

Bubur LEBAY: Inovasi MP ASI dari Ikan Lele dan Bayam, Solusi Cerdas untuk Cegah Stunting pada Anak

Faadila Iftinan Firdaus*, Sherli Noni Kornelia, Jelita Sari, Amienia Fajar Amanati, Secharani Adzkiya, Nasywa Zuriah Salsabilathifa, Pinaka Dya Ivena, Fernanda Nur Azzahra, Margaretha Putri Hartita.

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember

*Corresponding author: iftinanfaadila@gmail.com

Abstract:

Background: Stunting in Indonesia is still a major nutritional problem experienced by infants and toddlers. The problem of stunting is also one of the problems faced by Krajan Glagahwero Village, Panti District, Jember Regency. This is because the village has a stunting prevalence rate that is quite alarming so it is necessary to implement a sustainable program that focuses on reducing the prevalence of stunting in Krajan Glagahwero Village, one of which is through the right complementary food program for toddlers. This community service aims to introduce the "LeBay" complementary food innovation which can be one way to prevent stunting in children and increase mothers' knowledge regarding the importance of good and correct complementary food. **Methods:** This community service uses a one group pretest posttest experimental method and counseling to the PKK group in Krajan Glagahwero Village with 16 respondents. Other methods used during community service activities are complementary food education and direct demonstration of the process of making complementary food. **Results:** From the results of the community empowerment carried out, it shows an increase in respondents' knowledge as shown by the results of the pretest and posttest which have increased the number of correct answers. **Conclusion:** The delivery of education can be well received, it can be seen from the increase in knowledge shown. Demonstration activities for making complementary food made from catfish and spinach vegetables were carried out to show that local food ingredients can be utilized as complementary food ingredients and have the potential to prevent stunting in children.

Keywords: Catfish, MP ASI, Toddlers, Spinach, Stunting

Abstrak

Latar belakang: Kasus stunting di Indonesia masih menjadi masalah gizi utama yang dialami bayi dan balita. Permasalahan stunting juga menjadi salah satu masalah yang dihadapi Desa Krajan Glagahwero, Kecamatan Panti, Kabupaten Jember. Hal ini karena desa tersebut memiliki tingkat prevalensi stunting yang cukup memprihatinkan sehingga perlu adanya penerapan program yang berkelanjutan dan berfokus pada pengurangan prevalensi stunting di Desa Krajan Glagahwero, salah satunya adalah melalui program MP ASI yang tepat bagi balita. Dalam pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengenalkan inovasi MP ASI "LeBay" yang dapat menjadi salah satu cara dalam mencegah stunting pada anak dan meningkatkan pengetahuan ibu terkait pentingnya MP ASI yang baik dan benar. **Metode:** Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan, edukasi dan demonstrasi pembuatan MP ASI. Sasaran kegiatan ini adalah kelompok PKK di Desa Krajan Glagahwero, Kecamatan Panti Kabupaten Jember yang berjumlah 16 orang. **Hasil:** Hasil pemberdayaan masyarakat yang dilakukan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden

yang ditunjukkan melalui hasil *pre-test* dan *post-test* yang mengalami peningkatan jumlah benar. **Kesimpulan:** Penyampaian edukasi dapat diterima dengan baik, hal terlihat dari adanya peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan. Kegiatan demonstrasi pembuatan MP ASI berbahan dasar ikan lele dan sayur bayam dilakukan untuk menunjukkan bahwa bahan pangan lokal dapat dimanfaatkan sebagai bahan MP ASI dan berpotensi untuk mencegah terjadinya stunting pada anak.

Kata kunci: *Balita, Bayam, Lele, MP ASI, Stunting*

PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi di mana pertumbuhan anak terganggu, menyebabkan tinggi badan yang tidak sesuai dengan usia akibat kekurangan gizi yang berlangsung dalam waktu lama (1). Kasus stunting yang ada di Indonesia harus dan mulai mendapatkan perhatian yang serius dari pemerintah Indonesia. Saat ini, pemerintah terus berupaya melakukan berbagai program dan edukasi mengenai stunting di seluruh lapisan masyarakat. Menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 mengalami penurunan dari 21,6% (2) menjadi 21,5%. Namun, angka penurunan tersebut masih relatif kecil untuk mencapai target penurunan stunting sebesar 14% pada 2024.

Desa Krajan Glagahwero merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Panti, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur. Desa tersebut masih menjadi desa dengan angka stunting yang masih relatif tinggi. Pada tahun 2018 hingga tahun 2019 Desa Krajan Glagahwero masuk ke dalam 10 desa di Kabupaten Jember yang diprioritaskan oleh pemerintah karena memiliki potensi terdapat balita yang menderita stunting di desa tersebut. Prevalensi stunting yang terjadi di Desa Krajan Glagahwero cukup memprihatinkan meskipun desa tersebut telah menerapkan berbagai program perbaikan gizi (9). Desa Krajan Glagahwero masih memiliki prevalensi stunting yang cukup tinggi meskipun telah menerapkan berbagai program perbaikan gizi. Untuk itu, diperlukan penerapan program yang berkelanjutan dan terfokus untuk mencegah stunting pada balita. Salah satu program yang efektif dalam mencegah stunting adalah pemberian Makanan Pendamping Asi (MP ASI) bagi balita berusia 6 bulan ke atas.

MP ASI bertujuan melengkapi asupan gizi balita selain mendapat ASI. Pemberian MP ASI pada usia tersebut perlu dilakukan karena kebutuhan zat gizi balita semakin besar seiring pertumbuhannya. Program pemberian MP ASI dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan. MP ASI diberikan 2 kali sehari kepada balita 6-24 bulan selama 6 bulan berturut-turut. MP ASI yang dibuat menggunakan bahan lokal berupa bubur ikan lele dan bayam yang kaya protein, serat, vitamin dan mineral. Pemberian MP ASI yang tepat waktu dan teratur diharapkan dapat memenuhi kebutuhan gizi balita sehingga pertumbuhannya optimal dan terhindar dari stunting.

Pemilihan MP ASI "LeBay" alias lele bayam menjadi pilihan tepat sebagai inovasi baru dalam mencegah stunting pada balita. Pasalnya, dua bahan tersebut merupakan bahan pangan lokal setempat yang mudah didapatkan serta kaya akan zat gizi. Ikan lele yang tinggi protein berguna sebagai sumber juga mengandung Vitamin B12, Omega-3, dan Omega-6 yang bermanfaat untuk kesehatan jantung. mencegah terjadinya anemia, menguatkan imunitas, dan menurunkan risiko serangan stroke, disamping itu ikan lele mengandung lemak dan kalori yang rendah. Kandungan bayam yang tinggi serat, zat besi, kalsium, fosfor, Vitamin B9, dan Vitamin

C dapat menyehatkan pencernaan, mencegah anemia, mencegah penyakit jantung, serta menurunkan gula darah.

Perpaduan dua bahan di atas merupakan campuran yang cukup baik untuk menciptakan sebuah produk MP ASI yang berkualitas demi mencegah terjadinya stunting. Jika dibandingkan, anak yang mengalami stunting memiliki kadar protein, kalsium, dan fosfor yang lebih rendah daripada anak yang tidak mengalami stunting. Sehingga ikan lele menjadi intervensi yang cocok untuk mengatasi stunting karena mengandung protein dan asam amino lisin yang memberikan dampak baik bagi pertumbuhan anak, perbaikan jaringan, penghasil antibodi, dan penyerapan kalsium. Diimbangi dengan bayam sebagai sumber serat yang mengandung berbagai vitamin dan mineral lain yang dapat menyehatkan pencernaan.

Penerapan program berkelanjutan pencegahan stunting di Desa Krajan Glagahwero dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi MP ASI yang dilanjutkan dengan demo masak. Tujuan dilaksanakannya program ini supaya masyarakat mendapat gambaran mengenai gawatnya kejadian stunting pada anak serta cara memasak atau mengolah MP ASI sesuai ketentuan usia dan komposisi bahan. Diharapkan dengan adanya demo masak setelah sosialisasi dapat meningkatkan pengetahuan dan kewaspadaan masyarakat akan kejadian stunting pada anak.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode observasi pengamatan secara langsung pada lokasi tempat dilakukannya penelitian. Hal ini ditujukan untuk mengumpulkan sebuah data penelitian yang aktual. Pengabdian masyarakat dengan metode observasi ini juga perlu mempersiapkan produk untuk agenda membuat produk MP ASI "LeBay" sebelum kemudian didemonstrasikan kepada seluruh masyarakat terkait produk MP ASI "LeBay" (Ikan lele dan Bayam). Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 26 Mei 2024 di Desa Krajan Glagahwero, Kecamatan Panti, Kabupaten Jember, Jawa Timur. Persiapan produk MP ASI LeBay dilakukan selama satu minggu sebelum pendemostrasian, yakni dimulai pada hari Minggu, 19 Mei 2024. Sasaran Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh kelompok kami ada kepada calon ibu yang sedang hamil dan ibu yang sudah memiliki bayi. Acara pengabdian masyarakat dihadiri sebanyak 16 orang. Persiapan ini meliputi dari mencari sebuah ide dan gagasan untuk produk MP ASI, mencari jurnal literature sebagai penguat gagasan, mencari dan menyiapkan alat bahan untuk membuat MP ASI, membuat leaflet, power point (ppt), dan video pembuatan MP ASI, serta gladi bersih sebelum turun lapang dan didemonstrasikan untuk masyarakat.

Pengabdian masyarakat ini juga memanfaatkan metode demonstrasi yang menggunakan laptop dan layar LCD untuk memberikan contoh langsung penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Pengabdian ini difokuskan kepada seluruh masyarakat, terutama ibu hamil dan orang tua yang berada di Desa Krajan agar mengetahui tentang MP ASI dan olahan MP ASI dengan memanfaatkan olahan ikan lele dan sayur bayam. Dengan melakukan demonstrasi dan membuat produk olahan MP ASI secara langsung kepada masyarakat, diharapkan masyarakat dapat mengimplementasikan produk olahan MP ASI untuk anak-anaknya yang masih bayi atau balita. Selain menggunakan metode demonstrasi, penelitian ini juga mengambil sampel sebagai sebuah pemahaman masyarakat dalam olahan MP ASI dengan memberikan pre-test dan juga post-test sebagai tahap awal untuk mengetahui seberapa besar pemahaman dan pengetahuan

masyarakat mengenai MP ASI dan olahan MP ASI dengan memanfaatkan ikan lele dan sayur bayam.

Pengabdian masyarakat di Desa Krajan, Glagahwero, Kecamatan Panti, Kabupaten Jember, Jawa Timur menggunakan metode demonstrasi kepada masyarakat, yang menjadi salah satu sebuah indikator keberhasilan dengan melihat adanya ketertarikan masyarakat terhadap olahan MP ASI LeBay, peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terkait MP ASI dan olahan MP ASI dengan memanfaatkan ikan lele dan sayur bayam. Indikator keberhasilan pengabdian masyarakat ini dapat diperoleh dari beberapa respon masyarakat sekitar terkait pemahaman dalam mengerjakan soal *pre-test* (sebelum demonstrasi) dan soal *post-test* (sesudah demonstrasi) yang diberikan sebagai acuan atau tolak ukur pengetahuan dan pemahaman mengenai MP ASI. Indikator keberhasilan ini juga diperoleh dari antusias dari masyarakat sekitar terhadap olahan MP ASI ini pada saat melakukan sesi memasak MASI LeBay yang dilakukan secara bersama-sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah terlaksana dalam bentuk demo memasak produk olahan MP ASI berupa inovasi bubur *LeBay* (lele bayam). Kegiatan demo masak tersebut merupakan kegiatan yang sangat cocok dilaksanakan untuk menambah dan meningkatkan pengetahuan kader posyandu serta ibu-ibu yang ada di Desa Krajan Glagahwero dalam upaya menanggulangi stunting pada anak.

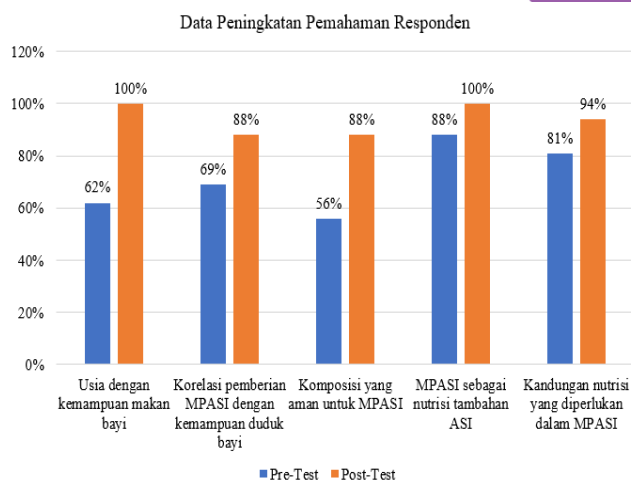


Gambar 1. Pengisian Pre-test dan Post-test oleh responden



Gambar 2. Pelaksanaan Demo Masak Produk Olahan MP ASI Inovasi Bubur Lele Bayam (LeBay)

Pada observasi yang telah dilakukan sebelumnya, didapatkan hasil berupa meningkatnya pemahaman responden setelah dilakukan pemaparan materi. Keseluruhan hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan skor nilai yang menunjukkan bahwa penyuluhan telah efektif meningkatkan pengetahuan responden tentang pentingnya MP ASI untuk bayi yang sudah memasuki usia MP ASI.



Gambar 2. Grafik Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Pemahaman Responden

Demonstrasi MP ASI bubur *LeBay* (lele bayam) secara umum berjalan dengan baik, namun masih terdapat beberapa kendala yang perlu kami jadikan evaluasi untuk kedepannya. Dengan memberikan edukasi berupa demonstrasi membuat produk MP ASI *LeBay* yang lebih intensif, diharapkan masyarakat dapat lebih percaya diri dalam memberikan MP ASI bergizi untuk bayi mereka serta dapat meningkatkan pentingnya MP ASI dan manfaat ikan lele sebagai sumber protein. Terdapat pula beberapa orang tua yang memiliki persepsi negatif terhadap ikan lele sebagai makanan pendamping ASI. Persepsi negatif terhadap ikan lele sebagai makanan pendamping ASI perlu dijelaskan dengan memberikan informasi lebih lanjut mengenai kandungan gizi ikan lele yang tinggi protein dan omega-3. Serta mengulas lebih dalam mengenai kandungan gizi ikan lele dan bayam dan pentingnya kombinasi keduanya untuk pertumbuhan bayi. Diperlukan juga kerjasama dengan berbagai pihak, seperti puskesmas, kader kesehatan, dan kelompok masyarakat, untuk memperluas jangkauan edukasi MP ASI bubur *LeBay* (lele bayam) yang dapat menjadikan inovasi dalam pembuatan MP ASI yang sehat dan bergizi untuk bayi.

Demonstrasi MP ASI bubur *LeBay* (lele bayam) dapat menjadi salah satu alternatif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan mengenai MP ASI yang sehat dan bergizi. Melalui demonstrasi ini, masyarakat tidak hanya memperoleh informasi tentang kandungan gizi ikan lele dan bayam, tetapi juga mempelajari teknik pengolahan makanan bayi yang aman dan higienis. Dengan pemberian MP ASI yang tepat dan bergizi, diharapkan dapat meningkatkan status gizi bayi dan mencegah stunting.

KESIMPULAN

Dari hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan jika pemberian penyuluhan terkait stunting dan pentingnya pemberian MP ASI yang baik dan tepat dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat, hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan jumlah benar yang dihasilkan pada saat pre-test dan post-test. Demonstrasi pembuatan MP ASI “*LeBay*” juga dilakukan untuk menunjukkan bahwasanya penggunaan lele dan bayam yang merupakan bahan pangan lokal dapat dimanfaatkan sebagai bahan dasar MP ASI untuk mencegah terjadinya stunting.

REFERENSI

1. Rahman, H., Rahmah, M., Saribulan. N. (2023). Upaya Penanganan Stunting di Indonesia. Analisis Bibliometrik dan Analisis Konten. *Jurnal Ilmu Pemerintahan Suara Khatulistiwa*.
2. Chomawati, R. (2024). SKI 2023: Prevalensi Stunting Indonesia dan di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta*.
3. Hartatik, A, J, S., Sutrianingsih, Y., Monna, D. A., Nurhandayani, E., Sholihah, D, D. (2023). Diversifikasi Olahan Ikan Lele Sebagai Alternatif MP ASI Guna Pencegahan Stunting di Kabupaten Jember. *Jurnal Kabar Masyarakat*.
4. Davies. (2011). *Child Development: A Practitioners's Guide*. New York & London: The Guilford Press.
5. Nair M. (2005). Family Life & Life Skills Education for Adolescents: Trivandrum experience. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent*.
6. Calman, J., Benveniste, T., Wenitong, M., Saunders, V., Hunter, E. (2020). "It's all about relationships": The place of boarding schools in promoting and managing health and wellbeing of Aboriginal and Torres Strait Islander secondary school students. *Children and Youth Services Review*.
7. Peta Sebaran Jumlah Kasus Kekerasan. (2022). *Simfoni ppa Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia*.
8. Kurniasih Mufidayati. (2024). Kurniasih: Di Tahun 2024, Penurunan Stunting Harus Jadi Fokus Bersama. *Media DPR RI*.
9. Dewi, C., Lestari. (2022). Evaluasi Program Perbaikan Gizi Dalam Mencegah Stunting Tahun 2017-2020 di Desa Glagahwero Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *Jurnal Universitas Jember*.