

---

## PENCEGAHAN DAN EDUKASI STUNTING KEPADA REMAJA DAN IBU-IBU SERTA MEMPERKENALKAN PRODUK OLAHAN IKAN TENGGIRI MENJADI NUGGET UNTUK PENCEGAHAN STUNTING” BERSAMA MAHASISWA KKL-PPM KELOMPOK 07 UNIVERSITAS MALAHAYATI

Muslih<sup>1</sup>, Ahmad Dzaki Abyan<sup>2</sup>, Anisa Nabila Riskyanti<sup>3</sup>, Dimas Wanda Dinata<sup>4</sup>, Dwi Wahyuningsih<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Malahayati

Email: [kklpmtanjungjaya07@gmail.com](mailto:kklpmtanjungjaya07@gmail.com)

**Abstract:** The “Healty Care” program by KKL-PPM students of Universitas Malahayati in Pekon Tanjung Jaya aimed to raise awareness about stunting and introduce mackerel fish nuggets as a nutritious food innovation. The activities included nutrition education and hands-on nugget making with the community. The enthusiasm of residents, especially pregnant women, housewives, and teenagers, reflected growing awareness of the importance of nutrition and healthy lifestyles as efforts to prevent stunting.

**Keywords:** Stunting, Nutrition Education, Community Empowerment, Mackerel Fish Nuggets, Prevention Program.

**Abstrak:** Program “Healty Care” oleh mahasiswa KKL-PPM Universitas Malahayati di Pekon Tanjung Jaya bertujuan meningkatkan pemahaman tentang stunting serta mengenalkan nugget ikan tenggiri sebagai olahan bergizi. Kegiatan meliputi edukasi gizi dan praktik pembuatan nugget bersama masyarakat. Antusiasme warga, terutama ibu hamil, ibu rumah tangga, dan remaja, menunjukkan kesadaran pentingnya gizi dan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan stunting.

**Kata Kunci:** Stunting, Edukasi Gizi, Pemberdayaan Masyarakat, Nugget Ikan Tenggiri, Program Pencegahan.

---

### PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak yang ditandai dengan tinggi badan lebih rendah dibandingkan standar usianya. Keadaan ini terjadi akibat kekurangan gizi yang berlangsung lama, terutama pada masa 1.000 hari pertama kehidupan (sejak dalam kandungan hingga anak berusia 2 tahun). Penyebab stunting umumnya berkaitan dengan asupan gizi yang tidak memadai, baik karena makanan yang kurang bergizi maupun pola

makan yang tidak seimbang. Selain itu, faktor lain seperti sering mengalami infeksi berulang, sanitasi lingkungan yang buruk, serta pola asuh yang kurang tepat juga berperan.

Dampak stunting bukan hanya pada fisik anak yang menjadi lebih pendek, tetapi juga memengaruhi perkembangan otak, kecerdasan, daya tahan tubuh, dan produktivitas ketika dewasa. Anak yang mengalami stunting cenderung lebih mudah sakit, memiliki kemampuan belajar yang lebih rendah, serta

berisiko mengalami penurunan kualitas hidup di masa depan. Menurut standar pertumbuhan WHO, seorang anak dinyatakan stunting apabila tinggi badan menurut umur (TB/U) berada di bawah minus dua standar deviasi (-2 SD). Karena dampaknya yang serius, pencegahan stunting harus dilakukan sejak dini melalui pemenuhan gizi ibu hamil, pemberian ASI eksklusif, MP-ASI yang bergizi seimbang, serta menjaga kebersihan lingkungan.

## Pencegahan dan Edukasi Stunting Serta Memperkenalkan Prodak Olahan Ikan Tenggiri Menjadi Nugget

Semarak warga Pekon Tanjung Jaya dalam mengikuti edukasi dan pencegahan stunting sangat bersemangat untuk menghadiri kegiatan yang dilaksanakan oleh kelompok 07 KKL-PPM Universitas Malahayati. Dalam kegiatan tersebut Mahasiswa menjelaskan dan memaparkan penjelasan mengenai definisi, penyebab, faktor resiko, dampak, dan edukasi dari stunting.



Gambar 1. Edukasi Stunting Kepada Ibu-ibu

Adapun dikegiatan tersebut terbagi menjadi pemaparan materi tentang stunting dan pembuatan produk olahan ikan tenggiri menjadi nugget.

Kelompok 07 KKL-PPM Universitas Malahayati yang bertaju TANGKAS

GENTING (Tangkal kurang gizi dengan nugget ikan program stunting kolaborasi anak sehat keluarga sehat” diPekon Tanjung Jaya Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus. Program ini bertujuan untuk selalu meningkatkan edukasi tentang asupan gizi dan cara pencegahan dari stunting. Adapun juga meningkatkan pentingnya pola hidup sehat bergizi dan pola hidup bersih, rangkaian kegiatan yang pertama yaitu dimulai dari pembukaan, penyampaian kata sambutan, langsung dilanjutkan pemateri sekaligus seru-seruan pembagian doorprice kepada audiens dan untuk kegiatan kedua dilanjutkan pembuatan produk olahan dari ikan tenggiri menjadi nugget sekaligus mengajarkan cara mengolah produk nugget dan langsung menjelaskan kandungan dalam produk nugget tersebut kepada ibu-ibu untuk pencegahan stunting.



Gambar 2. Pembuatan Nugget

Ketua kelompok 07 KKL-PPM Universitas Malahayati, Aryan, ”menjelaskan bahwa kegiatan ini diharapkan dapat untuk bisa menumbuhkan kesadaran diri, kebiasaan diri, yang selalu sadar akan hal-hal yang bisa menyebabkan adanya stunting sekaligus mempromosikan olahan yang bisa dibuat secara mudah dirumah masing-masing untuk pencegahan dari stunting tersebut.” Ibu Kepala Pekon Tanjung Jaya, ibu Ratna, mengapresiasi

kegiatan dan produk aktivitas dari mahasiswa KKL-PPM yang membawa sebuah gerakan program tentang Kesehatan di Masyarakat Pekon Tanjung Jaya. “Kami berterima kasih kepada mahasiswa KKL-PPM kelompok 07 Universitas Malahayati yang telah melakukan kegiatan yang sangat bisa membuka wawasan akan edukasi dan penyampaian tentang pencegahan stunting dan olahan produk untuk pencegahan stunting yang tentunya bermanfaat bagi kami”.

Kegiatan ini mendapatkan sambutan yang sangat meriah dan antusias dari warga Pekon Tanjung Jaya, dimulai dari ibu hamil, ibu-ibu dan remaja. Dan apapun program ini sangat diharapkan untuk bisa menumbuhkan kesadaran masyarakat bahwa pentingnya Kesehatan dan pertumbuhan gizi yang semakin dikontrol sehingga pertumbuhan atau grafik dari stunting dari wilayah tersebut dapat minimalisir dan ditekan.

## **METODE PENELITIAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang dirancang secara sistematis agar mampu memberikan pemahaman kepada ibu-ibu.

### **Lokasi dan Waktu Pelaksanaan**

Adapun kegiatan pengabdian masyarakat tersebut terbagi menjadi dua yaitu, Edukasi secara presentasi kepada remaja dan ibu hamil pada tanggal 08 Agustus 2025 di Posyandu Pekon Tanjung Jaya, dan pembuatan olahan ikan tenggiri menjadi Nugget Bersama ibu-ibu dan Mahasiswa KKL-PPM kelompok 07 Universitas Malahayati di tanggal 21 Agustus 2025 di rumah Kepala Pekon.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan edukasi dan pelatihan pengolahan nugget ikan tenggiri memberikan

dampak positif bagi peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, khususnya ibu hamil, ibu rumah tangga, dan remaja. Hal ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa edukasi gizi mampu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemenuhan kebutuhan nutrisi, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan anak. Pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan pengolahan pangan lokal (ikan tenggiri) menjadi produk inovatif juga menjadi solusi praktis. Selain meningkatkan asupan gizi, kegiatan ini turut mendukung kemandirian keluarga dalam menyediakan makanan sehat dengan biaya terjangkau. Antusiasme masyarakat dalam mengikuti kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran dan motivasi untuk mencegah stunting. Hal ini diharapkan mampu menekan angka kejadian stunting di Pekon Tanjung Jaya melalui perbaikan pola makan, pola asuh, dan kebersihan lingkungan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa KKL-PPM kelompok 07 Universitas Malahayati di Pekon Tanjung Jaya berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya ibu hamil, ibu rumah tangga, dan remaja, mengenai stunting dan cara pencegahannya. Edukasi yang diberikan mampu menambah wawasan peserta tentang pentingnya gizi seimbang, pola hidup sehat, dan pola asuh yang tepat dalam mendukung tumbuh kembang anak.

Selain itu, praktik pembuatan nugget ikan tenggiri memberikan keterampilan baru kepada masyarakat untuk mengolah bahan pangan lokal menjadi produk bergizi tinggi yang dapat dikonsumsi sehari-hari sebagai alternatif pencegahan stunting. Antusiasme serta partisipasi aktif masyarakat menunjukkan bahwa

program ini diterima dengan baik dan bermanfaat. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan angka kejadian stunting di Pekon Tanjung Jaya dapat ditekan melalui peningkatan kesadaran gizi, kebiasaan pola hidup sehat, serta pemanfaatan pangan bergizi yang mudah dijangkau.

## Saran

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan, disarankan agar masyarakat, khususnya ibu hamil, ibu rumah tangga, dan remaja, dapat terus menerapkan pola hidup sehat dengan memperhatikan asupan gizi seimbang, menjaga kebersihan lingkungan, serta mempraktikkan kembali pembuatan nugget ikan tenggiri maupun variasi olahan pangan bergizi lainnya di rumah. Dengan cara ini, kebutuhan nutrisi keluarga dapat lebih terjamin, terutama dalam mendukung tumbuh kembang anak pada masa 1.000 hari pertama kehidupan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Situasi Balita Pendek (Stunting) di Indonesia. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
- World Health Organization. (2020). Levels and trends in child malnutrition: UNICEF/WHO/World Bank Group Joint Child Malnutrition Estimates. Geneva: WHO.
- Soetjiningsih & Ranuh, I. G. N. Gde. (2016). Tumbuh Kembang Anak. Jakarta: EGC.
- Almatsier, S. (2019). Prinsip Dasar Ilmu Gizi (Edisi Revisi). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- UNICEF Indonesia. (2021). Ringkasan Kebijakan: Pencegahan Stunting untuk Masa Depan Indonesia yang Lebih Baik. Jakarta: UNICEF Indonesia.

Hardinsyah & Supariasa, I. D. N. (2016). Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta: EGC.