



PELATIHAN PEMBUATAN MPASI DARI IKAN DI DESA PIJOT KECAMATAN KRUAK KABUPATEN LOMBOK TIMUR

Training For Making Food From Fish In Pijot Village, Kruak District, East Lombok Regency

**Soraya Gigentika^{1*}, Dika Arianto², Yuni Mustika³, Novandita Esa Rakatama Bassok³,
Hendry Armadani⁴, Baiq Winda Larasati Hernanda⁵, Ika Handriana³, Helfiani Putri⁶,
Nirma Nurhaliza⁷, Baiq Aminah Julianfa⁸**

¹Program Studi Ilmu Kelautan Universitas Mataram, ²Program Studi Ilmu Hukum Universitas Mataram, ³Program Studi Manajemen Universitas Mataram, ⁴Program Studi Teknik Mesin Universitas Mataram, ⁵Program Studi Ekonomi Pembangunan Universitas Mataram, ⁶Program Studi Akuntansi Fakultas Ekonomi dan Manajemen Universitas Mataram, ⁷Program Studi Agribisnis Universitas Mataram, ⁸Program Studi Sosiologi Universitas Mataram

Jln. Majapahit Nomor 62, Kota Mataram – Provinsi NTB, 83115

*Alamat Korespondensi : gigentika@unram.ac.id

(Tanggal Submission: 11 Agustus 2022, Tanggal Accepted : 20 September 2022)



Kata Kunci :

*Bayi, Desa
Pijot, ikan,
kecukupan gizi,
stunting*

Abstrak :

Persoalan stunting penting untuk diselesaikan karena berpotensi mengganggu potensi sumberdaya manusia dan berhubungan dengan tingkat kesehatan, bahkan kematian anak. Salah satu daerah di Indonesia yang perlu mendapatkan perhatian dalam permasalahan stunting adalah Desa Pijot yang berada di Kecamatan Keruak, Kabupaten Lombok Timur, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Upaya yang dilakukan oleh Universitas Mataram dalam mencegah stunting di Desa Pijot adalah melibatkan mahasiswa KKN untuk melakukan pelatihan pembuatan MPASI dari ikan. Tujuan dari dilakukannya kegiatan pelatihan tersebut adalah untuk mengarahkan masyarakat agar dapat membuat MPASI dari bahan ikan laut dan memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai kandungan gizi dari ikan laut. Pelatihan pembuatan MPASI dari ikan menerapkan metode pembelajaran orang dewasa, sehingga pelatihan dilakukan dengan pendekatan aktif partisipatif, komunikasi dua arah, dan menggabungkan antara teori dan praktik. Target peserta pada pelatihan tersebut adalah kader Posyandu di Desa Pijot sebanyak 22 orang. Hasil dari dilakukannya kegiatan pelatihan pembuatan MPASI di Desa Pijot adalah perwakilan kader Posyandu yang hadir mendapatkan peningkatan pengetahuan atau keterampilan dalam pembuatan MPASI. Hal tersebut dibuktikan dengan berhasilnya mereka menghasilkan MPASI berbentuk bubur yang mengandung ikan laut. Selain itu, MPASI dari ikan yang dihasilkan juga memiliki tekstur dan rasa yang layak untuk bayi umur 6-24 bulan. Tidak ditemukan kendala yang berarti dalam pembuatan MPASI dari.

Berdasarkan hasil pelatihan pembuatan MPASI dari ikan dapat disimpulkan bahwa potensi ikan laut di Desa Pijot dapat diolah menjadi MPASI untuk bayi umur 6-24 bulan karena ikan laut memiliki kandungan gizi yang sangat kaya untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi sehingga dapat mencegah terjadinya stunting pada anak.

Key word :

Baby, fish, nutritional adequacy, Pijot Village, stunting

Abstract :

The problem of stunting is important to solve because it has the potential to disrupt the potential of human resources and is related to the level of health, even child mortality. One area in Indonesia that needs attention in terms of stunting is Pijot Village, which is located in Keruak District, East Lombok Regency, West Nusa Tenggara Province. Efforts made by the University of Mataram in preventing stunting in Pijot Village are involving KKN students to conduct training on making MPASI from fish. The purpose of the training activity is to direct the community to be able to make MPASI from marine fish and provide an understanding to the community of the nutritional content of marine fish. The training on making MPASI from fish applies adult learning methods so that the training is carried out with an active participatory approach, two-way communication, and a combination of theory and practice. The target participants in the training were 22 Posyandu cadres in Pijot Village. The result of the training activities for making MPASI in Pijot Village was that the representatives of Posyandu cadres who attended received increased knowledge or skills in making MPASI. This is evidenced by their success in producing solid food in the form of porridge containing marine fish. In addition, the MPASI from fish produced also has a proper texture and taste for babies aged 6-24 months. No significant obstacles were found in the manufacture of MPASI. Based on the results of the training on making MPASI from fish, it can be concluded that the potential of marine fish in Pijot Village can be processed into MPASI for infants aged 6-24 months because marine fish have very rich nutritional content to meet the nutritional needs of infants so as to prevent stunting in children.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Gigentika, S., Arianto, D., Mustika, Y., Bassok, N. E. R., Armadani, H., Hernanda, B. W. L., Handriana, I., Putri, H., Nurhaliza, N., Julianfa, B. A. (2022). Pelatihan Pembuatan MpAsi Dari Ikan Di Desa Pijot Kecamatan Kruak Kabupaten Lombok Timur. *Jurnal Abdi Insani*, 9(3), 1125-1134. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i3.699>

PENDAHULUAN

Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya. Stunting merupakan kondisi kurang gizi kronis yang ditandai dengan tubuh pendek pada anak balita (anak berusia dibawah 5 tahun). Anak yang mengalami stunting akan terlihat pada saat menginjak usia 2 tahun. Gizi memegang peranan penting dalam siklus hidup manusia. Pada bayi dan anak, kekurangan gizi akan menimbulkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang apabila tidak diatasi secara dini dapat berlanjut hingga dewasa (Rahmawati et al., 2019).

Stunting yang terjadi pada anak balita dapat disebabkan oleh berbagai faktor multi dimensi yang saling berhubungan antara satu dengan yang lainnya. Faktor kejadian stunting dikelompokkan menjadi dua yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung diantaranya adalah asupan gizi, faktor genetik (tinggi badan orang tua yang pendek), BBLR (berat badan lahir rendah), penyakit infeksi, tingkat pemberian ASI eksklusif, dan ketidaksetediaan makanan dirumah. Sementara



itu, faktor tidak langsung adalah tingkat kebersihan dan pola asuh orang tua yang tidak optimal, rendahnya pendidikan orang tua, ibu dengan gizi buruk saat kehamilan, dan sosial ekonomi yang rendah (Hall et al., 2018). Faktor ibu dan pola asuh yang kurang baik terutama pada perilaku dan praktik pemberian makan kepada anak juga menjadi penyebab anak stunting. Apabila ibu tidak memberikan asupan gizi yang cukup dan baik. Ibu yang masa remajanya kurang nutrisi, bahkan di masa kehamilan dan laktasi akan sangat berpengaruh pada pertumbuhan tubuh dan otak anak.

Sejak pandemi Covid-19, tingkat kemiskinan melonjak sekitar 10,7% - 11,6%, sehingga diperkirakan terdapat tambahan 5 juta penduduk miskin baru yang mengalami stunting. Secara langsung, pandemi membuat target penurunan stunting menjadi 14% pada tahun 2024 semakin berat tercapai. Kondisi stunting di Indonesia yang mencemaskan dapat dilihat dari data Global Nutrition Report (GPR) tahun 2018, yaitu prevalensi stunting Indonesia menduduki peringkat ke-108 dari 132 negara. Adapun bila mengacu data Kementerian Kesehatan (Kemenkes) tahun 2019, kasus stunting di tanah air mencapai 27,7%, dimana angka tersebut masih dinilai tinggi, mengingat WHO menargetkan angka stunting suatu negara tidak boleh lebih dari 20%. Arti dari angka tersebut yaitu 1 dari 4 balita di Indonesia mengalami stunting. Rasio stunting menjadi dampak terhadap perekonomian Indonesia. Badan Perencanaan Pembangunan Nasional mencatat kerugian negara akibat stunting mencapai 2% - 3% dari Produk Domestik Bruto (PDB). Persoalan stunting di Indonesia amat penting untuk diselesaikan. Hal ini karena berpotensi mengganggu potensi sumberdaya manusia dan berhubungan dengan tingkat kesehatan, bahkan kematian anak.

Salah satu daerah di Indonesia yang perlu mendapatkan perhatian dalam permasalahan stunting adalah Desa Pijot yang berada di Kecamatan Keruak, Kabupaten Lombok Timur, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Luas wilayah desa ini adalah 715 Ha dan memiliki jumlah penduduk sebanyak 1.908 KK yang terdiri dari 2.472 orang berjenis kelamin laki-laki dan 2.598 orang berjenis kelamin perempuan. Desa Pijot memiliki 8 dusun, antara lain Dusun Padak Selatan, Mertak, Pijot Selatan, Rarangan, Kampung Permai, Montong Kelor, Gubuk Bendere, dan Selak Ampan. Penduduk Desa Pijot didominasi oleh Suku Sasak. Melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik Universitas Mataram telah dilaksanakan beberapa upaya untuk pencegahan stunting di Desa Pijot, salah satunya adalah melakukan pelatihan pembuatan makanan pendamping air susu ibu (MPASI) dari ikan.

Tujuan dari dilakukannya kegiatan pelatihan pembuatan MPASI dari ikan di Desa Pijot adalah untuk mengarahkan masyarakat agar dapat membuat MPASI dari bahan ikan laut dan memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai kandungan gizi dari ikan laut. Sementara itu, manfaat dari penggunaan ikan laut pada MPASI adalah untuk mencegah stunting pada anak. Oleh karena itu, melalui kegiatan pelatihan pembuatan MPASI dari ikan diharapkan dapat menyelesaikan permasalahan stunting di Desa Pijot.

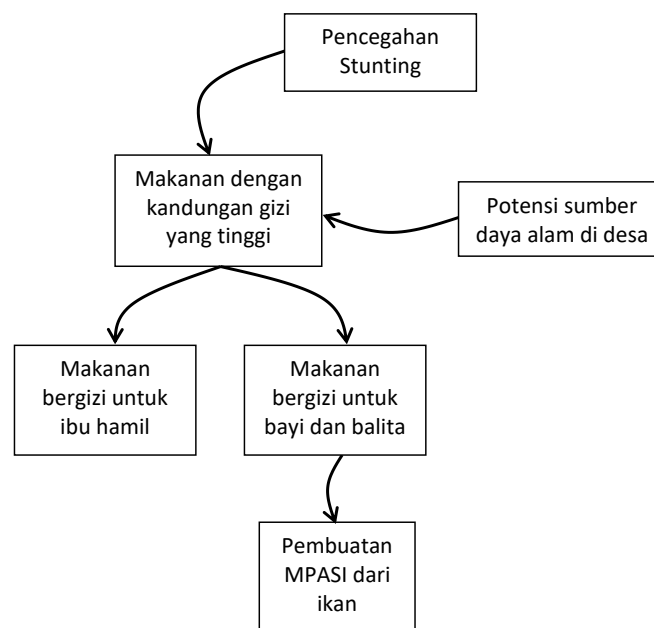
METODE KEGIATAN

Kegiatan pelatihan pembuatan MPASI dari ikan dilakukan di tempat wisata Tibu Gempur Kebon Telage pada tanggal 7 Juli 2022. Target dari kegiatan pelatihan ini adalah kader-kader Posyandu agar para kader tersebut dapat membantu menurunkan angka balita stunting khususnya di Desa Pijot Kecamatan Keruak Kabupaten Lombok Timur. Peserta yang hadir pada kegiatan pelatihan ini adalah 2 orang perwakilan kader Posyandu dari masing-masing dusun, sehingga total peserta adalah 22 orang. Pemilihan peserta tersebut didasarkan pada pertimbangan yaitu memprioritaskan kader-kader yang bertanggung jawab pada penyuluhan dan pemberian makanan tambahan untuk balita.

Sasaran dari kegiatan pelatihan pembuatan MPASI dari ikan adalah masyarakat di Desa Pijot memahami bahwa pencegahan stunting dapat dilakukan sejak bayi dalam kandungan melalui asupan gizi ibu hamil serta pemberian makanan yang bergizi sejak bayi berusia 6 bulan melalui MPASI. Selain itu, sasaran lainnya dari kegiatan pelatihan tersebut adalah dapat memberikan kesadaran kepada masyarakat di Desa Pijot bahwa pencegahan stunting melalui makanan bergizi kepada bayi dapat dilakukan dengan mengidentifikasi potensi sumber daya alam yang terdapat di sekitar Desa Pijot sehingga masyarakat dapat dengan mudah dan murah memperoleh alternatif makanan bergizi untuk diberikan pada bayi usia 6-24 bulan.

Pelatihan pembuatan MPASI dari ikan menerapkan metode pembelajaran orang dewasa, yaitu suatu metode pembelajaran yang mengarah pada pembelajaran secara *self directing, independent, problem centered learning, active participation, base on self-experience*, serta *collaborative learning* (Sunhaji, 2013). Berdasarkan pemilihan metode tersebut, maka pelatihan pembuatan MPASI dilakukan dengan pendekatan aktif partisipatif, komunikasi dua arah, dan menggabungkan antara teori dan praktik. Oleh sebab itu, pada kegiatan pelatihan ini, peserta tidak hanya memperhatikan materi yang diberikan saja, tetapi juga dapat langsung melihat dan mempraktekan.

Kegiatan pelatihan pembuatan MPASI dari ikan di Desa Pijot didasarkan pada adanya permasalahan stunting di Desa Pijot berdasarkan data yang diperoleh dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Meskipun data tersebut sudah tidak relevan lagi, karena sejak tahun 2018, Desa Pijot telah mendapatkan penghargaan dalam upaya menyelesaikan permasalahan stunting. Namun, berdasarkan pengalaman masa lalu terkait masalah stunting di Desa Pijot, maka kegiatan pendampingan kepada masyarakat untuk mencegah kembali munculnya stunting menjadi sangat perlu dilakukan. Permasalahan yang dihadapi oleh Desa Pijot tersebut kemudian dicarikan pemecahan permasalahannya melalui pemetaan potensi sumber daya alam yang dimiliki oleh Desa Pijot. Harapannya, melalui pemanfaatan potensi sumber daya alam yang dimiliki oleh Desa Pijot, maka masyarakat Desa Pijot dapat memperoleh bahan baku yang digunakan dengan mudah dan murah. Gambar 1 menunjukkan alur dari proses pemecahan masalah yang dilakukan pada kegiatan pendampingan kepada masyarakat ini.



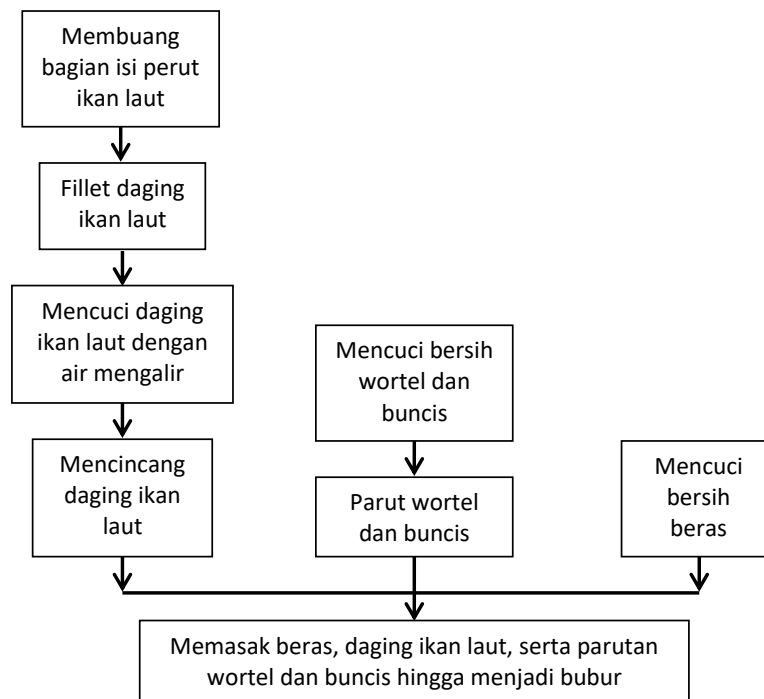
Gambar 1. Alur pemecahan masalah stunting di Desa Pijot

Secara teknis, pendampingan pencegahan stunting di Desa Pijot dilakukan melalui kegiatan Posyandu yang secara rutin dilakukan setiap bulannya. Oleh karena itu, pemahaman dan pelatihan terkait pencegahan stunting di Desa Pijot harus melibatkan kader Posyandu. Melalui kader Posyandu, masyarakat akan mendapatkan informasi, pemahaman, bahkan pelatihan terkait dengan pencegahan stunting melalui asupan gizi yang tinggi kepada ibu hamil, bayi, dan balita.

Pada kegiatan pelatihan pembuatan MPASI dari ikan ini dibutuhkan beberapa peralatan dan bahan, dimana seluruh peralatan dan bahan tersebut disiapkan oleh mahasiswa KKN Tematik Universitas Mataram. Peralatan yang digunakan untuk kegiatan pelatihan ini adalah alat masak berupa kompor dan panci, serta parut, sendok makan, dan mangkok. Sementara itu, bahan yang digunakan dalam membuat MPASI dari ikan terdiri dari beras, ikan kembung, wortel, buncis, dan air matang.

Pembuatan MPASI dari ikan diawali dengan memfillet ikan sehingga diperoleh daging ikan. Kemudian, daging ikan tersebut dicuci dengan air yang mengalir dan dicincang. Sementara itu, wortel

dan buncis yang telah dicuci bersih di parut. Kemudian, beras dicuci bersih dan dimasak. Daging ikan, wortel, dan buncis dimasak bersama dengan beras. Masak semuanya hingga menjadi bubur. Adapun tahapan pembuatan MPASI dari ikan tersebut ditunjukkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Tahapan pembuatan MPASI dari ikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

MPASI dari Ikan

Makanan pendamping air susu ibu (MPASI) merupakan makanan dan minuman yang diberikan kepada anak usia 6–24 bulan untuk pemenuhan kebutuhannya (Riksani, 2012). MPASI disarankan untuk anak usia 6-24 bulan karena semakin bertambahnya usia maka anak semakin membutuhkan pelengkap zat gizi yang tidak cukup hanya dari pemberian ASI. Selain itu, pemberian MPASI juga dapat menstimulasi kemampuan anak untuk menerima variasi makanan dengan berbagai variasi rasa dan bentuk sehingga dapat meningkatkan kemampuan bayi untuk mengunyah, menelan, dan beradaptasi terhadap makanan baru (Lestiarini & Sulistyorini, 2020).

Pentingnya pemberian MPASI dalam memenuhi kecukupan gizi anak usia 6-24 bulan menjadi dasar dalam memilih bahan dasar dalam pembuatan MPASI. Bahan pembuat MPASI harus memperhatikan keseimbangan kandungan protein, lemak dan karbohidrat (Mikami et al., 2014). Selain itu, bahan pembuat MPASI juga harus memperhatikan kebutuhan kalori harian bayi (Fitri et al., 2013). Sementara itu, WHO memberikan rekomendasi agar pembuatan MPASI menggunakan bahan pangan yang murah dan mudah diperoleh di daerah setempat (Pramandani et al., 2019). Terkait hal-hal tersebut, maka bahan pangan yang dapat digunakan untuk pembuatan MPASI di Desa Pijot adalah ikan.

Ikan laut merupakan potensi sumber daya yang ada di Desa Pijot sehingga penggunaan ikan laut sebagai bahan pembuat MPASI oleh masyarakat Desa Pijot akan mudah dilakukan. Selain itu, ikan laut merupakan sumber protein hewani yang mengandung omega-3 (DHA) yang kurang dimiliki bahkan tidak dimiliki produk daratan (hewani dan nabati) dan omega-6, yang berperan amat bermakna dalam pertumbuhan dan kesehatan (Wahyuni, 2001 dalam Dewi et al., 2018). Selain itu, ikan juga kaya akan mineral seperti kalsium, fosfor yang diperlukan untuk pembentukan tulang, serta zat besi yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin darah (Inara, 2020).

Namun perlu diperhatikan bahwa penggunaan ikan laut yang segar menjadi faktor utama dalam menentukan kualitas MPASI. Seringkali, ikan laut yang dijual di pasar tradisional maupun pasar modern kondisinya sudah tidak segar sehingga kandungan gizinya sudah tidak sesuai lagi untuk memenuhi kecukupan gizi anak usia 6-24 bulan. Adapun ciri-ciri dari ikan laut yang segar adalah mata jernih, kornea bening, pupil hitam, mata cembung, insang merah segar, serta daging elastis dan bewarna cerah dan jika ditekan tidak menimbulkan bekas permanen. Sementara itu, ikan laut yang tidak segar cenderung memiliki karakteristik insang berwarna keabuan, berlendir dan bau, sisik melekat kuat, mengkilap dan tertutup lendir jernih, aroma berbau khas ikan dan berbau busuk, serta biasanya akan mengapung jika diletakkan di dalam air (Siburian et al., 2012; Lestari et al., 2015). Gambar 3 menunjukkan kualitas ikan laut yang digunakan saat pelatihan pembuatan MPASI dari ikan.



Gambar 3. Ikan laut yang dibeli di Pasar Tanjung Luar untuk bahan pembuatan MPASI dari ikan

Pada kegiatan pelatihan pembuatan MPASI di Desa Pijot, jenis ikan laut yang digunakan adalah ikan kembung. Ikan kembung dikenal sebagai *mackarel fish* yang termasuk ikan dengan harga yang murah. Ikan kembung memiliki rasa yang enak dan gurih karena kaya akan gizi, diantaranya protein. Protein pada ikan kembung merupakan salah satu pilihan dibandingkan dengan ikan lokal yang direkomendasikan atau dianjurkan untuk MPASI. Selain itu, kandungan DHA dan Omega-3, vitamin B12, vitamin D, dan fosfor yang cukup tinggi sangat dibutuhkan khususnya untuk pertumbuhan anak (Ratnasari et al., 2021).

Keterlibatan Masyarakat dalam Pelatihan Pembuatan MPASI dari Ikan

Antusiasme perwakilan kader Posyandu Desa Pijot untuk mengikuti kegiatan pelatihan pembuatan MPASI dari ikan relatif tinggi. Hal tersebut terlihat dari kehadiran seluruh peserta undangan serta keterlibatan seluruh peserta undangan tersebut dari awal sampai akhir kegiatan. Antusiasme tersebut merupakan peluang yang baik bagi mahasiswa KKN Tematik Universitas Mataram dalam melakukan edukasi mengenai pentingnya penggunaan bahan dari ikan laut dalam pembuatan MPASI. Gambar 2 menunjukkan peserta yang hadir pada pelatihan pembuatan MPASI dari ikan.



Gambar 4. Kader Posyandu di Desa Pijot pada kegiatan pelatihan pembuatan MPASI dari ikan

Sebelum kegiatan pelatihan pembuatan MPASI dilakukan, mahasiswa KKN Tematik Universitas Mataram memberikan edukasi mengenai MPASI dan kandungan dari ikan laut yang digunakan. Hal ini dilakukan agar peserta pelatihan yang hadir dapat teredukasi mengenai MPASI dan pemilihan bahan pangan yang tepat untuk memenuhi kecukupan gizi anak usia 6-24 bulan. Selain itu, peserta juga diberikan informasi mengenai cara mengetahui kondisi ikan laut yang segar. Gambar 3 menunjukkan situasi saat mahasiswa KKN Tematik Universitas Mataram memberikan edukasi mengenai MPASI dan kandungan dari ikan laut.



Gambar 5. Kader Posyandu mendapatkan edukasi mengenai MPASI dan kandungan dari ikan laut

Manfaat dari kegiatan Pelatihan Pembuatan MPASI ini dapat dirasakan langsung oleh perwakilan kader Posyandu yang hadir, yaitu terjadi peningkatan pengetahuan atau keterampilan dalam pembuatan MPASI. Selain itu, kader Posyandu memperoleh pengetahuan mengenai cara pengolahan ikan untuk menjadi MPASI yang baik dan aman untuk anak usia 6-24 bulan. Pengalaman dan pengetahuan yang diberikan pada pelatihan pembuatan MPASI dari ikan diharapkan dapat menstimulasi kader Posyandu untuk mempraktikkan pemberian ASI secara eksklusif dan memberikan MPASI yang sesuai sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya stunting (Reinsma et al., 2016).

Kader Posyandu diharapkan dapat menyebarkan informasi yang baik terkait ASI dan MPASI kepada masyarakat, khususnya ibu-ibu muda. Kader adalah tenaga sukarela yang dipilih oleh masyarakat dan bertugas mengembangkan masyarakat. disini kader berperan aktif dalam penimbangan balita, pencatatan/pengisian KMS, keterampilan dalam interpretasi hasil penimbangan, dan memberikan edukasi ASI dan MP-ASI. Karena kader kesehatan mempunyai peran besar dalam upaya meningkatkan kemampuan masyarakat menolong dirinya untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal sehingga dapat dilakukan pelatihan kader. Jika kader dan tenaga kesehatan tidak mempunyai keterampilan dalam pelayanan di posyandu maka akan mempengaruhi ketidakaktifan ibu balita untuk kunjungan ke posyandu dan pemanfaatan pelayanan kesehatan lainnya. dan masalah gizi pada balita tidak teratasi (Widarti & Kayanaya, 2019).

Pembuatan MPASI dari Ikan

Pembuatan MPASI tidak hanya harus memperhatikan kecukupan kandungan gizi bahan pangan yang digunakan, tetapi juga harus memperhatikan jumlah yang cukup, waktu, tekstur, variasi, metode pemberian, dan prinsip kebersihan (Rakhmahayu et al., 2019). Menurut (Mufida et al., 2015), tekstur dari MPASI harus disesuaikan dengan perkembangan usia anak. Tekstur makanan yang tepat untuk MPASI adalah bubur susu, bubur saring, dan nasi tim. Berdasarkan hal tersebut, maka pembuatan MPASI dari ikan mengolah beras, ikan kembung, wortel, dan buncis menjadi bubur.

Pembuatan MPASI dari ikan menggunakan ikan laut yang memiliki tulang sedikit agar daging yang diperoleh saat proses fillet lebih banyak. Hal tersebut sangat penting untuk menjadi pertimbangan dalam menentukan ikan laut yang akan dibeli karena ikan laut yang difillet idealnya memiliki rendemen sekitar 10 – 30% dari berat utuh ikan (Radityo et al., 2014). Salah satu jenis ikan

laut yang memiliki tulang sedikit adalah ikan kembung. Sementara itu, penggunaan sayuran berupa wortel dan buncis pada pembuatan MPASI dari ikan untuk melengkapi gizi dari protein ikan laut. Hal tersebut perlu dilakukan mengingat kebutuhan gizi yang dipertimbangkan untuk bayi, khususnya usia 12-24 bulan diantaranya adalah energi, protein, lemak, karbohidrat, kalsium, fosfor, zat besi, vitamin A, dan vitamin C (Rostika et al., 2019).

Peralatan yang digunakan dalam pembuatan MPASI dari ikan juga perlu diperhatikan. Penggunaan peralatan yang berbahan plastik sebaiknya lebih detail lagi untuk diperhatikan. Hal tersebut dikarenakan plastik mengandung zat tambahan berupa *plasticizers* yang dapat berpindah ke makanan (Jumadewi et al., 2020). Apalagi makanan yang dibuat merupakan makanan MPASI untuk bayi usia 6-24 bulan yang sangat rentan terhadap kandungan bahan-bahan yang tidak ramah terhadap tubuh. Namun, jika penggunaan peralatan berbahan plastik tidak dapat dihindari, maka perlu memperhatikan agar tidak menggunakan plastik pada makanan yang dalam keadaan panas dan/atau berminyak (Diningsih & Rangkuti, 2020).



Gambar 6. Kader Posyandu sedang mengikuti pelatihan pembuatan MPASI dari ikan

KESIMPULAN DAN SARAN

Pembuatan MPASI dari ikan laut sesuai dilakukan di Desa Pijot karena Desa Pijot memiliki potensi sumberdaya ikan laut yang cukup banyak sehingga ibu-ibu di Desa Pijot tidak sulit mendapatkan ikan laut. Sementara itu, ikan laut merupakan salah satu bahan pembuat MPASI yang kaya akan kandungan gizi sesuai dengan kecukupan gizi anak usia 6-24 bulan. Kandungan gizi pada MPASI dari ikan dapat menjadi alternatif bagi pemenuhan gizi anak sejak usia dini untuk mencegah terjadinya stunting pada anak.

Kegiatan pelatihan pembuatan MPASI dari ikan diharapkan dapat memberikan pemahaman yang baik bagi kader Posyandu mengenai MPASI dan kandungan ikan laut sehingga kader Posyandu dapat mentransfer pengetahuannya kepada masyarakat sekitar Desa Pijot, khususnya kepada ibu-ibu muda yang sedang mengandung maupun yang sedang memiliki anak usia 6-24 bulan. Jika anak-anak usia 6-24 bulan di Desa Pijot mendapatkan gizi yang cukup dari MPASI dari ikan, maka kedepannya Desa Pijot akan memiliki generasi muda yang cemerlang dan cerdas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Pemerintah Desa Pijot yang telah memfasilitasi terlaksananya kegiatan pelatihan pembuatan MPASI dari ikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, P. F. A., Widarti, I. G. A. A., & Sukraniti, D. P. (2018). Pengetahuan Ibu tentang Ikan dan Pola Konsumsi Ikan pada Balita di Desa Kedonganan Kabupaten Badung. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 7(1), 16–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.33992/jig.v7i1.213>.
- Diningsih, A., & Rangkuti, N. A. (2020). Penyuluhan Pemakaian Plastik Sebagai Kemasan Makanan dan Minuman yang Aman Digunakan untuk Kesehatan di Desa Labuhan Rasoki. *Jurnal Education and Development*, 8(1), 17–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.37081/ed.v8i1.1489>.
- Fitri, Setyawati, O., & Rahadi, D. (2013). Aplikasi Jaringan Syaraf Tiruan untuk Penentuan Status Gizi Balita dan Rekomendasi Menu Makanan yang Dibutuhkan. *Electric Power, Electronic, Communication, Control Informatics International Seminar*, 7(2), 119–124. <https://jurnaleeccis.ub.ac.id/index.php/eccis/article/view/213>.
- Hall, C., Bennett, C., Crookston, B., Dearden, K., Hasan, M., Linehan, M., Syafiq, A., Torres, S., & West, J. (2018). Maternal Knowledge of Stunting in Rural Indonesia. *International Journal of Child Health and Nutrition*, 7(4), 139–145. <https://doi.org/https://doi.org/10.6000/1929-4247.2018.07.04.2>.
- Inara, C. (2020). Manfaat Asupan Gizi Ikan Laut untuk Mencegah Penyakit dan Menjaga Kesehatan Tubuh Bagi Masyarakat Pesisir. *Jurnal Kalwedo Sains*, 1(2), 92–95. <https://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/kalwedosains/article/view/2563>.
- Jumadewi, A., Orisinal, Yasni, H., Fathimi, & Umar, C. A. (2020). Edukasi Kesehatan tentang Penggunaan Plastik sebagai Wadah Makanan dan Minuman Daerah Pasie Raja. *Serambi Akademica*, 8(4), 569–574. <https://doi.org/https://doi.org/10.32672/jsa.v8i4.2198>.
- Lestari, N., Yuwana, & Efendi, Z. (2015). Identifikasi Tingkat Kesegaran dan Kerusakan Fisik Ikan di Pasar Minggu Kota Bengkulu. *Jurnal Agroindustri*, 5(1), 44–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.31186/j.agroindustri.5.1.44-56>.
- Lestiarini, S., & Sulistyorini, Y. (2020). Perilaku Ibu pada Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) di Kelurahan Pegirian. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 8(1), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/jpk.V8.I1.2020.1-11>.
- Mikami, R., Nakano, H., Dowaki, K., & Ohwada, H. (2014). A Next-Generation Recipe Recommendation System for Health and Environment. *International Journal of e-Education, e-Business, e-Management and e-Learning*, 4(1), 63–66. <https://doi.org/https://doi.org/10.7763/IJEEEE.2014.V4.303>.
- Mufida, L., Widyaningsih, T. D., & Maligan, J. M. (2015). Prinsip Dasar Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Untuk Bayi 6-24 Bulan : Kajian Pustaka. *Jurnal Pangan Dan Agroindustri*, 3(4), ISSN : 1646-1651.
- Pramandani, M. B. C., Razak, M., & Sulistiasutik. (2019). Pengembangan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (Mpsi) Berbasis Tepung Ikan Patin (*Pangasius sp.*) dan Tepung Kecambah Kedelai (*Glycine Max*) untuk Biskuit Balita Gizi Kurang Usia 12-24 Bulan. *Vidya*, 27(1), 30–38. <http://vidya.wisnuwardhana.ac.id/index.php/vidya/issue/view/17>.
- Radityo, C. T., Darmanto, Y. S., & Romadhon. (2014). Pengaruh Penambahan Egg White Powder dengan Konsentrasi 3% Terhadap Kemampuan Pembentukan Gel Surimi dari Berbagai Jenis Ikan. *Jurnal Pengolahan Dan Bioteknologi Hasil Perikanan*, 3(4), 1–9. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jpbhp/article/view/7769>.
- Rahmawati, S. M., Madanijah, S., Anwar, F., & Kolopaking, R. (2019). Konseling Oleh Kader Posyandu Meningkatkan Praktik Ibu Dalam Pemberian Makan Bayi dan Anak Usia 6-24 Bulan di Desa Pagelaran, Kecamatan Ciomas, Bogor, Indonesia. *Gizi Indonesia*, 42(1), 11–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.36457/gizindo.v42i1.379>.
- Rakhmahayu, A., Dewi, Y. L. R., & Murti, B. (2019). Logistic Regression Analysis on The Determinants of Stunting Among Children Aged 6-24 months in Purworejo Regency, Central Java. *Journal of Maternal and Child Health*, 4(3), 158–169. <https://doi.org/https://doi.org/10.26911/thejmch.2019.04.03.03>.
- Ratnasari, D., Wening, D. K., Dewi, Y., & Qomariyah, R. N. (2021). Bakso Sapi Ikan Kembung sebagai Alternatif Jajanan Sehat Tinggi Protein untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan*

- Kesehatan*, 3(1), 9–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.46772/jigk.v3i01.560>.
- Reinsma, K., Nkuoh, G., & Nshom, E. (2016). The Potential Effectiveness of The Nutrition Improvement Program on Infant and Young Child Feeding and Nutritional Status in The Northwest and Southwest Regions of Cameroon, Central Africa. *BMC Health Serv Res*, 16(1), 654. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12913-017-2109-3>.
- Riksani, R. (2012). *Variasi Olahan Makanan Pendamping ASI*. Jakarta Timur (ID): Dunia Kreasi.
- Rostika, Nikmawati, E. E., & Yulia, C. (2019). Pola Konsumsi Makanan Pendamping Asi (MPASI) pada Bayi Usia 12-24 Bulan. *Media Pendidikan, Gizi Dan Kuliner*, 8(1), 63–73. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/boga.v8i1.19238>.
- Siburian, E. T. P., Dewi, P., & Kariada, N. (2012). Pengaruh Suhu dan Waktu Penyimpanan Terhadap Pertumbuhan Bakteri dan Fungi Ikan Bandeng. *Unnes Journal of Life Science*, 1(2), 101–105. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/UnnesJLifeSci/article/download/994/1020>.
- Sunhaji. (2013). Konsep Pendidikan Orang Dewasa. *Jurnal Kependidikan*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.24090/jk.v1i1.528>.
- Widarti, I. G. A. A., & Kayanaya, A. A. G. R. (2019). Peningkatan Kapasitas Kader Posyandu Pada Pemberian MP-ASI Berbasis Pangan Lokal di Kecamatan Ubud Kabupaten Gianyar. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat*, 1(3), 193–199. <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JPMS/article/view/jpms1307>.