

Penyuluhan Pentingnya Lauk Amis-Amis untuk Ibu Hamil, Menyusui, dan Balita dalam Pencegahan Gizi Buruk dan Stunting di Desa Kalisat Kabupaten Jember Jawa Timur

Asrumi, Anastasia Erna Rochiyati Sudarmaningtyas, Asri Sundari, I Gede

Krisnadi

Universitas Jember

asrumi.sastra@unej.ac.id

Abstrak

Kabupaten Jember menjadi 8 besar peringkat kasus bayi gizi buruk dan stunting di Jawa Timur dan termasuk peringkat ke-11 se-Kabupaten se-Indonesia. Kecamatan Panti, Silo, Balung, dan Kalisat termasuk 5 besar kasus bayi stunting di Jember. Akar persoalannya diprediksi bukan hanya karena ekonomi warga, akan tetapi pemahaman diksi "kata gizi" bagi masyarakat masih belum terefleksikan dalam kehidupan sehari-hari. Untuk itu, penyuluhan tentang pemahaman kata gizi yang diganti dengan kata "amis-amis atau mis-amis" untuk variasi lauk-pauk yang berprotein tinggi dan refleksinya penting dilakukan. Hal ini sesuai dengan hasil riset terdahulu (2021) ditemukan bahwa pemahaman kata gizi para ibu muda kasus gizi buruk dan stunting di Jember tergolong kurang dan sangat rendah refleksinya, sebagai salah satu permasalahan di Desa Kalisat, Kecamatan Kalisat Jember. Solusinya adalah dilakukan penyuluhan dan praktik tentang pentingnya pemahaman diksi "lauk yang amis-amis" yang berprotein hewani tinggi untuk ibu hamil dan menyusui dalam meningkatkan pertumbuhan otak dan fisik (janin) supaya terhindar dari gizi buruk dan stunting. Metode pelaksanaan pengabdian adalah observasi, wawancara (dalam FGD), penyuluhan, dan praktik di Desa Kalisat Jember Hasilnya menunjukkan bahwa pengabdian kepada masyarakat tentang penyuluhan atau sosialisasi pemahaman kata gizi yang implementatif melalui penggantian diksi lauk amis-amis ini dilakukan lebih efektif dengan cara FGD, penyuluhan, dan praktik memasak serta makan bersama dengan menggunakan lauk amis-amis. Lauk amis-amis mengandung protein hewani yang tinggi untuk pertumbuhan dan perkembangan anak saat dalam kandungan (saat ibu hamil), setelah lahir (saat ibu menyusui), dan saat pembesaran (enam bulan hingga balita) untuk pencegahan gizi buruk dan stunting.

Kata Kunci: Diksi Amis-amis, Gizi Buruk, Pencegahan Stunting.

Abstract

Jember Regency is in the top 8 ranking of cases of infant malnutrition and stunting in East Java and is ranked 11th, districts throughout Indonesia. Panti, Silo, Balung and Kalisat sub-districts are among the top 5 cases of stunting babies in Jember. The root of the problem is predicted not only because of the people's economy, but the understanding of the diction of "the word nutrition" for the community is still not

reflected in everyday life. For this reason, counseling about the understanding of the word nutrition which is replaced by the word "fishy-fishy or mis-fishy" for high protein side dishes and their reflection is important. This is in accordance with the results of previous research (2021) which found that the understanding of the word nutrition for young mothers in cases of malnutrition and stunting in Jember is classified as lacking and has very low reflection, as one of the problems in Kalisat Village, Kalisat Jember District. The solution is to do counseling and practice about the importance of understanding the diction "fishy-fishy side dishes" which are high in animal protein for pregnant and lactating women in increasing brain and physical (fetus) growth so as to avoid malnutrition and stunting. The method of implementing community service is observation, interviews (in FGD), counseling, and practice in Kalisat Jember Village. The results show that community service regarding counseling or dissemination of the understanding of the word nutrition is implementative through substituting fishy-fishy side dishes, this is done more effectively by way of FGD, counseling, and the practice of cooking and eating together using fishy side dishes. Fishy fish dishes contain high animal protein for the growth and development of children while in the womb (during pregnancy), after birth (during breastfeeding), and during rearing (six months to toddlers) to prevent malnutrition and stunting.

Keywords: Fishy Diction, Malnutrition, Prevention of Stunting

I. PENDAHULUAN

Persoalan gizi buruk dan stunting sudah menjadi permasalahan global, nasional, dan local. Secara global menunjukkan bahwa terdapat 149 juta anak-anak di dunia mengalami hal tersebut berdasarkan data UNICEF tahun 2019 (Zulkarnain dkk., 2022)¹. Di Asia dan Pasifik di tahun 2019 terdapat 13 juta anak balita mengalami stunting. Secara nasional, Indonesia termasuk ke dalam persentase terbesar, yaitu 59% setelah Negara Papua New Guinea yang mencapai 65% di tahun 2019, menurut data UNICEF (Zulkarnain dkk., 2022)². Berdasarkan laporan kementerian kesehatan tahun 2018, Propinsi NTT merupakan daerah tertinggi angka gizi buruk dan gizi kurang, yakni mencapai 29,5%, sementara Propinsi Kepulauan Riau menduduki angka terendah kasus gizi buruk dan gizi kurang, yakni mencapai 13% (Kementerian Kesehatan, 2018)³. Pada tahun 2021, laporan Kinerja Kesehatan menyebutkan bahwa balita stunting di Indonesia rata-rata mencapai 11% dengan angka terendah mencapai Kepulauan Bangka Belitung sebesar 4,6% dan yang tertinggi mencapai 24,2% terjadi pada Propinsi Nusa

¹ Fathurrozi Wali Zulkarnain et al, "Penyuluhan Gizi pada Anak untuk Pencegahan Stunting di Kampung Tenggher, Kabupaten Sampang" (2021) 1:3 Jurnal Kreativitas dan Inovasi (Jurnal Kreanova) 97-103.

² *Ibid.*

³ Lpb Editor, "Risksdas 2018: Laporan Provinsi Jawa Timur" (2020) Lembaga Penerbit Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, online:

<<https://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3752>>.

Tenggara Timur. Propinsi Jawa Timur berada dalam posisi angka stunting mencapai 12,2% yang tergolong tinggi di atas rata-rata nasional. Berdasarkan laporan perubahan rencana kinerja pemerintahan tahun 2020, balita yang bergizi buruk meningkat dari tahun 2018 mencapai persentasi 0,77% menjadi 1,1% pada tahun 2019 dan prevalensi stunting di Jawa Timur pada tahun 2019 mencapai 26,9%.

Gizi buruk merupakan kelainan gizi yang berakibat pada lambatnya pertumbuhan bagi anak, mulai di kandungan hingga usia balita, termasuk akan terjadinya stunting. Sebagai lambannya pertumbuhan fisik dan perkembangan mental dan bahasa, bayi atau anak stunting disebabkan berbagai faktor, di antaranya adalah adanya pengasuhan yang kurang baik, yakni kurangnya pengetahuan ibu tentang kesehatan gizi pada saat ibu akan hamil, saat hamil, dan saat menyusui bayi; terbatasnya layanan kesehatan; masih kurangnya akses rumah tangga/keluarga ke makanan bergizi dan kurangnya akses air bersih dan sanitasi.

Di Indonesia terdapat 11 kabupaten yang terkena kasus bayi stunting, termasuk Kabupaten Sumenep, Pamekasan, Sampang, Bangkalan, Probolinggo, Bondowoso, Jember, Malang, Trenggalek, Nganjuk, dan Lamongan. Tujuh kabupaten dari 11 kabupaten terkena kasus stunting merupakan kabupaten yang penduduknya berbasis Etnik Madura. Kesemuanya dalam fokus penanganan stunting oleh pemerintah. Misalnya Kabupaten Jember yang berpenduduk mayoritas Etnik Madura, Jawa, dan Pandalungan (campuran Jawa dan Madura) tergolong prevalensi tinggi di antara 11 kabupaten tersebut. Hal ini tampak dalam angka perkembangan bayi stunting pada tahun 2016 terdapat 38,38%; pada tahun 2017 turun sedikit menjadi 38,14%; dan pada tahun 2018 menjadi puncaknya, yakni 39,2%. Berbagai langkah telah dilakukan Pemkab beserta jajarannya dalam penanggulangan bayi stunting, termasuk di kabupaten-kabupaten yang lain di Jawa Timur, namun hasilnya masih belum turun secara signifikan.

Tujuh kabupaten di Jawa Timur yang termasuk 11 kasus stunting berbasis Etnik Madura tersebut di atas bukan hanya karena faktor ekonomi, melainkan juga karena pola pikir masyarakat yang menganggap bahwa makan itu merupakan kebutuhan rutin yang harus dipenuhi, namun di sisi lain ada yang lebih penting untuk dipenuhi. Dengan kata lain, bahwa makan itu bukan hal yang paling penting untuk kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pencegahan gizi buruk dan stunting penting dilakukan tidak hanya melalui perbaikan gizi keluarga dengan subsidi pemerintah dan masyarakat, namun perlu dipikirkan juga melalui perubahan pola pikir. Bagaimana pola pikir masyarakat Etnik Madura di Jawa Timur tentang anggapan status anak, dan pola makan sehari-hari, dan bagaimana pola pikir tentang makanan yang bergizi, perlu kajian yang

mendalam. Hasilnya menunjukkan bahwa kasus bayi stunting di Kabupaten Jember didominasi oleh ibu yang berpendidikan SMP dan SMU dengan pekerjaan sebagai IRT sehingga pengasuhan anak lebih terkontrol, namun pola asuh mereka masih otoriter dan permisif yang mendukung stunting. Pola pikir mereka tentang kepemilikan anak merupakan sesuatu yang sangat penting, namun realisasinya masih sebagai titipan dan beban bukan sebagai asset sehingga berdampak stunting. Pola makan kasus bayi stunting masih banyak yang mengistimewakan pemenuhan gizi suami daripada gizi anak dan dirinya. Oleh karena itu, pencegahan stunting dapat dimulai dari perubahan pola pikir para ibu muda akan kepemilikan anak itu sebagai asset, pola asuh yang variatif, pola makan yang lebih mengistimewakan anak dan dirinya, dan pemenuhan gizi keluarga yang variatif dengan lauk yang amis-amis (mulai dalam kandungan, lahir, dan pembesaran). Berdasarkan realita menunjukkan bahwa para ibu kasus bayi stunting di Kabupaten Jember memahami kata “gizi”, namun implementasinya masih terbatas pada gizi yang terdapat pada sayur bayam, sayur maronggi (daun kelor), sayur sop, dengan lauk tempe goreng, tahu goreng, dan cakalang atau tongkol goreng (Asrumi, dkk. 2022)⁴.

Desa Kalisat, Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember merupakan salah satu desa binaan Universitas Jember dari 80 desa binaan sekabupaten Jember yang tingkat kondisi bayi/anak-anak gizi buruk dan stuntingnya tinggi, Jika dibandingkan dengan desa-desa yang lain. Berdasarkan hasil riset tahun 2021 menunjukkan bahwa kondisi bayi/anak-anak stunting di Desa Kalisat tersebut ada yang sejak lahir, ada yang usia 11 bulan, dan ada yang sejak lahir hingga 2,5 tahun. Wujud riil dari kasus-kasus bayi gizi buruk dan stunting tersebut berupa anak tidak nafsu makan (diprediksi karena kurang asupan makanan yang bergizi/berprotein tinggi), gatal-gatal akut sehingga sulit untuk makan (karena pencemaran limbah kotoran sapi ke dalam sumur), adanya larangan makan makanan tertentu, seperti telur dan ayam (karena bisul-bisul), pengasuhan yang tidak baik (diasuh nenek yang cenderung membiarkan jika anak sulit makan), anak cacingan, dan karena kurang asupan makan (hanya mau makan makanan tertentu pada saat-saat tertentu pula karena kurang variatifnya makanan yang dapat disukai anak) dengan kondisi ekonomi orang tua yang dikategorikan cukup untuk keluarga kecilnya. Bertolak dari realita tersebut rata-rata kasus bayi/anak gizi buruk dan stunting disebabkan oleh kurangnya asupan makanan (secara kualitas dan kuantitas) karena kurangnya pemahaman dan implementasi para ibu tentang diksi “gizi” yang dianggap sebagai makanan yang mahal-mahal yang sulit terjangkau sehingga sulit terefleksikan dalam kehidupan sehari-hari,

⁴ Asrumi Asrumi, Agustina Dewi Setiyari & Hanny Rasni, “The Effect of Mother’s Mindset about Children Ownership on Stunting Prevention in Jember, Indonesia” (2022) 5:9 IJSSHR, online: <<http://ijsshr.in/v5i9/43.php>>.

Oleh karena itu, untuk pencegahan kasus bayi/anak gizi buruk dan stunting, penyuluhan tentang pemahaman yang bersinonim dengan diksi “gizi” yakni diksi “lauk-pauk yang amis-amis” penting dilakukan untuk kemandirian kesehatan. Dengan demikian dapat diketahui bahwa salah satu persoalan Desa Kalisat adalah kasus gizi buruk dan stunting yang disebabkan oleh beberapa factor, di antaranya adalah kurangnya pemahaman dan refleksinya atas kata “gizi” dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, peningkatan implementasi lauk amis-amis para ibu kader Posyandu dalam pemenuhan gizi pada anak-anak, ibu menyusui, dan ibu hamil dilakukan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui FGD, penyuluhan, dan praktik pengenalan dan memasak lauk berbahan baku amis-amis.

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mencapai kemandirian kesehatan masyarakat melalui: (1) kegiatan FGD yang diikuti 25 orang yang terdiri atas (Kader Posyandu, Ketua PKK, Bidan Desa, Perwakilan dari Puskesmas Kecamatan, aparat desa, dan tokoh masyarakat. (2) kegiatan penyuluhan yang diikuti para kader posyandu dan para ibu balita di Dusun Mbarat (lokus gizi buruk dan stunting; dan (3) Praktikum memasak lauk berbahan baku amis-amis.

II. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, kami melakukan beberapa langkah untuk memastikan kegiatan ini berjalan lancar. Langkah-langkah tersebut antara lain: (1) rapat koordinasi dengan sekretaris Desa Kalisat yang diikuti 3 mahasiswa; (2) Dilakukan kegiatan FGD; (3) dilakukan penyuluhan; dan (4) dilakukan praktik memasak lauk berbahan baku amis-amis sebagai angsupan makanan berprotein tinggi. Berikut uraiannya :

Rapat Koordinasi dengan Sekretaris Desa Kalisat

Rapat koordinasi dalam rangka persiapan FGD ini dilakukan dengan sekretaris Desa Kalisat untuk memastikan tanggal dan tempat pelaksanaan, narasumber, para peserta FGD (jumlah dan pihak-pihak yang harus diundang), alat-alat untuk presentasi dalam FGD, surat undangan peserta dan narasumber, dan konsumsi serta uang transportasi narasumber dan peserta FGD (ditanggung tim pengabdian masyarakat). Dalam hal ini, ketua tim pengabdian masyarakat meminta agar narasumber membawakan materi tentang pengertian gizi, vitamin, dan protein untuk pencegahan gizi buruk dan stunting dan materi tentang pencegahan gizi buruk dan stunting secara umum. Kegiatan FGD ini dilakukan di Balai Desa Kalisat yang diikuti 25 orang peserta sebagai perwakilan dari para kader posyandu, kader PKK, perwakilan dari Puskesmas Kalisat, Aparat Desa Kalisat, Bidan Desa Kalisat, dan para ibu kasus bayi gizi buruk dan stunting.

Metode dalam pelaksanaan FGD menggunakan metode ceramah, Tanya jawab, dan permainan.

Penyuluhan tentang pemanfaatan protein hewani berupa lauk amis-amis berupa ikan laut, daging ayam, ceker dan kepala ayam, hati ayam, telur ayam (kampong dan ras), telur puyuh, dsb., diutamakan untuk para ibu hamil, menyusui, dan pembesaran anak balita dan baduta. Dalam penyuluhan ini diikuti sebanyak. Kegiatan ini dilakukan di tempat penimbangan bayi atau posyandu Dahlia 53, Dusun Mbarat Kalisat. Yang diikuti sebanyak 25 orang, yakni para ibu yang sedang melakukan penimbangan bayi/anaknya. Metode yang digunakan dalam penyuluhan adalah ceramah dan tanya jawab.

Praktik memasak lauk amis-amis dilakukan bersamaan dengan penyuluhan di Posyandu Dahlia 53, Dusun Mbarat Desa Kalisat. Praktik memasak dilakukan pertama kali adalah memasak sop kacang hijau dan daging sapi dan menyajikan makan dengan lauk amis-amis yang diap dimakan bersama dan siap dibawa pulang peserta.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil FGD

Berdasarkan narasumber dikatakan bahwa pencegahan stunting dapat dimulai dengan memperhatikan kondisi janin yang masih dalam kandungan ibunya. Saat ibu mengandung pada usia bulan-bulan pertama hingga bulan ke 4 biasanya terjadi perubahan hormone yang menyebabkan tidak mau makan karena terasa mual dan jika dipaksa makan. Oleh karena itu, berbagai macam cara untuk dapatnya menerima asupan makanan saat hamil. Jika tidak mau makan nasi, para ibu hamil dapat menggantikannya dengan makanan yang mengandung karbohidrat yang lain, misalnya, kentang (rebus atau goreng), ubi dan singkong (rebus atau goreng), mihun, dan mie. Untuk menjaga kekurangan hemoglobin, para ibu hamil diwajibkan minum tablek tambah darah. Lauk yang dapat dikonsumsi para ibu hamil, menyusui, dan pembesaran bayi dapat diberi asupan lauk-pauk yang berprotein, yang tercakup dalam istilah ATIKA (ati, telur, ikan, dan ayam). Jika, ibu yang sedang hamil tidak dapat memakan ikan atau daging, asupan lauk dapat diganti dengan olahan daging atau ikan, misalnya berupa nugget.

Penyebab stunting pada anak dapat dicegah mulai dari kehamilan usia 3 bulan. Hal ini terjadi karena diprediksi kejadian stunting dimulai dari saat kehamilan yang tidak banyak bahkan tidak mau makan karena perut terasa mual dan mau muntah. Jika tidak disiasati dengan makan makanan yang kiranya tidak menimbulkan mual dan muntah, agar tidak terjadi bayi lahir premature, lahir dengan BBL (berat badan lahir) tidak normal, lahir sesar, dan terjadi kasus

anemia atau HB-nya rendah. Oleh karena itu, selain angsupan makanan, pada saat hamil juga harus dijaga kadar HB dengan cara makan tablet tambah darah dan atau makan dengan lauk ati dan daging.

Setelah lahir, ibu yang menyusui dihadapkan persoalan tentang ASI Eksklusif yang tidak cepat keluar sehingga seorang ibu harus melakukan IMD (inisiasi Menyusui Dini). Ibu tidak diperbolehkan memberi angsupan apa saja sebelum ASI Eksklusif cair. Permasalahannya, fakta di lapangan telah terjadi masalah baru, yakni terdapat bayi meninggal gara-gara selama 3 hari tidak diberi minuman apapun sehingga terus-terusan menangis hingga dehidrasi, yang akhirnya tubuhnya panas, kehausan, akhirnya meninggal dunia. Tradisi leluhur telah memberikan kearifan, yakni setelah bayi lahir, ibu melatih bayinya untuk meminum susu pada payudaranya walaupun belum keluar susunya untuk merangsang supaya susunya keluar. Untuk membantu keluarnya air susu tersebut, makanan ringan, khususnya jagung goring, dan kacang tanah yang digoreng sangria menjadi konsumsi sehari-hari. Namun, untuk menjaga terjadinya dehidrasi atau kekurangan cairan akibat menangis-yang terus-menerus, para orang tua memberi air susu formula yang encer kepada bayi tersebut sambil menunggu keluarnya ASI Eksklusif. Hal ini sangat dilarang oleh para ahli gizi. Hal ini disampaikan bahwa salah satu factor penyebab terjadinya gizi buruk dan stunting karena ASI Eksklusif tidak diberikan pertama kali karena dibantu susu formula tersebut. Namun, di sisi lain ditemukan bahwa terdapat kasus bayi yang telah mengalami gizi buruk dan stunting yang telah sejak awal diberi minum ASI Eksklusif hingga usia 24 bulan, tanpa melihat kualitas ASI-nya.

Pada saat ibu menyusui dianjurkan makanan yang mengandung gizi seimbang dengan lauk ATIKA. Setelah anak usia 6 bulan diwajibkan diberi makanan tambahan ASI (MT ASI). Maksudnya bahwa ketika anak usia 0-6 bulan, bayi diberi minum ASI/susu formula. Setelah usia 6 bulan ke atas, anak diberi makanan bubur halus (disaring). Usia 7-8 bulan anak diberi makan bubur berserat atau bubur yang dicampur dengan lauk dan sayur. Usia 8-10 bulan, anak diberi makan nasi tim, dan usia 10-12 bulan anak diberi makan nasi, sayur, dan lauk. Saat usia 7-9 bulan, anak dapat diberi makanan atau camilan labu kuning yang dikerok yang sudah ada rasa manis di dalamnya. Sebelum usia 1 tahun tidak boleh dikenalkan rasa manis dan asin.

Porsi makanan untuk anak sangat sedikit bergantung usianya. Anak usia 6-8 bulan membutuhkan 2-3 sendok makan. Usia 12 bulan, anak fiberi makanan iasa dan sayur bening, Hal ini juga perlu diingat akan istilah ISI PIRINGKU, yang menganjurkan bahwa pada saat anak usia 12 bulan, ukuran nasi dan sayur itu sama ditambah ukuran lauk dan buah itu juga sama.

Untuk mengontrol pertumbuhan dan perkembangan anak dilakukan penimbangan dan pengukuran badan di Posyandu yang dicatat dalam buku penimbangan. Cara mengukur berat badan, setiap anak ditimbang dengan penimbangan bayi dan penimbangan anak. Cara untuk mengukur tinggi badan dilakukan dua cara, yakni dengan menempelkan alat ukur berupa meteran yang ditempelkan pada tempat yang memiliki permukaan datar, seperti di tembok atau tiang dari kayu. Untuk mengukur tinggi badan pada bayi digunakan alat ukur berupa tikar pengukur tinggi badan bayi.

A. Pencegahan Terjadinya Gizi Buruk dan Stunting Melalui Pemenuhan Lauk Amis-Amis

Lauk amis-amis atau mis-amis maksudnya adalah lauk-pauk yang dimakan ibu hamil, menyusui, dan anak balita berbahan baku amis-amis. Artinya bahwa amis-amis itu dapat berupa daging, ikan laut dan tawar yang berbentuk basah dan kering, serangga, dan varian olahannya yang mengandung protein hewani sangat tinggi. Angsupan makanan dengan lauk amis-amis bagi ibu hamil dapat membuat pertumbuhan otak dan fisi Janis sangat bagus sehingga terhindar bayi premature, lahir sesar, dan juga terhindar dari BBL rendah (kurang dari 2,5 kg). Angsupan makanan dengan lauk-pauk amis-amis pada saat ibu menyusui dapat membuat ASI Eksklusif yang diminum bayinya lebih berkualitas sehingga pertumbuhan dan perkembangan bayi menjadi normal atau baik. Pada saat anak usia 6 bulan ke atas, selain meminum ASI juga harus ditambah dengan makanan tambahan yang berupa bubur halus, bubur berserat, nasi tim, dan nasi bergantung usia bayinya. Dengan minum ASI dan makanan tambahan yang juga berprotein, pertumbuhan dan perkembangan anak balita akan menjadi baik sehingga terhindar dari kasus gizi buruk dan stunting.

B. Wujud Lauk Amis-Amis

Sesuai dengan anjuran ahli gizi, untuk menjaga pertumbuhan dan pencegahan kekurangan HB dalam darah atau untuk mencegah kekurangan darah dianjurkan makan yang menggunakan lauk ati, ayam, dan ikan yang disingkat ATIKA. Perbedaannya apa dengan lauk amis-amis? Lauk ATIKA tidak mengandung unsur daging dan serangga. ATIKA bisa dikatakan standar minimal lauk, yang masih terjangkau keuangan untuk belanja sehari-hari bagi masyarakat.

Lauk amis-amis merupakan lauk yang mengandung protein hewani yang sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan anak, mulai saat di kandungan, lahir, dan pembesarannya. Protein merupakan satu dari tiga jenis zat gizi makro yang dibutuhkan tubuh. Zat gizi ini terdiri atas beberapa unsur kimia seperti karbon (C), hydrogen (H), oksigen (O), dan nitrogen (N). Selain itu, unsur sulfur dan

fosfor terkadang ikut andil dalam pembentukan protein. Apa saja wujud dari lauk amis-amis tersebut dapat dilihat pada uraian berikut :

a) Daging Sapi

Terdapat 5 kandungan gizi Daging Sapi yang bermanfaat bagi tubuh (Faradiba, 2021)⁵ :

(1) Protein

Protein dalam daging sapi mencapai 26-27 persen. Protein hewani ini mengandung asam amino baik, yang bermanfaat untuk pertumbuhan dan mempertahankan fungsi tubuh. Selain itu, protein juga bermanfaat untuk masa otot dan untuk pemulihan setelah mengalami sakit. Daging sapi juga mengandung protein hewani yang baik untuk orang yang sedang diet karena mampu membuat seseorang merasa kenyang lebih lama dibandingkan dengan protein nabati.

(2) Lemak

Daging sapi mengandung lemak jenuh dan tidak jenuh. Lemak tersebut sangat dibutuhkan tubuh. Salah satu bentuk lemak yang sangat dibutuhkan tubuh adalah conjugated linoleic acid (CLA). CLA adalah asam lemak baik yang hanya ditemukan pada daging dan susu.

(3) Tiamin

Tiamin bersama dengan vitamin B lainnya berfungsi dalam reaksi metabolisme untuk menghasilkan energy. Kekurangan tiamin atau vitamin B1 dapat menyebabkan kelelahan, tidak napsu makan, konstipasi, dan depresi.

(4) Riboflavin

Riboflavin bermanfaat untuk melepaskan energy dari karbohidrat, lemak, dan protein. Selain itu, riboflavin juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan mata dan kulit. Riboflavin juga dipercaya mampu mengoptimalkan penyerapan zat besi dalam tubuh.

(5) Mineral

Daging sapi mengandung mineral yang penting untuk kesehatan. Mineral yang terkandung dalam daging sapi adalah: zinc, zat besi, fosfor, dan selenium. Salah satu mineral yang paling penting adalah zat besi. Zat besi tersebut sangat dibutuhkan tubuh untuk membentuk hemoglobin, yakni kandungan di dalam sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh tubuh. Daging merah (daging sapi yang berwarna merah) mengandung zat besi yang tinggi yang bisa membantu meningkatkan hemoglobin.

Manfaat Daging Sapi

⁵ Kompas Cyber Media, "5 Kandungan Gizi Daging Sapi yang Bermanfaat Bagi Tubuh Anda", (19 July 2021), online: *KOMPAS.com* <<https://www.kompas.com/sains/read/2021/07/19/204500223/5-kandungan-gizi-daging-sapi-yang-bermanfaat-bagi-tubuh-anda>>.

Secara umum, daging sapi memiliki beberapa manfaat bagi manusia. Berikut uraiannya.

- (a) Menjaga massa otot, terutama pada orang tua.
- (b) Meningkatkan kekuatan pada saat berolahraga dan beraktivitas.
- (c) Mencegah anemia.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa daging sapi dengan berbagai manfaat bagi orang tua, yakni untuk menjaga massa otot dan mencegah anemia. Bagi anak-anak balita, daging sapi dapat menambah nafsu makan, walaupun hanya berupa kaldu daging. Banyak kasus anak gizi buruk dan stunting yang disebabkan oleh rendahnya nafsu makan. Oleh karena itu, asupan daging dan atau kaldu daging bagi anak-anak balita dapat berfungsi menambah nafsu makan (5 Kandungan Gizi Daging Sapi yang Bermanfaat bagi Tubuh, 2021).

b) Nutrisi pada daging Kambing

Daging kambing mengandung lemak tak jenuh dan nutrisi yang baik untuk tubuh. Adapun kandungan nutrisi dalam 85 gram daging kambing di antaranya:

- Kalori 122
- Lemak 2,6 gram
- Kolesterol 63,8 miligram
- Zat besi 3,2 miligram

Lemak

Daging kambing mengandung 2,6 gram. Satu porsi daging kambing mewakili hanya 4 persen dari nilai total lemak harian manusia, berdasarkan diet 2000 kalori.

Lemak Jenuh

Daging kambing terkenal memiliki lemak jenuh yang dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah dan berkontribusi pada penyakit jantung. Oleh karena itu, disarankan pandai-pandai memilih daging yang sehat (tanpa lemak/gajih).

Selain itu, terdapat kandungan daging kambing yakni kandungan nutrisi per 100 gram daging kambing menawarkan banyak manfaat bagi kesehatan manusia:

- Air 70,3 g
- Energy 149 kalori
- Protein 16,6 gram
- Lemak 9,2 gram
- Abu 3,9 gram
- Kalsium 11 mg
- Fosfor 124 mg

- Besi 1,0 mg
- Natrium 96 mg
- Kalsium 268,7 mg
- Tembaga 0,31 mg
- Seng 4,9 mg
- Tiamin (Vit B1) 0,09mg
- Riboflavin (vit B2) 0,23 mg
- Niasin 5,0 mg

Manfaat daging kambing

Jika dibandingkan dengan daging merah lainnya seperti daging sapi dan domba, daging kambing diketahui lebih sehat (Redaksi Halodoc, 2018)⁶, diantaranya :

- a. Mencegah anemia.
- b. Mmelihara kesehatan otot.
- c. Membantu mengurangi obesitas.
- d. Mencegah penyakit jantung.
- e. Menjaga kesehatan tulang

c) Kandungan Gizi pada Daging Ayam Potong

Kandungan gizi yang terdapat pada daging ayam adalah karbohidrat, lemak, dan protein (Nurhidayat, 2022)⁷. Selain itu, kandungan gizi yang terdapat dalam 100 gram adalah sebagai berikut :

- Air ; 55,9 ml.
- Energy L 298 kalori.
- Protein: 18,2 gram.
- Lemak: 25 gram.
- Laliun: 14 mg.
- Fosfor : 200 mg.
- Zat besi: 1,5 mg.
- Natrium : 109 mg.
- Kalsium : 385,9 mg.
- Zinc : 0,6 mg.
- Niasin: 10,4 mg.

d) Kandungan Gizi pada Telur Ayam

⁶ Redaksi Halodoc, "Nutrisi yang Terkandung dalam Daging Sapi dan Daging Kambing", online: [halodoc <https://www.halodoc.com/artikel/nutrisi-yang-terkandung-dalam-daging-sapi-dan-daging-kambing>](https://www.halodoc.com/artikel/nutrisi-yang-terkandung-dalam-daging-sapi-dan-daging-kambing).

⁷ "Kandungan Gizi Daging Ayam Potong (Broiler) dan Manfaatnya", (13 August 2022), online: <https://chickin.id/blog/kandungan-gizi-daging-ayam-broiler/>.

Menurut Adhi, Irawan Sapto (2020)⁸ dikatakan bahwa telur ayam mengandung 11 vitamin dan nutrisi yang berbeda, yaitu :

1) Riboflavin (Vitamin B2)

Riboflavin atau vitamin B2 memiliki banyak manfaat bagi tubuh, di antaranya:

- a. Menjaga pertumbuhan.
- b. Metabolism energy
- c. Perkembangan sel darah merah
- d. Penglihatan
- e. Fungsi system saraf yang sehat
- f. Nutrisi antioksidan.

Tubuh manusia tidak dapat menyimpan riboflavin. Oleh karena itu, penting untuk selalu mengonsumsi bahan makanan sumber vitamin B2.

2) Vitamin D

Manfaat vitamin D bagi tubuh, yakni :

- a) Memiliki peran penting bagi tubuh dalam penyerapan kalsium dan posfor.
- b) Penting untuk pemeliharaan tulang dan gigi yang sehat
- c) Berkontribusi pada pemeliharaan fungsi otot yang sehat.
- d) Pemeliharaan system kekebalan tubuh.

Kuning telur adalah salah satu dari sedikit makanan yang secara alami mengandung vitamin D. Realitanya, mengonsumsi 2 butir telur dapat memberikan 82 persen asupan vitamin D harian yang direkomendasikan.

3) Vitamin E

Vitamin E memiliki sifat antioksidan yang bermanfaat dan berperan menjaga kesehatan tubuh, sehingga telur mungkin bermanfaat untuk:

Menjaga kesehatan jantung. Hal ini merujuk pada hasil penelitian yang menghubungkan vitamin E dengan tingkat penyakit jantung yang lebih rendah.

Berdasarkan studi ilmiah, juga menemukan hubungan erat antara vitamin E dengan fungsi kekebalan tubuh, pencegahan kanker tertentu, pengurangan gangguan mata terkait usia, dan memperlambat penurunan kognitif yang terkait dengan penuaan. Mengonsumsi dua butir telur sehari diketahui dapat menghasilkan 20 persen kadar kebutuhan vitamin E harian.

4) Pantothenic –Asam (Vitamin B 5)

Asam pantotenat atau vitamin B5 tersebut berperan dalam beberapa hal, yakni:

- (a) Mengubah lemak menjadi energy dan memecah lemak.
- (b) Membantu dalam produksi vitamin D.

⁸ Kompas Cyber Media, "11 Kandungan Gizi dalam Telur Ayam dan Manfaatnya Bagi Tubuh", online: *KOMPAS.com* <<https://www.kompas.com/>>.

Jika kekurangan Vitamin b5 (meskipun jarang terjadi) dapat menyebabkan kelelahan, lekas marah, mati rasa, dan kram otot.

Satu porsi makanan yang terdiri atas 2 butir telur diketahui dapat memberi 22 persen kebutuhan vitamin B5 harian.

5) Vitamin B12

Vitamin B12 diperlukan juga oleh tubuh, seperti berikut.

- (a) Sangat penting dalam pembentukan sel darah merah.
- (b) Mengubah makanan menjadi energi
- (c) Menjaga fungsi kesehatan sistem kekebalan dan saraf.

Jika tubuh kekurangan vitamin B12 dapat menyebabkan kelelahan, kelemahan, penurunan berat badan, penurunan nafsu makan, pusing, sembelit, dan banyak lagi. Tubuh manusia tidak mampu membuat vitamin B12 sendiri. Oleh karena itu, penting bagi manusia untuk mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin B12 tersebut. Satu porsi makanan yang terdiri atas 2 telur diketahui dapat memenuhi 15 persen kebutuhan B12 harian.

6) Vitamin A

Vitamin A penting untuk

- (a) Menjaga kesehatan kulit
- (b) Menjaga sistem kekebalan tubuh.
- (c) Menjaga kesehatan mata.

Kekurangan Vitamin A dapat menyebabkan rambut rontok, masalah kulit, mata kering dan peningkatan risiko infeksi. Mengonsumsi 2 butir telur setiap hari dapat menghasilkan 14 persen kebutuhan vitamin A harian.

7) Zat Besi

Zat besi merupakan mineral yang penting dalam menghasilkan hemoglobin.

Zat besi ini memiliki beberapa manfaat, yakni:

- (a) Membawa oksigen ke jaringan di tubuh.
- (b) Dapat membantu otot menyimpan dan menggunakan oksigen.

Meskipun penting, diperkirakan 1 dari 8 orang Australia mengalami masalah kekurangan zat besi. Kekurangan zat besi menyebabkan berkurangnya pasokan oksigen ke jaringan dan organ tubuh sehingga dapat menimbulkan kelelahan, sakit kepala, insomnia, dan hilangnya nafsu makan. Satu butir telur besar mengandung 0,9 mg zat besi, yang kebanyakan pada kuning telur. Dua butir telur dapat menghasilkan 14 persen kebutuhan zat besi harian.

8) Fosfor

Manfaat fosfor di antaranya adalah :

- (a) Untuk pengembangan dan pemeliharaan tulang dan gigi yang sehat serta membran sel.
- (b) Berkontribusi pada metabolisme energi dan pertumbuhan otot.

Tingkat fosfor yang rendah dapat menyebabkan hilangnya nafsu makan atau nyeri tulang. Orang dewasa membutuhkan sekitar 1000 mg fosfor per hari.

Dua butir telur untuk satu porsi makan mengandung 21 persen dari persyaratan asupan zat gizi tersebut.

9) Folat

Folat adalah nutrisi penting bagi semua orang dan khususnya bagi wanita hamil karena memiliki beberapa manfaat.

- (a) Membantu memproduksi dan memelihara sel-sel baru.
- (b) Melindungi terhadap cacat lahir yang serius, seperti spina bifida.
- (c) Pada pria dan wanita, folat berkontribusi untuk pembentukan sel darah merah yang sehat.
- (d) menjaga system kekebalan tubuh.

10) Yodium

Yodium sebagai mineral penting untuk tiroid. Yodium dibutuhkan untuk:

- (a) Menghasilkan hormon yang mengatur laju metabolisme tubuh.
- (b) Membantu fungsi kognitif dan perkembangan otak.
- (c) Menjaga kulit yang sehat.

Kekurangan yodium sering terjadi dan menyebabkan sejumlah masalah seperti pembengkakan kelenjar tiroid dan kelelahan. Mengonsumsi dua telur sehari membantu 29 persen dari asupan yodium harian yang direkomendasikan.

11) Selenium

Selenium ini merupakan mineral yang hanya sedikit dibutuhkan manusia, jika dibandingkan mineral yang lain. Adapun manfaatnya adalah sebagai berikut.

- (a) Sebagai antioksidan penting yang dapat membantu mencegah kerusakan radikal bebas pada sel-sel dalam tubuh.
- (b) Mendukung system kekebalan tubuh, fungsi kelenjar tiroid, dan pemeliharaan rambut dan kuku yang sehat.

Telur merupakan sumber selenium yang baik, dengan rata-rata telur dengan sajian dua butir telur memenuhi kebutuhan 41 persen dari asupan harian yang direkomendasikan (11 Kandungan Gizi dalam Telur Ayam dan Manfaatnya, 2020)

e) Kandungan Gizi pada Telur puyuh

Kandungan satu butir telur puyuh (9 gram mengandung) :

- Kalori; 14 kkal.
- Protein; 1 gram.
- Lemak ; 1 gram.

Selain itu juga mengandung;

- 4 persen kolin;
- 6 persen riboflavin'
- 2 persen folat,
- 3 persen asam pantotenat,
- 2 persen vit A,
- 6persen vitamin B 12,

- 2 persen zat besi,
- 2 persen fosfor,
- Dan 5 persen selenium.

Beberapa kasiat makan telur puyuh bagi kesehatan (Garcia, 2022)⁹ :

- 1) Membentuk massa otot.
- 2) Pembentukan sel-sel tubuh.
- 3) Menurunkan risiko tekanan darah tinggi.
- 4) Memperbaiki sel yang rusak.
- 5) Terhindar dari gejala alergi maanan.
- 6) Menghindarkan diri dari bakteri salmonella.
- 7) Bagus untuk kesehatan mata.
- 8) Menjaga fungsi tiroid.
- 9) Tinggi vitamin B.
- 10) Menjaga kesehatan system saraf (10 Manfaat Telur Puyuh untuk Kesehatan Tubuh, tth).

f) Kandungan Gizi pada Teri

Setiap 100 gram ikan teri kering terkandung 170 kalori dan beberapa nutrisi berikut ini :

- 33,4 gram protein
- 3 gram lemak
- 1,2 gram kalsium
- 1,5 gram fosfor.
- 3,6 miligram zat besi
- 0,15 miligram vitamin B1
- 64 mikrogram Vitamin A

Ikan teri juga kaya akan selenium dan asam lemak omega-3. Kandungan asam lemak omega-3 dalam ikan teri tidak kalah dengan ikan salmon, tuna, dan sarden.

Manfaat ikan Teri:

- (1) Menjaga kesehatan jantung.
- (2) Menjaga kesehatan tulang.
- (3) Mencegah penyakit Alzheimer.
- (4) Menjaga kesehatan mata.
- (5) Membantu menurunkan berat badan.

g) Kandungan Gizi pada Udang

- (a) Protein untuk pembentukan sel tubuh.
- (b) Yodium untuk membantu produksi hormone.

⁹ "10 Manfaat Telur Puyuh untuk Kesehatan Tubuh", online: <<https://www.klikdokter.com/gaya-hidup/diet-nutrisi/manfaat-telur-puyuh-untuk-kesehatan-tubuh>>.

- (c) Kalsium untuk kesehatan gigi dan tulang.
 - (d) Asam lemak omega-3 untuk keseharan jantung.
- h) Kandungan Nutrisipada Ikan asin
Setiap 100 gram ikan asin mengandung nutrisi berikut;
- (a) 193 kcal: energy.
 - (b) 42 gram protein.
 - (c) 0 kabohidrat.1,5 gram lemak.
 - (d) 200 miligram kalsium.
 - (e) 300 miligram fasfor
 - (f) 3 miligram zat besi
 - (g) 0,01 miligram vitamin B1.

Manfaatnya adalah:

- (a) Baik untuk kesehatan gigi dan tulang.
- (b) Membantu mempercepat penyembuhan luka.
- (c) Mencegah anemia.
- (d) Menjaga system imun tubuh.
- (e) Membantu pembentukan otot.
- (f) Sumber energy bagi tubuh.
- (g) Mencegah penyakit jantung.

C. Permasalahan yang Dihadapi Para Ibu sebagai Warga Masyarakat dalam Pemanfaatan Lauk Amis-Amis dalam Pencegahan Stunting

Berdasarkan fakta di lapangan menunjukkan bahwa lauk amis-amis sudah sangat dipahami oleh masyarakat dengan varian-varianya. Sesuai dengan kondisi sosial ekonomi masyarakat, banyak varian lauk amis-amis yang dapat dibeli para ibu untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarganya. Kasus bayi gizi buruk dan stunting di Desa Kalisat Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember, khususnya di Dusun Mbarat, banyak dipengaruhi oleh kurangnya angsupan makanan yang berprotein terutama lauk amis-amis. Ditemukan 3 kriteria kelompok kasus tersebut, yakni: (1) kelompok yang (mampu) memenuhi gizi keluarga dengan cara membeli lauk amis-amis yang berharga mahal, misalnya ayam, telur, ikan laut segar, udang, dan cumi. Namun, mereka juga membeli lauk tempe, dan tahu; (2) kelompok masyarakat yang (mampu) memenuhi gizi keluarga dengan cara membeli lauk amis-amis dengan harga yang tidak terlalu mahal dan mahal, misalnya ikan cakalang (tongkol), kuniran, dan pindang. Namun, mereka juga membeli lauk tempe, dan tahu; dan (3) kelompok masyarakat yang (mampu) memenuhi gizi keluarga dengan cara membeli lauk amis-amis yang berharga murah, misalnya: ikan asin, pindang, teri, dan udang ebi. Namun, mereka juga membeli lauk tempe, dan tahu. Dengan kata lain, lauk tempe dan tahu menjadi

lauk yang dibeli oleh ketiga kelompok masyarakat (kaya dan miskin). Permasalahannya, terdapat kelompok pertama dan kelompok kedua memiliki mental merendahkan lauk amis-amis yang berharga murah, misalnya pindang, ikan asin, tongkol, dan teri yang dianggap sebagai lauk atau pakan kucing. Mereka merasa nyaman ketika beli pindang atau ikan asin sebagai lauk di keluarganya itu disertai dengan alasan untuk pakan atau untuk lauknya kucing, seperti dalam kalimat berikut :

“Saya beli pindang itu (dengan tangan menunjuk pada rantang tempat pindang di hadapan penjual pindang) untuk kucing”.

Padahal realitanya mereka tidak memiliki peliharaan kucing. Artinya, bahwa untuk menutupi rasa malu (takut jika dianggap orang miskin), mereka membeli lauk amis-amis berupa pindang atau ikan asin, kucing dipakai sebagai alasan. Hal ini berdampak pada kelompok ketiga atau kelompok ekonomi rendah yang hanya mampu membeli pindang dan ikan asin, akhirnya malah tidak mau beli karena oleh orang yang lebih mampu atau orang kaya, pindang dan ikan asin itu pakan kucing. Mereka merasa tidak mau dianggap sama dengan kucing, jika makan dengan lauk pindang dan ikan asin. Praktis, lauk andalan mereka yang hanya tahu dan tempe yang juga disukai semua kalangan, namun kandungan protein nabati bukan hewani yang kurang membantu pertumbuhan fisik dan otak.

IV. KESIMPULAN

Penyuluhan tentang gizi keluarga dan pemenuhan gizi dengan pemanfaatan lauk amis-amis sangat dipahami para ibu muda yang sedang hamil, menyusui dan yang memiliki balita. Varian lauk amis-amis beserta kandungan gizi dan vitamin juga dipahami dengan baik dalam pencegahan gizi buruk dan stunting. Permasalahan yang sangat mendasar yang dihadapi masyarakat adalah terdapatnya pandangan para ibu (kelas menengah dan atas) tentang lauk amis-amis, khususnya pindang, tongkol, dan ikan asin dianggap sebagai lauk atau pakan kucing sehingga untuk kelas bawah yang hanya mampu membeli lauk tersebut tidak mau membeli karena malu jika dianggap memakan makanan kucing.

V. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Jember dan LP2M Universitas Jember yang telah memberikan kesempatan kami untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan data insentif. Terima kasih pula penulis ucapkan kepada yang telah mendampingi para peserta dalam penyuluhan ini.

VI. DAFTAR PUSTAKA

Asrumi, Asrumi, Agustina Dewi Setiyari & Hanny Rasni, “The Effect of Mother’s Mindset about Children Ownership on Stunting Prevention in Jember, Indonesia” (2022) 5:9 IJSSHR, online: <<http://ijsshr.in/v5i9/43.php>>.

Editor, Lpb, “Risksdas 2018: Laporan Provinsi Jawa Timur” (2020) Lembaga Penerbit Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, online: <<https://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3752>>.

Zulkarnain, Fathurrozi Wali et al, “Penyuluhan Gizi pada Anak untuk Pencegahan Stunting di Kampung Tenggher, Kabupaten Sampang” (2021) 1:3 Jurnal Kreativitas dan Inovasi (Jurnal Kreanova) 97–103.

Halodoc, Redaksi, “Nutrisi yang Terkandung dalam Daging Sapi dan Daging Kambing”, online: *halodoc* <<https://www.halodoc.com/artikel/nutrisi-yang-terkandung-dalam-daging-sapi-dan-daging-kambing>>.

Media, Kompas Cyber, “5 Kandungan Gizi Daging Sapi yang Bermanfaat Bagi Tubuh Anda”, (19 July 2021), online: *KOMPAS.com* <<https://www.kompas.com/sains/read/2021/07/19/204500223/5-kandungan-gizi-daging-sapi-yang-bermanfaat-bagi-tubuh-anda>>.

———, “11 Kandungan Gizi dalam Telur Ayam dan Manfaatnya Bagi Tubuh”, online: *KOMPAS.com* <<https://www.kompas.com/>>.

“10 Manfaat Telur Puyuh untuk Kesehatan Tubuh”, online: <<https://www.klikdokter.com/gaya-hidup/diet-nutrisi/manfaat-telur-puyuh-untuk-kesehatan-tubuh>>.

“Kandungan Gizi Daging Ayam Potong (Broiler) dan Manfaatnya”, (13 August 2022), online: <<https://chickin.id/blog/kandungan-gizi-daging-ayam-broiler/>>.