

---

## Kampanye Gemar Makan Olahan Ikan Sebagai Upaya Peningkatan Gizi Anak dan pencegahan Stunting Di Desa Pasatarandam Kecamatan Barus Kabupaten Tapanuli Tengah

Dr. Mansur Tanjung, SE.,MM<sup>1</sup>, Tiurlina Hasmawati Sihite, S.P, MM<sup>2</sup>, Lukman Hakim Hutagalung, SE.,MM<sup>3</sup>, Yenni Sofiana, T, S.Pd, M.Si<sup>4</sup>, Ardi, M.Kom<sup>5</sup>  
Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Al Washliyah Sibolga <sup>1,2,3,4,5</sup>

---

### ABSTRACT

Kampanye "Gemar Makan Olahan Ikan" merupakan upaya strategis untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya anak-anak dan orang tua, terhadap pentingnya konsumsi ikan sebagai sumber gizi yang tinggi. Ikan mengandung protein, omega-3, vitamin, dan mineral yang esensial bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, serta berperan penting dalam mencegah masalah kekurangan gizi dan stunting. Melalui pendekatan edukatif dan kreatif, kampanye ini mempromosikan berbagai olahan ikan yang menarik, lezat, dan mudah diterima oleh anak-anak, seperti nugget ikan, bakso ikan, dan siomay ikan. Dimana tujuan pelaksanaan Pengabdian Kemitraan Masyarakat (PKM) dengan tema, Kampanye Gemar Makan Olahan Ikan Sebagai Upaya Peningkatan Gizi Anak Di Desa Pasatarandam Kabupaten Tapanuli Tengah bertujuan untuk membentuk kebiasaan konsumsi ikan sejak dini, meningkatkan kualitas asupan gizi, serta mendukung program pemerintah dalam mewujudkan generasi sehat dan cerdas. Kegiatan ini dilakukan melalui penyuluhan, demo masak, lomba kreasi makanan, serta pemanfaatan media sosial untuk menjangkau khalayak luas. Hasil yang diharapkan adalah meningkatnya konsumsi ikan secara rutin di lingkungan keluarga dan sekolah sebagai bagian dari pola makan sehat dan bergizi seimbang. Mendukung pertumbuhan dan perkembangan otak Ikan kaya akan asam lemak omega-3 (seperti DHA dan EPA) yang penting untuk perkembangan otak dan fungsi kognitif anak. Memenuhi kebutuhan protein hewani Ikan merupakan sumber protein berkualitas tinggi yang mudah dicerna dan penting untuk pertumbuhan fisik anak. Meningkatkan daya tahan tubuh Kandungan vitamin D, vitamin A, dan mineral seperti selenium serta zinc dalam ikan membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh. Mencegah kekurangan gizi Konsumsi olahan ikan membantu mencukupi kebutuhan gizi mikro dan makro yang esensial bagi anak-anak, terutama di masa tumbuh kembang. Mengenalkan pola makan sehat sejak dini Membiasakan anak makan olahan ikan menanamkan kebiasaan makan bergizi dan seimbang sejak kecil. Mengurangi risiko penyakit di masa depan Konsumsi rutin ikan dapat menurunkan risiko penyakit jantung, diabetes, dan masalah metabolik sejak dini. Dengan Gemar makan Olahan ikan, risiko stunting dapat ditekan karena tubuh anak-anak mendapatkan dukungan yang diperlukan untuk tumbuh dan berkembang sesuai dengan potensi maksimal mereka.

#### Keywords:

Gemar Makan Olahan Ikan,  
Peningkatan gizi anak, mencegah stunting.

E-mail: -

[mansurtanjung14@gmail.com](mailto:mansurtanjung14@gmail.com)

---

### 1. PENDAHULUAN

Ikan merupakan sumber protein hewani yang sangat baik dan kaya akan asam lemak omega-3, vitamin D, kalsium, serta berbagai mineral penting lainnya. Konsumsi ikan sejak usia dini sangat bermanfaat dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya dalam perkembangan otak, sistem imun, dan kesehatan jantung. Sayangnya, tingkat konsumsi ikan di kalangan anak-anak di Indonesia masih tergolong

rendah akibat berbagai faktor, seperti kurangnya edukasi gizi, kebiasaan makan keluarga, serta keterbatasan variasi olahan ikan yang menarik bagi anak.

Mendorong anak untuk gemar makan olahan ikan merupakan langkah strategis dalam menciptakan generasi yang sehat dan cerdas. Melalui pengolahan ikan yang kreatif, menarik, dan mudah diterima oleh lidah anak-anak, diharapkan kebiasaan makan ikan dapat terbentuk secara berkelanjutan.

Pola hidup sehat mencakup berbagai kebiasaan dan perilaku yang dapat mendukung kesehatan fisik, mental, dan sosial seseorang, dimana WHO (World Health Organization): yang merupakan Organisasi Kesehatan Dunia mendefinisikan pola hidup sehat sebagai kombinasi dari berbagai perilaku seperti makan makanan sehat, aktif secara fisik, tidak merokok, dan menghindari konsumsi alkohol berlebihan. WHO juga menekankan pentingnya kesehatan mental dan kesejahteraan emosional sebagai bagian dari pola hidup sehat. Dampak negatif apabila manusia tidak menerapkan pola hidup sehat, khususnya bagi anak yaitu gizi buruk dan Stunting.

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis yang menyebabkan tinggi badan anak lebih rendah dibandingkan dengan rata-rata anak seusianya. Kementerian Kesehatan RI, 2018: Menurut Kemenkes RI, stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak akibat kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, serta stimulasi psikososial yang kurang memadai, terutama dalam 1.000 hari pertama kehidupan. Kemenkes juga menekankan pentingnya intervensi gizi dan kesehatan untuk mencegah dan menurunkan angka stunting di Indonesia. Sedangkan menurut Prof. Dr. dr. Endang Achadi, MPH, Dr.PH, 2019: Ahli gizi Indonesia ini menjelaskan bahwa stunting terjadi akibat asupan gizi yang tidak mencukupi dalam jangka waktu yang lama, sehingga menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Menurutnya, stunting tidak hanya memengaruhi tinggi badan, tetapi juga kemampuan belajar dan produktivitas anak di masa depan. UNICEF (United Nations Children's Fund), 2013: UNICEF mendefinisikan stunting sebagai kondisi gagal tumbuh pada anak yang diakibatkan oleh faktor gizi buruk, infeksi, dan praktik pemberian makan yang tidak memadai, yang umumnya terjadi sejak kehamilan hingga anak berusia dua tahun. UNICEF menegaskan bahwa stunting berdampak serius pada perkembangan fisik, mental, dan sosial anak.

Dari berbagai pandangan di atas, dapat disimpulkan bahwa stunting adalah kondisi kompleks yang melibatkan aspek gizi, kesehatan, lingkungan, serta dukungan psikososial. Stunting memiliki dampak jangka panjang pada perkembangan fisik, kognitif, dan sosial anak, yang bisa memengaruhi kualitas hidup mereka di masa depan.

Data terbaru menunjukkan penurunan angka stunting di Indonesia. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) yang dirilis pada awal tahun 2023, prevalensi stunting turun dari 24,4% pada tahun 2021 menjadi 21,6% di tahun 2022. Pemerintah Indonesia menargetkan penurunan lebih lanjut menjadi 14% pada tahun 2024. Upaya ini memerlukan koordinasi lintas sektor, termasuk intervensi gizi pada ibu dan anak, peningkatan akses air bersih dan sanitasi, serta edukasi kesehatan.

Pada tahun 2024, survei SSGI diperluas untuk mencakup 514 kabupaten/kota, dan survei ini akan melibatkan banyak pemangku kepentingan, termasuk lembaga survei dan akademisi, untuk memastikan data yang lebih akurat. Upaya ini diharapkan mampu membantu pemerintah dalam perumusan kebijakan yang lebih tepat untuk menangani stunting secara efektif.

Begitu tahun 2023, angka stunting di Kabupaten Tapanuli Tengah tercatat mengalami penurunan dari 30,5% pada tahun 2022 menjadi 23,8%. Pula dengan kondisi Stunting, gizi buruk di Kabupaten Tapanuli Tengah, dimana pada Meski demikian, angka tersebut masih

tergolong tinggi dan menjadi salah satu yang terbesar di Provinsi Sumatera Utara. Tingginya angka stunting di daerah ini dikaitkan dengan masalah kemiskinan yang menghambat akses keluarga terhadap gizi seimbang bagi anak-anak mereka. Upaya penanganan termasuk pemanfaatan dana desa dan program penguatan asupan protein yang melibatkan hasil perikanan setempat.

Secara keseluruhan, berbagai regulasi ini menekankan bahwa pemerintah memiliki tanggung jawab besar dalam pencegahan stunting melalui program Gemar makan Olahan Ikan untuk perbaikan gizi. Tujuan akhirnya adalah meningkatkan kualitas hidup anak-anak Indonesia dan menciptakan generasi yang sehat dan produktif.

Dalam hal ini, Selain peran Pemerintah, Orang tua juga harus melakukan Berbagai Kreasi Olahan Ikan kepada anak karena Di desa Pasatarandam merupakan salah satu Produksi Ikan segar yang ada di Kecamatan Barus. Ketika dengan banyaknya aneka olahan ikan segar maka para anak mulai suka memakan olahan ikan. Olahan ikan yang segar, memiliki banyak manfaat terhadap anak, selain enak, unik, juga memiliki nilai Gizi yang baik untuk kesehatan tumbuh kembang anak. sesuai dengan tema Pelaksanaan sosialisasi Pengabdian Kemitraan Masyarakat (PKM), Kampanye Gemar Makan Olahan Ikan Sebagai Upaya Peningkatan Gizi Anak dan pencegahan Stunting Di Desa Pasatarandam Kecamatan Barus Kabupaten Tapanuli Tengah. Dimana Untuk menjawab permasalahan yang dihadapi mitra dan merealisasikan solusinya, maka direncanakan untuk melakukan beberapa kegiatan yaitu: (1) Persiapan: pada tahap ini akan dilakukan ijin survei yang ditujukan kepada Kepala Desa / Masyarakat Desa Pasa Tarandam, dalam hal ini untuk dilakukan survei dan wawancara kepada anggota mitra. (2) Sosialisasi Program: sebelum dilaksanakannya Sosialisasi tentang "Kampanye Gemar Makan Olahan Ikan Sebagai Upaya Peningkatan Gizi Anak dan pencegahan Stunting", terlebih dahulu dilakukan sosialisasi program kepada para anggota mitra tentang proses dan manfaat pelaksanaan dari program pengabdian masyarakat ini, sehingga akan dapat menggerakkan antusias para anggota mitra untuk mau bergabung melaksanakan program pengabdian yang telah direncanakan. (3) Sosialisasi tentang "Kampanye Gemar Makan Olahan Ikan Sebagai Upaya Peningkatan Gizi Anak dan pencegahan Stunting Di Desa Pasatarandam Kecamatan Barus Kabupaten Tapanuli Tengah".

## 2. METODE

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan mitra maka aspek penting yang akan diselesaikan dalam kegiatan pengabdian ini adalah kurangnya pemahaman Masyarakat dalam melakukan Pengolahan ikan Segar. Kegiatan awal dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah ketua pengusul bersama anggota melakukan sosialisasi dan koordinasi dengan seluruh anggota mitra tentang kegiatan pengabdian mulai dari survei hingga pelaksanaan sosialisasi. Tahapan kegiatan yang dilakukan adalah: 1. Survei Kondisi Mitra 2. Sosialisasi "Kampanye Gemar Makan Olahan Ikan Sebagai Upaya Peningkatan Gizi Anak dan pencegahan Stunting Di Desa Pasatarandam Kecamatan Barus Kabupaten Tapanuli Tengah" a. Pemberian materi Sosialisasi "Peran Orang Tua (Ibu) dalam memberikan asupan gizi yang cukup untuk anak, Praktek Cara membuat Olahan Ikan".

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Awal Kegiatan Sosialisasi Pengabdian Kemitraan Masyarakat (PKM) dilaksanakan pada tanggal 15 April 2025 di Desa Pasatarandam Kecamatan Barus Kabupaten Tapanuli Tengah. Pada kegiatan tersebut terdapat 30 Orang tua yang menjadi peserta kegiatan Sosialisasi.

### Susunan Acara PKM

Waktu	Acara	Penanggung jawab
08. 00 Wib	Persiapan	Panitia
09.00 Wib	Pembukaan	Lukman Hakim Hutagalung, SE,,MM
09.30 Wib	Sambutan Dari Pengusaha Ikan Pasatarandam	Pengusaha Ikan Pasatarandam
10 . 00 Wib	Penyampaian Materi	Bapak Dr. Mansur Tanjung,,SE,,MM
11.00 Wib	Cara pembuatan Olahan Ikan	Tiurlina Hasmawati Sihite, S.P,,MM
12.00 Wib	Penutup	Lukman Hakim Hutagalung, SE,,MM

Peserta masyarakat antusias mengikuti Kegiatan Sosialisasi Kampanye Gemar Makan Olahan Ikan Sebagai Upaya Peningkatan Gizi Anak dan pencegahan Stunting Di Desa Pasatarandam Kecamatan Barus Kabupaten Tapanuli Tengah. Hal ini dibuktikan dengan antusias ( Meriah) para peserta yang hadir untuk mengikuti kegiatan Sosialisasi.

Hasil dari Luaran dari penyampaian Materi Kampanye Gemar Makan Olahan Ikan Sebagai Upaya Peningkatan Gizi Anak dan pencegahan Stunting Di Desa Pasatarandam Kecamatan Barus Kabupaten Tapanuli Tengah, yang disampaikan oleh Dr. Mansur Tanjung,. SE,,MM sebagai Berikut :

1. Pada tahap awal dilakukan penyampaian kepada para peserta dengan cara Mewawancarai dan Observasi mengenai Kampanye Gemar Makan Olahan Ikan Sebagai Upaya Peningkatan Gizi Anak dan pencegahan Stunting Di Desa Pasatarandam Kecamatan Barus Kabupaten Tapanuli Tengah. Hasilnya menunjukkan bahwa Kesadaran Masyarakat tentang Penerapan Pola Hidup masih tergolong rendah dan ini dibuktikan dengan angka stunting di Kabupaten Tapanuli Tengah tercatat mengalami penurunan dari 30,5% pada tahun 2022 menjadi 23,8%. pula dengan kondisi Stunting , gizi buruk di Kabupaten Tapanuli Tengah ,Meski demikian, angka tersebut masih tergolong tinggi dan menjadi salah satu yang terbesar di Provinsi Sumatera Utara. Hal ini di sebabkan beberapa faktor diantaranya faktor ekonomi atau penghasil pendapatan perkapita keluarga yang kurang (dibawah garis kemiskinan ) bisa saja menjadi penyebab terjadinya stunting. Dimana 70% masyarakatnya berprofesi sebagai Petani.
2. Penyampaian Materi Kampanye Gemar Makan Olahan Ikan Sebagai Upaya Peningkatan Gizi Anak dan pencegahan Stunting Di Desa Pasatarandam Kecamatan Barus Kabupaten Tapanuli Tengah Membuat poster serta pelaksanaan Praktek pembuatan olahan ikan segar, memiliki antusiasme yang tinggi
3. ada Wawancara dan Observasi terakhir Penulis dibantu oleh Masyarakat warga pengusaha ikan desa pasatarandam , mendapatkan hasil luaran berupa Tingkat kesadaran Masyarakat mengenai Pembuatan olahan ikan segar masih perlu ditingkatkan ,ini dibuktikan dengan hasil tangkapan ikan para nelayan masih langsung dijual kepada konsumen tanpa ada pengolahan nya.



Gambar 1. Foto Dokumentasi Kegiatan

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan mengenai Sosialisasi “ Kampanye Gemar Makan Olahsan Ikan Sebagai Upaya Peningkatan Gizi Anak dan pencegahan Stunting Di Desa Pasatarandom Kecamatan Barus Kabupaten Tapanuli Tengah” dapat disimpulkan bahwa mitra Masyarakat Desa Pananggahan mampu mengurangi angka Stunting (giji buruk) serta Karena memiliki Sumber daya Alam , atau hasil tangkapan ikan laut yang selalu memenuhi kebutuhan warga masyarakat sekitarnya. Dan mulai bisa melakukan pengolahan ikan segar dengan produk ikan asin , ikan rebus , abon. .

Ucapan terimakasih kepada Tim Pengabdian Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Al Washliyah Sibolga Tapanuli Tengah, yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik. Selain itu, pengabdian juga mengucapkan terima kasih kepada mitra pengusaha ikan desa pasataranam kecamatan barus Kabupaten Tapanuli Tengah, yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] 2009. *Undang-Undang Nomor 36 tentang Kesehatan*
- [2] 2013. *Peraturan Presiden Nomor 42 tentang Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi.*
- [3] 013. *UNICEF (United Nations Children’s Fund), UNICEF, stunting.*
- [4] 2018. *Kementerian Kesehatan RI, Kemenkes RI, pedoman stunting.*
- [5] Achadi, Endang, Damayanti. 2019. *Ahli Gizi Indonesia*
- [6] Hidajat, Flavia, Aurelia, 2019. *Upaya Pencegahan Stunting melalui Pemberian Makanan Tambahan dan Penerapan Pola Hidup bersih Sehat di Paud tunasmulya desa pabean Kecamatan dringu Kabupaten Pribolinggo*
- [7] 2023 *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Protein Hewani Efektif Cegah Anak Alami Stunting*
- [8] 023 *Manfaat Omega-3 untuk Tumbuh Kembang Anak. Diakses dari KlikDokter*
- [9] 2023.2024. *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) ,hasil Stunting secara Nasional*
- [10] 2023. *Implementasi Pola hidup Sehat pada Masyarakat Desa Banjarsari Kecamatan Ngajum*
- [11] 2023. *BPS Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) ,Hasil Stunting Kabupaten Tapanuli Tengah*