



BIMBINGAN TEKNIS (BIMTEK) PENGOLAHAN UDANG REBON SEBAGAI MAKANAN TAMBAHAN PENCEGAH STUNTING DI DESA LHOK BUBON

Ulpa Dahlia^{*1}

¹FKM Universitas Teuku Umar

Abstrak

Keadaan stunting di Aceh Barat mendapat perhatian khusus, dengan mencatatkan 352 kasus stunting berdasarkan informasi yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Aceh Barat. Dalam 12 kecamatan yang ada, tiga kecamatan menunjukkan angka kasus stunting tertinggi, yaitu Kecamatan Johan Pahlawan dengan 92 kasus dari jumlah total 2679 balita, Kecamatan Sama Tiga dengan 28 kasus dari total 1123 balita, dan Kecamatan Lhok Bubon dengan 20 kasus dari total 515 balita. Stunting sendiri merupakan permasalahan gizi kronis yang memengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan otak pada anak. Udang rebon, sebagai sumber pangan lokal yang kaya nutrisi, kurang dimanfaatkan karena minimnya pemahaman pengolahannya. Bimbingan teknis tentang pengolahan udang rebon dilaksanakan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat di Lhok Bubon. Harapannya adalah bahwa pemahaman ini akan memperbaiki seleksi makanan bernutrisi untuk anak-anak dan keluarga di daerah tersebut, mengurangi potensi stunting, serta meningkatkan kondisi kesehatan anak-anak. Metode penelitian terdiri dari observasi, persiapan, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi. Hasilnya menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat terhadap potensi pengolahan udang rebon sebagai makanan tambahan. Diharapkan, penggunaan abon udang rebon dapat meningkatkan status gizi anak-anak dan mendukung kesehatan mereka di masa depan.

Kata Kunci: Udang Rebon, Makanan Tambahan, Stunting

*correspondence Address
E-mail: ulpadahlia123@gmail.com

PENDAHULUAN

Stunting merujuk pada gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak yang muncul akibat kurangnya asupan gizi, infeksi yang berulang, dan kurangnya stimulasi psikososial yang memadai. Anak-anak dianggap mengalami stunting apabila tinggi badan mereka lebih rendah dari median Standar Pertumbuhan Anak WHO lebih dari dua standar deviasi sesuai dengan usia mereka ([WHO] World Health Organization, 2015)

Data dari Perserikatan Bangsa-Bangsa pada tahun 2020 mencatat bahwa lebih dari 149 juta anak balita di seluruh dunia, atau sekitar 22%, mengalami stunting. Dari jumlah tersebut, sekitar 6,3 juta adalah anak usia dini, termasuk anak-anak di Indonesia (Kemendikbud, 2023). Berdasarkan informasi dari UNICEF, stunting terjadi akibat masalah gizi yang serius dan infeksi pada setiap 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) pada anak di bawah lima tahun, yang ditunjukkan dengan pertumbuhan tinggi badan yang terhambat atau gagal sesuai dengan usianya. Saat ini, prevalensi stunting di Indonesia mencapai 21,6%, sementara target yang ingin dicapai adalah 14% pada tahun 2024 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Stunting di Aceh Barat mencapai 352 kasus berdasarkan data Dinas Kesehatan Aceh Barat. Dari 12 kecamatan yang ada, tiga kecamatan menonjolkan angka stunting tertinggi. Kecamatan Johan Pahlawan menempati peringkat pertama dengan 92 kasus dari total 2679 balita, diikuti oleh Kecamatan Sama Tiga dengan 28 kasus dari total 1123 balita, dan Kecamatan Lhok Bubon yang

menduduki peringkat ketiga dengan 20 kasus dari total 515 balita (Dinkes, 2023).

Stunting merupakan permasalahan gizi yang bersifat kronis, di mana anak mengalami hambatan dalam mencapai pertumbuhan fisik dan perkembangan otak yang optimal karena kekurangan gizi yang terjadi secara terus-menerus. Kondisi ini dapat berdampak secara jangka panjang terhadap kesehatan dan perkembangan anak. Defisiensi zat gizi mikro mencakup kekurangan vitamin dan mineral yang sangat penting untuk fungsi tubuh, termasuk dalam hal produksi enzim, hormon, dan zat lain yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan ([WHO] World Health Organization, 2018).

Tingginya tingkat kekurangan gizi kronis pada anak-anak secara global adalah kondisi yang sangat terkait dengan kemiskinan. Ini termasuk pola makan yang buruk, kesehatan dan kebersihan lingkungan. Makronutrien adalah zat utama dalam nutrisi (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) dan mikronutrien (kalsium, zat besi, seng, dan mineral lainnya) sangat penting untuk diet sehat. Keseimbangan gizi memiliki peran yang sangat signifikan dalam mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Gizi juga memegang peranan penting dalam menjaga dan memulihkan kesehatan, sehingga status gizi seseorang berkaitan dengan status kesehatannya, dan kesehatan seseorang dipengaruhi oleh status gizinya (Adriani et al., 2022).

Kandungan nutrisi pada produk-produk perikanan, terutama protein, umumnya cukup tinggi. Dari hasil penelitian diketahui bahwa produk perikanan memiliki nilai biologis sekitar

90%. Nilai biologis ini mencerminkan perbandingan antara jumlah protein yang dapat diserap oleh tubuh dengan jumlah protein yang dikeluarkan oleh tubuh. Dengan kata lain, apabila mengonsumsi 100 g daging hasil perikanan, tubuh dapat menyerap sekitar 90% protein tersebut, sedangkan hanya sekitar 10% yang tidak diserap. Salah satu jenis hasil laut yang memiliki potensi sebagai bahan baku produk olahan adalah udang rebon (Suparmi, 2022).

Udang rebon memiliki kandungan protein yang tinggi, mencapai 59,4 g per 100 g udang rebon kering, dengan kandungan lemak sebesar 3,6 g. Pada udang rebon segar, perbandingan kalsium dan fosfor adalah 2,6:1. Selain kandungan fosfor yang cukup tinggi, udang rebon juga merupakan sumber zat besi yang sangat baik, dengan kadar zat besi mencapai 2,2 mg per 100 g udang rebon basah dan 21,4 mg per 100 g udang rebon kering. Kelebihan lain dari udang adalah kandungan kalsiumnya yang tinggi, yaitu 757 mg per 100 g pada udang rebon segar dan 2.306 mg per 100 g pada udang rebon yang sudah dikeringkan (Suparmi, 2022).

Di Aceh Barat, udang rebon (*Acetes Sp*) menjadi salah satu sumber daya pangan lokal yang melimpah dan memiliki potensi gizi yang tinggi. Namun, kurangnya pengetahuan tentang cara pengolahan yang tepat dan potensinya sebagai makanan tambahan yang bergizi bisa menjadi hambatan dalam memanfaatkannya secara optimal.

Bimbingan Teknis atau pelatihan teknis terkait pengolahan udang rebon diselenggarakan dengan tujuan memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat di Lhok

Bubon terkait cara yang tepat dalam memproses udang rebon sebagai makanan tambahan yang bergizi. Ini diharapkan dapat meningkatkan variasi pangan dan nilai nutrisi yang diperoleh oleh anak-anak serta keluarga di wilayah ini.

Mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang nilai gizi udang rebon dan cara pengolahannya dapat menjadi langkah signifikan dalam upaya pencegahan stunting. Peningkatan pemahaman masyarakat mengenai potensi pangan lokal yang sehat dapat berkontribusi pada peningkatan asupan gizi, mengurangi risiko stunting, dan meningkatkan kesehatan anak-anak di Lhok Bubon

Dengan menggabungkan permasalahan stunting yang ada, potensi sumber pangan lokal, dan perlunya edukasi teknis, pelatihan pengolahan udang rebon diharapkan dapat menjadi langkah yang berarti dalam upaya pencegahan stunting di wilayah tersebut.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian pengolahan abon dari udang rebon terdiri dari 4 tahap, yakni tahap observasi, persiapan, pelaksanaan kegiatan, evaluasi dan monitoring.

a. Tahap Observasi

Pada tahap ini, dilakukan pengamatan mendalam terkait kondisi masyarakat di Lhok Bubon, Aceh Barat, terutama terkait pengetahuan mereka tentang udang rebon, masalah stunting yang ada, serta pemahaman tentang pemanfaatan pangan lokal untuk meningkatkan kesehatan anak-anak. Observasi ini melibatkan interaksi

dengan masyarakat setempat, wawancara, dan studi literatur yang relevan.

b. Tahap Persiapan

Setelah observasi dilakukan, langkah selanjutnya adalah persiapan untuk kegiatan pelatihan. Ini mencakup penyusunan materi pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat, pengadaan bahan dan peralatan yang diperlukan untuk demonstrasi, serta perencanaan logistik dan lokasi kegiatan.

c. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, dilakukan pelatihan atau bimtek pengolahan udang rebon menjadi abon kepada masyarakat Lhok Bubon. Materi pelatihan meliputi pengetahuan tentang udang rebon, teknik pengolahan yang benar, manfaat nutrisi, dan praktik langsung dalam memproses udang rebon menjadi abon. Kegiatan ini juga melibatkan sesi tanya jawab dan diskusi untuk memastikan pemahaman yang maksimal.

d. Monitoring dan Evaluasi

Setelah kegiatan pelatihan selesai, dilakukan evaluasi terhadap pemahaman dan keterampilan yang diperoleh peserta. Evaluasi ini dapat dilakukan melalui kuesioner, tes pengetahuan, dan observasi langsung terhadap proses pengolahan yang dilakukan peserta. Selain itu, tahap ini juga mencakup monitoring pertumbuhan anak-anak dan perubahan dalam pola konsumsi pangan sebagai indikator dampak dari penggunaan abon udang rebon sebagai makanan tambahan.

Melalui langkah ini, harapannya adalah agar warga bisa memahami dan melatih keterampilan dalam mengolah udang rebon sebagai langkah preventif

terhadap pencegahan stunting, serta mengukur dampak positif dari kegiatan ini dalam meningkatkan kesehatan anak-anak di wilayah tersebut .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gampong atau Desa Lhok Bubon terletak di Kecamatan Samatiga, Kabupaten Aceh Barat. Mayoritas penduduknya bekerja sebagai nelayan dengan pendapatan bulanan sekitar Rp 250.000 hingga Rp 1.000.000. Penghasilan tersebut belum tentu didapatkan disetiap bulannya tergantung kondisi cuaca. Desa yang berada di daerah pesisir pantai ini memiliki Sumber Daya Lokal (SDL) berupa udang rebon yang melimpah. Sayangnya, masyarakat belum mampu mengolah dan memanfaatkannya dengan baik sebagai makanan tambahan untuk mencegah stunting.

Berdasarkan data BPS Kabupaten Aceh Barat (2022), Desa Lhok Bubon termasuk salah satu desa termiskin di Samatiga. Menurut (Adriani et al., 2022) Tingginya tingkat kekurangan gizi kronis pada anak-anak secara global adalah kondisi yang sangat terkait dengan kemiskinan.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan bimbingan teknis terkait pengolahan udang rebon menjadi makanan tambahan untuk mencegah stunting. Kegiatan ini dilaksanakan selama 4 bulan yakni Juni-September 2022. Berdasarkan target luaran yang telah ditetapkan sebelumnya, total persentase capaian adalah 100%.

Intervensi nutrisi dapat menurunkan kejadian stunting. Jenis intervensi ini mencakup pemberian suplemen seperti besi, mineral, mikronutrien, kalsium, dan protein. Pilihan makanan berbasis bahan lokal yang disukai anak-anak juga bisa menjadi opsi untuk meningkatkan asupan protein dan zat gizi mikro yang dibutuhkan

dalam pertumbuhan anak (Wahyuni & Nawasari, 2023).

Udang rebon adalah salah satu jenis makanan yang memiliki kandungan protein, kalsium, dan zat besi yang tinggi. Untuk memenuhi kebutuhan pangan, sekaligus memberikan nilai tambah sebagai makanan tambahan dalam pencegahan stunting, sebaiknya kita memanfaatkan kandungan gizi yang melimpah dalam udang rebon ini sebaik mungkin (Suparmi, 2022).

Kurangnya pemahaman akan potensi pengolahan udang rebon sebagai bagian dari SDL menjadi sorotan utama. Melalui sosialisasi yang mengedepankan penjelasan tentang pemanfaatan SDL, khususnya potensi hasil panen udang rebon, masyarakat setempat mulai menyadari betapa pentingnya optimalisasi pemanfaatan sumber daya lokal ini. Kesadaran ini menjadi landasan bagi tercapainya tujuan dalam pengolahan udang rebon sebagai makanan tambahan untuk mencegah stunting.

Dengan adanya sosialisasi kepada ibu-ibu nelayan mengenai kandungan dan manfaat udang rebon sebagai makanan tambahan untuk mencegah stunting serta pengenalan produk olahan dari udang rebon, wawasan masyarakat semakin bertambah.

Dengan meningkatnya pemahaman dan penggunaan abon udang rebon sebagai makanan tambahan, diharapkan terjadi peningkatan status gizi anak-anak dalam jangka panjang. Ini dapat meminimalkan risiko stunting dan meningkatkan kesehatan serta perkembangan anak-anak.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian selama empat bulan telah berhasil mencapai target luaran secara keseluruhan, mencapai 100% dari yang telah ditetapkan. Sebelumnya, minimnya pemanfaatan sumber daya lokal seperti udang rebon menjadi perhatian utama, di mana kurangnya pemahaman tentang potensi pengolahan udang rebon menjadi fokus utama. Melalui sosialisasi yang menitikberatkan pada pemahaman akan potensi SDL, khususnya dalam pengolahan udang rebon, kesadaran masyarakat tentang pentingnya optimalisasi pemanfaatan sumber daya lokal ini terangkat.

Dengan melakukan sosialisasi tentang keuntungan dan nilai gizi udang rebon, serta memperkenalkan produk olahan dari udang rebon, kesadaran masyarakat semakin bertambah.

Dengan pemahaman dan penggunaan yang lebih baik terhadap abon udang rebon sebagai makanan tambahan, diharapkan terjadi peningkatan status gizi anak-anak dalam jangka panjang. Tindakan ini menjadi langkah krusial dalam usaha pencegahan stunting dan memajukan kesehatan serta perkembangan anak-anak secara komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- [WHO] World Health Organization. (2015). *stunting in a Nutshell*.
- [WHO] World Health Organization. (2018). *Malnutrition*. https://www.who.int/health-topics/malnutrition#tab=tab_1
- Adriani, P., Aisyah, I. S., Wirawan, S., Hasanah, L. N., Idris, Nursiah, A., Yulistianingsih, A., & Siswati, T. (2022). Stunting Pada Anak. In *PT Global Eksekutif Teknologi* (Vol. 124, Issue November). <https://www.researchgate.net/publication/364952626>
- Dinkes, A. B. (2023). *Angka Stunting di Aceh Barat Hingga Agustus 2023 Mencapai 352 Kasus*.
- Kemendikbud. (2023). *stunting di indonesia*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Optimalkan Golden Age Anak untuk Generasi Bebas Stunting*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2713/optimalkan-golden-age-anak-untuk-generasi-bebas-stunting
- Suparmi. (2022). *Udang Rebon Is the Best* (B. Nugraha (ed.); 1st ed.). IPB Press.
- Wahyuni, E. S., & Nawasari, I. P. (2023). Sosis Rebon Ikan Kembung Tinggi Protein, Zat Besi, Seng dan Kalsium bagi Balita Stunting. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(2), 208–217.