

PEMANFAATAN PANGAN LOKAL DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA ANAK DI DESA LORONG PISANG

Salwa Luthfiyyah Novi¹, Clarissa Bunga Mahira², Rani Suraya³, Nurhazizah Br Said⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

E-mail adress: salwaluthfiyyahnovi@gmail.com

Abstrak

Stunting pada anak merupakan masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia, termasuk di Kecamatan Belawan yang kaya akan potensi perikanan. Stunting terjadi akibat kekurangan gizi sejak pra-konsepsi hingga masa anak-anak, ditambah dengan sanitasi yang buruk dan kurangnya akses terhadap sumber daya gizi. Penelitian ini bertujuan untuk memanfaatkan potensi lokal, khususnya ikan tongkol, dalam mencegah stunting melalui inovasi produk pangan sehat berupa "Dimsum Kantong" yang kaya akan protein, vitamin, dan mineral. Metode penelitian deskriptif kualitatif digunakan dengan subjek penelitian meliputi 20 ibu rumah tangga dan nelayan di Kelurahan Belawan I. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara untuk mengetahui potensi lokal dan kebiasaan konsumsi pangan masyarakat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dimsum ikan tongkol dengan tambahan jamur tiram, labu siam, dan wortel tidak hanya lezat tetapi juga kaya gizi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga mampu mencegah stunting.

Kata kunci : *Stunting, Dimsum Ikan tongkol, dan Belawan.*

Abstract

Child stunting is a significant health problem in Indonesia, including in Belawan Sub-district which is rich in fisheries potential. Stunting occurs due to malnutrition from pre-conception to childhood, coupled with poor sanitation and lack of access to nutritional resources. This research aims to utilize local potential, especially tuna, in preventing stunting through healthy food product innovation in the form of "Dimsum Kantong" which is rich in protein, vitamins, and minerals. Descriptive qualitative research method was used with research subjects including 20 housewives and fishermen in Belawan I Village. Data was collected through observation and interviews to find out the local potential and food consumption habits of the community. The results showed that mackerel tuna dimsum with the addition of oyster mushrooms, chayote, and carrots is not only delicious but also rich in nutrients that are good for children's growth and development so as to prevent stunting.

Keywords : *Stunting, Mackarel Tuna Dimsum, and Belawan*

Pendahuluan

Stunting (kekerdilan) merupakan salah satu jenis kegagalan tumbuh- kembang yang terjadi pada balita atau baduta dikarenakan kurangnya asupan gizi makro dan mikro. Stunting merupakan terhambatnya perkembangan anak, kecerdasan

berkurang, gangguan pertumbuhan fisik, dan metabolisme (Ekayanthi & Suryani, 2019).

Menurut Rarastiti, dkk. (2023), *stunting* diawali dari pra-konsepsi ketika seorang remaja menjadi seorang ibu yang

menderita anemia dan gizi buruk, ditambah lagi ketika berada di lingkungan dengan sanitasi yang kurang memadai, dan menjadi semakin parah ketika hamil dengan asupan gizi yang tidak mencukupi kebutuhan. Oleh karena itu, stunting yang sering terjadi pada anak perlu diatasi sejak dini, yaitu ketika seseorang belum mencapai usia dewasa atau sebagian besar masih belum dewasa. Stunting merupakan salah satu target *Sustainable Development Goals (SDGs)* yang termasuk pada tujuan pembangunan berkelanjutan yaitu menghilangkan kelaparan dan segala bentuk malnutrisi pada tahun 2030 serta mencapai ketahanan pangan (Rarastiti et al., 2023).

Menurut SSGI tahun 2022, prevalensi angka balita stunting di Indonesia sebanyak 24,4% pada 2021, artinya hampir seperempat balita di Indonesia yang mengalami stunting pada tahun 2021. Sementara pada tahun 2022 angka kasus anak stunting di Indonesia menurun 2,8% menjadi 21,6%. Penurunan tersebut merupakan salah satu capaian pemerintah yang telah berupaya agar target penurunan angka kasus stunting (Kemenkes, 2023).

Menurut Annur (2023), Provinsi Sumatera Utara mencatatkan prevalensi stunting sebesar 21,1%, menempati peringkat ke-19 dari 34 provinsi di Indonesia. Angka ini menunjukkan bahwa

1 dari 5 anak di Sumatera Utara mengalami stunting. Dibandingkan tahun 2021 dengan angka 25,8%, prevalensi stunting di Sumatera Utara mengalami penurunan, meskipun masih tergolong tinggi (Annur, 2023).

Stunting pada anak erat kaitannya dengan kondisi dan kebiasaan ibu, terutama saat hamil dan mengasuh anak. Menurut Sukirno (2019), kekurangan gizi ibu saat hamil, perawakan ibu yang pendek, dan pola asuh yang tidak ideal, khususnya dalam pemberian makan, merupakan faktor risiko utama terjadinya stunting (Sukirno, 2019).

Perkembangan tubuh anak dapat terhambat akibat kekurangan gizi ibu di masa remaja dan kehamilan, yang berakibat pada bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR), serta pemberian ASI Eksklusif yang tidak maksimal. Faktor lain yang meningkatkan risiko stunting adalah infeksi pada ibu, kehamilan di usia muda, jarak kelahiran anak yang dekat, infeksi pada balita seperti diare, kondisi ekonomi yang tidak stabil, pekerjaan dan kondisi mata pencaharian keluarga yang kurang menunjang, serta minimnya akses terhadap layanan kesehatan, termasuk akses sanitasi dan air bersih (Komalasari et al., 2020).

Kecamatan Belawan, yang terletak di wilayah pesisir, menyimpan potensi maritim yang luar biasa. Pantai dan lautan

di wilayah pesisir menyimpan kekayaan alam yang berlimpah dan menjanjikan. Salah satu potensi utama yang dapat diberdayakan adalah sektor perikanan (Reza & Azkia, 2023).

Wilayah pesisir diberkahi dengan limpahan sumber daya perikanan, menjadikan nelayan sebagai mata pencaharian utama penduduknya. Hasil tangkapan ikan yang melimpah membuka peluang untuk mengembangkan dan menambah nilai produk perikanan melalui diversifikasi produk olahan pangan hasil perikanan (Maspupah et al., 2022).

Ikan merupakan salah satu makanan pokok kategori protein hewani yang mudah diolah. Salah satu jenis ikan yang mudah dijumpai di Belawan ialah ikan tongkol. Ikan tongkol (*Euthynnus affinis*), termasuk dalam kelompok ikan pelagis, yang menjadi primadona di kalangan pecinta kuliner laut. Kandungan gizinya yang melimpah menjadikannya pilihan tepat untuk menjaga kesehatan. Per 100 gram ikan tongkol kaya mengandung protein (25%), mineral (2,25%), dan lemak (1,50%). Kandungan airnya mencapai 69,40%. Protein pada ikan tongkol memiliki komposisi asam amino lengkap, sehingga sangat dibutuhkan oleh tubuh. Berbagai mineral terkandung dalam daging ikan tongkol, seperti magnesium, kalsium, yodium, fosfor, fluor, zat besi, zinc, dan selenium. Tak hanya itu, ikan tongkol juga

kaya akan omega-3 dan omega-6. Kandungan ini bermanfaat untuk memperkuat daya tahan otot jantung, meningkatkan kecerdasan otak, dan mencegah koagulasi darah (Susanto & Fahmi, 2022).

Masyarakat pada umumnya menyukai ikan tongkol dengan mengolahnya sedemikian rupa sehingga menjadi santapan sehari-hari, seperti tongkol balado, abon tongkol, tongseng tongkol, dan lain sebagainya. Hal ini memunculkan ide peneliti untuk melakukan pengolahan pangan produk dari daging ikan tongkol yaitu menjadi produk cemilan dimsum.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Penulis menggunakan penelitian ini untuk mengetahui potensi makan lokal di daerah Kelurahan Belawan 1, Kecamatan Medan, Kota Belawan. Objek penelitian adalah makanan olahan dari pangan lokal dari tangkapan hasil laut sebagai upaya pencegahan stunting pada anak-anak di Belawan. Subjek penelitian ini meliputi 20 ibu rumah tangga yang memiliki anak usia sekolah serta beberapa nelayan yang menjadi sumber informasi dalam observasi. Teknik pengumpulan data yang dilakukan untuk mengetahui potensi lokal daerah Belawan dengan observasi dan

wawancara terhadap nelayan yang sehari-hari menangkap hasil laut di Desa Lorong Pisang Belawan, Kelurahan Belawan I, Kecamatan Medan Belawan.

Hasil dan Pembahasan

Kecamatan Belawan, yang terletak di wilayah pesisir, menyimpan potensi maritim yang luar biasa. Salah satu potensi yang melimpah disana ialah sektor perikanan. Hasil tangkapan ikan yang melimpah membuka peluang untuk mengembangkan dan menambah nilai produk perikanan melalui diversifikasi produk olahan pangan hasil perikanan.

Permasalahan gizi yang terjadi di daerah pesisir belawan disebabkan oleh sanitasi yang buruk, rendahnya pendapatan keluarga, rendahnya tingkat pendidikan orangtua, riwayat penyakit infeksi, kurangnya akses terhadap sumber daya gizi seimbang, dan kebiasaan makan yang tidak sehat. Yang apabila terus-menerus terjadi dapat mengakibatkan masalah kesehatan berupa kekurangan gizi, anemia, stunting, dan kekurangan asupan makanan bergizi (Susilawati & Amalia, 2023).

Status gizi sangat dipengaruhi oleh konsumsi asupan gizi harian mereka. Jika anak tidak mendapatkan cukup nutrisi, pertumbuhan dan perkembangan kognitif mereka akan terganggu, dan mereka bisa mengalami gizi buruk serta memiliki tubuh pendek dibandingkan anak-anak seusianya.

Berdasarkan hasil observasi, ikan tongkol merupakan salah satu pangan lokal yang mudah ditemui di wilayah pesisir Belawan. “*Dimsum Kantong*” (Dimsum Ikan Tongkol) dengan substitusi jamur tiram, labu siam, dan wortel menjadi pilihan makanan olahan berupa cemilan sehat bagi anak sebagai upaya mencegah stunting. Dimsum ikan tongkol merupakan produk yang menggunakan ikan tongkol sebagai bahan utama. Dengan substitusi bahan pangan dari jamur tiram, labu siam, dan wortel diharapkan dapat meningkatkan kandungan gizi di dalamnya.

Dimsum, yang dalam bahasa Kanton berarti "makanan kecil", merupakan hidangan khas Tiongkok yang terdiri dari berbagai macam kudapan kecil yang disajikan dalam porsi mini, biasanya dalam satu piring berisi tiga hingga empat buah hidangan yang dikukus dalam wadah (Sudaya, et al., 2022).

Tata cara pembuatan “Dimsum Kantong” dan sausocolnya. Langkah awal pembuatan dimsum, pertama 250gr ikan tongkol harus dibersihkan terlebih dahulu dan dipisahkan dari tulang serta duri. Setelah itu, daging ikan yang telah dibersihkan dimasukkan ke dalam *chopper* bersama dengan 7 siung bawang putih, 125gr tepung tapioka, 1 butir putih telur. Lalu masukkan saus tiram, kecap asin, merica, garam, kaldu jamur, dan es batu secukupnya, kemudian dihancurkan hingga

halus. Campuran tersebut kemudian dipindahkan ke wadah dan dicampur dengan 100gr jamur tiram cincang, 2 buah wortel parut, serta 3 labu siam parut. Kemudian kulit dimsum diisi dengan adonan tersebut, dibungkus, dan ditaburi parutan wortel sebelum dikukus selama 15-20 menit.

Sementara itu untuk sausocolannya, dibutuhkan bahan seperti 3 siung bawang putih, cabai rawit, dan bawang merah lalu dicincang kemudian ditumis hingga harum sebelum ditambahkan air. Langkah akhir, tambahkan saus sambal, cuka, gula, dan kaldu jamur secukupnya, kemudian dimasukkan dan dimasak hingga mendidih ke dalam campuran sausocol tadi. Apabila dimsum dan sausocol telah matang, maka saus dan dimsum siap disajikan.

Dimsum ikan tongkol dengan penambahan jamur tiram, wortel, dan labu siam merupakan hidangan yang kaya akan protein, vitamin, dan mineral yang penting untuk mencegah stunting pada anak-anak.

Berikut adalah manfaat dimsum ini:

1)ikan tongkol merupakan sumber protein hewani berperan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak-anak, serta membantu membangun dan memperbaiki jaringan tubuh; 2)ikan tongkol kaya akan asam lemak omega-3 yang penting untuk perkembangan otak dan mata pada anak-

anak. Omega-3 juga membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mengurangi peradangan; 3)ikan tongkol kaya akan vitamin B12, vitamin D, zat besi, dan selenium yang berperan penting untuk berbagai fungsi tubuh, termasuk metabolisme energi, kesehatan tulang, dan fungsi kekebalan tubuh anak; 3)jamur tiram, wortel, dan labu siam merupakan sumber serat yang baik untuk pencernaan dan membantu mencegah sembelit; 4)jamur tiram, wortel, dan labu siam kaya akan vitamin dan mineral seperti vitamin A, vitamin C, kalium, dan magnesium berperan penting dalam berbagai fungsi tubuh, termasuk kesehatan mata, sistem kekebalan tubuh, dan kesehatan jantung.

Dimsum ikan tongkol dengan penambahan jamur tiram, wortel, dan labu siam dapat membantu mencegah stunting pada anak-anak dengan menyediakan mereka dengan protein, vitamin, dan mineral yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat.

Kesimpulan

Stunting merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang signifikan di Indonesia, termasuk di Kecamatan Belawan, yang berada di wilayah pesisir dengan potensi maritim yang kaya, khususnya di sektor perikanan, memiliki peluang besar untuk mengatasi masalah stunting melalui pemanfaatan sumber daya

perikanan. Salah satu pangan lokal yang melimpah di Belawan adalah ikan tongkol, yang kaya akan protein, mineral, dan asam lemak omega-3.

Penelitian ini mengusulkan pengolahan ikan tongkol menjadi produk cemilan sehat berupa dimsum dengan tambahan jamur tiram, labu siam, dan wortel. Dimsum ikan tongkol ini tidak hanya lezat tetapi juga kaya akan gizi, yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Dengan kandungan protein, vitamin, dan mineral yang tinggi, dimsum ikan tongkol dapat berkontribusi dalam pencegahan stunting di Kecamatan Belawan. Inisiatif ini menunjukkan bahwa pemanfaatan potensi lokal dan pengembangan produk pangan berbasis ikan dapat menjadi strategi efektif dalam mengatasi masalah stunting.

References

- Annur, C. M. (2023). *Daftar Prevalensi Balita Stunting di Indonesia pada 2022, Provinsi Mana Teratas?* Katadata Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/02/02/daftar-prevalensi-balita-stunting-di-indonesia-pada-2022-provinsi-mana-teratas>
- Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1389>
- Kemenkes, R. (2023). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/4855/>
- Komalasari, K., Supriati, E., Sanjaya, R., & Ifayanti, H. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Kejadian Stunting Pada Balita. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 1(2), 51–56. <https://doi.org/10.47679/makein.202010>
- Maspupah, M., Mas'ud, A., Azizah, A., Safira, A. D., Fitrah, P., Paujiah, E., & Zulfahmi, I. (2022). Penyuluhan Diversifikasi Pangan Hasil Perikanan Muara Di Kecamatan Sindangbarang, Kabupaten Cianjur. *Proceeding Biology Education Conference*, 19(2008), 208–215. <https://jurnal.uns.ac.id/prosbi/article/view/71813>
- Rarastiti, C. N., Hidayat, U., Sundari, S., Sudrajat, A., & Mukti, A. R. (2023). Edukasi Pencegahan Stunting dengan Ragam Protein Hewani. *Manggali*, 3(1), 225. <https://doi.org/10.31331/manggali.v3i1.2528>
- Reza, M., & Azkia, L. I. (2023). Strategi

- Pengelolaan Wilayah Pesisir di Teluk Kiluan Lampung Coastal Area Management Strategy in Kiluan Bay, Lampung. *Jurnal Grouper*, 14(1), 59–68.
- Sudaya, I. D. G. M., Octaviano, A. L., & Raharjo, A., Seni, I., & Denpasar, I. (2022). Retina Jurnal Fotografi Makanan Dimsum Dalam Karya Food Photography. *Retina Jurnal Fotografi*, 2(1), 70–79.
- Sukirno, R. S. H. (2019). Kesabaran Ibu Merawat Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR). *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 1–13.
- Susanto, E., & Fahmi, A. S. (2022). Senyawa Fungsional Dari Ikan: Aplikasinya Dalam Pangan. *Retina Jurnal Fotografi*, 1(4), 70–79.
- Susilawati, & Amalia, I. (2023). Masalah Kesehatan Gizi Anak Di Kampung Nelayah Belawan Medan. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 01(03), 218–225.