

***Counseling on The Importance of The Diction of “Side Dishes Amis-Amis” for Pregnant, Breastfeeding Women and Toddler for Preventing Bad Nutrition and Stunting in Kalisat Village, Jember District, East Java***  
(Penyuluhan Pentingnya Diksi “Lauk Amis-Amis “ untuk Ibu Hamil, Menyusui, dan Balita dalam Pencegahan Gizi Buruk dan *Stunting* Di Desa Kalisat Kabupaten Jember Jawa Timur)

Asrumi<sup>1\*</sup>, Asri Sundari<sup>1</sup>, Anastasia Erna R.S.<sup>1</sup>, I.G. Krisnadi<sup>2</sup>, Imam Basuki<sup>3</sup>, Hanny Rasni<sup>4</sup>, Sofia<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Prodi Sastra Indonesia, FIB, Universitas Jember,

<sup>2</sup>Prodi Ilmu Sejarah, FIB, Universitas Jember

<sup>3</sup>Prodi Sastra Inggris, FIB, Universitas Jember

<sup>4</sup>Prodi Ilmu Keperawatan, FKEP, Universitas Jember

<sup>5</sup>Prodi Penyuluhan Pertanian, FAPERTA, Universitas Jember

\*E-mail : [asrumi.sastra@unej.ac.id](mailto:asrumi.sastra@unej.ac.id)

### ABSTRAK

Kabupaten Jember menjadi 8 besar peringkat kasus bayi gizi buruk dan *stunting* di Jawa Timur dan peringkat 11 di Indonesia. Kecamatan Kalisat termasuk 5 besar kasus bayi *stunting* di Jember. Akar persoalannya bukan hanya karena ekonomi, akan tetapi pemahaman diksi “kata gizi” bagi masyarakat masih belum terefleksikan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penyuluhan tentang pemahaman kata gizi yang diganti dengan kata “amis-amis atau mis-amis” untuk variasi lauk-pauk yang berprotein tinggi dan refleksinya penting dilakukan. Pemahaman kata gizi para ibu muda kasus gizi buruk dan *stunting* di Jember tergolong kurang dan sangat rendah refleksinya. Hal ini juga menjadi salah satu permasalahan di Desa Kalisat, Kecamatan Kalisat, Jember. Solusinya adalah dilakukan penyuluhan dan praktik tentang pentingnya pemahaman diksi “lauk yang amis-amis” yang berprotein hewani tinggi untuk ibu hamil dan menyusui dalam meningkatkan pertumbuhan otak dan fisik (janin) supaya terhindar dari gizi buruk dan *stunting*. Metode pelaksanaan pengabdian adalah observasi, wawancara (dalam FGD), penyuluhan, dan praktik di Desa Kalisat, Jember Hasilnya menunjukkan bahwa pengabdian kepada masyarakat tentang penyuluhan atau sosialisasi pemahaman kata gizi yang implementatif melalui penggantian diksi lauk amis-amis ini dilakukan lebih efektif dengan cara FGD, penyuluhan, dan praktik memasak serta makan bersama dengan menggunakan lauk amis-amis yang mengandung protein hewani yang tinggi untuk pertumbuhan dan perkembangan anak (mulai di kandungan, saat disusui, dan balita) untuk pencegahan gizi buruk dan *stunting*.

**Kata Kunci:** Diksi Amis-Amis, Gizi Buruk, Pencegahan *Stunting*.

### ABSTRACT

Jember Regency ranks 8th in East Java and 11th in Indonesia for cases of malnutrition and stunting in infants. Kalisat District is among the top 5 for stunted babies in Jember. The root of the problem is not only the local economy but also the public's understanding of the term "nutrition," which is not yet reflected in daily life. Therefore, counseling on understanding the word nutrition, replaced with "amis-amis or mis-amis" for various high-protein side dishes, is essential. The young mothers in Jember had poor understanding and very low reflection on the term nutrition, contributing to malnutrition and stunting in Kalisat Village, Kalisat District. The solution is to conduct counseling and practical sessions on the importance of understanding the term "fishy side dishes" that are high in animal protein for pregnant and breastfeeding mothers to enhance brain and physical growth (fetal) and avoid malnutrition and stunting. The methods of implementation include observation, interviews (in FGD), counseling, and practical sessions in Kalisat Village, Jember. The results show that community service involving counseling or socialization of the understanding of the word nutrition, implemented through the replacement of the term with "fishy side dishes," is more effective. This approach includes FGD, counseling, and practical sessions of cooking and eating together using high-protein

*fishy side dishes. These methods are aimed at improving growth and development in children (from the womb, during breastfeeding, and in toddlers) to prevent malnutrition and stunting.*

**Keywords:** *Fishy Diction, Malnutrition, Prevention of Stunting,*

## PENDAHULUAN

Persoalan gizi buruk dan *stunting* sudah menjadi permasalahan global, nasional, dan lokal. Secara global menunjukkan bahwa terdapat 149 juta anak-anak di dunia mengalami hal tersebut berdasarkan data UNICEF tahun 2019 [1]. Di Asia dan Pasifik di tahun 2019 terdapat 13 juta anak balita mengalami *stunting*. Menurut data UNICEF, Indonesia termasuk ke dalam persentase terbesar, yaitu 59% setelah negara Papua New Guinea yang mencapai 65% di tahun 2019. Berdasarkan laporan kementerian kesehatan tahun 2018, Provinsi NTT merupakan daerah tertinggi angka gizi buruk dan gizi kurang, yakni mencapai 29,5%, sementara Provinsi Kepulauan Riau menduduki angka terendah kasus gizi buruk dan gizi kurang, yakni mencapai 13% [2]. Pada tahun 2021, laporan Kinerja Kesehatan menyebutkan bahwa balita *stunting* di Indonesia rata-rata mencapai 11% dengan angka terendah terjadi pada Kepulauan Bangka Belitung sebesar 4,6% dan yang tertinggi mencapai 24,2% terjadi pada Provinsi Nusa Tenggara Timur. Angka *stunting* untuk Provinsi Jawa Timur mencapai 12,2% dan tergolong tinggi di atas rata-rata nasional. Berdasarkan laporan perubahan rencana kinerja pemerintahan tahun 2020, balita yang bergizi buruk meningkat dari tahun 2018 dengan persentasi 0,77% menjadi 1,1% pada tahun 2019 dan prevalensi *stunting* di Jawa Timur pada tahun 2019 mencapai 26,9%.

Gizi buruk merupakan kelainan gizi yang berakibat pada lambatnya pertumbuhan bagi anak, mulai di kandungan hingga usia balita, termasuk akan terjadinya *stunting*. Sebagai lambannya pertumbuhan fisik dan perkembangan mental dan bahasa, bayi atau anak *stunting* disebabkan berbagai faktor, di antaranya adalah adanya pengasuhan yang kurang baik, yakni kurangnya pengetahuan ibu tentang kesehatan gizi pada saat ibu akan hamil, saat hamil, dan saat menyusui bayi; terbatasnya layanan kesehatan; masih kurangnya akses rumah tangga/keluarga ke makanan bergizi dan kurangnya akses air bersih dan sanitasi [3].

Di Jawa Timur terdapat 11 kabupaten yang terkena kasus bayi *stunting*, termasuk Kabupaten Sumenep, Pamekasan, Sampang, Bangkalan, Probolinggo, Bondowoso, Jember, Malang, Trenggalek, Nganjuk, dan Lamongan. Tujuh kabupaten dari 11 kabupaten terkena kasus *stunting* merupakan kabupaten yang penduduknya berbasis Etnik Madura. Kesemuanya dalam fokus penanganan *stunting* oleh pemerintah daerah (Pemkab). Misalnya Kabupaten Jember yang berpenduduk mayoritas etnik Madura, Jawa, dan Pandalungan (campuran Jawa dan Madura) tergolong prevalensi tinggi di antara 11 kabupaten tersebut. Hal ini tampak dalam angka perkembangan bayi *stunting* pada tahun 2016 terdapat 38,38%; pada tahun 2017 turun sedikit menjadi 38,14%; dan pada tahun 2018 menjadi puncaknya, yakni 39,2%. Berbagai langkah telah dilakukan Pemkab beserta jajarannya dalam penanggulangan bayi *stunting*, termasuk di kabupaten-kabupaten yang lain di Jawa Timur, namun hasilnya masih belum turun secara signifikan.

Tujuh kabupaten di Jawa Timur yang termasuk 11 kasus *stunting* berbasis etnik Madura tersebut di atas bukan hanya karena faktor ekonomi, melainkan juga karena pola pikir masyarakat yang menganggap bahwa makan itu merupakan kebutuhan rutin yang harus dipenuhi, namun di sisi lain ada yang lebih penting untuk dipenuhi. Dengan kata lain, bahwa makan itu bukan hal yang paling penting untuk kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pencegahan gizi buruk dan *stunting* penting dilakukan tidak hanya melalui perbaikan gizi keluarga dengan subsidi pemerintah dan masyarakat, namun perlu dipikirkan juga melalui perubahan pola pikir. Bagaimana pola pikir masyarakat Etnik Madura di Jawa Timur tentang anggapan status anak, dan pola makan sehari-hari, dan bagaimana pola pikir tentang makanan

yang bergizi, perlu kajian yang mendalam. Hasilnya menunjukkan bahwa kasus bayi *stunting* di Kabupaten Jember didominasi oleh ibu yang berpendidikan SMP dan SMU dengan pekerjaan sebagai IRT sehingga pengasuhan anak lebih terkontrol, namun pola asuh mereka masih otoriter dan permisif yang mendukung *stunting*. Pola pikir mereka tentang kepemilikan anak merupakan sesuatu yang sangat penting, namun realisasinya masih sebagai titipan dan beban bukan sebagai aset sehingga berdampak *stunting*. Pola makan kasus bayi *stunting* masih banyak yang mengistimewakan pemenuhan gizi suami daripada gizi anak dan dirinya. Oleh karena itu, pencegahan *stunting* dapat dimulai dari perubahan pola pikir para ibu muda akan kepemilikan anak itu sebagai aset, pola asuh yang variatif, pola makan yang lebih mengistimewakan anak dan dirinya, dan pemenuhan gizi keluarga yang variatif dengan lauk yang amis-amis (mulai dalam kandungan, lahir, dan pembesaran). Berdasarkan realita menunjukkan bahwa para ibu kasus bayi *stunting* di Kabupaten Jember memahami diksi kata “gizi”, namun implementasinya masih terbatas pada gizi yang terdapat pada sayur bayam, sayur maronggi (daun kelor), sayur sop, dengan lauk tempe goreng, tahu goreng, dan cakalang atau tongkol goreng [4].

Diksi adalah pilihan kata dalam tulisan yang biasa digunakan untuk menggambarkan suatu cerita atau memberi makna sesuai dengan keinginan penulis. Menurut KBBI, diksi adalah pilihan kata yang tepat serta selaras dan bertujuan agar pembaca dapat memahami teks dalam tulisan. Diksi dibedakan atas dua pengertian yaitu yang pertama, diksi merupakan pilihan kata atau tentang pengertian kata yang digunakan untuk menyampaikan suatu gagasan, pengungkapan yang tepat serta gaya penyampaian yang lebih baik dan sesuai dengan situasi. Pengertian kedua, diksi sebagai sebuah kemampuan untuk membedakan secara tepat nuansa makna dari gagasan yang disampaikan [5]. Mansurudin [6] dan Enre [7] menyatakan bahwa pemakaian atau pemilihan diksi yang benar, tepat serta cermat dapat membantu penulis dalam memberi nilai pada suatu kata. Pilihan diksi yang sesuai dengan kata lain, akan mencegah terjadinya kesalahan penafsiran atau penafsiran yang berbeda dari penulis ke pembaca. Widyamartaya [8] menyatakan bahwa diksi sebagai kemampuan seseorang untuk membedakan suatu nuansa makna dengan tepat sesuai dengan gagasan yang disampaikan. Selanjutnya Widyamartaya menyatakan bahwa kemampuan seseorang dalam membedakan makna tersebut, sesuai dengan situasi dan nilai rasa yang dimiliki oleh kelompok masyarakat dan pendengar maupun pembacanya. Sejalan dengan pendapat tersebut di atas dapat diketahui bahwa pemahaman diksi kata gizi para ibu muda etnik Madura di Desa Kalisat dalam implementasinya masih terbatas pada sayur bayam, daun kelor, tahu, tempe, cakalang (dalam kehidupan sehari-hari); telur dan ayam potong yang suka dihindari karena berdampak pada bisul-bisul serta menjadikan air susu ibu menjadi beraroma amis (yang dihindari); dan berbagai macam daging yang berharga mahal sehingga merasa tidak terjangkau dibelinya.

Desa Kalisat, Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember merupakan salah satu desa binaan Universitas Jember dari 80 desa binaan sekabupaten Jember yang tingkat kondisi bayi/anak-anak gizi buruk dan *stuntingnya* tinggi, jika dibandingkan dengan desa-desa yang lain. Berdasarkan hasil riset tahun 2021 menunjukkan bahwa kondisi bayi/anak-anak *stunting* di Desa Kalisat tersebut ada yang sejak lahir, ada yang usia 11 bulan, dan ada yang sejak lahir hingga 2,5 tahun [4]. Wujud riil dari kasus-kasus bayi gizi buruk dan *stunting* tersebut berupa anak tidak nafsu makan (diprediksi karena kurang asupan makanan yang bergizi/berprotein tinggi), gatal-gatal akut sehingga sulit untuk makan (karena pencemaran limbah kotoran sapi ke dalam sumur), adanya larangan makan makanan tertentu, seperti telur dan ayam (karena bisul-bisul), pengasuhan yang tidak baik (diasuh nenek yang cenderung membiarkan jika anak sulit makan), anak cacingan, dan karena kurang asupan makan (hanya mau makan makanan tertentu pada saat-saat tertentu pula karena kurang variasinya makanan yang dapat disukai anak) dengan kondisi ekonomi orang tua yang dikategorikan cukup untuk keluarga kecilnya. Bertolak dari realita tersebut rata-rata kasus bayi/anak gizi buruk dan *stunting* disebabkan oleh kurangnya asupan makanan (secara kualitas dan kuantitas) karena kurangnya pemahaman dan implementasi para ibu tentang diksi “gizi” yang dianggap sebagai makanan yang mahal-

mahal yang sulit terjangkau sehingga sulit terefleksikan dalam kehidupan sehari-hari, Oleh karena itu, untuk pencegahan kasus bayi/anak gizi buruk dan *stunting*, penyuluhan tentang pemahaman yang bersinonim dengan diksi “gizi” yakni diksi “lauk-pauk yang amis-amis” penting dilakukan untuk kemandirian kesehatan. Dengan demikian dapat diketahui bahwa salah satu persoalan Desa Kalisat adalah kasus gizi buruk dan *stunting* yang disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya adalah kurangnya pemahaman dan refleksinya atas diksi kata “gizi” dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, peningkatan implementasi diksi lauk amis-amis para ibu kader Posyandu dalam pemenuhan gizi pada anak-anak, ibu menyusui, dan ibu hamil dilakukan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui *Focus Group Discussion* (FGD), penyuluhan, dan praktik pengenalan dan memasak lauk berbahan baku amis-amis.

## **METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

### **A. Lokasi Dan Partisipan Kegiatan**

Kegiatan dilakukan di Balai Desa Kalisat, Kabupaten Jember (saat FGD) dan di Posyandu Dusun Barat Desa Kalisat (pada saat penyuluhan dan praktik). Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah kelompok ibu-ibu kader Posyandu, Ketua PKK, Bidan desa, Perwakilan dari Puskesmas Kecamatan, aparat desa, dan tokoh masyarakat (saat FGD). Pada saat penyuluhan, praktik memasak lauk pauk amis-amis, dan makan bersama diikuti oleh kader Posyandu, para ibu balita, balita, dan ibu hamil yang bertujuan untuk pencegahan gizi buruk dan *stunting* dalam mencapai kemandirian kesehatan.

### **B. Metode Pelaksanaan Kegiatan**

Dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah sebagai berikut.

1. Kegiatan FGD yang diikuti 25 orang yang terdiri atas kader Posyandu, ketua PKK, bidan desa, perwakilan dari Puskesmas kecamatan, aparat desa, dan tokoh masyarakat.
2. Kegiatan penyuluhan yang diikuti para kader Posyandu dan para ibu balita di Dusun Barat (lokasi gizi buruk dan *stunting*).
3. Praktik memasak lauk berbahan baku amis-amis.
4. Makan bersama.

### **C. Langkah-Langkah Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, kami melakukan beberapa langkah untuk memastikan kegiatan ini berjalan lancar. Langkah-langkah tersebut diantaranya

1. Melakukan rapat koordinasi dengan sekretaris Desa Kalisat. Rapat koordinasi dalam rangka persiapan FGD ini dilakukan dengan sekretaris Desa Kalisat untuk memastikan tanggal dan tempat pelaksanaan, narasumber, para peserta FGD (jumlah dan pihak-pihak yang harus diundang), alat-alat untuk presentasi dalam FGD, surat undangan peserta dan narasumber, dan konsumsi serta uang transportasi narasumber dan peserta FGD (ditanggung tim pengabdian masyarakat). Dalam hal ini, ketua tim pengabdian masyarakat meminta agar narasumber membawakan materi tentang pengertian gizi, vitamin, dan protein untuk pencegahan gizi buruk dan *stunting* serta materi tentang pencegahan gizi buruk dan *stunting* secara umum.
2. Melakukan kegiatan FGD di Balai Desa Kalisat yang diikuti 25 orang peserta sebagai perwakilan dari para kader posyandu, kader PKK, perwakilan dari Puskesmas Kalisat, aparat Desa Kalisat, bidan Desa Kalisat, dan para ibu kasus bayi gizi buruk dan *stunting*. Metode dalam pelaksanaan FGD menggunakan metode ceramah, tanya jawab, dan permainan.

3. Melakukan penyuluhan tentang pemanfaatan protein hewani berupa lauk amis-amis berupa ikan laut, daging ayam, ceker dan kepala ayam, hati ayam, telur ayam (kampung dan ras), telur puyuh, dan lainnya kepada para ibu hamil, menyusui, dan pembesaran anak balita dan baduta. Kegiatan ini dilakukan di tempat penimbangan bayi atau Posyandu Dahlia 53, Dusun Barat Desa Kalisat. Penyuluhan ini diikuti sebanyak 25 orang, yakni para ibu yang sedang melakukan penimbangan bayi/anaknya. Metode yang digunakan dalam penyuluhan adalah ceramah dan tanya jawab.
4. Praktik memasak lauk amis-amis dilakukan bersamaan dengan penyuluhan di Posyandu Dahlia 53, Dusun Barat Desa Kalisat. Praktik memasak dilakukan pertama kali adalah memasak sop kacang hijau dan daging sapi dan menyajikan makan dengan lauk amis-amis yang siap dimakan bersama dan siap dibawa pulang peserta.
5. Melakukan makan bersama dengan kader Posyandu, para ibu balita saat penimbangan bayi, balita, dan para ibu hamil.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. *Focus Group Discussion (FGD)*

Berdasarkan narasumber dikatakan bahwa pencegahan *stunting* dapat dimulai dengan memperhatikan kondisi janin yang masih dalam kandungan ibunya. Saat ibu mengandung pada usia bulan-bulan pertama hingga bulan ke 4 biasanya terjadi perubahan hormon yang menyebabkan tidak mau makan karena terasa mual jika dipaksa makan. Oleh karena itu, berbagai macam cara untuk dapatnya menerima asupan makanan saat hamil. Jika tidak mau makan nasi, para ibu hamil dapat menggantikannya dengan makanan yang mengandung karbohidrat yang lain, misanya, kentang (rebus atau goreng), ubi dan singkong (rebus atau goreng), bihun, dan mie. Untuk menjaga kekurangan hemoglobin, para ibu hamil diwajibkan minum obat tambah darah. Lauk yang dapat dikonsumsi para ibu hamil, menyusui, dan pembesaran bayi dapat diberi asupan lauk-pauk yang berprotein, yang tercakup dalam istilah ATIKA (ati, telur, ikan, dan ayam). Jika ibu yang sedang hamil tidak dapat memakan ikan atau daging, asupan lauk dapat diganti dengan olahan daging atau ikan, misalnya berupa *nugget*.

Penyebab *stunting* pada anak dapat dicegah mulai dari kehamilan usia 3 bulan. Hal ini terjadi karena diprediksi kejadian *stunting* dimulai dari saat kehamilan yang tidak banyak bahkan tidak mau makan karena perut terasa mual dan mau muntah. Jika tidak disiasati dengan makan makanan yang kiranya tidak menimbulkan mual dan muntah, agar tidak terjadi bayi lahir premature, lahir dengan BBL (berat badan lahir) tidak normal, lahir sesar, dan terjadi kasus anemia atau HB-nya rendah. Oleh karena itu, selain asupan makanan, pada saat hamil juga harus dijaga kadar HB dengan cara minum obat tambah darah dan atau makan dengan lauk hati dan daging.

Setelah lahir, ibu yang menyusui dihadapkan persoalan tentang ASI eksklusif yang tidak cepat keluar sehingga seorang ibu harus melakukan IMD (Inisiasi Menyusui Dini). Ibu tidak diperbolehkan memberi asupan apa saja sebelum ASI eksklusif cair. Permasalahannya, fakta di lapangan telah terjadi masalah baru, yakni terdapat bayi meninggal gara-gara selama 3 hari tidak diberi minuman apapun sehingga terus-terusan menangis hingga dehidrasi, yang akhirnya tubuhnya panas, kehausan, akhirnya meninggal dunia. Tradisi leluhur telah memberikan kearifan, yakni setelah bayi lahir, ibu melatih bayinya untuk meminum ASI pada payudaranya walaupun belum keluar ASI dan hal ini dilakukan untuk merangsang ASI keluar. Untuk membantu keluarnya ASI tersebut, makanan ringan, khususnya jagung goreng, dan kacang tanah yang digoreng sangrai menjadi konsumsi sehari-hari. Namun, untuk menjaga terjadinya dehidrasi atau kekurangan cairan akibat menangis-yang terus-menerus, para orang tua memberi air susu formula yang encer kepada bayi tersebut sambil menunggu keluarnya ASI eksklusif. Hal ini sangat dilarang oleh para ahli gizi. Hal ini disampaikan bahwa salah satu faktor

penyebab terjadinya gizi buruk dan *stunting* karena ASI Eksklusif tidak diberikan pertama kali karena dibantu susu formula tersebut. Namun, di sisi lain ditemukan bahwa terdapat kasus bayi yang telah mengalami gizi buruk dan *stunting* yang telah sejak awal diberi minum ASI eksklusif hingga usia 24 bulan, tanpa melihat kualitas ASI-nya.

Pada saat ibu menyusui dianjurkan makanan yang mengandung gizi seimbang dengan lauk ATIKA. Setelah anak usia 6 bulan diwajibkan diberi makanan tambahan ASI (MT ASI). Maksudnya bahwa ketika anak usia 0-6 bulan, bayi diberi minum ASI/susu formula. Setelah usia 6 bulan ke atas, anak diberi makanan bubur halus (disaring). Usia 7-8 bulan anak diberi makan bubur berserat atau bubur yang dicampur dengan lauk dan sayur. Usia 8-10 bulan, anak diberi makan nasi tim, dan usia 10-12 bulan anak diberi makan nasi, sayur, dan lauk. Saat usia 7-9 bulan, anak dapat diberi makanan atau cemilan labu kuning yang dikerok yang sudah ada rasa manis di dalamnya. Sebelum usia 1 tahun tidak boleh dikenalkan rasa manis dan asin. Porsi makanan untuk anak sangat sedikit bergantung usianya. Anak usia 6-8 bulan membutuhkan 2-3 sendok makan. Usia 12 bulan, anak diberi makanan iasa dan sayur bening, Hal ini juga perlu diingat akan istilah ISI PIRINGKU, yang menganjurkan bahwa pada saat anak usia 12 bulan, ukuran nasi dan sayur itu sama ditambah ukuran lauk dan buah itu juga sama.

Untuk mengontrol pertumbuhan dan perkembangan anak dilakukan penimbangan dan pengukuran badan di Posyandu yang dicatat dalam buku penimbangan. Cara mengukur berat badan, setiap anak ditimbang dengan penimbangan bayi dan penimbangan anak. Cara untuk mengukur tinggi badan dilakukan dua cara, yakni dengan menempelkan alat ukur berupa meteran yang ditempelkan pada tempat yang memiliki permukaan datar, seperti di tembok atau tiang dari kayu. Untuk mengukur tinggi badan pada bayi digunakan alat ukur berupa tikar pengukur tinggi badan bayi.



Gambar 1. FGD di Balai Desa Kalisat.

## B. Penyuluhan Pencegahan Terjadinya Gizi Buruk dan *Stunting* Melalui Pemenuhan Lauk Amis-Amis

Sesuai dengan anjuran ahli gizi, untuk menjaga pertumbuhan dan pencegahan kekurangan HB dalam darah atau untuk mencegah kekurangan darah dianjurkan makan yang menggunakan lauk hati, ayam, dan ikan yang dikenal sebagai ATIKA. Lauk ATIKA berbeda dengan lauk amis-amis karena tidak mengandung unsur daging dan serangga. ATIKA bisa dikatakan standar minimal lauk, yang masih terjangkau keuangan untuk belanja sehari-hari bagi masyarakat. Lauk amis-amis merupakan lauk yang mengandung protein hewani yang sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan anak, mulai saat di kandungan, lahir, dan pembesarannya. Protein merupakan satu dari tiga jenis zat gizi makro yang dibutuhkan tubuh. Beberapa contoh lauk amis-amis adalah daging sapi, daging kambing, daging ayam potong, telur, telur puyuh, udang dan ikan asin. Contoh lauk amis-amis tersebut dapat dilihat pada gambar 2 berikut.



**Gambar 2.** Contoh Lauk Amis-Amis

Kandungan gizi dari lauk amis-amis berbeda untuk setiap jenisnya. Misal daging sapi mengandung protein, lemak, tiamin, riboflavin, dan beberapa mineral seperti zinc, zat besi, fosfor, dan selenium. Daging sapi memiliki beberapa manfaat bagi manusia, yakni: (a) menjaga massa otot, terutama pada orang tua; (b) Meningkatkan kekuatan pada saat berolahraga dan beraktivitas; dan (c) mencegah anemia. Bagi anak-anak balita, daging sapi dapat menambah nafsu makan, walaupun hanya berupa kaldu daging. Banyak kasus anak gizi buruk dan *stunting* yang disebabkan oleh rendahnya nafsu makan karena kekurangan zat besi. Oleh karena asupan daging dan atau kaldu daging bagi anak-anak balita dapat berfungsi menambah nafsu makan.

Daging kambing mengandung lemak tak jenuh dan nutrisi yang baik untuk. Kandungan gizi yang terdapat pada daging ayam adalah karbohidrat, lemak, dan protein [9]. Untuk telur ayam mengandung 11 vitamin dan nutrisi yang berbeda diantaranya riboflavin (vitamin B2), vitamin D, vitamin E, *Pantothenic* - Asam (vitamin B), vitamin B 12, vitamin A, zat besi, fosfor, folat, yodium, dan selenium. Sedangkan kandungan satu butir telur puyuh (9 gram) adalah: kalori, protein, lemak, Selain itu juga mengandung: kolin, riboflavin, folat, asam pantotenat, Vitamin A, Vitamin B 12, zat besi, fosfor, dan selenium. Beberapa kasiat makan telur puyuh bagi kesehatan, yakni: (a) membentuk massa otot; (b) pembentukan sel-sel tubuh; (c) menurunkan risiko tekanan darah tinggi.; (d) memperbaiki sel yang rusak; (e) terhindar dari gejala alergi makanan; (f) menghindarkan diri dari bakteri *Salmonella*; (g) bagus untuk kesehatan mata; (h) menjaga fungsi tiroid; (i) tinggi vitamin B.; dan (j) menjaga kesehatan system saraf.

Kandungan nutrisi pada ikan teri adalah protein, lemak, kalsium, fosfor, zat besi, vitamin B1, dan vitamin A [10]. Ikan teri juga kaya akan selenium dan asam lemak omega-3. Kandungan asam lemak omega-3 dalam ikan teri tidak kalah dengan ikan salmon, tuna, dan sarden. Manfaat ikan teri adalah: (a) menjaga kesehatan jantung; (b) menjaga kesehatan tulang; (c) mencegah penyakit Alzheimer; (d) menjaga kesehatan mata; dan (e) membantu menurunkan berat badan. Jenis lauk amis-amis lainnya yaitu udang yang mengandung: (a) protein untuk pembentukan sel tubuh; (b) yodium untuk membantu produksi hormone; (c) kalsium untuk kesehatan gigi dan tulang; dan (d) asam lemak omega-3 untuk kesehatan jantung. Sedangkan ikan asin mengandung nutrisi protein, karbohidrat, lemak, kalsium, fosfor, zat besi, dan vitamin B1. Adapun manfaatnya adalah: (1) baik untuk kesehatan gigi dan tulang; (2) membantu mempercepat penyembuhan luka; (3) mencegah anemia; (4) menjaga system imun tubuh; (5) membantu pembentukan otot; (6) sumber energy bagi tubuh; dan (7) mencegah penyakit jantung.

Berdasarkan kandungan nutrisi lauk amis-amis yang kaya manfaat, asupan makanan dengan lauk amis-amis sangat berguna bagi ibu hamil karena dapat membuat pertumbuhan

otak dan fisik janin sangat bagus sehingga terhindar bayi premature, lahir sesar, dan juga terhindar dari BBL rendah (kurang dari 2,5 kg). Asupan makanan dengan lauk amis-amis pada saat ibu menyusui dapat membuat ASI Eksklusif yang diminum bayinya lebih berkualitas sehingga pertumbuhan dan perkembangan bayi menjadi normal atau baik. Pada saat anak usia 6 bulan ke atas, selain meminum ASI juga harus ditambah dengan makanan tambahan yang berupa bubur halus, bubur berserat, nasi tim, dan nasi bergantung usia bayinya. Dengan minum ASI dan makanan tambahan yang juga berprotein, pertumbuhan dan perkembangan anak balita akan menjadi baik sehingga terhindar dari kasus gizi buruk dan *stunting*. Kegiatan penyuluhan dan praktik pembuatan sup daging dan kacang hijau dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Penyuluhan serta praktik membuat sup daging dan kacang hijau.

### C. Permasalahan yang Dihadapi Para Ibu sebagai Warga Masyarakat dalam Pemanfaatan Lauk Amis-Amis dalam Pencegahan *Stunting*

Berdasarkan fakta di lapangan menunjukkan bahwa lauk amis-amis sudah sangat dipahami oleh masyarakat dengan varian-varianya. Sesuai dengan kondisi sosial ekonomi masyarakat, banyak varian lauk amis-amis yang dapat dibeli para ibu untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarganya. Kasus bayi gizi buruk dan *stunting* di Desa Kalisat Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember, khususnya di Dusun Barat, banyak dipengaruhi oleh kurangnya asupan makanan yang berprotein terutama lauk amis-amis. Ditemukan 3 kriteria kelompok kasus tersebut, yakni: (1) kelompok yang (mampu) memenuhi gizi keluarga dengan cara membeli lauk amis-amis yang berharga mahal, misalnya ayam, telur, ikan laut segar, udang, dan cumi. Namun, mereka juga membeli lauk tempe, dan tahu; (2) kelompok masyarakat yang (mampu) memenuhi gizi keluarga dengan cara membeli lauk amis-amis dengan harga yang tidak terlalu mahal dan mahal, misalnya ikan cakalang (tongkol), kuniran, dan pindang. Namun, mereka juga membeli lauk tempe, dan tahu; dan (3) kelompok masyarakat yang (mampu) memenuhi gizi keluarga dengan cara membeli lauk amis-amis yang berharga murah, misalnya: ikan asin, pindang, teri, dan udang ebi. Namun, mereka juga membeli lauk tempe, dan tahu. Dengan kata lain, lauk tempe dan tahu menjadi lauk yang dibeli oleh ketiga kelompok masyarakat (kaya dan miskin). Permasalahannya, terdapat kelompok pertama dan kelompok kedua memiliki mental merendahkan lauk amis-amis yang berharga murah, misalnya pindang, ikan asin, tongkol, dan teri yang dianggap sebagai lauk atau pakan kucing. Mereka merasa nyaman ketika beli pindang atau ikan asin sebagai lauk di keluarganya itu disertai dengan alasan untuk pakan atau untuk lauknya kucing, seperti dalam kalimat berikut.

“Saya beli pindang itu (dengan tangan menunjuk pada rantang tempat pindang di hadapan penjual pindang) untuk kucing”. Dalam realitanya, mereka tidak memiliki peliharaan kucing. Artinya, bahwa untuk menutupi rasa malu (takut jika dianggap orang miskin), mereka membeli lauk amis-amis berupa pindang atau ikan asin, kucing dipakai sebagai alasan. Hal ini berdampak

pada kelompok ketiga atau kelompok ekonomi rendah yang hanya mampu membeli pindang dan ikan asin, akhirnya malah tidak mau beli karena oleh orang yang lebih mampu atau orang kaya, pindang dan ikan asin itu pakan kucing. Mereka merasa tidak mau dianggap sama dengan kucing, jika makan dengan lauk pindang dan ikan asin. Praktis, lauk andalan mereka yang hanya tahu dan tempe yang juga disukai semua kalangan, namun kandungan protein nabati bukan hewani yang kurang membantu pertumbuhan fisik dan otak.



**Gambar 4.** Mahasiswa peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

### **SIMPULAN**

Penyuluhan tentang gizi keluarga dan pemenuhan gizi dengan pemanfaatan lauk amis-amis sangat dipahami para ibu muda yang sedang hamil, menyusui dan yang memiliki balita. Varian lauk amis-amis beserta kandungan gizi dan vitamin juga dipahami dengan baik dalam pencegahan gizi buruk dan *stunting*. Permasalahan yang sangat mendasar yang dihadapi masyarakat adalah terdapatnya pandangan para ibu (kelas menengah dan atas) tentang lauk amis-amis, khususnya pindang, tongkol, dan ikan asin dianggap sebagai lauk atau pakan kucing sehingga untuk kelas bawah yang hanya mampu membeli lauk tersebut tidak mau membeli karena malu jika dianggap memakan makanan kucing.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Jember yang telah memberikan kesempatan melakukan Pengabdian kepada Masyarakat (Desa Binaan) dengan dana hibah internal DIPA berdasarkan SK Rektor No.14970/UN25/KP/2022, tanggal 15 Juli 2022. Kami ucapkan terima kasih pula kepada Ketua LP2M Universitas Jember yang telah mengijinkan kami melakukan kegiatan ini. Tidak lupa kami sampaikan terima kasih pula kepada Kepala Desa Kalisat beserta staf, para kader Posyandu, bidan desa, para ibu peserta penyuluhan atas terlaksananya kegiatan ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Zulkarnain, F. Wali, Agustina, T. Siwi, Putri, D. Hedianti, Busthomi, Imam, Sonia, and Febby. "Penyuluhan gizi pada anak untuk pencegahan *stunting* di Kampung Tenggher, Kabupaten Sampang", *Jurnal Kreativitas dan Inovasi*, vol. 1, no. 3, pp. 97-103, 2022.
- [2] Kementerian Kesehatan. *Hasil Utama Riskesdas 2018 Provinsi Jawa Timur*. 2018
- [3] Timur, P. P. *Rencana Kerja Pemerintah Daerah (RKPD) Perubahan Kedua*. Pemerintah Provinsi Jawa Timur. Jawa Timur. 2020.
- [4] Asrumi, A.D. Setiyari, and H. Rasni. "The effect of mother's mindset about children ownership on stunting prevention in Jember, Indonesia", *International Journal of Social Science And Human Research*, vol. 05, no. 09, pp. 4301-4314, September 2022.
- [5] Keraf, Gorys. *Diksi dan Gaya Bahasa*. Jakarta: Gramedia. 2007.
- [6] Mansurudin, Susilo. *Mozaik Bahasa Indonesia*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang. 2010.
- [7] Enre, F. Ambo. *Dasar-Dasar Keterampilan Menulis*. Ujung Pandang: IKIP. 1988.
- [8] Widyamartaya. *Seni Menuangkan Gagasan*. Yogyakarta: Kanisius. 1988.
- [9] I. Sovena, I. Pavlovic, and B. Pisinov. "The quality of goat meat and it's impact on human health", *Biotechnology in Animal Husbandry*, vol. 32, no. 2, pp.111-122, 2016.
- [10] V.D. Tohata, R.B.D. Sormin, and I.K.E. Savitri. "Profil asam amino dan kandungan mineral ikan teri (*Stolephorus Commersonii*) segar dan kering dari Desa Siahoni Kabupaten Buru", *INASUA: Jurnal Teknologi Hasil Perikanan*, vol. 1, no. 2, pp. 59-70, 2021.