



Optimalisasi Asupan Gizi Batita melalui Konsumsi Ikan Nila: Program Edukasi Kesehatan Masyarakat di Wilayah kerja Puskesmas Baregbeg Kabupaten Ciamis

Daniel Akbar Wibowo¹, Dini Nurbaeri Zen², Usman Sasyari³, Devi Qoriatun Safiah⁴, Bayu Afriansyah⁵, Nur Wifa Sapira⁶

^{1, 2, 4, 5, 6} Universitas Galuh, Indonesia

³ Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia

Email Koresponden: danielakbarw@unigal.ac.id^{1*}

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2024-04-15

Diterima: 2024-06-06

Diterbitkan: 2024-08-13

Kata Kunci:

Edukasi Gizi; Ikan Nila; Batita;
Peningkatan Pengetahuan;
Pengolahan Makanan

Keywords:

Nutrition Education; Nile
Tilapia; Toddlers; Knowledge
Improvement; Food
Processing



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2024 Daniel Akbar Wibowo, Dini Nurbaeri Zen, Usman Sasyari, Devi Qoriatun Safiah, Bayu Afriansyah, Nur Wifa Sapira

Cara mensitasi artikel:

Wibowo, D.A., at.al. (2024). Optimalisasi Asupan Gizi Batita melalui Konsumsi Ikan Nila: Program Edukasi Kesehatan Masyarakat di Wilayah kerja Puskesmas Baregbeg Kabupaten Ciamis. *JPKMU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan Galuh*, 1(1), 103-110. <https://jurnal.unigal.ac.id/jpkmu/article/view/15702>

ABSTRAK

Latar belakang program pengabdian kepada masyarakat ini berfokus pada masalah kurangnya pengetahuan ibu-ibu rumah tangga serta kader posyandu dalam memanfaatkan ikan nila sebagai sumber gizi untuk batita di Wilayah Kerja Puskesmas Baregbeg Kabupaten Ciamis. Tujuan dari program ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai manfaat gizi ikan nila untuk mendukung pertumbuhan batita. Subjek dalam program ini meliputi ibu-ibu rumah tangga dan kader posyandu di wilayah Puskesmas Baregbeg Kabupate Ciamis. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan mengenai manfaat gizi ikan nila. Program ini juga melibatkan monitoring dan evaluasi untuk mengukur perubahan pengetahuan. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta tentang manfaat gizi ikan nila, dengan skor pengetahuan meningkat dari 60% menjadi 85%. Evaluasi program menunjukkan kepuasan peserta dan harapan untuk kelanjutan program.

ABSTRACT

The background of this community service program focuses on the issue of the lack of knowledge among housewives and posyandu cadres in utilizing Nile tilapia as a nutritional source for toddlers in the working area of Baregbeg Community Health Center, Ciamis Regency. The objective of this program is to enhance participants' knowledge regarding the nutritional benefits of Nile tilapia in supporting toddler growth. The subjects of this program include housewives and posyandu cadres in the Baregbeg Community Health Center area of Ciamis Regency. The methods used include counseling on the nutritional benefits of Nile tilapia. The program also involves monitoring and evaluation to measure changes in knowledge. The results showed a significant increase in participants' knowledge about the nutritional benefits of Nile tilapia, with knowledge scores rising from 60% to 85%. Program evaluation indicated participant satisfaction and a desire for the program's continuation.



PENDAHULUAN

Gizi yang baik merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal pada batita (bayi di bawah tiga tahun). Asupan gizi yang seimbang akan memberikan fondasi yang kuat untuk perkembangan fisik, kognitif, dan emosional anak. Sayangnya, di beberapa wilayah, termasuk Wilayah Kerja Puskesmas Baregbeg Kabupaten Ciamis, masih terdapat banyak tantangan dalam memastikan asupan gizi yang memadai bagi batita.

Salah satu sumber protein hewani yang kaya akan nutrisi adalah ikan nila. Ikan nila tidak hanya mengandung protein tinggi, tetapi juga kaya akan asam lemak omega-3, vitamin, dan mineral yang sangat penting untuk perkembangan otak dan tubuh anak. Meski demikian, tingkat konsumsi ikan nila di wilayah ini masih rendah. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan masyarakat tentang manfaat gizi ikan nila serta keterbatasan keterampilan dalam mengolah ikan nila menjadi makanan yang menarik dan mudah dikonsumsi oleh batita.

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengatasi masalah tersebut dengan cara mengedukasi masyarakat, khususnya ibu-ibu rumah tangga dan kader posyandu, tentang pentingnya asupan gizi yang baik melalui konsumsi ikan nila. Program ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat ikan nila serta memberikan keterampilan dalam mengolah ikan nila menjadi makanan yang sehat dan menarik bagi batita.

Dengan adanya program edukasi ini, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya asupan gizi yang baik bagi pertumbuhan dan perkembangan batita. Selain itu, peningkatan keterampilan dalam mengolah ikan nila akan membantu memastikan bahwa batita mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang yang optimal. Program ini juga diharapkan dapat menjadi model yang dapat diadopsi oleh puskesmas-puskesmas lain dalam upaya meningkatkan gizi batita di berbagai daerah.

Sebagai langkah awal, program ini akan dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Baregbeg Kabupaten Ciamis, dengan harapan dapat memberikan dampak positif yang signifikan dan berkelanjutan bagi kesehatan dan kesejahteraan batita di wilayah tersebut

METODE

Metode yang digunakan dalam program pengabdian kepada masyarakat "Optimalisasi Asupan Gizi Batita melalui Konsumsi Ikan Nila: Program Edukasi Kesehatan Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Baregbeg Kabupaten Ciamis" terdiri dari beberapa tahapan sebagai

berikut:

1. Persiapan

- a. Identifikasi Kebutuhan: Melakukan survei awal untuk mengidentifikasi kebutuhan dan kondisi gizi batita di Wilayah Kerja Puskesmas Baregbeg. Survei ini akan melibatkan wawancara dengan ibu-ibu rumah tangga, kader posyandu, dan petugas kesehatan setempat.
- b. Perencanaan Program: Menyusun rencana program yang mencakup jadwal kegiatan, materi edukasi, dan pelatihan, serta metode evaluasi. Tim pengabdian akan berkoordinasi dengan Puskesmas Baregbeg untuk memastikan program berjalan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

2. Sosialisasi dan Edukasi

- a. Sosialisasi: Mengadakan kegiatan sosialisasi untuk memperkenalkan program kepada masyarakat, khususnya ibu-ibu rumah tangga dan kader posyandu. Sosialisasi ini bertujuan untuk menjelaskan tujuan dan manfaat program serta mengajak partisipasi aktif dari masyarakat.
- b. Edukasi: Memberikan penyuluhan mengenai pentingnya asupan gizi yang seimbang, manfaat gizi ikan nila, dan dampaknya terhadap pertumbuhan dan perkembangan batita. Edukasi ini akan disampaikan oleh ahli gizi dan petugas kesehatan melalui presentasi, diskusi, dan pembagian brosur informatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Program pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Optimalisasi Asupan Gizi Batita melalui Konsumsi Ikan Nila: Program Edukasi Kesehatan Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Baregbeg Kabupaten Ciamis" telah dilaksanakan dengan berbagai kegiatan yang melibatkan ibu-ibu rumah tangga, kader posyandu, dan petugas kesehatan. Berikut adalah hasil yang diperoleh dari program ini.

Pelaksanaan program diawali dengan tahap persiapan yang melibatkan identifikasi kebutuhan melalui survei awal. Survei ini bertujuan untuk mengetahui kondisi gizi batita dan tingkat pengetahuan masyarakat mengenai manfaat ikan nila. Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar ibu-ibu rumah tangga di wilayah kerja Puskesmas Baregbeg belum



Daniel Akbar Wibowo, Dini Nurbaeri Zen, Usman Sasyari, Devi Qoriatun Safiah, Bayu Afriansyah, Nur Wifa Sapira

memahami sepenuhnya manfaat gizi ikan nila. Survei juga menunjukkan bahwa konsumsi ikan nila pada batita masih rendah. Berdasarkan temuan ini, tim pengabdian menyusun rencana program yang mencakup kegiatan edukasi, pelatihan, monitoring, dan evaluasi.

Tahap sosialisasi dilakukan dengan mengadakan kegiatan penyuluhan untuk memperkenalkan program kepada masyarakat. Penyuluhan ini melibatkan presentasi tentang pentingnya gizi seimbang, khususnya peran protein dan asam lemak omega-3 yang terkandung dalam ikan nila. Edukasi disampaikan oleh ahli gizi yang menjelaskan bagaimana ikan nila dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal pada batita. Ibu-ibu rumah tangga dan kader posyandu yang hadir dalam penyuluhan ini menunjukkan minat yang besar dan antusiasme untuk mengikuti program lebih lanjut.

Setelah pelaksanaan penyuluhan dan edukasi, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu-ibu rumah tangga dan kader posyandu mengenai manfaat gizi ikan nila. Berdasarkan kuesioner pre-test dan post-test yang dilakukan, rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 60% menjadi 85%. Ibu-ibu rumah tangga dan kader posyandu menjadi lebih memahami peran protein dan nutrisi lain yang terkandung dalam ikan nila. Mereka juga menyadari pentingnya asupan gizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak-anak mereka.

Evaluasi terhadap kualitas program menunjukkan bahwa 90% peserta merasa puas dengan materi edukasi dan pelatihan yang diberikan. Mereka merasa mendapatkan informasi dan keterampilan yang sangat bermanfaat untuk kesehatan anak-anak mereka. Banyak peserta yang berharap program ini dapat berlanjut dan mencakup lebih banyak jenis makanan bergizi lainnya. Umpan balik positif ini menunjukkan bahwa program ini berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu rumah tangga dan kader posyandu.

Hasil program ini dipresentasikan dalam seminar yang dihadiri oleh masyarakat umum, petugas kesehatan, dan pemerintah daerah. Presentasi ini mendapatkan perhatian positif dan diikuti dengan diskusi yang konstruktif. Selain itu, hasil program juga dipublikasikan melalui media sosial dan media lokal, sehingga informasi mengenai pentingnya konsumsi ikan nila dan gizi seimbang dapat menjangkau lebih banyak orang. Upaya ini bertujuan untuk memperluas dampak positif dari program ini dan meningkatkan kesadaran masyarakat secara lebih luas.

Berdasarkan hasil dan evaluasi, dikembangkan model edukasi gizi yang efektif dan aplikatif. Model ini mencakup metode edukasi yang terstruktur dan berfokus pada partisipasi

Optimalisasi Asupan Gizi Batita melalui Konsumsi Ikan Nila: Program Edukasi Kesehatan Masyarakat di Wilayah kerja Puskesmas Baregbeg Kabupaten Ciamis

aktif dari masyarakat. Diharapkan model ini dapat diadopsi oleh puskesmas lain dalam upaya meningkatkan gizi batita di berbagai wilayah. Pengembangan model edukasi ini merupakan langkah penting untuk memastikan keberlanjutan program dan memperluas manfaatnya ke daerah-daerah lain yang menghadapi tantangan serupa dalam hal gizi batita.

Secara keseluruhan, program pengabdian kepada masyarakat ini berhasil mencapai tujuan utamanya dalam meningkatkan asupan gizi batita melalui konsumsi ikan nila. Edukasi dan pelatihan yang diberikan telah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, serta berdampak positif pada status gizi batita di Wilayah Kerja Puskesmas Baregbeg. Program ini diharapkan dapat menjadi model yang berkelanjutan dan diadopsi oleh puskesmas lain untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan anak-anak di berbagai daerah. Melalui program ini, masyarakat menjadi lebih sadar akan pentingnya gizi seimbang dan lebih mampu menyediakan makanan yang sehat dan bergizi bagi anak-anak mereka.



Pembahasan

Edukasi dalam program pengabdian kepada masyarakat ini memainkan peran kunci dalam mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai manfaat gizi ikan nila untuk batita. Sejak awal pelaksanaan program, fokus utama adalah meningkatkan pemahaman ibu-ibu rumah tangga dan kader posyandu mengenai pentingnya asupan gizi yang seimbang. Melalui penyuluhan yang dilakukan oleh ahli gizi, peserta diperkenalkan pada berbagai aspek nutrisi ikan nila, termasuk kandungan protein, asam lemak omega-3, vitamin, dan mineral yang esensial untuk pertumbuhan dan perkembangan batita. Penjelasan tersebut disajikan dengan cara yang sederhana dan relevan, menggunakan bahasa yang mudah dipahami serta contoh konkret yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Sesi edukasi teoritis memberikan dasar pengetahuan yang kuat mengenai bagaimana ikan nila dapat berkontribusi pada diet seimbang. Ibu-ibu rumah tangga dan kader posyandu belajar tentang pentingnya mencakup sumber protein berkualitas dalam diet anak-anak mereka, serta bagaimana ikan nila dapat memenuhi kebutuhan tersebut. Selain itu, materi edukasi juga mencakup teknik-teknik pengolahan ikan yang dapat mempertahankan nilai gizi, mengatasi masalah penyimpanan, dan cara mengolah ikan nila agar tetap menarik bagi batita. Pembelajaran teoritis ini dilengkapi dengan sesi tanya jawab yang memungkinkan peserta untuk mengklarifikasi pemahaman mereka dan mendapatkan jawaban atas pertanyaan yang mungkin mereka miliki.

Hasil dari program ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan peserta berdampak signifikan pada perubahan perilaku mereka. Data evaluasi menunjukkan peningkatan yang jelas dalam pemahaman tentang manfaat gizi ikan nila dan teknik pengolahannya. Para peserta merasa lebih mampu dan percaya diri dalam memilih, menyimpan, dan menyajikan ikan nila sebagai bagian dari diet batita mereka. Peningkatan ini juga tercermin dari umpan balik positif yang menunjukkan bahwa materi edukasi dan pelatihan dianggap sangat berguna dan relevan.

Pentingnya penyebaran informasi melalui seminar dan media sosial juga tidak dapat diabaikan. Seminar yang diadakan untuk mempresentasikan hasil program berhasil menarik perhatian masyarakat umum, petugas kesehatan, dan pemerintah daerah. Diskusi yang terjadi selama seminar menunjukkan minat yang besar terhadap model edukasi yang telah diterapkan dan potensi untuk memperluas program ini ke wilayah lain. Publikasi melalui

media sosial dan media lokal memperluas jangkauan informasi, memungkinkan lebih banyak orang untuk mendapatkan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi ikan nila dan gizi seimbang.

Secara keseluruhan, program ini telah berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai gizi ikan nila, serta berdampak positif pada penerapan gizi seimbang dalam diet batita. Edukasi yang diberikan tidak hanya meningkatkan pemahaman tetapi juga mengubah perilaku dalam penyajian makanan bergizi, yang diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap kesehatan dan kesejahteraan batita di masa depan.

SIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Optimalisasi Asupan Gizi Batita melalui Konsumsi Ikan Nila: Program Edukasi Kesehatan Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Baregbeg Kabupaten Ciamis" berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan pengetahuan ibu-ibu rumah tangga dan kader posyandu mengenai manfaat gizi ikan nila. Edukasi yang diberikan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman dan penerapan konsep gizi seimbang, terutama peran penting ikan nila dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan batita. Peserta program menunjukkan minat dan antusiasme yang tinggi, yang tercermin dalam peningkatan konsumsi ikan nila pada batita. Evaluasi program menunjukkan bahwa 90% peserta merasa puas dengan materi yang diberikan dan berharap program ini dapat berlanjut serta mencakup lebih banyak jenis makanan bergizi lainnya. Hasil program juga dipublikasikan secara luas melalui seminar dan media sosial, meningkatkan kesadaran masyarakat secara lebih luas. Dengan pengembangan model edukasi gizi yang efektif, program ini diharapkan dapat diadopsi oleh puskesmas lain untuk meningkatkan gizi batita di berbagai wilayah. Secara keseluruhan, program ini telah memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan dan kesejahteraan batita di Wilayah Kerja Puskesmas Baregbeg dan berpotensi untuk diterapkan secara lebih luas untuk mendukung upaya peningkatan gizi anak-anak di berbagai daerah

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, L. (2020). *Pengantar Gizi dan Dietetik*. Jakarta: Penerbit Kencana.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: BPS.



Daniel Akbar Wibowo, Dini Nurbaeri Zen, Usman Sasyari, Devi Qoriatun Safiah, Bayu Afriansyah, Nur Wifa Sapira

Fauziah, A., & Hasanah, U. (2021). "Pengaruh Konsumsi Ikan Nila terhadap Pertumbuhan Anak Usia Dini." *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 112-120.

Hidayati, S., & Prasetyo, E. (2019). "Manfaat Gizi Ikan dalam Diet Anak-Anak." *Jurnal Nutrisi dan Kesehatan*, 11(1), 45-54.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Gizi Seimbang untuk Anak*. Jakarta: Kemenkes RI.

Mulyani, S., & Prabowo, B. (2022). "Efektivitas Edukasi Gizi untuk Peningkatan Pengetahuan Ibu Rumah Tangga." *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 15(3), 78-86.

Nasution, S. (2020). *Dasar-Dasar Pengolahan Makanan Bergizi*. Bandung: Alfabeta.

Pusat Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2021). *Laporan Hasil Penelitian Konsumsi Ikan dalam Masyarakat*. Jakarta: Puslitbangkes.

Sari, R. (2023). "Pengaruh Program Edukasi Kesehatan Terhadap Perilaku Makan Masyarakat." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(4), 200-208.

World Health Organization. (2022). *Guidelines on Healthy Eating for Children*. Geneva: WHO.



Optimalisasi Asupan Gizi Batita melalui Konsumsi Ikan Nila: Program Edukasi Kesehatan Masyarakat
di Wilayah kerja Puskesmas Baregbeg Kabupaten Ciamis



Is licensed under aCreative Commons Attributions-Share Artike 4.0 International License