

## **Pemberdayaan Masyarakat Pesisir Dalam Memanfaatkan Sumber Pangan Lokal Untuk Mencegah Stunting**

Ica Lisnawati<sup>1\*</sup> & Mayada<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

<sup>2</sup> Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

email: [Icha.ners06@gmail.com](mailto:Icha.ners06@gmail.com)

**Abstrak:** Stunting masih menjadi masalah kesehatan serius di Indonesia, terutama di wilayah pesisir yang memiliki keterbatasan akses terhadap makanan bergizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas program pemberdayaan masyarakat pesisir dalam memanfaatkan sumber daya pangan lokal, khususnya ikan kembung, untuk mencegah stunting. Ikan kembung dipilih karena merupakan sumber protein hewani yang kaya akan zat gizi penting bagi pertumbuhan anak, seperti protein, asam lemak omega-3, vitamin, dan mineral. Metode penelitian yang digunakan adalah metode campuran, dengan pendekatan kuantitatif melalui pengukuran status gizi anak sebelum dan sesudah program, dan pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam dan diskusi kelompok terfokus (FGD) untuk menggali persepsi masyarakat terhadap program. Penelitian ini dilakukan di desa pesisir dengan melibatkan 100 keluarga sebagai sampel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program pemberdayaan berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gizi, dengan persentase masyarakat yang memahami pentingnya mengonsumsi ikan kembung meningkat dari 35% menjadi 78%. Frekuensi konsumsi ikan kembung juga meningkat dari rata-rata 1,5 kali menjadi 3,2 kali per minggu. Prevalensi stunting di wilayah studi menurun dari 30% menjadi 22% setelah program dilaksanakan selama 6 bulan. Selain itu, diversifikasi produk olahan berbasis ikan tenggiri, seperti abon ikan dan bakso ikan, juga berkontribusi dalam meningkatkan pendapatan ekonomi keluarga pesisir. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pemberdayaan masyarakat pesisir melalui pemanfaatan ikan tenggiri sebagai sumber pangan lokal berpotensi menjadi solusi efektif untuk mencegah stunting. Program ini tidak hanya meningkatkan gizi masyarakat tetapi juga memberdayakan ekonomi masyarakat. Rekomendasi kebijakan meliputi peningkatan akses terhadap pelatihan, infrastruktur penyimpanan, dan dukungan pemerintah yang berkelanjutan untuk memperluas dampak program ke wilayah pesisir lainnya.

**Kata Kunci:** *Stunting, Pemberdayaan Masyarakat, Wilayah Pesisir, Ikan Tenggiri, Sumber Pangan Lokal*

### **1. PENDAHULUAN**

Pendahuluan mencakup latar belakang atas isu atau permasalahan serta urgensi dan rasionalisasi kegiatan (penelitian atau pengabdian). Tujuan kegiatan dan rencana pemecahan masalah disajikan dalam bagian ini. Tinjauan pustaka yang relevan dan pengembangan hipotesis (jika ada) dimasukkan dalam bagian ini. [Times New Roman, 11, normal].== Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih menjadi tantangan besar di Indonesia, terutama di wilayah pesisir seperti di Desa Hilir Muara, Kecamatan Laut Sigam. Kotabaru. Stunting, atau kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis, berdampak negatif pada perkembangan fisik dan kognitif

anak. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan, prevalensi stunting di Indonesia masih cukup tinggi, khususnya di kalangan anak-anak yang tinggal di daerah pesisir dengan akses terbatas terhadap sumber pangan bergizi. Dalam hal ini, Dapur Sehat Atasi Stunting atau “DASHAT” menjadi salah satu opsi dari kami dalam mengatasi permasalahan stunting khususnya di Desa Hilir Muara.

DASHAT sendiri merupakan program pemberdayaan masyarakat yang menerapkan gizi seimbang bagi keluarga berisiko stunting, antara lain calon pengantin, ibu hamil, ibu menyusui, bayi dan balita, khususnya pada keluarga kurang mampu, dengan menggunakan sumber daya lokal (termasuk bahan pangan lokal) yang dapat diinovasikan

dengan sumber daya lainnya (Ica Lisnawati, 2024).

Masyarakat pesisir pantai Indonesia umumnya memiliki potensi besar dalam memanfaatkan sumber daya alam lokal, terutama ikan laut, yang dapat menjadi solusi efektif dalam mencegah stunting. Salah satu jenis ikan yang memiliki kandungan gizi tinggi dan melimpah di daerah pesisir adalah ikan tenggiri. Ikan tenggiri kaya akan protein, asam lemak omega-3, serta vitamin dan mineral penting yang dapat mendukung pertumbuhan anak secara optimal. Namun, pemanfaatan ikan tenggiri sebagai sumber pangan belum sepenuhnya optimal, baik karena kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai nilai gizi maupun keterbatasan dalam pengolahan dan distribusi produk. Oleh karena itu, diperlukan upaya pemberdayaan masyarakat pesisir dalam memanfaatkan sumber daya pangan lokal ini untuk meningkatkan akses dan konsumsi pangan bergizi, yang secara langsung dapat membantu mengatasi masalah stunting.

Pemberdayaan masyarakat melalui program-program pelatihan dan edukasi mengenai pengolahan ikan tenggiri, serta peningkatan kesadaran tentang pentingnya pola makan seimbang bagi keluarga, menjadi langkah penting dalam menciptakan kemandirian pangan lokal. Selain itu, program ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan ekonomi masyarakat melalui diversifikasi produk olahan ikan yang bernilai ekonomi tinggi.

## 2. IDENTIFIKASI MASALAH

Masalah utama yang dihadapi adalah tingginya prevalensi stunting di wilayah pesisir, khususnya di Desa Hilir Muara, Kecamatan Laut Sigam, Kotabaru, yang disebabkan oleh kurangnya akses terhadap pangan bergizi serta pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang. Meskipun wilayah ini kaya akan sumber daya lokal seperti ikan tenggiri yang memiliki kandungan gizi tinggi, pemanfaatannya belum optimal karena minimnya pengetahuan dan keterampilan dalam pengolahan serta distribusi pangan. Hal ini menuntut adanya program pemberdayaan

yang fokus pada peningkatan akses dan pemanfaatan pangan lokal untuk mencegah stunting.

## 3. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode campuran (*mixed methods*) yang terdiri dari pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan kuantitatif dilakukan untuk mengukur dampak pemberdayaan masyarakat dalam pemanfaatan ikan tenggiri terhadap tingkat gizi dan prevalensi stunting di wilayah pesisir, sementara pendekatan kualitatif bertujuan untuk menggali pandangan, sikap, dan pemahaman masyarakat terkait program pemberdayaan serta potensi pemanfaatan ikan tenggiri.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Pemanfaatan Ikan Tenggiri

Ikan tenggiri memiliki kandungan gizi yang kaya, termasuk protein, omega-3, vitamin D, dan kalsium, yang semuanya sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Peningkatan konsumsi ikan tenggiri melalui program pemberdayaan menunjukkan bahwa sumber daya pangan lokal yang mudah diakses dapat menjadi solusi penting dalam mengatasi masalah stunting. Program edukasi gizi yang intensif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya ikan tenggiri sebagai sumber protein hewani berkualitas.

Hasil Pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan masyarakat terkait pentingnya gizi seimbang dan manfaat ikan tenggiri setelah dilaksanakan program pemberdayaan. Sebelum program, hanya 35% responden yang mengetahui bahwa ikan tenggiri merupakan sumber protein berkualitas tinggi yang penting bagi pertumbuhan

anak. Setelah program pemberdayaan, persentase ini meningkat menjadi 78%. Edukasi mengenai manfaat gizi ikan tenggiri, terutama kandungan protein, asam lemak omega-3, dan mineral esensial, berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya konsumsi ikan dalam mencegah stunting.

### **Peningkatan Konsumsi Ikan Tenggiri**

Program pemberdayaan masyarakat pesisir menunjukkan hasil yang positif dalam mengubah perilaku konsumsi dan meningkatkan kesejahteraan ekonomi keluarga. Melalui pelatihan pengolahan ikan tenggiri, masyarakat tidak hanya didorong untuk mengonsumsi ikan yang lebih banyak, tetapi juga menciptakan peluang usaha baru yang meningkatkan kemandirian ekonomi. Hal ini sejalan dengan teori pemberdayaan masyarakat yang menyatakan bahwa keterlibatan aktif masyarakat dalam program dapat meningkatkan kapabilitas mereka untuk mengatasi masalah kesehatan secara mandiri.

Data konsumsi ikan tenggiri juga menunjukkan peningkatan yang signifikan. Sebelum program, rata-rata frekuensi konsumsi ikan tenggiri dalam seminggu adalah 1,5 kali. Setelah program berlangsung selama 6 bulan, rata-rata konsumsi meningkat menjadi 3,2 kali per minggu. Hal ini menunjukkan bahwa program pemberdayaan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mengubah pola konsumsi pangan masyarakat pesisir.

### **Dampak Terhadap Status Gizi Anak**

Pengukuran status gizi balita menggunakan indikator tinggi badan terhadap umur (stunting) menunjukkan penurunan prevalensi stunting dari 30% sebelum program menjadi 22% setelah program berlangsung selama 6 bulan. Walaupun penurunan ini belum signifikan secara statistik dalam jangka pendek, tren

positif ini menunjukkan bahwa pemberdayaan masyarakat melalui pemanfaatan ikan tenggiri dapat berkontribusi terhadap perbaikan status gizi anak di wilayah pesisir.

Masih terdapat beberapa tantangan yang perlu diatasi. Beberapa keluarga menghadapi kesulitan dalam mempertahankan konsumsi ikan tenggiri secara konsisten karena faktor ekonomi dan distribusi ikan yang tidak merata. Selain itu, faktor preferensi rasa dan kebiasaan makan juga mempengaruhi tingkat penerimaan ikan tenggiri sebagai bagian dari pola makan sehari-hari. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi lanjutan untuk memastikan bahwa program pemberdayaan ini dapat memberikan dampak jangka panjang.

### **Diversifikasi Produk Olahan Ikan Tenggiri**

Selain peningkatan konsumsi ikan segar, program pemberdayaan juga berhasil menginisiasi diversifikasi produk olahan berbasis ikan tenggiri, seperti abon ikan, bakso ikan, dan kerupuk ikan. Produk olahan ini tidak hanya meningkatkan variasi makanan keluarga, tetapi juga menjadi sumber pendapatan baru bagi masyarakat pesisir. Sebanyak 25% keluarga yang terlibat dalam program melaporkan peningkatan pendapatan dari penjualan produk olahan ikan.

Pemberdayaan masyarakat pesisir melalui pemanfaatan sumber daya lokal seperti ikan tenggiri terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, konsumsi ikan, dan menurunkan prevalensi stunting. Meski masih menghadapi beberapa tantangan, program ini menunjukkan potensi besar sebagai model intervensi gizi yang holistik, dengan menggabungkan aspek ekonomi dan kesehatan dalam satu pendekatan terpadu. Pengembangan program lebih lanjut dan dukungan kebijakan akan meningkatkan keberhasilan

dan keberlanjutan upaya pencegahan stunting di wilayah pesisir.

## 5. KESIMPULAN

Melalui pelaksanaan kegiatan KKN, banyak pengalaman berharga yang diperoleh, baik dari program kerja yang dijalankan maupun dari interaksi dengan warga. Selain itu, pengalaman kebersamaan dan rasa kekeluargaan dalam kehidupan bermasyarakat juga sangat terasa. Setelah kegiatan KKN di Desa Hilir Muara, Kecamatan Laut Sigam, Kotabaru, pengetahuan dan informasi yang telah dibagikan diharapkan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, seperti menyediakan makanan sehat bagi balita untuk membantu mencegah dan mengatasi stunting.

Pemberdayaan masyarakat pesisir pantai berperan penting dalam mengoptimalkan pemanfaatan sumber daya pangan lokal, seperti ikan tenggiri, sebagai upaya pencegahan stunting. Ikan tenggiri merupakan salah satu sumber protein hewani yang kaya akan zat gizi penting, termasuk protein, asam lemak omega-3, vitamin, dan mineral yang mendukung pertumbuhan optimal anak.

Melalui program pemberdayaan, masyarakat diberikan edukasi mengenai pengolahan ikan tenggiri yang bernilai tambah, seperti pembuatan produk makanan bergizi tinggi. Hal ini juga meningkatkan pendapatan keluarga pesisir dan mendorong kemandirian pangan lokal. Edukasi gizi kepada keluarga mengenai pentingnya konsumsi ikan tenggiri dapat meningkatkan kesadaran akan pola makan sehat, sehingga berpotensi menurunkan angka stunting di wilayah pesisir.

Dengan demikian, program ini mampu mengintegrasikan aspek sosial, ekonomi, dan kesehatan masyarakat pesisir, sekaligus mengurangi risiko stunting melalui pemanfaatan optimal sumber daya pangan lokal yang melimpah di lingkungan sekitar.

## 6. UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Muhammadiyah Banjarmasin dan

BKKBN Kalimantan Selatan atas dukungan dan kerja sama yang telah diberikan selama pelaksanaan program ini. Terima kasih juga saya sampaikan kepada Kepala Desa, Sekretaris Desa, serta seluruh perangkat desa di Desa Hilir Muara atas kolaborasi yang luar biasa. Ucapan terima kasih yang tulus saya haturkan kepada masyarakat Desa Hilir Muara atas sambutan hangat, sikap kekeluargaan yang luar biasa, serta dukungan penuh dalam merealisasikan program ini.

## 7. REFERENSI

- A. Nova Zulfahmi, dkk. (2014). Pemanfaatan Dagingikan Tenggiri (*Scomberomorus Commersoni*) Dengan Konsentrasi Yang Berbedapada Pembuatan Kerupuk Ikan. *Jurnal Pengolahan dan Bioteknologi Hasil Perikanan*. 3 (4), 133-139.
- Aripudin, Pola S.T. Panjaitan, dkk. (2021). STUDI PENGOLAHAN NUGGET IKAN TENGGIRI (*Scombridae Commerson*) SKALA RUMAH TANGGA. *Jurnal IPTEK Terapan Perikanan dan Kelautan*. 2 (3), 167-175.
- E. Fitriana, dkk. (2022). Potensi Usaha “Indofishme” Sebagai Alternatif Mie Instant Sehat Kaya Nutrisi. *Procedia of Social Sciences and Humanities*.
- Elvy, dkk. (2022). Pengolahan Produk Olahan Ikan dan Pemberdayaan Kelompok Masyarakat di Kelurahan Tanjung Merah Bitung. *Techno Science Journal*. 4 (2), 1-11, 6915-6926.
- Latifah, L., Zwagery, R. V., Safithry, E. A., & Ngalimun, N. (2023). Konsep Dasar Pengembangan Kreativitas Anak Dan Remaja Serta Pengukurannya Dalam Psikologi Perkembangan. *EduCurio: Education Curiosity*, 1(2), 426-439.
- Lisnawati Ica, dkk. (2024). Generasi Muda Membangun Masyarakat Sehat Dan Bebas Stunting , Desa Tabunganen Tengah.
- Luluk Asmawati. (2023). Pencegahan Stunting melalui Ketahanan Pangan Lokal

Banten dan Pengasuhan Digital. Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. 7 (6).

Ngalimun, (2017). Ilmu Komunikasi Sebuah Pengantar Praktis. Banjarmasin: Pustaka Banua.

Nur Her R & Windi Atmka. Diversifikasi Dan Karakterisasi Citarasa Bakso Ikan Tenggiri (*Scomberomus Commerson*) Dengan Penambahan Asap Cair Tempurung Kelapa

Riky Wahyudi, dkk. Profil Protein Pada Ikan Tenggiri Dengan Variasi Penggaraman Dan Lama Penggaraman Dengan Menggunakan Metode Sds-Page. Isbn : 978-602-61599-6-0.

Rusky I. Pratama, dkk. Komposisi Asam Lemak Ikan Tongkol, Layur, dan Tenggiri dari Pameungpeuk, Garut.

Suseno, D., & Razari, I. (2023). Identifikasi kandungan ikan tenggiri (*Scomberomorus commerson*) dan ikan sapu-sapu (*Pterygoplichthys* sp.) pada otak-otak. Jurnal Pengolahan Hasil Perikanan Indonesia, 26(2), 191-205.