

OPTIMALISASI ASUPAN PROTEIN HEWANI MELALUI PMT BERBAHAN IKAN TENGIRI BERBASIS KONSEP ISI PIRINGKU SEBAGAI STRATEGI PREVENTIF STUNTING DI DESA PADELEGAN

Sari Pratiwi Apidianti¹, Emi Yunita¹, Mohammad Taufiq Hidayat¹,
Prodi D3 Kebidanan, Prodi Agribisnis Universitas Islam Madura
saripratiwie86@gmail.com

ABSTRAK

Stunting merupakan masalah kesehatan yang masih tinggi di Indonesia, khususnya di wilayah pesisir seperti Desa Padelegan, Kecamatan Pademawu, Kabupaten Pamekasan, yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis dan berdampak negatif terhadap pertumbuhan serta perkembangan anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu dengan anak usia di bawah dua tahun mengenai pentingnya konsumsi protein hewani sebagai upaya pencegahan stunting, sekaligus mengoptimalkan pemanfaatan ikan tenggiri sebagai sumber pangan lokal. Metode pelaksanaan dilakukan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif berupa penyuluhan gizi, pelatihan penyusunan menu berbasis konsep Isi Piringku, demonstrasi pembuatan produk olahan ikan tenggiri, serta pemberian makanan tambahan berupa rolade tenggiri, cendol tenggiri, dan susu. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi peserta, tercermin dari perubahan sikap dan kebiasaan makan, termasuk meningkatnya konsumsi protein hewani lokal. Selain itu, peserta juga menunjukkan antusiasme dalam mengikuti penyuluhan dan praktik pembuatan menu sehat, serta lebih patuh dalam melakukan kunjungan posyandu. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah intervensi gizi berbasis pangan lokal terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku masyarakat mengenai pencegahan stunting, serta berpotensi untuk dilanjutkan secara berkelanjutan dengan dukungan lintas sektor.

Kata Kunci: stunting, protein hewani, PMT, ikan tenggiri, Isi Piringku

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih menjadi tantangan besar di Indonesia, terutama di wilayah Pesisir seperti desa Padelegan, Kecamatan Pademawu, Pamekasan. (Dinas Kesehatan Kabupaten, 2024) Stunting, atau kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis, berdampak negatif pada perkembangan fisik dan kognitif anak. Stunting ditandai dengan kondisi kekurangan gizi kronis yang dialami oleh anak usia 6–59 bulan, yang berdampak pada rendahnya tingkat kecerdasan, lemahnya imunitas, serta menurunnya produktivitas di masa depan (Siswati, 2018)

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan, prevalensi stunting di Indonesia masih cukup tinggi, khususnya pada anak-anak yang tinggal di daerah pesisir dengan akses terbatas terhadap

sumber pangan bergizi.. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2017, prevalensi stunting di Indonesia menempati peringkat keempat dunia. Meskipun demikian, data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) menunjukkan adanya penurunan prevalensi stunting, yakni dari 24,4% pada tahun 2021 menjadi 21,6% pada tahun 2022 (Kemenkes RI, 2022)

Stunting disebabkan oleh banyak faktor yang terdiri dari faktor langsung maupun tidak langsung yaitu asupan gizi balita, adanya penyakit infeksi, faktor ibu dengan nutrisi buruk selama preconsepsi, kehamilan dan laktasi, faktor genetik, pemberian ASI eksklusif, ketersediaan pangan, faktor sosial ekonomi, faktor tingkat pendidikan ibu, pengetahuan gizi ibu dan faktor lingkungan Meylanzharie & Iswahyudi, 2025). Pengetahuan gizi yang rendah dapat mempengaruhi pola asuh dan

perawatan anak sehingga berpengaruh dalam pemilihan dan cara penyajian makanan yang dikonsumsi oleh anak. Tingkat pengetahuan yang dimiliki ibu tentang kebutuhan akan zat-zat gizi berpengaruh terhadap jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi (Renjaan et al., 2024). Ibu yang cukup pengetahuan tentang gizi akan memperhatikan kebutuhan gizi anaknya agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

Pemerintah Indonesia telah meluncurkan berbagai program penanganan stunting salah satunya dengan program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) bagi balita dan ibu hamil. Program ini berfokus pada pemenuhan kebutuhan gizi dengan memberikan makanan tambahan yang mengandung zat gizi makro dan mikro (Perpres, 2020)

Program PMT biasanya menekankan pentingnya makanan yang kaya protein serta suplemen yang mengandung mikronutrien seperti zat besi, zinc, dan vitamin A. Sebab, kekurangan mikronutrien dapat memperparah risiko stunting dan menghambat perkembangan fisik maupun kognitif anak (Kesehatan et al., 2024)

Protein, sebagai salah satu zat gizi makro utama, berperan dalam pertumbuhan otot dan tulang serta perbaikan jaringan tubuh. Kekurangan protein dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak, yang menjadi salah satu penyebab utama stunting (Amaliyah1 et al., 2024)

Berdasarkan beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi protein yang cukup selama 1000 HPK berperan penting dalam meningkatkan status gizi anak dan mengurangi risiko stunting (Aisyah Fitri Azzahra & Siti Sulandjari, 2024)

Protein membantu membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, sekaligus mendukung fungsi kekebalan tubuh, sehingga anak tidak mudah terkena infeksi

yang bisa memperparah stunting. Oleh karena itu, pemberian ASI eksklusif yang mengandung protein berkualitas tinggi selama enam bulan pertama, serta makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang kaya akan protein seperti daging, ikan, telur, dan kacang-kacangan, sangat penting untuk mencegah stunting (Mujiyanto et al., 2024). Salah satu upaya pemenuhan nutrisi bagi balita melalui PMT adalah dengan diberikan makanan berbahan dasar lokal. (Soofi et al., 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 (Purnamasari et al., 2024). Ikan tenggiri kaya akan protein, asam lemak omega-3, serta vitamin dan mineral penting yang dapat mendukung pertumbuhan anak secara optimal (Chaniago et al., 2024). 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. (Fajar et al., 2021)

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. Program ini mengutamakan pemanfaatan sumber daya lokal (termasuk bahan pangan lokal) yang dapat diinovasikan dengan sumber daya lainnya (Lisnawati & Mayada, 2024)

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 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. METODE PENGABDIAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang melalui pendekatan edukatif, partisipatif, dan berkelanjutan. Kegiatan diawali dengan sosialisasi serta edukasi kesehatan kepada ibu hamil dan ibu dengan anak usia di bawah dua tahun (baduta) mengenai pemenuhan gizi seimbang, pentingnya protein hewani, pemberian ASI eksklusif dan kolostrum, serta strategi pencegahan stunting. Intervensi difokuskan pada pemanfaatan produk lokal, khususnya ikan tenggiri, sebagai sumber protein hewani yang terjangkau, serta pemberian makanan tambahan bergizi seperti susu dan olahan berbasis ikan tenggiri.

Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode partisipatif melalui pelatihan, penyuluhan, dan demonstrasi praktis yang memungkinkan masyarakat untuk langsung mengimplementasikan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kegiatan juga dilengkapi dengan pendampingan intensif dan pemberdayaan masyarakat, sehingga ibu hamil dan ibu baduta memperoleh keterampilan praktis dalam pemenuhan gizi keluarga. Untuk menjamin efektivitas program, dilakukan pemantauan dan evaluasi secara berkala guna menilai capaian intervensi serta dampaknya terhadap peningkatan pengetahuan gizi dan upaya penurunan angka stunting di wilayah pesisir Pademawu.

2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 19 Juli hingga 24 Juli 2025, bertempat di Balai Desa Padelegan, Kecamatan Pademawu, Kabupaten Pamekasan

2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

❖ Tahapan Awal

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan identifikasi peserta, yang difokuskan pada ibu hamil serta ibu dengan anak baduta (bawah dua tahun) yang terdaftar melalui Posyandu setempat. Tahapan selanjutnya adalah pemetaan kebutuhan gizi lokal, yang dilakukan melalui identifikasi sumber pangan hewani yang tersedia di lingkungan sekitar, seperti ikan, ayam, telur, serta bahan makanan lain yang mudah diakses dan terjangkau oleh masyarakat. Berdasarkan hasil pemetaan tersebut, dilakukan penyusunan bahan pelatihan yang dirancang secara sistematis agar mudah dipahami. Materi pelatihan disusun dalam bentuk sederhana namun tetap komprehensif, dengan dilengkapi gambar dan ilustrasi mengenai konsep *Isi Piringku* serta penekanan pada manfaat Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dalam mendukung pemenuhan gizi ibu hamil dan anak baduta.

❖ Tahapan Pelaksanaan

Pada tahap ini, dilakukan serangkaian kegiatan yang diawali dengan **penyuluhan gizi** mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil dan anak baduta melalui penerapan model *Isi Piringku* yang sederhana dan aplikatif. Kegiatan berikutnya adalah **praktik pembuatan makanan sehat**, di mana peserta diberikan keterampilan dalam menyusun menu seimbang berbasis bahan pangan lokal yang kaya protein hewani. Contoh praktik yang dilakukan adalah pengolahan ikan, ayam, dan telur dengan metode memasak yang sehat dan bergizi.

Selain itu, dilakukan pula **pendampingan PMT (Pemberian**

Makanan Tambahan) kepada seluruh peserta. PMT yang diberikan berbahan dasar protein hewani lokal dan telah disesuaikan dengan kebutuhan gizi ibu hamil maupun anak baduta. Untuk menilai efektivitas intervensi, tim melaksanakan **monitoring dan evaluasi mingguan** dengan tujuan memantau perkembangan kesehatan peserta sekaligus mengevaluasi sejauh mana program PMT memberikan dampak positif terhadap status gizi mereka.

❖ Tahapan Monitoring dan Evaluasi

Tahap penutupan dilakukan melalui **evaluasi efektivitas program**, yang dilaksanakan dengan metode wawancara serta observasi langsung terhadap peserta. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai perubahan pola konsumsi, peningkatan pengetahuan, serta status gizi ibu hamil dan anak baduta setelah mengikuti rangkaian kegiatan. Sebagai tindak lanjut, dirancang program **penyuluhan berkelanjutan** melalui penguatan kapasitas kader kesehatan setempat, sehingga terbentuk sistem pendampingan jangka panjang yang dapat membantu ibu hamil dan anak baduta dalam mempertahankan pola makan sehat berbasis *Isi Piringku*.

2.3. Pengambilan Sampel

kelompok ibu hamil (TM I, II, dan III) yang tergabung dalam Kelas Ibu Hamil sebanyak 30 Orang. Dari 30 orang ibu hamil terdapat 5 ibu hamil masuk dalam kategori Resiko Tinggi, dan Ibu yang Memiliki Anak dibawah Umur 2 Tahun (BADUTA) yang berada di Kelompok Posyandu Balita sebanyak 39 anak yang berada di bawah naungan Pustu Padelegan Kecamatan Pademawu Pamekasan. Dari 39 anak BADUTA ± terdapat 14 anak dengan Gizi Kurang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberian makanan tambahan (PMT) tinggi protein hewani dengan menu Rolade Tengiri, Cendol Tengiri, dan susu kepada ibu hamil serta ibu dengan baduta di Desa Padelegan, Kecamatan Pademawu, secara umum terlaksana dengan baik. Keberhasilan ini tidak terlepas dari dukungan pihak kelurahan serta pengelola program stunting desa yang turut membantu menyediakan data sasaran, baik ibu hamil fisiologis maupun berisiko tinggi, serta anak baduta dengan status gizi baik maupun kurang.

Tahapan kegiatan mencakup persiapan kemasyarakatan dan teknis, yang kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan berupa pengkajian, perencanaan, implementasi, evaluasi, dan rencana tindak lanjut. Melalui observasi lapangan, diperoleh gambaran mengenai penerimaan program PMT serta keterlibatan aktif ibu hamil dan ibu dengan baduta dalam edukasi gizi. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai intervensi gizi, tetapi juga sebagai sarana meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya protein hewani lokal, yang selanjutnya dipadukan dengan pedoman *Isi Piringku*.

Selama proses pelaksanaan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam sesi penyuluhan maupun praktik penyusunan menu sehat berbasis bahan lokal. Materi yang disampaikan mencakup definisi dan dampak stunting, pentingnya pemberian ASI eksklusif, serta prinsip *Isi Piringku* sebagai acuan pola makan seimbang. Selain itu, peserta juga mendapatkan contoh menu sederhana menggunakan sumber protein hewani lokal, seperti ikan tengiri, telur, dan ayam, yang diperkuat dengan demonstrasi pembuatan produk olahan.

Hasil observasi lapangan memperlihatkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil dan ibu dengan baduta terkait pentingnya konsumsi

protein hewani. Peningkatan tersebut tercermin dari perubahan sikap dan kebiasaan makan, termasuk meningkatnya konsumsi ikan tengiri dan produk hewani lainnya. Selanjutnya, evaluasi awal menunjukkan perbaikan status gizi ibu dan anak, serta peningkatan kepatuhan terhadap kunjungan rutin ke posyandu untuk pemantauan tumbuh kembang dan imunisasi.

Temuan tersebut sejalan dengan teori gizi seimbang yang menekankan bahwa kecukupan asupan protein hewani merupakan faktor penting dalam mendukung pertumbuhan janin dan perkembangan anak usia dini. Oleh karena itu, penerapan pedoman *Isi Piringku* terbukti efektif sebagai media edukasi karena sederhana, kontekstual, dan mudah diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, intervensi PMT berbasis pangan lokal tidak hanya relevan untuk meningkatkan status gizi individu, tetapi juga berkontribusi terhadap upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan di tingkat komunitas.



Gambar 1. Sosialisasi Gizi Seimbang Ibu Hamil dan Ibu BADUTA



Gambar 1. Pelatihan Pembuatan Produk Cendol

4. SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan : Kegiatan pengabdian masyarakat berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang pencegahan stunting, termasuk pentingnya konsumsi protein hewani (ikan tengiri, susu, telur), ASI eksklusif, dan kolostrum. Partisipasi peserta sangat aktif melalui diskusi dan tanya jawab. Pemberian rolade tengiri, cendol tengiri, dan susu tambahan setiap hari kepada anak baduta serta edukasi kepada orang tua berkontribusi pada pencegahan stunting. Program ini juga meningkatkan kesadaran gizi ibu hamil dan baduta, sehingga diharapkan dapat menciptakan perubahan pola makan yang berkelanjutan di masyarakat.

Saran : Pendampingan berkelanjutan yaitu berupa keberlanjutan program edukasi gizi dan pemberian PMT secara rutin agar hasilnya dapat dipantau dan continue, adanya keterlibatan lintas sektor seperti puskesmas, kader posyandu, dan pemerintah desa untuk mendukung program sehingga jangkauannya lebih luas., adanya system Monitoring dan evaluasi dalam pemantauan pertumbuhan anak secara berkala untuk mengukur dampak program terhadap penurunan angka stunting., adanya Inovasi menu PMT dalam bentuk variasi olahan makanan kaya protein hewani agar anak tidak bosan dan orang tua dapat meniru di rumah.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan terlaksananya kegiatan PKM ini kami ucapkan banyak terima kasih kepada LPPM Universitas Islam Madura sebagai wadah yang menanungi kegiatan ini, dan Kami ucapkan banyak terima kasih pada pihak terkait di Desa Betett yang telah memeberikan fasilitas dan izin terselenggaranya kegiatan ini, sehingga kegiatan PKM ini bisa diselesaikan sampai akhir dan menghasilkan banyak manfaat dan

terwujudnya visi dan misi dibidang kesehatan.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah Fitri Azzahra, & Siti Sulandjari. (2024). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Ibu, Pola Pemberian Asi Dan Asupan Protein Dengan Kejadian Balita Stunting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia (JKMI)*, 2(1), 24–30. <https://doi.org/10.62017/jkmi.v2i1.2246>
- Amaliyah1, R., Rohmah2, N., & Zuhrotul Eka Yulis3. (2024). Kejadian Stunting Pada Balita Di Posyandu Desa. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisiplin*, 8(7), 543–549.
- Chaniago, R., Hasanuddin, A., Rahim, A., & Lamusu, D. (2024). Analysis sensory edible film from Banggai yam starch phosphate. *Environmental and Agriculture Management*, 1(2), 101-108. <https://doi.org/10.31102/eam.1.2.101-108>
- Dinas Kesehatan Kabupaten, P. (2024). *PELAKSANAAN INTERVENSI SPESIFIK PERCEPATAN PENURUNAN PREVALENSI STUNTING DAN*.
- Fajar, I., Aroni, H., & Hadisuyitno, J. (2021). Assistance and Empowerment of Pregnant Women to Prevent Stunting Children in Samaan Village Sub-District of Klojen Malang City. *Jurnal IDAMAN (Induk Pemberdayaan Masyarakat Pedesaan)*, 5(1), 21. [https://doi.org/10.31290/j.idaman.v\(5\)i\(1\)y\(2021\).page:21-32](https://doi.org/10.31290/j.idaman.v(5)i(1)y(2021).page:21-32)
- Kemendes RI. (2022). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. *Kemendes*, 1–150.
- Kesehatan, F. I., Kesehatan, I., & Utara, S. (2024). *GERAKAN REVOLUSI*
- PROTEIN HEWANI DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING BERBASIS ISI PIRINGKU DENGAN METODE PENDAMPINGAN PMT IBU BADUTA DI BELAWAN SICANANG* Elyani Sembiring □ , Dewi Astuti Pasaribu , Lisnawati Tumanggor , Lusiana Lusua Sirait , Nirma Surya Utami. 4(2), 171–175.
- Lisnawati & Mayada, I. (2024). Pemberdayaan Masyarakat Pesisir Dalam Memanfaatkan Sumber Pangan Lokal Untuk Mencegah Stunting. 3(1), 75–79.
- Meylanzharie, Z., & Iswahyudi, I. (2025). Strengths, weaknesses, opportunities and threats in coastal women’s health management: A systematic review. *Environmental and Agriculture Management*, 2(1), 1-14. <https://doi.org/10.31102/eam.2.1.1-14>
- Mujianto, M., Zalizar, L., Damat, D., Relawati, R., Harahap, B., Iswahyudi, I., & Sustiyana, S. (2024). Effect of the proportion of stevia leaf extract (*Stevia rebaudiana* B) on the chemical characteristic properties of functional pudding. *Environmental and Agriculture Management*, 1(1), 29-40. <https://doi.org/10.31102/eam.1.1.29-40>
- Perpres. (2020). *Peraturan Presiden No. 28. 1*.
- Purnamasari, W. O., Al Zarliani, W. O., Wardana, W., & Anggraini, A. (2024). Prospects of wheat flour in improving the economy of the Labuandiri village Siontapina district, Buton regency, Indonesia. *Environmental and Agriculture Management*, 1(2), 91-100. <https://doi.org/10.31102/eam.1.2.91-100>
- Renjaan, S. G., Ohoiwutun, M., Renur, N., & Tuarita, M. (2024). Effects of
- Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat (SENIAS) 2025 – Universitas Islam Madura

turmeric extracts (Curcuma domestica) on the quality of octopus (Octopus sp.) crackers. *Environmental and Agriculture Management*, 1(2), 72-79.
<https://doi.org/10.31102/eam.1.2.72-79>

Siswati, T. (2018). Stunting Husada Mandiri. In *Husada Mandiri Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*. http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/5206/2/buku_stunting_lengkap.pdf

Soofi, S. B., Khan, G. N., Sajid, M., Hussainyar, M. A., Shams, S., Shaikh, M., Ouma, C., Azami, S., Naeemi, M., Hussain, A., Umer, M., Hussain, I., Ahmed, I., & Ariff, S. (2024). Specialized nutritious foods and behavior change communication interventions during the first 1000 d of life to prevent stunting: a quasi-experimental study in Afghanistan. *American Journal of Clinical Nutrition*, 120(3), 560–569. <https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2024.07.007>

Sari Pratiwi Apidianti, Emi Yunita, Mohammad Taufiq Hidayat, Optimalisasi Asupan Protein Hewani Melalui PMT Berbahan Ikan Tengiri Berbasis Konsep “Isi Piringku” Sebagai Strategi Preventif Stunting Di Desa Padelegan