengenai pendekatan *community-based nutrition*. Pengetahuan tentang kandungan gizi ikan, seperti asam lemak omega-3, DHA, dan protein tinggi, menjadi dasar argumentatif yang kuat bagi kader untuk meyakinkan masyarakat akan manfaat konsumsi ikan secara rutin (Kemenkes RI, 2022). Pendekatan edukatif melalui metode role-play juga terbukti meningkatkan rasa percaya diri kader dalam menyampaikan informasi, sesuai teori pembelajaran sosial Bandura yang menekankan pentingnya modelling dan praktik dalam pembentukan perilaku.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui Gerakan Gemar Makan Ikan di Desa Kupu, Kecamatan Wanasari, Brebes, berhasil meningkatkan pengetahuan dan peran kader Posyandu dalam pencegahan stunting. Edukasi gizi yang berbasis potensi lokal pesisir serta pelibatan aktif kader terbukti efektif dalam membangun kesadaran pentingnya konsumsi ikan. Temuan utama menunjukkan bahwa sinergi antara sumber daya lokal dan edukasi partisipatif mampu menjadi model intervensi gizi yang kontekstual dan berkelanjutan, serta layak diterapkan di wilayah serupa.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, A., Nurhayati, N., & Lestari, A. (2021). Peran Kader Posyandu dalam Pencegahan Stunting: Studi pada Program Gizi di Jawa Tengah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 34-41.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Umum Gizi Seimbang dan Pencegahan Stunting*. Jakarta: Kemenkes RI.
- WHO. (2019). *Essential Nutrition Actions: Mainstreaming Nutrition Through the Life-course*. Geneva: World Health Organization.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Dewey, K. G., & Begum, K. (2011). Long-term consequences of stunting in early life. *Maternal & child nutrition*, 7, 5-18.
- Rogers, E. M., Singhal, A., & Quinlan, M. M. (2014). Diffusion of innovations. In *An integrated approach to communication theory and research* (pp. 432-448). Routledge.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*
- Purwanti, Y., Hasdar, M. H., Wadli, W., & Umisara, E. (2022). *Pelatihan Pengolahan Aloe Vera sebagai Pangan Sehat Berbasis Keluarga di Desa Banjarharjo*. *JAMU: Jurnal Abdi Masyarakat UMUS*, 3(01), 29-34.