

**PEMANFAATAN ZAT BESI DALAM MAKANAN LAUT (IKAN LAUT) PADA IBU
HAMIL UNTUK MENCEGAH STUNTING DI KELURAHAN
PULAU SIMARDAN TANJUNG BALAI
TAHUN 2022**

Eliza Bestari Sinaga¹, Meni Fuzi Astuti Tanjung²

**¹Akademi Kebidanan Kholisaturrahmi Binjai, ²Stikes Sakinah Husada Tjg Balai
elizabestari69@gmail.com¹/081361278777, menifuzi88@gmail.com²/085371766546**

ABSTRAK

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar terbaru Kementerian Kesehatan setidaknya 30,8 persen balita di Indonesia memiliki tinggi badan tidak sesuai dengan usianya atau biasa disebut dengan stunting. Kekurangan gizi kronis tidak hanya berdampak terhadap gagal tumbuh secara fisik atau berat lahir rendah, kecil, pendek, dan kurus. Namun juga rentan terhadap gangguan penyakit tidak menular dan dapat menghambat pertumbuhan otak yang dapat mengganggu pertumbuhan motorik. Kandungan gizi ikan, sangat-sangat relevan untuk mendukung program pencegahan stunting, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan. Keunggulan ikan untuk mencegah stunting atau kerdil akibat kekurangan gizi kronis yang masih mengintai anak Indonesia. Keunggulan tersebut diantaranya mengandung asam lemak Omega 3 tinggi untuk perkembangan mata, otak, dan jaringan syaraf serta memiliki komposisi asam amino lengkap. Sehingga mudah dicerna dan diserap tubuh, serta sumber vitamin D dan Kalsium bagi pertumbuhan tulang.

Kata kunci : pengabdian masyarakat ; Pemanfaatan Zat Besi Dalam Makanan Laut (Ikan Laut) Pada Ibu Hamil ; Stunting

ABSTRACT

Based on the results of the latest basic health research from the Ministry of Health, at least 30.8 percent of children under five in Indonesia have a height that is not in accordance with their age or commonly known as stunting. Chronic malnutrition does not only have an impact on physical failure to grow or low birth weight, small, short, and thin. However, it is also susceptible to non-communicable diseases and can inhibit brain growth which can interfere with motor growth. The nutritional content of fish is very, very relevant to support stunting prevention programs, especially in the first 1,000 days of life. superiority of fish to prevent stunting or stunting due to chronic malnutrition that still stalks Indonesian children. These advantages include containing high Omega 3 fatty acids for the development of the eyes, brain, and nervous tissue as well as having a complete amino acid composition. So that it is easily digested and absorbed by the body, as well as a source of vitamin D and calcium for bone growth.

Keywords: *community dedication ; Utilization of Iron in Seafood (Sea Fish) in Pregnant Women; Stunting*

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi kronis yang menggambarkan gangguan pertumbuhan sebagai akibat kekurangan gizi selama jangka waktu yang panjang, didasarkan pada indeks panjang badan dibanding umur (PB/U) atau tinggi badan dibanding umur (TB/U) (WHO,2010).

Data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyebutkan, 13 dari 33 kabupaten/kota yang berada di Sumut berstatus merah alias memiliki prevalensi stunting di atas angka 30 persen. Sementara yang berstatus kuning atau yang memiliki prevalensi stunting di kisaran 20 hingga 30 persen berjumlah 14 daerah termasuk Kota Tanjung Balai.

Pj. Sekretaris Daerah (Ibu Nurmalini Marpaung, S.Sos, M.I.Kom) mewakili Plt. Walikota Dalam sambutannya beliau menyambut baik pelaksanaan rakor mengingat angka prevalensi stunting Kota Tanjungbalai tahun 2021 cukup besar, yakni 26,1% dan berada diatas angka Provinsi Sumatera Utara yang sebesar 25,8%.

Hasil laut khususnya ikan adalah bahan pangan yang sangat potensial karena laut Indonesia berpotensi menghasilkan hasil laut sebesar 8-9 juta ton pertahun, namun baru dimanfaatkan 1,5-1,8 juta pertahun . Kemudian ikan dengan kandungan protein berkisar 15-25%, tergantung jenis ikan merupakan protein tinggi. Kandungan asam amino esensial cukup lengkap dan seimbang. Kandungan asam amino esensial ikan sama bagusnya dengan asam amino pada daging sapi (Manurung et al., 2008).

Ikan laut merupakan bahan pangan yang diperoleh dari laut.Indonesia merupakan Negara kepulauan yang sebagian besar penduduknya berdiam di pesisir laut dan mengkonsumsi sebagian besar pangan yang berasal dari laut termasuk ikan. Kebijakan pemerintah untuk memanfaatkan pangan lokal

maka pemanfaatan hasil laut juga perlu ditingkatkan demi pengadaan sumber makanan yang cukup. Selain itu ikan laut juga ternyata memiliki kandungan-kandungan gizi yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh sehingga perlu dilakukan kajian-kajian tentang hal tersebut. Peningkatan produksi

perikanan sangat berkaitan dengan ketersediaan ikan yang pada akhirnya akan mendukung sistem ketahanan pangan dimana komponen ini terdiri dari subsistem ketersediaan, distribusi, dan konsumsi (Dewi et al., 2018).

Wilayah pesisir di Indonesia memiliki nilai ekonomi tinggi, dan jumlah kepadatan penduduk yang tinggi. Terdapat sekitar 60 % penduduk di Indonesia tinggal dekat dengan pesisir dan menggantungkan hidupnya di daerah tersebut. Bahkan wilayah pesisir bukan hanya satu-satunya harapan masyarakat pesisir untuk menggantungkan kebutuhan pokoknya tetapi juga laut yang kaya akan sumber pangannya (Lasabuda, 2013).

Kandungan gizi ikan, sangat-sangat relevan untuk mendukung program pencegahan stunting, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan. Direktur Jenderal Penguatan Daya Saing Produk Kelautan dan Perikanan (PDSPKP), keunggulan ikan untuk mencegah stunting atau kerdil akibat kekurangan gizi kronis yang masih mengintai anak Indonesia. Keunggulan tersebut diantaranya mengandung asam lemak Omega 3 tinggi untuk perkembangan mata, otak, dan jaringan syaraf serta memiliki komposisi asam amino lengkap. Sehingga mudah dicerna dan diserap tubuh, serta sumber vitamin D dan Kalsium bagi pertumbuhan tulang. (Dirjen PDSPKP, Artati Widiarti, 2011)

Nilai gizi pada ikan ini seperti terkandung dalam asam amino esensial, asam lemak tak jenuh omega 3 APA, DHA, vitamin seperti vitamin D dan B12. Kemudian, kalsium, fosfor dan sumber mineral lain, seperti zat besi, seng, yodium, magnesium dan kalium. jenis ikan lokal

seperti ikan kembung, ikan tongkol, ikan patin dan ikan mas baik untuk dikonsumsi. Di daerah kita memiliki sumberdaya ikan kembung di mana kandungan omega-3 2,6 gram per 100 gram, lebih tinggi dari ikan salmon yaitu 1,6 gram per 100 gram (dr. Rieny, 2020).

Kota Tanjungbalai berada di kawasan pantai timur Provinsi Sumatera Utara dan terletak 184 km dari Kota Medan. Wilayah Kota Tanjungbalai dikelilingi oleh Kabupaten Asahan di seluruh sisinya. Secara administratif, Kota Tanjungbalai terbagi menjadi 6 kecamatan

yaitu Kecamatan Datuk Bandar, Kecamatan Datuk Bandar Timur, Kecamatan Tanjungbalai Selatan, Kecamatan Tanjungbalai Utara, Kecamatan Sei Tualang Raso, dan Kecamatan Teluk Nibung (PU-Net Basis Data, 2022).

Kota Tanjungbalai merupakan salah satu dari 33 (tiga puluh tiga) Kabupaten / Kota di Provinsi Sumatera Utara, yang berada di kawasan pesisir pantai timur Sumatera Utara. Secara astronomis Kota Tanjungbalai terletak pada koordinat 2058'15" – 3001'32" LU dan 99o48'00" – 99o50'16" BT, merupakan daerah pertemuan 2 (dua) sungai besar yaitu Sungai Silau dan Sungai Asahan yang bermuara ke Selat Malaka. Sebagian Besar Penduduk Kota Tanjung Balai pekerjaannya adalah sebagai nelayan (Profil Kota Tanjung balai).

Berdasarkan wawancara dengan beberapa penduduk sekitar daerah Kecamatan Datuk Bandar para nelayan pulang hanya membawa sisa dari tangkapan yg tidak laku atau ikannya sudah tidak segar lagi, sementara ikan yang bagus sudah ada Toke atau pembeli yang akan membayar ikan-ikan tangkapan hasil nelayan tersebut.

2. METODEPELAKSANAAN

Metode Pelaksanaan Kegiatan PKM dilakukan di Kecamatan Datuk Bandar Kelurahan Pulau Simardan, Pelaksanaan PKM dilakukan Pada Kepala Keluarga Yang Pekerjaannya sebagai Nelayan dan

mempunyai istri yang sedang hamil di Daerah Tersebut.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan selama 3 bulan, di mulai dari pengecekan daerah2 yang ada kejadian stunting, dan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan kegiatan Penyuluhan Pada Bulan Januari Tahun 2022.

Kegiatan Penyuluhan dilakukan dengan membagikan leaflet kepada para Kepala Keluarga yang bekerja sebagai Nelayan dan mempunyai istri yang sedang hamil.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan Selama 1 hari pada Hari Minggu Tanggal 9 Januari Tahun 2022. Tahapan kegiatan yang dilakukan oleh tim Dosen adalah sebagai berikut :

a. Tahap Persiapan

Tahap Persiapan dilakukan dengan mengecek semua leaflet yang akan dibagikan kepada Kepala Keluarga yang bekerja sebagai nelayan dan mempunyai istri yang sedang hamil dan juga ibu hamil yang ada di daerah kelurahan pulau simardan.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan dilakukan pada satu hari dengan mengumpulkan beberapa nelayan dan mempunyai istri yang sedang hamil dan juga ibu hamil yang ada di daerah kelurahan pulau simardan di Kantor Lurah dengan membagikan leaflet yang berisikan Manfaat ikan Laut untuk Mencegah Stunting di 1000 hari Pertama kelahiran.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Sangat Banyak Manfaat yang diperoleh dari Kegiatan PKM ini, dengan dilakukannya penyuluhan banyak Kepala Keluarga yang Bekerja sebagai Nelayan juga Ibu yang Sedang Hamil mulai paham manfaat pentingnya ikan laut untuk perkembangan

gizi anak, mulai dari dalam Kandungan sehingga mau merubah dan memperbaiki gizi dan meningkatkan konsumsi ikan setiap harinya.

Kegiatan PKM ini menambah informasi kepada Semua Nelayan dapat juga menikmati hasil tangkapannya sendiri isalnya ikan segar yang didapat tidak hanya untuk dijual tetapi juga bisa di konsumsi sendiri tidak hanya membawa ikan yang sudah tidak segar lagi yang dibawa pulang kerumah.

5. REFERENSI

- Artati Widiarti Direktorat Jenderal Penguatan Daya Saing Produk Kelautan dan Perikanan (PDSPKP) (2011).
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), Kasus Stunting di Sumut Memprihatinkan (2022).
- Dewi PFA, WidartiIGAA, DP Sukraniti. 2018. Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science, Vol. 7, No. 1.
- Dr Rieny Sulistijowati Dosen Teknologi Hasil Perikanan Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan (FPIK) Universitas Negeri Gorontalo (UNG) 2020.
- Ir. Hotman Manurung, M.S., Dr. Ir. Erika Pardede, M.APP.SC., Ir. Maria Manik Msi., Ir. Rosnawya Simanjuntak, MP., Buku Teknoogi Pengelolaan Hasil Laut (2018).
- Lasabuda, Ridwan. 2013. Pembangunan Wilayah Pesisir dan Lautan dalam Perspektif Negara Kepulauan Republik Indonesia, Jurnal Ilmiah Platax. Januari 2013,I-2, hal. 93.
- Nurmalini, S.Sos,M.I.Kom, Pj Sekretaris Daerah Kota Tanjung Balai.
- PU-Net Basis Data Pusat Pengembangan Kawasan Perkotaan (2022).
- Profil Kota Tanjung Balai – Diskominfo World Health Organization. (2010). Nutrition Landscape Information System (NLIS) country profile indicators: intrepretation gide. Diunduh pada 12 Februari 2021 dari http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44397/1/9789241599955_eng.pdf

6. SURAT IZIN PELAKSANAAN PKM

PEMERINTAHAN KOTA TANJUNG BALAI
KECAMATAN DATUK BANDAR TIMUR
KELURAHAN PULAU SIMARDAN
Jl. Mesjid Gg. Tapanuli I.k. III Kode Pos : 21366 Tanjungbalai

Tanjungbalai, 06 Januari 2022

Nomor : 470 / Is / PWS/2022
Sifat : Huruf
Tempo :
Perihal : Izin Melaksanakan Pengabdian Masyarakat,

Kepada Yth:
Sdr. Pimpinan STIKES Sakinah Husada

di:
Tempat

Sehubungan dengan surat saudara pada bulan Januari 2022 tentang hal Permisohon Untuk Melaksanakan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, Nomor : 004KETSHT/2022 oleh Atas Nama :

Nama : Meni Fuzi Astuti Tanjung, SST, MKM
NIDN : 0107018801
Perguruan Tinggi : STIKES Sakinah Husada Tanjungbalai
Nama : Eliza Bestari Sinaga SST, MKM
NIDN : 01066098704
Perguruan Tinggi : Akbid Khoisaturahim.

Maka bersama ini kami dari pihak Kelurahan memberi izin melaksanakan Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Kelurahan Pulau Simardan Kecamatan Datuk Bandar Timur Kota Tanjungbalai.

Demikian kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik diucapkan terima kasih.

KELURAHAN PULAU SIMARDAN
FEBRI YUDO
PEMATA TK.1
NIP. 19720306 199403 1 002

