

## PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI PEDOMAN GIZI SEIMBANG PANGAN LOKAL UNTUK MENGATASI STUNTING PADA TP PKK DANAU TELUK

Ismi Nurwaqiah Ibnu<sup>1</sup>, Hendra Dhermawan Sitanggang<sup>2</sup>,  
Hubaybah<sup>3</sup>, Guspianto<sup>4</sup>, Puspita Sari<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,  
Universitas Jambi

\*Corresponding Author: [ismiiibnu@unja.ac.id](mailto:ismiiibnu@unja.ac.id)

### Info Artikel

Masuk: 07 November 2024  
Revisi: 22 November 2024  
Diterima: 07 Desember 2024

### Keywords:

balanced nutrition  
guidelines, Community  
Empowerment, Family  
Welfare Development, local  
food, stunting.

### ABSTRACT

*The prevalence of stunting in Jambi City based on the 2024 Indonesian Health Survey report is 13.5%. In 2024, Danau Teluk District became 1 of 11 Districts that received additional food assistance (eggs and rice) to overcome stunting from the Jambi City stunting task force team. In 2024, it was also reported that 5 new cases of stunting toddlers were found in Danau Teluk District. The Family Welfare Development Team has ten main programs as guidelines for its activities and is expected to collaborate with local governments at the district/city level. The existence of the Family Welfare Development Team is very important as a driver of community activities in various sectors, namely agriculture, economy, education, and health at the family level. This activity was carried out on September 23-25, 2024, taking place in the Hall of the Danau Teluk District Office. Attended by 30 people consisting of members of the Family Welfare Development Team and district office employees. The activity method is implemented in several stages: first, counseling to improve understanding of the Balanced Nutrition Guidelines-Local Food (PGS-PL) and the discovery of potential local agricultural products; second, training and practice in compiling the Balanced Nutrition Guidelines-Local Food menu; third, assistance in implementing the Balanced Nutrition Guidelines-Local Food menu in everyday life. From the results of focus group interviews, it is known that local protein food is lambak fish, the knowledge and attitude of the Family Welfare Development Team towards PGS-PL increased from a pre-test of 20 people (65%) to a post-test of 30 people (100%), and assistance was provided in compiling a balanced nutrition menu using lambak fish as the raw material. It is recommended that community empowerment through PGS-PL can be introduced comprehensively to all community groups.*

### ABSTRAK

Prevalensi stunting Kota Jambi berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2024 adalah 13,5%. Tahun 2024 Kecamatan Danau Teluk menjadi 1 dari 11 Kecamatan yang mendapatkan bantuan bahan tambahan pangan (telur dan beras) untuk mengatasi stunting dari tim satgas stunting BKKBN Kota Jambi. Di Tahun 2024, dilaporkan juga ditemukan 5 kasus balita stunting baru di Kecamatan Danau Teluk. TP-PKK memiliki sepuluh program utama sebagai pedoman kegiatannya dan diharapkan dapat bekerja sama dengan pemerintah daerah di tingkat kabupaten/kota. Keberadaan TP-PKK sangat penting sebagai penggerak kegiatan masyarakat di berbagai sektor, yaitu pertanian, ekonomi, pendidikan, dan kesehatan di tingkat keluarga. Kegiatan ini

**Kata kunci:**

Pangan local, pedoman gizi seimbang, pemberdayaan masyarakat, pembinaan kesejahteraan keluarga, stunting.

E-ISSN: 2775-2402

dilaksanakan pada tanggal 23-25 September 2024, bertempat di Ruang Aula Kantor Camat Danau Teluk. Diikuti oleh 30 orang yang terdiri dari anggota TP PKK dan pegawai kantor kecamatan. Metode kegiatan dilaksanakan beberapa tahap: pertama, penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman PGS-PL dan penemuan potensi produk pertanian lokal; kedua, pelatihan dan praktik penyusunan menu PGS-PL; ketiga, pendampingan penerapan menu PGS-PL dalam kehidupan sehari-hari. Dari hasil wawancara kelompok terarah diketahui bahwa pangan protein local yaitu ikan lambak, pengetahuan dan sikap TP-PKK terhadap PGS-PL meningkat dari pre-test 20 orang (65%) menjadi post-test 30 orang (100%), dan dilakukan pendampingan dalam penyusunan menu gizi seimbang berbahan baku ikan lambak. Disarankan pemberdayaan masyarakat melalui PGS-PL dapat diperkenalkan menyeluruh kepada semua kelompok masyarakat.

**PENDAHULUAN**

Stunting adalah masalah gizi kronik yang muncul diakibatkan kekurangan gizi pada masa hamil dan seribu hari pertama kehidupan. Stunting ditandai dengan perawakan pendek dengan indicator panjang atau tinggi badan yang tidak sesuai umur, dibawah -2 standar deviasi. Stunting juga diikuti dengan penurunan kemampuan kognitif di usia dini dan penyakit infeksi seperti kecacangan dan kekurangan energy kronik lainnya. Peningkatan prevalensi kasus balita stunting menjadi perhatian pemerintah saat ini dikarenakan dampaknya pada kesehatan di masa sekarang maupun jangka panjang. Dampak jangka panjang stunting adalah penurunan kualitas sumber daya manusia dari segi fisik maupun mental/kognitif, sumber daya manusia yang kurang bersaing, perkembangan penyakit degeneratif, dan kematian diusia dini. Prevalensi stunting Kota Jambi berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2024 dalah 13,5% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Tahun 2024 Kecamatan Danau Teluk menjadi 1 dari 11 Kecamatan yang mendapatkan bantuan bahan tambahan pangan (telur dan beras) untuk mengatasi stunting dari tim satgas stunting BKKBN Kota Jambi. Di Tahun 2024, dilaporkan juga ditemukan kasus balita stunting baru di Kecamatan Danau Teluk sebanyak 5 balita (Badan Kebijakan dan Pembangunan Kesehatan Kemenkes Republik Indonesia, 2023).

Kecamatan Danau Teluk terdiri dari lima kelurahan yaitu Kelurahan Pasir Panjang, Kelurahan Tanjung Raden, Kelurahan Tanjung Pasir, Kelurahan Olak Kemang, dan Kelurahan Ulu Gedong (BPS Kota Jambi, 2023). Dalam perihal jumlah penduduk

kecamatan danau teluk termasuk salah satu kecamatan yang jumlah penduduknya sedikit dibandingkan dengan kecamatan lain di Kota Jambi, dari hulu hingga hilir, kecamatan Danau Teluk dikelilingi oleh Sungai Batang hari dengan luas wilayah 15.70 km<sup>2</sup>, kepadatan pendudukan terbanyak adalah kelurahan olak kemang dan danau teluk. Kecamatan Danau Teluk memiliki wilayah yang khusus dengan dikelilingi sungai Batanghari dan juga bukan merupakan pusat Kota Jambi (BPS Kota Jambi, 2024), hanya ada beberapa pasar utama di dalam wilayahnya, dengan gambaran geografis ini potensi pangan lokal harus dikembangkan dengan menemukan sumber makanan kayak protein dari hasil sungai dilengkapi dengan bahan pangan kaya protein nabati dari kacang-kacangan dan tempe/tahu. Sayuran yang kaya akan zat besi yang dapat dikembangkan di kebun PKK misalnya kelor, bayam, papaya, jambu biji dan lain-lain. Intervensi spesifik stunting harus dilakukan pada berbagai tingkatan, mulai dari kesehatan remaja putri, pemeriksaan kesehatan ibu hamil, serta pemeriksaan kesehatan dan dukungan gizi pada balita.

Salah satu bentuk intervensi spesifik stunting adalah dukungan gizi berupa Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) kaya protein hewani bagi (Fahmida et al., 2018). Selain protein, dukungan zat gizi lain seperti lemak dan karbohidrat juga sangat penting bagi anak stunting. Bagi anak stunting, protein dapat meningkatkan kadar Insulin Growth Factor 1 (IGF-1) yang merupakan mediator dari hormon pertumbuhan dan pembentukan matriks tulang, karbohidrat berfungsi dalam dukungan energi bagi tubuh agar bisa beraktivitas, dan lemak berfungsi menjaga dan mengatur kesehatan tubuh, serta pada penelitian lain menjelaskan bahwa anak stunting yang diberikan suplementasi omega 3 menjadikan anak tersebut lebih sehat dan terjadinya peningkatan imunitas sehingga berkurangnya paparan terkena penyakit. Dapat disimpulkan bahwa ketiga komponen gizi utama seperti karbohidrat, lemak, dan protein sangat diperlukan bagi anak stunting . Focus pemberdayaan masyarakat pada pangan lokal yang bisa dikembangkan untuk dikonsumsi oleh balita stunting merupakan pendekatan yang sangat efektif dilaksanakan (Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2020)

Pangan Lokal padat gizi memiliki potensi untuk membantu memenuhi kecukupan gizi, tetapi hal ini masih kurang diberdayakan. Pemanfaatan pangan lokal juga ditekankan oleh WHO dan UNICEF dalam strategi Global Panduan Pemberian

Makanan Pendamping ASI pada Bayi dan Anak (WHO/UNICEF Global Strategy for infant and young child feeding) aupaun Pedoman Gizi Seimbang (PGS) pada banyak Negara. Rekomendasi pemberian makanan pendamping air susu ibu (MP-ASI) yang tersedia di sekitar, mudah dijangkau, dan sesuai dengan konteks lokal diharapkan dapat memberikan kontribusi jangka panjang dalam upaya peningkatan praktik pemberian makanan pendamping ASI dibandingkan dengan rekomendasi umum (Suwarni et al., 2020).

Panduan Gizi Seimbang berbasis pangan lokal (PGS-PL) yang dikembangkan dengan perangkat 'Optifood" dengan menggunakan pendekatan Linear Programming (LP) dapat menguatkan Pedoman Gizi Seimbang Indonesia karena disusun berdasarkan masalah gizi yang spesifik lokal dengan mempertimbangkan akses dan ketersediaan makanan, pola makan, porsi makan, dan harga dari makanan tersebut bagi target masyarakat. PGS-PL dirancang untuk mengarahkan masyarakat agar memahami konsep makan dengan gizi seimbang dan memiliki keterampilan untuk memilih, mengatur, dan menentukan pilihan makanan padat gizi yang tersedia di lingkungannya. Adanya pgs-pl mampu menjawab tantangan masalah gizi yang dialami masyarakat Indonesia yang bervariasi jenis dan jumlahnya (Fahmida et al., 2021)

Pangan lokal diintegrasikan dalam PGS-PL sebagai usaha untuk mengatasi kesenjangan masalah gizi yang ada dengan sumber daya yang tersedia secara lokal pula. Hal ini selaras dengan peraturan pemerintah RI No.17 tahun 2015 yang menyebutkan bahwa salah satu upaya perbaikan status gizi masyarakat adalah dengan meningkatkan konsumsi pangan lokal, yaitu makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat setempat sesuai dengan potensi dan kearifan lokal, berupa hasil produk ternak, ikan, sayuran, buah-buahan, dan umbi-umbian local (Keputusan Menteri Pertanian Republik Indonesia Nomor 12/KPTS/KN.210/K/02/2016, 2016). Kecamatan Danau Teluk diketahui kaya akan sumber daya ikan air tawar yang berasal dari aliran sungai batanghari yang mengelilinginya, contohnya ikan baung, ikan lambak, ikan seluang, ikan gurami dan ikan gabus akan tetapi untuk bahan MP-ASI sebagian besar masyarakat masih tergantung pada daging ayam dan bubur instan pabrikan. Tanaman sayuran seperti kelor, bayam, kacang-kacangan yang kaya zat besi juga terkalahkan dengan sayuran lain yang dijual di swalayan seperti brokoli. Tempe yang diproduksi oleh pengusaha lokal juga banyak

tersedia, akan tetapi terbatas pada varian menunya. Ibu-ibu balita dan ibu PKK masih belum mengetahui konsep pangan lokal yaitu mudah didapatkan dan menjadi ciri khas makanan setempat, bukan bahan yang mahal atau sulit dijangkau.

## **RUMUSAN MASALAH**

Pemberdayaan masyarakat untuk mengembangkan pangan lokal bukan lah hal baru. Makanan adalah pusat kesejahteraan individu dan masyarakat dan merupakan titik hubung untuk mengeksplorasi pembangunan masyarakat. Pemerintah Indonesia telah menerbitkan Peraturan Presiden (Perpres) Nomor 22 Tahun 2009 tentang Percepatan Penganekaragaman Konsumsi Pangan Berbasis Sumber Daya Lokal. Peraturan ini mengamanatkan bahwa untuk mewujudkan diversifikasi pangan diperlukan berbagai upaya yang sistematis dan terpadu. Perpres ini ditindaklanjuti dengan Peraturan Menteri Pertanian Nomor 43 Tahun 2009 tentang Gerakan Percepatan Penganekaragaman Konsumsi Pangan Berbasis Sumber Daya Lokal (P2KP) sebagai acuan operasional pelaksanaannya (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, 2014). Sebagai bentuk pelaksanaan Peraturan Presiden dan Menteri tersebut, Kementerian Pertanian melalui Badan Ketahanan Pangan telah mencanangkan program optimalisasi pemanfaatan pekarangan sejak tahun 2010.

Program ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas konsumsi pangan masyarakat guna mewujudkan pola konsumsi pangan yang beragam, bergizi seimbang, dan aman (B2SA). Tujuan utama dari Program Kegiatan B2SA adalah untuk meningkatkan kesadaran dan membudayakan pola konsumsi pangan yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman untuk kehidupan yang sehat, aktif, dan produktif di masyarakat dengan sasaran Tim Penggerak PKK dan masyarakat (Trisnawati et al., 2024). PKK tersebar di seluruh Indonesia, memiliki posisi dan peran yang strategis karena mampu menjangkau masyarakat di tingkat akar rumput. PKK memiliki sepuluh program utama sebagai pedoman kegiatannya dan diharapkan dapat bekerja sama dengan pemerintah daerah di tingkat kabupaten/kota. Oleh karena itu, tujuan pengabdian ini adalah memberdayakan TP PKK Kecamatan Danau Teluk untuk mengatasi stunting melalui pedoman gizi seimbang pangan lokal.

## **METODE KEGIATAN**

Metode kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahap sebagai berikut: pertama, penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman PGS-PL dan penemuan potensi produk pertanian lokal; kedua, pelatihan dan praktik penyusunan menu PGS-PL; ketiga, pendampingan penerapan menu PGS-PL dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi kegiatan penyuluhan dilakukan dengan pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta. Peserta kegiatan adalah terdiri dari Kader dan anggota TP PKK Kecamatan Danau Teluk. Kegiatan dilakukan di aula kantor kecamatan danau teluk, dilaksanakan selama tiga hari, 23-25 September 2024.

Metode Pendekatannya yaitu Tahap pertama Identifikasi PGS-PL. Penyuluhan terkait dengan pola konsumsi pangan dan penyusunan menu yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman berbasis pangan lokal. Penyuluhan diberikan dalam bentuk ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Durasi penyuluhan 1 x 90 menit. Tahap kedua Pelatihan Menu PGS-PL. Bentuk pelatihan berupa praktik dan demonstrasi, serta diskusi (tanya jawab). Durasi pelatihan 2 x 90 menit. Materi pelatihan meliputi pelatihan pembuatan makanan berbahan dasar pangan lokal menjadi berbagai menu yang memenuhi prinsip PGS-PL dan praktik cara penyajian menu yang memenuhi prinsip PGS-PL. Tahap ketiga Pendampingan berupa penyusunan menu dan pengolahan bahan pangan lokal serta penyajian menu PGS-PL. Pendampingan dilakukan dengan mendatangi sejumlah peserta secara acak untuk melihat pelaksanaan penyajian menu harian. Menu-menu yang disajikan pada hari tersebut dilihat dan dicatat. Kemudian, tim dan peserta mengevaluasi apakah menu yang disajikan hari itu telah sesuai dengan prinsip PGS-PL

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Di Kota Jambi terdiri dari 6 (enam) kecamatan, dan 2 (dua) kecamatan terletak di Seberang Kota Jambi dan salah satunya adalah Kecamatan Danau yang melintasi Jembatan Batang Hari I, Sungai Batang Hari, sungai yang terpanjang di Sumatera. Kecamatan Danau Teluk saat ini mempunyai kelihana yang terletak dari hulu masuk sampai dengan akhir kecamatan yang berbatasan dengan Kecamatan Pelayangan. Dari

5 Kelurahan di Kecamatan Danau Teluk, Kepadatan penduduk terbesar adalah Kelurahan Olak Kemang dan Danau Teluk, sedangkan kelurahan yang kepadatan penduduknya masih sedikit yaitu Kelurahan Pasir Panjang. Kecamatan Danau Teluk memiliki fasilitas Kesehatan yang lengkap terdapat 1 rumah sakit dan 1 puskesmas.

PKK adalah Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga. Gerakan ini ditujukan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat dimulai dari unit terkecil, yakni keluarga. Kita mungkin menyangka bahwa penggerak kegiatan PKK hanya bisa dilakukan oleh kelompok perempuan atau ibu-ibu. Padahal, PKK juga dapat digerakkan oleh kaum pria atau bapak-bapak yang memang ditunjuk menjadi bagian dari tim penyelenggaranya. Ini sebagaimana Peraturan Presiden No. 99 Tahun 2017 tentang gerakan pemberdayaan dan kesejahteraan keluarga. Pelaksanaan Perpres diatur dalam Peraturan Menteri Dalam Negeri RI No. 36 Tahun 2020 yang mencabut Peraturan Menteri Dalam Negeri No. 1 Tahun 2013 tentang pemberdayaan masyarakat melalui gerakan pemberdayaan dan kesejahteraan keluarga. Sebagai gerakan nasional di bawah naungan Menteri Dalam Negeri, PKK mempunyai sejumlah fungsi yang mencakup: 1. Menghimpun, menggerakkan, dan membina potensi masyarakat agar terlaksananya program-program pokok PKK. 2. Merencanakan, melaksanakan, memantau, mengevaluasi pelaksanaan 10 program pokok PKK sesuai dengan kebutuhan masyarakat. 3. Memberikan pembinaan yang meliputi penyuluhan, pelatihan, bimbingan teknis dan pendampingan kepada TP PKK secara berjenjang sampar dengan kelompok dasa wisma. 4. Melakukan supervisi, advokasi, dan pelaporan secara berjenjang terkait program-program dari gerakan PKK. 5. Menampung dan menyalurkan aspirasi masyarakat (Ngaisyah & Adiputra, 2019).

Untuk melaksanakan fungsi sebagaimana mestinya, PKK memiliki tugas, di antaranya; melakukan pendataan potensi terhadap masing-masing keluarga dan masyarakat, menggerakkan peran masyarakat, serta mengendalikan 10 program pokoknya agar berjalan dengan baik. Tentang pangan termasuk dalam 10 program PKK yang ketiga yaitu Dalam hal pangan, PKK menggalakkan penyuluhan untuk pemanfaatan pekarangan, antara lain dengan menanam tanaman yang bermanfaat, seperti sayuran, ubi-ubian, buah-buahan dan bumbu-bumbuan.

**Tabel 1.**  
**Karakteristik tim penggerak PKK Kecamatan Danau Teluk**

No.	Karakteristik peserta (30 orang)	N	Persentase
1.	Pendidikan terakhir		
	Tamat SD	10 orang	33.33%
	Tamat SMA	16 orang	53.34%
	Tamat S1/D3	4 orang	13.33%
2.	Pekerjaan		
	Ibu Rumah Tangga	18 orang	60.0%
	PNS	7 orang	23.30%
	Wiraswasta/wirausaha	5 orang	16.67%
3.	Pendapatan keluarga perbulan		
	Dibawah Rp 1.500.000,-	8 orang	26.67%
	Antara Rp 1.500.000 – Rp 3.000.000,-	12 orang	40.0%
	Lebih Dari Rp 3.000.000,-	10 orang	33.33%

Bahkan juga dianjurkan memelihara unggas dan ikan serta cara pemeliharaannya di lahan pekarangan mereka sendiri. Hasilnya dimanfaatkan untuk kepentingan keluarga, dan selebihnya dapat dijual untuk menambah pendapatan keluarga dan meningkatkan penganekaragaman pangan lokal. Pembinaan teknis diadakan dalam kerjasama dengan dinas pertanian setempat. Program Kesehatan termasuk dalam program ketujuh PKK yaitu Ada 5 Pelayanan Dasar di Posyandu, yaitu : Imunisasi, Gizi, Keluarga Berencana, Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), dan Penanggulangan Diare. Secara teratur ibu hamil memeriksakan diri di Posyandu, dan membawa anak balitanya untuk pemeriksaan kesehatan (penimbangan anak dan imunisasi). Penyuluhan tentang kesehatan, gizi dan keluarga berencana diadakan di Posyandu, bahkan diadakan pula pemberian makanan tambahan serta demonstrasi tentang makanan bergizi. Kader Posyandu mendapat pelatihan pengetahuan dan keterampilan dalam bidang kesehatan yang menjadi program Posyandu. Untuk menjaga semangat kerja Kader Posyandu, PKK menyelenggarakan Jambore Nasional Kader Posyandu yang diadakan sekali dalam lima tahun. Pengalaman menyatakan bahwa hal ini sangat membantu dalam upaya memotivasi semangat kerja kader bahkan juga Tim Penggerak PKK setempat. Untuk meningkatkan kepedulian kepada para lanjut usia (Lansia), diadakan juga Posyandu Lansia. Dan program terakhir yaitu perencanaan sehat. Pada dasarnya 10 Program Pokok PKK sudah mencakup upaya memenuhi kebutuhan dasar manusia, yaitu kebutuhan fisik, mental dan social (Hayati et al., 2017).



Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah :

**Tahap 1. Penyuluhan dan Edukasi tentang Pedoman Gizi Seimbang Pangan Lokal**

**Tabel 2.**

**Perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah edukasi PGS-PL pada TP PKK Kecamatan Danau Teluk**

Kategori	Perubahan Setelah Edukasi		p-value
	sebelum	sesudah	
	N (%)	N (%)	
Pengetahuan kurang	10 orang (33.33%)	0 orang (0.00%)	0.000*
Pengetahuan cukup	20 orang (66.67%)	30 orang (100.0%)	
Sikap Negatif	22 orang (73.33%)	5 orang (16.67%)	0.000*
Sikap Positif	8 orang (26.67%)	83.33 (83.33%)	

\*Uji t-test berpasangan sumber : Data Primer terolah, 2024.

**Gambar 1. Kegiatan Edukasi PGS-PL pada TP PKK Kecamatan Danau Teluk**



**Tahap kedua. Identifikasi Pangan Lokal sebagai bahan menu PGS-PL**

Identifikasi Pangan local. Berdasarkan wawancara FGD diidentifikasi pangan local yang dipilih untuk dikembangkan yaitu ikan lambak yang merupakan hasil perikanan disekitar sungai Batanghari yang mengelilingi kecamatan danau teluk, kemudian dilengkapi dengan tempe dan telur yang merupakan produk protein hewani yang mudah ditemukan dan murah.

Ikan lambak merupakan ikan dominan di Danau Sipin Jambi yang termasuk kedalam famili Cyprinidae, ikan ini bersifat pelagis dan potamodromus (Nurdawati et al., 2017). Ikan lambak memiliki ukuran yang kecil dan memiliki banyak duri-duri halus

sehingga ikan lambak ini dapat dimanfaatkan sebagai tepung ikan. Dan juga dapat meningkatkan nilai jual ikan lambak. Ikan lambak yang sudah diolah menjadi tepung memiliki kandungan gizi yang cukup tinggi dan telah memenuhi standar mutu SNI. Ikan air tawar mengandung asam lemak omega-3, protein, selenium, vitamin D dan beberapa zat penting lainnya. Manfaatnya mulai dari menurunkan risiko sakit jantung, mencegah anemia dan menjaga kesehatan otak.

Lambak pipih (*Thynnichthys polylepis*) merupakan ikan rawa banjir yang tersebar di Sungai Batanghari ikan merupakan ikan yang dominan dan memiliki nilai ekonomi cukup penting khususnya di Danau Teluk. Ikan lambak pipih mempunyai ciri-ciri morfologi yang mempunyai sisik berwarna putih keperakkan, ukuran panjang lebih besar dari pada ukuran tinggi tubuhnya dengan berbentuk bilateral simetris. Kepala meruncing dengan mulut terletak di ujung kepala atau agak kebawah dan kecil, moncongnya dapat menonjol kedepan, tapi tidak ada bibir atas dan rahang bawahnya. Ikan lambak pipih yang banyak tertangkap di Sungai Batanghari relatif berukuran kecil, sehingga dikhawatirkan akan mengganggu proses rekrutmen yang bisa mengakibatkan langkanya ikan tersebut (Hertati et al., 2023).

**Gambar 2. Kandungan Gizi Ikan Lambak.**

<b>Jumlah Per 100 g</b>			
<b>Kalori (kcal) 210</b>			
<b>Jumlah Lemak 10 g</b>			
Lemak jenuh 2,2 g			
<b>Kolesterol 85 mg</b>			
<b>Natrium 3.668 mg</b>			
<b>Kalium 544 mg</b>			
<b>Jumlah Karbohidrat 0 g</b>			
Serat pangan 0 g			
Gula 0 g			
<b>Protein 29 g</b>			
Vitamin C	0 mg	Kalsium	232 mg
Zat besi	4,6 mg	Vitamin D	69 IU
Vitamin B6	0,2 mg	Vitamin B12	0,9 µg
Magnesium	69 mg		

Sumber : <https://www.fatsecret.co.id/kalori-gizi/search?q=ikan+lambak> (diakses pada hari Sabtu, 2 November 2024, Pukul 10:35 WIB)

Kandungan protein pada ikan lambak berupa asam amino essensial yang lengkap dan mudah dicerna oleh tubuh. Jumlah protein pada ikan berkisar antara 10-20 gram/100 gram ikan atau berkisar tiga kali lipat dari total kebutuhan protein tubuh. Kebutuhan protein pada tubuh manusia berkisar antara 45-46 gram per hari. Kebutuhan asupan protein pada tubuh dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi ikan sebanyak 15-15% dari total kebutuhan protein orang dewasa, dan 70% dari total kebutuhan protein pada usia anak-anak. Umumnya jenis dan jumlah kandungan asam amino pada air laut lebih tinggi dan lengkap dibandingkan dengan ikan air tawar. Hal ini disebabkan oleh ketersediaan pakan alami pada habitat ikan. Pakan alami pada ikan air laut berupa berupa zooplankton dan fitoplankton yang kaya akan kandungan asam amino (Medhyna, 2022). Asam lemak pada ikan laut dan ikan tawar terdiri dari golongan Saturated Fatty Acids (SFA), Monounsaturated Fatty Acids (MUFA) dan Polyunsaturated Fatty Acids (PUFA). Asam lemak golongan PUFA didominasi oleh golongan omega-3 yang mencakup EPA (C20:5n3) dan DHA (C22:6n3) (Metty, 2019). Mengenai perbedaan kandungan asam lemak pada ikan air laut dan ikan air tawar, dimana kandungan asam lemak omega-3 pada ikan air laut lebih tinggi dibandingkan dengan jenis ikan air tawar. Daging ikan juga mengandung sejumlah mineral seperti fosfor, magnesium, iron, seng dan iodin pada ikan-ikan dari perairan air laut. Mineral yang terkandung dalam ikan ada dua jenis yaitu mikromineral, makromineral dan trace elemen. Mineral-mineral pada daging ikan menjadi komponen utama yang terikat dengan adenosin trifosfat (ATP) dan berperan dalam proses glikolisis. Kandungan mineral pada ikan air laut dan air tawar hampir sama, hanya jumlah total mineralnya yang berbeda (Rifdi & Rahayu, 2022).

## Tahap Ketiga : Penyusunan Menu Pedoman Gizi Seimbang Pangan Lokal Gambar 3 Pedoman Gizi Pangan Lokal atas stunting untuk Balita di Kecamatan Danau Teluk.

### PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA BALITA (6 - 11 BULAN)

**Apa yang terjadi?**

- Kurang asupan zat gizi BESI, KALSIMUM, SENG, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12.

**Apa yang bisa dilakukan?**

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI, SAYURAN termasuk SAYURAN HIJAU DAUN dan SAYURAN BERWARNA MERAH/ORANYE.

PESAN PGS-PL

**6 - 8 bulan**

- 2 - 3x makan utama, 1-2x selingan
- Mata 2 - 3 sdm hingga 1/2 mangkok
- Mutal dengan bubur kental, makanan lumat

**9 - 11 bulan**

- 3 - 4x makan utama, 1-2x selingan
- 1/2 - 3/4 mangkok
- Makanan dicincang halus dan dapat dipegang bayi

Berikan ASI sesuai kemanduan anak

Makanan pokok setiap kali makan, termasuk:

- Bubur bayi kaya vitamin dan mineral 1x sehari (5 sdm - 50 g)
- 6 bulan (pengenalan 2-3 sdm)
- 6 - 8 bulan (1/4 - 1/2 mangkok = 25 - 30 g)
- 9 - 11 bulan (1/2 mangkok = 40 - 45 g)

Berikan protein hewani 1-2x sehari (1-2 potong kecil atau 1-2 sdm - 15-30 g)

Berikan protein nabati setiap hari (1 potong kecil - 10 - 15 g)

Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 1 - 2x sehari (1 - 1,5 sdm - 10 - 15 g)
- Sayuran berwarna merah/oranye (tabu kumling, wortel, dan lainnya) 1x sehari (1 - 1,5 sdm - 10 - 15 g)

Berikan buah setiap hari (1 potong kecil - 10 g)

Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk minyak/mentega/margarin (1/2 - 1 sdt) atau santan (3 sdm) atau sumber lemak dari protein hewani

Porsi per kali makan

RESEP LOKAL

#### NASI GEMUK DENGAN SUWIRAN AYAM, TELUR PUYUH DAN IKAN TERI

**Porsi: 18 porsi**

**Bahan:**

- 3 cangkir beras putih
- Air secukupnya untuk menanak nasi
- 1 ruas lengkuas, digeprek
- 1 batang serai, digeprek
- 1 lembar daun salam
- 2 lembar daun pandan disimpulkan
- 1 lembar daun jeruk, disobek-sobek
- 1 bungkus santan instan, ukuran 65 gr
- 5 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 sdt ketumbar
- 1/4 sdt jintan
- 1 sdt garam

**Pelengkap :**

- 350 gr daging ayam
- 270 ikan asin teri
- 36 butir telur puyuh

**Cara pembuatan:**

- Cuci beras lalu tempatkan pada panci penanak, beri sebagian bumbu halus dan aneka rempah daunnya serta santan. Tuang air sebagaimana ukuran memasak nasi.
- Masak nasi sampai matang dan tanak.
- Bahan ayam suwir: rebus daging ayam dengan diisi bumbu diatas. Beri daun jeruk dan salam. Masak hingga bumbu meresap dan ayam empuk. Lalu suwirkan.
- Sajikan nasi gemuk bersama perlengkapannya.

5 Kunci Keamanan Pangan

Jagalah kebersihan

Pisahkan pangan mentah dari pangan matang

Masaklah dengan benar

Jagalah makanan pada suhu aman

Gantikan air dan bahan baku yang aman

### PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 12 - 23 BULAN

**Apa yang terjadi?**

- Kurang asupan zat gizi BESI, KALSIMUM, SENG, VITAMIN A, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12, VITAMIN C.

**Apa yang bisa dilakukan?**

- Tingkatkan Konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk IKAN, IKAN DENGAN TULANG termasuk BELUT dan REBON, TELUR, dan DAGING AYAM, dan BUAH KAYA VITAMIN C.

PESAN PGS-PL

3-4x makan utama, 1-2x selingan  
3/4 - 1 mangkok  
Makanan keluarga, dimasak biasa

Berikan ASI sesuai kemanduan anak

Makanan pokok setiap kali makan (3/4 - 1 piring kecil - 75 - 100 g)

Berikan protein hewani 2x sehari, termasuk:

- Ikan 4x seminggu (1/3 ekor sedang - 30 - 40 g)
- Rebon 1x seminggu (1,5 - 2 sdm - 30 - 40 g)
- Belut 1x seminggu (1,5 - 2 sdm - 30 - 40 g)
- Daging ayam 3x seminggu (1 potong sedang - 40 g)
- Telur 4x seminggu (3/4 butir telur ayam/bebek atau 4 butir telur puyuh - 40 g)

Berikan protein nabati 2x sehari (1 potong kecil - 10 - 15 g)

Berikan sayuran 2 - 3x sehari (2 sdm - 20 g)

Berikan buah setiap hari, termasuk:

- Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya) 2x seminggu (1 potong kecil - 10 g)

Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk minyak/mentega/margarin (1 - 2 sdt) atau santan (5 sdm) atau sumber lemak dari protein hewani

Porsi per kali makan

### PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 2 - 3 TAHUN

**Apa yang terjadi?**

- Kurang asupan zat gizi BESI, KALSIMUM, SENG, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12.

**Apa yang bisa dilakukan?**

- Tingkatkan Konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk IKAN, IKAN DENGAN TULANG termasuk BELUT dan REBON, TELUR, dan DAGING AYAM, SAYURAN HIJAU DAUN, dan BUAH KAYA VITAMIN C.

PESAN PGS-PL

3-4x makan utama, 1-2x selingan  
1 piring  
Makanan keluarga, dimasak biasa

Makanan pokok setiap kali makan (1 piring kecil - 100 g)

Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:

- Ikan 4x seminggu (1/3 ekor sedang - 30 - 40 g)
- Rebon 1x seminggu (1,5 - 2 sdm - 30 - 40 g)
- Belut 1x seminggu (1,5 - 2 sdm - 30 - 40 g)
- Daging ayam 3x seminggu (1 potong sedang - 40 g)
- Telur 4x seminggu (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh - 55 g)

Berikan protein nabati 1-2x sehari (1/2 - 1 potong sedang - 15 - 30 g)

Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 1x sehari (2,5 sdm - 25 g)

Berikan buah 1-2x sehari, termasuk:

- Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya) 2x seminggu (1 buah sedang - 50 - 100 g)

Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk minyak/mentega/margarin (1 sdt) atau santan (4 sdm) sumber lemak dari protein hewani

### PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 4 - 5 TAHUN

**Apa yang terjadi?**

- Kurang asupan zat gizi BESI, KALSIMUM, VITAMIN A, VITAMIN B1, VITAMIN B2, VITAMIN B3, FOLAT.

**Apa yang bisa dilakukan?**

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk IKAN dan TELUR, DAGING AYAM, dan SAYURAN.

PESAN PGS-PL

3-4x makan utama, 1-2x selingan  
1 piring  
Makanan keluarga, dimasak biasa

Makanan pokok setiap kali makan (1 piring kecil - 100 g)

Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:

- Ikan 5x seminggu (1/3 ekor sedang - 30 - 40 g)
- Telur 4x seminggu (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh - 55 g)
- Daging ayam 3x seminggu (1 potong sedang - 40 g)

Berikan protein nabati 1-2x sehari (1 - 2 potong sedang - 20 - 40 g)

Berikan sayuran 3 - 4x sehari (3,5 sdm - 35 g)

Berikan buah 1-2x sehari (1 buah sedang - 50 - 100 g)

Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk minyak/mentega/margarin (1 sdt) atau santan (4 sdm) sumber lemak dari protein hewani

Pedoman Gizi Seimbang Pangan Lokal ini berisi beberapa pesan penting yaitu : Menjelaskan pentingnya konsumsi makanan yang bergizi dan beragam, seperti hati, ikan dengan tulang, telur, daging dan buah serta sayuran berwarna. Mempromosikan panduan gizi seimbang berbasis pangan lokal baduta usia 6-11 bulan. Mempromosikan panduan gizi seimbang berbasis pangan lokal baduta usia 12-23 bulan Mempromosikan panduan gizi seimbang berbasis pangan lokal balita usia 3-5 tahun. Menjelaskan 5 kunci keamanan pangan. Menjelaskan cara memilih, menyim- pan, dan mengolah bahan pangan. 1. Menjelaskan pentingnya mengatur uang belanja untuk membeli bahan makanan yang terjangkau dan bergizi. Praktik: Menyusun rencana belanja 1 minggu dengan anggaran terbatas (Fahmida et al., 2021) (Trisnawati et al., 2024).

## SIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap tim penggerak PKK ke arah pengetahuan lebih tinggi dan sikap positif tentang PGS-PL untuk atasi stunting di Kec. Danau Teluk. Diidentifikasinya bahan pangan lokal yang dikembangkan untuk mengatasi stunting yaitu ikan lambak, tempe dan telur. Tersusun menu dan pedoman gizi seimbang pangan local khusus untuk balita stunting di Kec.Danau Teluk, Kota Jambi. Kami menyarankan yaitu PKK memiliki peran sebagai agen perubahan untuk melaksanakan pemberdayaan masyarakat agar tujuan pembangunan kesehatan dapat tercapai khususnya dalam pencegahan fenomena stunting, sehingga pendekatan pemberdayaan masyarakat melalui tp-pkk adalah hal yang tepat. Diharapkan semakin banyaknya kegiatan pelatihan dan pengembangan kapasitas atau keterampilan TP-PKK dalam pengolahan pangan dan pemanfaatan pangan local.

## REFERENSI

- Badan Kebijakan dan Pembangunan Kesehatan Kemenkes Republik Indonesia. (2023). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*.
- BPS Kota Jambi. (2023). *Kecamatan Danau Teluk Dalam Angka 2023*. <https://doi.org/1102001.1571060>
- BPS Kota Jambi. (2024). *Kota jambi dalam angka 2024*. <https://doi.org/1102001.1571>
- Fahmida, U., Iswarawanti, D., Pramesthi, I., Kusuma, S., Shinta, D., & Suciyanti, D. (2018). *Panduan Gizi Seimbang Baduta: Anaku Tumbuh Tinggi dan Cerdas* (p. 46).
- Fahmida, U., Pramesthi, I. L., Kusuma, S., & Rahmawati, R. (2021). *Katalog Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal Bagi 50 Kabupaten Prioritas Stunting di Indonesia*. SEAMEO REcFON, Kemendikbud RI.
- Hayati, F. K., Irja, D., & Natuna, D. A. (2017). The Implementation Analysis of 10 Main Program of Family Welfare Empowerment ( Pkk ) in the Sukadamai Village Ujungbatu Subdistrict of Rokan Hulu Analisis Pelaksanaan 10 Program Pokok Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga ( Pkk ). *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1–12.
- Hertati, R., Syafrialdi, & Maryeni, S. (2023). Monitoring Keanekaragaman Jenis Ikan Di Sungai Batang Hari Provinsi Jambi. *Jurnal Of Social Science Research*, 3(2), 8866–

8873.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). SKI dalam Angka. In *Survei Kesehatan Indonesia Dalam Angka*.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, 1 *Procedia Manufacturing* 1 (2014).
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MenKes/413/2020 Tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). *MenKes/413/2020*, 2019, 207.
- Medhyna, V. (2022). Aspek Laboratorium Tepung Ikan Bilih (M-Padangensis) Sebagai Inovasi Pengolahan Mp-Asi. *Human Care Journal*, 7(2), 482. <https://doi.org/10.32883/hcj.v7i2.1760>
- Keputusan Menteri Pertanian Republik Indonesia Nomor 12/KPTS/KN.210/K/02/2016, 4 2016 (2016).
- Metty, N. D. A. K. (2019). *PENERAPAN PENGANEKARAGAMAN MAKANAN STUNTING BERBASIS IKAN Universitas Respati Yogyakarta ABSTRAK Prosiding Seminar Nasional Mewujudkan Masyarakat Madani dan Lestari seri 9 " Pemukiman Cerdas dan Tanggap Bencana " Yogyakarta , 24 Oktober 2019 Diseminasi Ha. 125–133.*
- Ngaisyah, R. D., & Adiputra, A. K. (2019). *Pemberdayaan PKK Untuk Peningkatan Ekonomi Keluarga. 0274, 1707–1712.*
- Nurdawati, S., Muflikhah, N., & Sunarno, M. T. D. (2017). Sumber Daya Perikanan Perairan Sungai Batang Hari Jambi. *BAWAL Widya Riset Perikanan Tangkap*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.15578/bawal.1.1.2006.1-9>
- Rifdi, F., & Rahayu, F. C. (2022). PENGARUH NUGGET IKAN BILIS (*Mystacoleucus Padangensis*) TERHADAP KENAIKAN BERAT BADAN PADA BATITA. *Maternal Child Health Care*, 4(3), 773. <https://doi.org/10.32883/mchc.v4i3.2296>
- Suwarni, L., Sarwono, E., Suryadi, E., & Selviana, S. (2020). Edukasi dan Pendampingan Pengolahan MP ASI dan PMT Anak Berbasis Pangan Lokal di Desa Rasau Jaya 1 (Program Pengembangan Desa Mitra Tahun 2019). *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11(3), 288–292. <https://doi.org/10.26877/e-dimas.v11i3.4105>
- Trisnawati, A., Zaskia, N., Roca, P. P., & Dila, S. (2024). Demo Pemberian Makanan Tambahan (Pmt) Dengan Pangan Lokal Untuk Peningkatan Status Gizi Di Desa Pongko Kecamatan Walenrang Utara. *Science and Technology: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 60–64. <https://doi.org/10.69930/scitech.v1i2.30>