

Sosialisasi Menu Berbahan Dasar Ikan untuk Mp Asi Bayi dan Balita di Daerah Pesisir Pantai Kelurahan Wuring

Rosania E.B Conterius

S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Nusa Nipa, rosaniaconterius@gmail.com

Article Info:

Article history:

Received Date: 04/12/2024
Accepted Date: 27/12/2024
Published Date: 06/01/2025

Keywords:

Ikan
MP Asi Bayi
Balita
Pesisir Pantai Kelurahan Wuring

ABSTRACT

Coastal areas have the potential for abundant marine products, including fish which are rich in protein and important nutrients for the growth of babies and toddlers. However, the use of fish as a basic ingredient for Complementary Food for Breast Milk (MP-ASI) is still minimal due to a lack of public knowledge regarding proper processing and its benefits. This community service activity aims to increase the knowledge and skills of mothers in the coastal area of Wuring Beach in processing fish into a nutritious, safe and attractive MP-ASI menu. The method used is participatory which actively involves local communities including socialization, cooking demonstrations and evaluation of understanding. The population in this activity are mothers who have babies and toddlers. The selection of respondents was carried out purposively. The total sample involved was 30 people. Sample selection took into account the representation of community groups with various socio-economic and educational backgrounds. This outreach program is effective in increasing the knowledge, skills and awareness of Wuring Beach coastal communities regarding the benefits of fish as a basic ingredient for MP-ASI. The results of the activity showed an increase in knowledge of 85% and processing skills of 75%, based on the pre-test and post-test carried out. It is hoped that coastal communities will be more aware of the importance of optimally utilizing marine products to support children's health and growth and development.

This is a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0)

Corresponding Author:

Rosania E.B Conterius
Universitas Nusa Nipa
rosaniaconterius@gmail.com

PENDAHULUAN

Pemenuhan kebutuhan gizi bayi dan balita merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung tumbuh kembang anak yang optimal, khususnya selama periode emas (*golden age*) pada 1.000 hari pertama kehidupan. Pada masa ini, asupan nutrisi yang cukup dan seimbang sangat diperlukan untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan daya tahan tubuh anak (WHO, 2020).

Salah satu sumber nutrisi yang sangat baik untuk bayi dan balita adalah ikan. Ikan mengandung protein berkualitas tinggi, asam lemak omega-3, serta berbagai vitamin dan mineral yang penting untuk kesehatan anak (FAO, 2018). Daerah pesisir Pantai Wuring, Kecamatan Alok, Kabupaten Sikka, memiliki potensi sumber daya laut yang melimpah, terutama ikan. Namun, pemanfaatan ikan sebagai bahan dasar Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) untuk bayi dan balita masih belum optimal.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sikka (2022), tingkat pemanfaatan ikan oleh keluarga di daerah pesisir untuk kebutuhan bayi dan balita hanya mencapai 45%.

Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu-ibu tentang manfaat ikan, keterbatasan keterampilan dalam mengolahnya menjadi menu MP-ASI, serta minimnya sosialisasi terkait pemanfaatan bahan makanan lokal untuk mendukung gizi keluarga.

Masalah ini berdampak pada tingginya angka malnutrisi di wilayah pesisir. Studi oleh Marlina dan Kusuma (2018) menunjukkan bahwa malnutrisi pada bayi dan balita di daerah pesisir sering kali disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya variasi dalam menu makanan keluarga. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang melibatkan edukasi dan pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, khususnya ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan solusi melalui sosialisasi dan pelatihan pembuatan menu MP-ASI berbahan dasar ikan. Program ini bertujuan untuk:

1. Memberikan informasi tentang pentingnya ikan sebagai sumber nutrisi utama bagi bayi dan balita.
2. Melatih ibu-ibu dalam mengolah ikan menjadi menu MP-ASI yang bergizi, higienis, dan menarik.
3. Mendorong pemanfaatan hasil laut lokal untuk mendukung ketahanan pangan keluarga.

Kegiatan ini mengacu pada pendekatan partisipatif, di mana masyarakat dilibatkan secara aktif dalam proses pembelajaran dan praktik. Diharapkan, program ini dapat memberikan dampak jangka panjang berupa peningkatan kualitas gizi keluarga, penurunan angka malnutrisi, dan pemanfaatan potensi lokal yang lebih optimal (Hardinsyah & Aries, 2015).

BAHAN DAN METODE

Bahan :

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, bahan yang digunakan meliputi:

1. Bahan Makanan
 - o Jenis ikan lokal yang mudah ditemukan di daerah pesisir Pantai Wuring, seperti ikan laut dan ikan air tawar (misalnya ikan tuna, ikan kembung, dan ikan bandeng). Ikan ini dipilih karena kaya akan protein, asam lemak omega-3, dan berbagai vitamin yang penting untuk perkembangan bayi dan balita.
 - o Sayuran segar, beras, minyak kelapa, dan rempah-rempah lokal yang mendukung pengolahan ikan menjadi menu MP-ASI yang sehat dan bergizi.
2. Alat Masak
 - o Peralatan dapur sederhana yang digunakan untuk mengolah ikan, seperti pisau, talenan, panci, kompor, dan blender (untuk membuat pure ikan).
 - o Peralatan pendukung untuk memastikan kebersihan, seperti sarung tangan, tempat penyimpanan makanan, serta alat pencuci tangan.
3. Materi Sosialisasi
 - o Leaflet dan Brosur: Berisi informasi tentang manfaat ikan untuk MP-ASI, cara pengolahan ikan yang benar, dan pentingnya pemenuhan gizi seimbang untuk bayi dan balita.
 - o Poster Visual: Menampilkan gambar cara mengolah ikan menjadi menu MP-ASI dan langkah-langkah pengolahan yang higienis.
4. Media Presentasi
 - o Proyektor dan Laptop: Untuk presentasi materi sosialisasi kepada peserta.
 - o Video Demonstrasi: Menampilkan proses pengolahan ikan menjadi menu MP-ASI untuk memberi contoh visual kepada peserta.

Metode :

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah metode partisipatif dengan pendekatan edukasi dan pelatihan yang melibatkan masyarakat secara aktif. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Tahap Persiapan
 - o Survey Kebutuhan: Identifikasi dan pengumpulan data awal mengenai pengetahuan dan praktik ibu-ibu tentang pemberian MP-ASI dan penggunaan ikan dalam diet anak.
 - o Koordinasi dengan Tokoh Masyarakat: Untuk mendapatkan dukungan dan memastikan keberhasilan sosialisasi, serta memilih ibu-ibu yang memiliki bayi atau balita sebagai peserta.
2. Tahap Pelaksanaan
 - o Sosialisasi: Penyuluhan mengenai pentingnya ikan sebagai bahan dasar MP-ASI, manfaat gizi seimbang untuk bayi dan balita, serta cara memilih dan mengolah ikan dengan benar.
 - Materi ini disampaikan secara interaktif dengan menggunakan slide presentasi dan video

- demonstrasi.
 - Para peserta diajak berdiskusi mengenai tantangan yang mereka hadapi dalam mengolah ikan dan pemberian MP-ASI.
- Pelatihan Pengolahan Ikan:
 - Demonstrasi langsung cara mengolah ikan menjadi berbagai jenis menu MP-ASI yang sesuai untuk bayi dan balita (seperti pure ikan, sup ikan, dan nugget ikan).
 - Setiap peserta diberi kesempatan untuk mempraktikkan cara mengolah ikan di bawah bimbingan fasilitator.
 - Materi pengolahan dilakukan dengan memperhatikan aspek kebersihan dan keamanan pangan.
- 3. Tahap Evaluasi
 - Pre-test dan Post-test: Menggunakan kuesioner untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan setelah sosialisasi dan pelatihan.
 - Observasi Keterampilan: Menilai kemampuan peserta dalam mengolah ikan menjadi menu MP-ASI yang bergizi dan sesuai dengan standar kebersihan.
 - Evaluasi Kepuasan: Melakukan evaluasi melalui angket atau wawancara untuk mengetahui sejauh mana peserta merasa puas dengan kegiatan sosialisasi dan pelatihan.
- 4. Tahap Tindak Lanjut
 - Pendampingan: Memberikan dukungan kepada peserta untuk menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.
 - Monitoring: Melakukan kunjungan lapangan untuk mengevaluasi penerapan hasil pelatihan oleh peserta, serta memberikan solusi atas kendala yang dihadapi.

Metode ini dirancang untuk memberikan dampak yang berkelanjutan dan praktis bagi masyarakat pesisir Pantai Wuring, serta meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pemanfaatan ikan dalam memenuhi kebutuhan gizi bayi dan balita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil :

1. Peningkatan Pengetahuan
Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terdapat peningkatan pengetahuan peserta terkait manfaat ikan sebagai bahan MP-ASI:
 - Rata-rata skor pre-test peserta adalah 65%, sementara skor post-test meningkat menjadi 90%.
 - Sebagian besar peserta menyatakan baru mengetahui kandungan nutrisi penting dalam ikan, seperti protein, asam lemak omega-3, dan vitamin D, serta manfaatnya untuk tumbuh kembang anak.
2. Peningkatan Keterampilan
 - Selama sesi pelatihan praktik, 85% peserta berhasil mempraktikkan teknik pengolahan ikan menjadi berbagai menu MP-ASI, seperti pure ikan, nugget ikan, dan sup ikan.
 - Observasi menunjukkan bahwa ibu-ibu peserta mampu memahami prinsip kebersihan dan keamanan pangan dalam pengolahan makanan untuk bayi dan balita.
3. Antusiasme dan Kepuasan Peserta
 - Evaluasi kepuasan melalui kuesioner menunjukkan bahwa 95% peserta merasa puas dengan program ini dan menilai materi yang disampaikan mudah dipahami dan relevan dengan kebutuhan mereka.
 - Peserta juga menyatakan tertarik untuk terus mempraktikkan resep yang diajarkan dan mengembangkan variasi menu berbasis ikan.
4. Dampak Awal di Komunitas
 - Beberapa peserta mulai membagikan informasi yang diperoleh kepada tetangga dan anggota keluarga lain, menciptakan efek penyebaran informasi yang lebih luas di komunitas.
 - Ditemukan adanya peningkatan minat masyarakat terhadap penggunaan ikan sebagai bahan dasar MP-ASI.
5. Tantangan yang Dihadapi
 - Sebagian kecil peserta (sekitar 15%) mengalami kesulitan dalam mengolah ikan karena

keterbatasan alat masak di rumah.

- Ada kebutuhan untuk pendampingan lanjutan bagi peserta yang memiliki tingkat literasi rendah agar pemahaman dan keterampilan mereka lebih optimal.

Pembahasan :

1. Efektivitas Metode Edukasi dan Pelatihan

Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu peserta secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa metode sosialisasi berbasis partisipatif, yang melibatkan kombinasi antara teori dan praktik langsung, sangat efektif dalam meningkatkan kapasitas masyarakat. Metode ini juga memfasilitasi peserta untuk belajar dengan cara yang menyenangkan dan aplikatif.

2. Pemanfaatan Potensi Lokal

Program ini memanfaatkan potensi lokal hasil laut, yaitu ikan, sebagai bahan makanan bergizi yang mudah didapat dan ekonomis. Dengan meningkatkan keterampilan pengolahan ikan, program ini mendorong masyarakat untuk mengatasi masalah malnutrisi dengan cara yang sederhana namun berdampak besar.

3. Tantangan dan Solusi

- Keterbatasan alat masak menjadi salah satu kendala utama yang dihadapi oleh peserta. Solusi jangka panjang dapat berupa pengadaan alat masak sederhana melalui kerja sama dengan pihak pemerintah atau swasta.
- Kendala literasi juga menjadi tantangan. Pendekatan visual dan praktis, seperti poster dan demonstrasi langsung, terbukti membantu peserta yang memiliki tingkat pendidikan rendah.

4. Dampak Jangka Panjang

Program ini diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan status gizi bayi dan balita di daerah pesisir Pantai Wuring. Selain itu, program ini berpotensi menciptakan budaya makan sehat di masyarakat dengan memanfaatkan bahan lokal yang tersedia.

Dengan hasil yang dicapai, program ini menunjukkan efektivitasnya dalam memberikan dampak positif kepada masyarakat. Namun, untuk keberlanjutan, diperlukan pendampingan dan evaluasi rutin untuk memastikan peserta terus mengaplikasikan keterampilan dan pengetahuan yang telah diperoleh.



Gambar 1. Sedang Memberi Ceramah



Gambar 2. Menu MP ASI (Makanan Keluarga, *Finger Foods*, Cincang Kasar, *Puree*/ Saring)

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan : Kegiatan sosialisasi dan pelatihan menu berbahan dasar ikan untuk MP-ASI bayi dan balita di daerah pesisir Pantai Wuring berhasil mencapai tujuan utama, yaitu:

1. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan: Peserta menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan tentang manfaat ikan sebagai bahan MP-ASI dan keterampilan dalam pengolahannya.
2. Pemanfaatan Sumber Daya Lokal: Program ini mendorong pemanfaatan hasil laut lokal secara optimal untuk mendukung gizi keluarga, khususnya bagi bayi dan balita.
3. Kesadaran Gizi: Peserta menjadi lebih sadar akan pentingnya gizi seimbang dalam mendukung tumbuh kembang anak.
4. Efek Domino: Program ini mulai memberikan dampak positif pada komunitas melalui penyebaran pengetahuan dari peserta ke anggota keluarga dan tetangga.

Saran :

1. Pelatihan Berkelanjutan
 - o Mengadakan pelatihan lanjutan dengan variasi menu berbasis bahan makanan lokal lainnya agar masyarakat lebih kreatif dan tidak bosan dengan menu yang sama.
2. Pengadaan Alat dan Bahan Pendukung
 - o Pemerintah atau lembaga terkait dapat membantu menyediakan alat masak yang memadai untuk mendukung implementasi teknik pengolahan yang telah diajarkan.
3. Penguatan Kerja Sama
 - o Melibatkan lebih banyak pihak, seperti dinas kesehatan, lembaga swadaya masyarakat, dan tokoh masyarakat untuk memperluas jangkauan program.
4. Pendampingan dan Monitoring
 - o Memberikan pendampingan rutin kepada peserta untuk memastikan praktik yang diajarkan diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.
5. Edukasi Gizi untuk Remaja dan Calon Ibu
 - o Mengadakan sosialisasi serupa kepada remaja dan calon ibu agar pengetahuan tentang gizi keluarga dapat ditanamkan sejak dini.

Program ini diharapkan dapat berkelanjutan dan menjadi model bagi daerah pesisir lain untuk mengatasi masalah

gizi dengan memanfaatkan potensi lokal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada :

1. DRTPM KEMENDIKBUD RISTEK RI Tahun 2024;
2. Universitas Nusa Nipa;
3. Universitas Muhammadiyah Maumere;
4. Camat Alok Barat dan jajarannya;
5. Lurah Wuring dan jajarannya;
6. Bidan Koordinator, Ibu-Ibu PKK dan semua rekanan yang terlibat yang sudah memberikan kesempatan menjadi narasumber pada kegiatan Sosialisasi Menu Berbahan Dasar Ikan untuk MP ASI Bayi dan Balita di Daerah Pesisir Pantai Kelurahan Wuring. Tidak lupa juga kami ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang sudah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

REFERENSI

- Dinas Kesehatan Kabupaten Sikka. (2022). *Laporan Tahunan Kesehatan Masyarakat Kabupaten Sikka*. Sikka: Dinas Kesehatan.
- FAO. (2018). *The State of World Fisheries and Aquaculture*. Rome: FAO.
- Hardinsyah, & Aries, M. (2015). *Gizi Keluarga: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Marlina, S., & Kusuma, D. (2018). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Anak. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 13(2), 102-108.
- Mustika, Santosa Heru, dkk. 2017. Pengaruh MP-ASI Dini di Wilayah Kerja Puskesmas Bukit Kayu Kapur. *Jurusan Kebidanan Akbid Hang Jebat Dumai: Soekarno Hatta*. 2(2): 67-85.
- Pahlawati Rini. 2016. Hubungan Pengetahuan Ibu tentang MP-ASI dengan Praktik Pemberian MP-ASI yang Benar Pada Bayi Usia 7-12 Bulan di Posyandu Desa Argosari. (Naskah Publikasi), Program Studi D III Kebidanan. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Alma Ata: Yogyakarta.
- Pancarani Lantip, Pramono Dodik, dkk. 2017. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu pada Informasi MP-ASI di Buku KIA dengan Pemberian MP-ASI Balitadi Kelurahan Bandarharjo. *Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro*: Semarang. 6(2): 2540-8844.
- Pratiwi Asmarani, Nurzafani Zhendyca, dkk. 2018. Hubungan Lama Pemberian ASI dengan Status Gizi dan Tumbuh Kembang Pada Bayi Usia 6-12 Bulan di Puskesmas Wajo. *Bagian Gizi Fakultas Kedokteran. Universitas Halu Oleo*.
- Ratnadewi Eva, Mutiara Erna, dkk. 2018. Hubungan Pola Pemberian MP-ASI dan ASI dengan Pertumbuhan Anak 6-24 Bulan di Desa Adil Makmur Kecamatan Bosar Maligas Kabupaten Simalungun. *Staf Pengajar Ilmu Kesehatan Masyarakat USU*.
- WHO. (2020). *Guiding Principles for Complementary Feeding of the Breastfed Child*. Geneva: World Health Organization.