

**PENINGKATAN KETERAMPILAN KELOMPOK DASA WISMA DALAM
MENGOLAH MAKANAN SEHAT SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN GIZI
BURUK PADA BALITA KECAMATAN SIBERUT SELATAN
KEPULAUAN MENTAWAI**

Wilda Welis, Rosmaneli

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

wildawelis@yahoo.co.id

Abstrak

Angka prevalensi anak gizi buruk dan kurang di Kabupaten Mentawai masih tergolong tinggi. Menurut data 2016, angka giziburuk pada anak balita di Kabupaten Mentawai adalah 81 orang (Antara, Sumbar). Gizi buruk yang terjadi pada masa anak merupakan faktor risiko meningkatnya angka kematian, kemampuan kognitif, dan perkembangan motorik yang rendah serta fungsi-fungsi tubuh yang tidak seimbang. Dinas Kesehatan Kabupaten Kepulauan Mentawai, masih tingginya angka kejadian gizi buruk di Kepulauan Mentawai disebabkan faktor penyakit bawaan dan ditentukan pula dengan masih kurang baiknya pola asuh dan asupan zat gizi yang baik. Oleh karena terbatasnya tenaga kesehatan di lapangan sehingga diperlukan tenaga penyuluh yang mampu turun kelapangan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu yang memiliki anak balita untuk meningkatkan keterampilan pengolahan makanan sehat untuk anak balita. Maileppet adalah sebuah desa yang berada di wilayah Kecamatan Siberut Selatan, Kabupaten Kepulauan Mentawai, Provinsi Sumatera Barat, Indonesia. Maileppet merupakan pintu masuk menuju Kepulauan Mentawai dari Padang, karena di sini terdapat pelabuhan penyeberangan. Sebagai Desa pleabuhan hasil ikan cukup banyak di daerah ini. Berdasarkan hasil observasi didapat permasalahan mitra adalah rendahnya pengetahuan ibu-ibu di Kecamatan Siberut Selatan dalam mengolah hasil tangkapan ikan menjadi bahan pangan yang sehat yang bisa dinikmati keluarga. Selain terbatasnya pengetahuan para ibu-ibu di Kecamatan Siberut dalam mengolah makanan sehat, ibu-ibu juga memiliki keterbatasan pengetahuan tentang jenis-jenis makanan sehat dan keterbatasan peralatan yang digunakan untuk mengolah masakan. Adapun solusi dan target luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah: 1) Kurangnya pengetahuan ibu-ibu dalam mengelola hasil laut (Tangkapan nelayan) menjadi produk yang sehat dan bernilai ekonomis tinggi. Diberikan solusi dengan pelatihan pengolahan hasil tangkapan laut menjadi bahan pangan sehat dan baik, 2) Kurangnya peralatan dan bahan dalam membuat olahan bada menjadi bakso dan kerupuk, diberikan solusi dengan sumbangan peralatan masak, 3) Ketidaktahuan para ibu-ibu dalam kaidah memasak yang sehat dan baik serta penyajian dan pengemasan, diberikan solusi dengan pelatihan Pengembangan Sumber Daya Manusia dengan Penyajian Hidangan Sehat. Hasil Kegiatan menyimpulkan 1) Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu dalam mengelola hasil laut (Tangkapan nelayan)



menjadi produk yang sehat dan bernilai ekonomis tinggi., 2) Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan dalam membuat olahan ikan menjadi bakso dan kerupuk, , 3) Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan tentang kaidah memasak yang sehat dan baik serta penyajian dan pengemasan.

Kata kunci: Makanan Sehat, Gizi Buruk

PENDAHULUAN

Indonesia masih mengalami masalah gizi buruk dan kurang hingga saat. Masalah kurang gizi kronis merupakan dampak kurangnya asupan gizi dalam waktu lama sejak janin dalam kandungan. Kekurangan gizi pada usia dini meningkatkan angka kematian bayi dan anak, menyebabkan penderitanya mudah sakit dan memiliki postur tubuh tidak maksimal saat dewasa, serta kemampuan berpikir (kognitif) para penderita juga berkurang. Riset Kesehatan Dasar 2013 mencatat prevalensi gizi buruk nasional mencapai 19.6 persen, meningkat dari tahun 2007 (18.4%) dan 2010 (17.9%). Prevalensi *stunting* (anak pendek) di Indonesia lebih tinggi daripada negara-negara lain di Asia Tenggara, seperti Myanmar (35%), Vietnam (23%), dan Thailand (16%).

Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. *Stunting* terjadi mulai janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun. Kekurangan gizi pada usia dini meningkatkan angka kematian bayi dan anak, menyebabkan penderitanya mudah sakit dan memiliki postur tubuh tak maksimal saat dewasa. Kemampuan kognitif para penderita juga berkurang, sehingga mengakibatkan kerugian ekonomi jangka panjang bagi Indonesia. Indonesia menduduki peringkat ke lima dunia untuk jumlah anak dengan kondisi *stunting*. Lebih dari sepertiga anak berusia di bawah lima tahun di Indonesia tingginya berada di bawah rata-rata (MCA, 2013).

Anak dikategorikan gizi buruk apabila tinggi badan menurut umur nilai z skornya kurang dari -3 berdasarkan standar WHO. Sumatera Barat merupakan salah satu provinsi yang termasuk tinggi prevalensi balita gizi buruk, Kondisi gizi buruk pada anak balita sangat rawan terjadi pada usia 6 hingga 11 bulan, karena pada usia ini anak mengalami masa peralihan konsumsi dari ASI



menuju makanan pendamping ASI dan mulai diajarkan mengonsumsi makanan orang dewasa pada usia 9 bulan. Masa-masa kritis peralihan makanan pada anak bila tidak diikuti dengan pemenuhan makanan sesuai kebutuhan menyebabkan asupan zat gizi kurang dari kecukupan. Kondisi ini akan diperparah bila keluarga kurang pengetahuan dan keterampilan dalam pemberian makan anak. Semakin dini terjadinya gizi kurang maka akan semakin cepat anak menjadi stunting, sehingga akan semakin parah keterlambatan pertumbuhan yang dialami anak, hingga usia remaja.

Stunting dapat disebabkan oleh factor kemiskinan level masyarakat dan rumahtangga, sehingga menurunkan akses terhadap pangan sehat dan bergizi. Secara langsung kondisi stunting juga disebabkan oleh adanya interaksi antara defisiensi zat gizi dalam makanan baik dari segi jumlah dan kualitas serta adanya infeksi penyakit seperti diare. Pemberian ASI yang kurang, kualitas dan kuantitas makanan pendamping ASI yang tidak cukup; gangguan penyerapan zat gizi karena infeksi/parasit di saluran pencernaan merupakan factor lain yang menyebabkan kondisi stunting pada anak balita.

Gizi buruk merupakan suatu penanda disfungsi sistemik selama fase sensitive dalam perkembangan anak. Alive dan Thrive (2010) menyebutkan bahwa selama tahun pertama setelah lahir, kebutuhan zat gizi sangat tinggi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Gangguan pertumbuhan semasa usia dini termasuk stunting dapat menyebabkan berkurangnya kemampuan kognitif dan motorik pada anak, disamping berpengaruh negative terhadap perkembangan emosi, perilaku, pendidikan dan kemampuan lainnya. Stunting dapat menyebabkan penurunan IQ pada anak usia pra sekolah dan anak usia sekolah (Alive & Thrive, 2010).

Angka prevalensi anak gizi buruk dan kurang di Kabupaten Mentawai masih tergolong tinggi. Menurut data 2016, angka gizi buruk pada anak balita di Kabupaten Mentawai adalah 81 orang (Antara, Sumbar). Gizi buruk yang terjadi pada masa anak merupakan faktor risiko meningkatnya angka kematian, kemampuan kognitif, dan perkembangan motorik yang rendah serta fungsi-fungsi tubuh yang tidak seimbang. Gangguan kemampuan kognitif yang signifikan akan menyebabkan penurunan hasil belajar anak ketika mereka memasuki usia sekolah.



Angka prevalensi anak giziburukdi Kabupaten Mentawai masih tergolong tinggi. Giziburuk dimasa anak balita akan berlanjut hingga anak beranjak besar, bila tidak dilakukan perbaikan. Kasus gizi buruk yang terjadi pada masa anak merupakan faktor risiko meningkatnya angka kematian, kemampuan kognitif, dan perkembangan motorik yang rendah serta fungsi-fungsi tubuh yang tidak seimbang. Gangguan kemampuan kognitif yang signifikan akan menyebabkan penurunan hasil belajar anak ketika mereka memasuki usia sekolah. Menurut Desri pegawai Dinas Kesehatan Kabupaten Kepulauan Mentawai, masih tingginya angka kejadian gizi buruk di Kepulauan Mentawai disebabkan factor penyakit bawaan dan ditentukan pula dengan masih kurang baiknya pola asuh dan asupan zat gizi yang baik. Oleh karena terbatasnya tenaga kesehatan di lapangan sehingga diperlukan tenaga penyuluh yang mampu turun kelapangan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu yang memiliki anak balita untuk meningkatkan keterampilan pengolahan makanan sehat untuk anak balita. Camat Siberut, Pulau Siberut, berharap, petugas kesehatan yang ada di seluruh kecamatan melakukan penyuluhan langsung kepada orang tua anak terkait dengan gizi untuk asupan anak. Pengentasan gizi buruk dapat didukung pula dengan potensi umum Kabupaten Kepulauan Mentawai yang menghasilkan ikan, namun produksi ikan yang melimpah belum didukung oleh keterampilan ibu rumah tangga dalam mengolah ikan untuk konsumsi anak balita di Kecamatan Siberut Selatan.

Maileppet adalah sebuah desa yang berada di wilayah Kecamatan Siberut Selatan, Kabupaten Kepulauan Mentawai, Provinsi Sumatera Barat, Indonesia. Maileppet merupakan pintu masuk menuju Kepulauan Mentawai dari Padang, karena di sini terdapat pelabuhan penyeberangan. Sebagai Desa pleabuhan hasil ikan cukup banyak di daerah ini. Berdasarkan hasil observasi didapat permasalahan mitra adalah rendahnya pengetahuan ibu-ibu di Kecamatan Siberut Selatan dalam mengolah hasil tangkapan ikan menjadi bahan pangan yang sehat yang bisa dinikmati keluarga. Selain terbatasnya pengetahuan para ibu-ibu di Kecamatan Siberut dalam mengolah makanan sehat, ibu-ibu juga memiliki keterbatasan pengetahuan tentang jenis-jenis makanan sehat dan keterbatasan peralatan yang digunakan untuk mengolah masakan.



Permasalahan Mitra

Berdasarkan uraian di Latar belakang Masalah, maka dapat dirangkum permasalahan mendasar pada kelompok ibu-ibu di Desa Maileppet Kecamatan Siberut Selatan Kepulauan Mentawai adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pengetahuan ibu-ibu dalam mengelola hasil laut (Tangkapan nelayan) menjadi produk yang sehat dan bernilai ekonomis tinggi.
2. Ketidaktahuan para ibu-ibu dalam kaidah memasak yang sehat dan baik serta penyajian dan pengemasan.

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Adapun solusi dan target luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

1. Kurangnya pengetahuan ibu-ibu dalam mengelola hasil laut (Tangkapan nelayan) menjadi produk yang sehat dan bernilai ekonomis tinggi. Diberikan solusi dengan pelatihan pengolahan hasil tangkapan laut menjadi bahan pangan sehat dan baik.
2. Ketidaktahuan para ibu-ibu dalam kaidah memasak yang sehat dan baik serta penyajian dan pengemasan, diberikan solusi dengan pelatihan Pengembangan Sumber Daya Manusia dengan Penyajian Hidangan Sehat.

METODE PELAKSANAAN

Metode pendekatan yang ditawarkan dalam pemecahan permasalahan mitra adalah sebagai berikut:

1. Diskusi langsung dengan ibu-ibu di Desa Maileppet Kecamatan Siberut Selatan Kepulauan Mentawai tentang kegiatan yang akan dilaksanakan.
2. Pelatihan pembuatan pangananan sehat seperti bakso dan nugget ikan
3. Pelatihan pembuatan penyajian hidangan dan konsep pengemasan.
4. Diskusi lanjutan dalam rangka monitoring dan evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program.



HASIL KEGIATAN

a) Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu dalam mengelola hasil laut (Tangkapan nelayan) menjadi produk yang sehat dan bernilai ekonomis tinggi

Jenis dan Kegiatan yang akan dilakukan adalah Pelatihan Makanan Olahan Hasil Laut, berupa pemberian materi pelatihan untuk 30 orang peserta serta bantuan peralatan dan bahan produksi. Kegiatan ini mengacu kepada peningkatan kemampuan peserta dalam pengolahan hasil laut. Jumlah hari pelaksanaan pelatihan tidak kurang dari 2 (dua) hari yang didalamnya terdiri dari pemberian materi selama 1 (satu) hari, praktek 1 (satu) hari. Maksud dilaksanakan Pelatihan Makanan Olahan Hasil Laut adalah untuk memanfaatkan hasil tangkapan laut (nelayan). Tujuan pelaksanaan kegiatan adalah menciptakan minat untuk menimbulkan usaha kecil rumahan (Home industri) Pengolahan Makanan Hasil Laut agar mampu memberikan keragaman produk olahan hasil laut yang sekaligus meningkatkan pendapatan masyarakat Siberut Selatan Mentawai tersebut. Tempat di Siberut Selatan Mentawai yang bekerjasama pihak Pemerintah Kab. Mentawai serta Instansi terkait lainnya. Sementara Waktu Kegiatan Agustus 2018. Jumlah Peserta akan dibatasi sebanyak 20-30 orang peserta dengan hasil rujukan dari pemerintah Kecamatan Siberut Selatan. Materi Pelatihan dalam Pelatihan Makanan Olahan Hasil Laut diantaranya adalah : Pengolahan nugget dan peempek ikan

b) Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan dalam membuat olahan ikan menjadi bakso dan kerupuk

Jenis dan Kegiatan yang akan dilakukan adalah Pelatihan pembuatan bakso dan kerupuk ikan, berupa pemberian materi pelatihan untuk 30 orang peserta serta bantuan peralatan dan bahan produksi. Kegiatan ini mengacu kepada peningkatan peserta dalam membuat bakso dan kerupuk ikan, waktu pelaksanaan 1 hari. Maksud dilaksanakan Pelatihan pembuatan bakso dan kerupuk ikan adalah untuk memanfaatkan hasil tangkapan laut (nelayan). Tujuan pelaksanaan kegiatan adalah menciptakan minat untuk menimbulkan usaha kecil rumahan (Home industri) Pengolahan Makanan bakso dan kerupuk ikan. Tempat di Siberut Selatan Mentawai yang bekerjasama pihak Pemerintah Kab. Mentawai serta Instansi terkait lainnya. Sementara Waktu Kegiatan



November 2018. Jumlah Peserta 20 orang peserta dengan hasil rujukan dari pemerintah Kecamatan Siberut Selatan. Materi Pelatihan dalam Pelatihan Makanan Olahan Hasil Laut diantaranya adalah : Pengolahan Bakso dan kerupuk ikan

c) Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang kaidah memasak yang sehat dan baik serta penyajian dan pengemasan.

Jenis dan Kegiatan yang akan dilakukan adalah Penyajian dan pengemasan makanan. Maksud dilaksanakan Pelatihan adalah untuk membuat hasil olahan makanan menjadi menarik dan bernilai jual ekonomi. Tempat di Siberut Selatan Mentawai yang bekerjasama pihak Pemerintah Kab. Mentawai serta Instansi terkait lainnya. Sementara Waktu Kegiatan November 2018. Jumlah Peserta sebanyak 20 orang peserta dengan hasil rujukan dari pemerintah Siberut Selatan. Materi Pelatihan dalam Pelatihan Makanan Olahan Hasil Laut diantaranya adalah 1) Praktek Pelatihan , 2) Manajemen Usaha, 3) Manajemen Produksi, 4) Manajemen Pemasaran

Kesimpulan

Maileppet adalah sebuah desa yang berada di wilayah Kecamatan Siberut Selatan, Kabupaten Kepulauan Mentawai, Provinsi Sumatera Barat, Indonesia. Maileppet merupakan pintu masuk menuju Kepulauan Mentawai dari Padang, karena di sini terdapat pelabuhan penyeberangan. Sebagai Desa pleabuhan hasil ikan cukup banyak di daerah ini.

Berdasarkan hasil kegiatan "PKM Pemberdayaan Masyarakat Melalui Kelompok Dasa Wisma Dalam Mengolah Makanan Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Gizi Buruk Pada Balita Kecamatan Siberut Selatan Kepulauan Mentawai dan pembahasan dapat disimpulkan hasil sebagai berikut:

1. Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu dalam mengelola hasil laut (Tangkapan nelayan) menjadi produk yang sehat dan bernilai ekonomis tinggi
2. Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan dalam membuat olahan ikan menjadi bakso dan kerupuk
3. Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan tentang kaidah memasak yang sehat dan baik serta penyajian dan pengemasan.



Saran

1. Kepada Ibu-Ibu dan masyarakat di Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai untuk senantiasa meningkatkan Pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu dalam mengelola hasil laut (Tangkapan nelayan) menjadi produk yang sehat dan bernilai ekonomis tinggi
2. Pemerintah daerah Kabupaten Kepulauan Mentawai untuk dapat melengkapi insfratraktur pariwisata dan saraana pendukung untuk UKM
3. Dinas Pendidikan Kabupaten Kepulauan Mentawai untuk membuat program tentang pelatihan pengolahan makanan sehat.

REFERENSI

- Aodhyoa, A.U. 1981. Metode Penangkapan Ikan. Yayasan Dewi Sri. Bogor.
- Balitbang Perikanan. 1994. Pedoman Teknis Perencanaan Pemanfaatan dan Pengelolaan Sumberdaya I kan Pelagis Kecil dan Perikanannya. Seri Pengembangan Hasil Penelitian Perikanan . No. PHP/KAN/PT.27/1994. 109
- Csirke, J. 1988. Small Shoalding Fish Stocks. In J.A Gulland, ed. Fish Population Dyamic, 2nd
- John Willy and Sons, Chechester. 271-302. De Bruin, G.H.P., B.C. Russel, and A. Bogusch. 1994. The Marine Fishery Resources of Sri Lanka.
- FAO Species Identification Field Guide for Fishery Purpose . Rome. M-43. ISBN 92-5-103293, 400 pp.
- Dinas Perikanan Daerah Tk.I Jawa Barat dan Institut Pertanian Bogor. 1999. Studi Komoditas Unggulan Perikanan Laut Propinsi Jawa Barat.
- Dinas Perikanan Provinsi Sumatera Barat. 2013. Laporan Tahunan 2013. Dinas Perikanan dan Kelautan Sumbar
- Djarajah, A.B. 1995. Ikan Asin . Penerbit Kanisius, Yogyakarta ISBN 979-497-496-X..
- Rahardi, F, R. Kristiawati dan Nazaruddin. 1999. Agribisnis Perikanan. PT. Penebar Swadaya,Bogor.
- Santoso, H.B. 1998. Ikan Asin. Penerbit Kanisius Yogyakarta. ISBN 979-672 - 262-3.



Subani, W, dan H.R. Barus. 1989. Alat Penangkapan Ikan dan Udang Laut di Indonesia.

Jurnal Penelitian Perikanan Laut. Edisi Khusus . ISSN 0261-7727. 248 hlm.

