

Pemanfaatan Ikan sebagai Sumber Protein untuk Pencegahan Kurang Energi Protein Balita

Khairani Siregar¹, Imelda Yuristi², Nurmasitoh³, Ilham Syahputra⁴

^{1,2,3,4} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa

^{1,2,3} Indahalmidah982@gmail.com

Histori Naskah:

Diajukan: 02-02-2026

Disetujui: 16-02-2026

Publikasi: 19-02-2026

ABSTRAK

Pendahuluan: Kurang Energi Protein (KEP) pada balita masih menjadi masalah gizi masyarakat yang berdampak pada pertumbuhan, perkembangan kognitif, dan daya tahan tubuh anak. Salah satu upaya pencegahan yang potensial adalah pemanfaatan sumber protein hewani yang terjangkau dan mudah diperoleh, seperti ikan. Namun, pemanfaatan ikan dalam menu balita masih belum optimal karena keterbatasan pengetahuan ibu mengenai kandungan gizi dan cara pengolahan yang tepat. **Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam memanfaatkan ikan sebagai sumber protein untuk mencegah KEP. **Metode:** Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan, demonstrasi pengolahan menu berbahan dasar ikan, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test pada 30 ibu balita. **Hasil:** Terdapat peningkatan pengetahuan ibu setelah edukasi, dengan rata-rata skor meningkat dari 58 menjadi 84. **Kesimpulan:** Edukasi dan pelatihan pemanfaatan ikan efektif meningkatkan pemahaman ibu tentang pencegahan KEP serta berpotensi diintegrasikan dalam program layanan kesehatan.

Kata Kunci: ikan, protein, kurang energi protein, balita, gizi.

Pendahuluan

Masalah gizi pada balita masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia. Kurang Energi Protein (KEP) merupakan kondisi kekurangan asupan energi dan protein yang dapat menghambat pertumbuhan fisik, menurunkan daya tahan tubuh, serta berdampak pada perkembangan kognitif anak. Menurut World Health Organization (WHO, 2023), kekurangan gizi pada anak usia dini berkontribusi terhadap peningkatan risiko morbiditas dan mortalitas. Di Indonesia, data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa masalah gizi kurang dan stunting masih memerlukan intervensi berkelanjutan berbasis keluarga dan masyarakat.

Protein hewani memiliki nilai biologis tinggi dan mengandung asam amino esensial lengkap yang penting untuk pertumbuhan balita. Ikan merupakan salah satu sumber protein hewani yang mudah diperoleh, relatif terjangkau, serta kaya akan omega-3 yang mendukung perkembangan otak. Food and Agriculture Organization (FAO, 2022) menekankan pentingnya konsumsi ikan dalam meningkatkan kualitas gizi masyarakat. Namun, rendahnya variasi menu dan keterbatasan pengetahuan ibu mengenai pengolahan ikan yang tepat sering menjadi hambatan pemanfaatan optimal dalam menu balita.

Urgensi kegiatan PKM ini terletak pada perlunya solusi edukatif dan aplikatif untuk meningkatkan pemahaman ibu balita mengenai pentingnya protein ikan serta cara pengolahan

yang sesuai kebutuhan anak. Intervensi berbasis edukasi dan demonstrasi praktik diharapkan mampu meningkatkan keterampilan ibu dalam menyediakan menu bergizi seimbang sehingga dapat mencegah terjadinya KEP pada balita secara berkelanjutan.

Tujuan dan Manfaat

Tujuan

1. Meningkatkan pengetahuan ibu tentang KEP dan pentingnya protein ikan.
2. Meningkatkan keterampilan ibu dalam mengolah ikan menjadi menu balita yang bergizi.
3. Mendukung upaya pencegahan KEP berbasis keluarga.

Manfaat

1. Meningkatkan kesadaran gizi keluarga.
2. Mendorong pemanfaatan sumber pangan lokal bernilai tinggi.
3. Mendukung program perbaikan gizi di Tingkat puskesmas.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan melalui:

1. Penyuluhan tentang KEP dan kebutuhan protein balita.
2. Demonstrasi pengolahan menu berbahan dasar ikan.
3. Diskusi interaktif dan praktik sederhana.
4. Evaluasi menggunakan pre-test dan post-test.

Peserta: 30 ibu balita.

Hasil

Kegiatan pengabdian diikuti oleh 30 ibu balita yang hadir dalam sesi penyuluhan dan demonstrasi pengolahan ikan sebagai sumber protein. Evaluasi dilakukan melalui pre-test sebelum penyuluhan dan post-test setelah kegiatan edukasi serta praktik pembuatan menu berbahan dasar ikan. Hasil evaluasi pengetahuan disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Ibu tentang Pemanfaatan Ikan (n=30)

Kategori Nyeri	Pre-Test n (%)	Post-Test n (%)
Baik (≥ 80)	6 (20%)	22 (73,3%)
Cukup (60–79)	14 (46,7%)	8 (26,7%)
Kurang (<60)	10 (33,3%)	0 (0%)
TOTAL	58	84

Berdasarkan Tabel 1, sebelum intervensi sebagian besar ibu berada pada kategori pengetahuan cukup (46,7%) dan kurang (33,3%), dengan rata-rata nilai 58. Setelah diberikan penyuluhan mengenai KEP dan pentingnya protein ikan, serta demonstrasi pengolahan menu balita, terjadi peningkatan signifikan pada kategori baik menjadi 73,3%. Tidak terdapat lagi peserta dalam kategori kurang, dan rata-rata skor meningkat menjadi 84.

Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi menunjukkan ibu mampu menyebutkan manfaat protein ikan bagi pertumbuhan balita serta memahami variasi pengolahan seperti nugget ikan, bakso ikan, dan bubur ikan sesuai usia anak. Peserta menyatakan lebih termotivasi untuk menyajikan ikan secara rutin dalam menu keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan kapasitas ibu dalam upaya pencegahan Kurang Energi Protein (KEP) pada balita.



Kesimpulan

Edukasi dan demonstrasi pemanfaatan ikan sebagai sumber protein terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam upaya pencegahan KEP. Program ini mendukung perbaikan gizi keluarga secara mandiri dan berkelanjutan.

Rekomendasi Keberlanjutan Program

1. Kegiatan dilakukan rutin setiap 3–6 bulan di posyandu.
2. Perlu penyusunan booklet resep menu ikan untuk balita.

Potensi Integrasi

Program dapat diintegrasikan dalam kegiatan posyandu, kelas ibu balita, serta program gizi puskesmas sebagai bagian dari intervensi pencegahan stunting dan KEP.

Referensi

- World Health Organization. (2023). *Malnutrition fact sheets*. Geneva: WHO.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Food and Agriculture Organization. (2022). *The State of World Fisheries and Aquaculture*. Rome: FAO.
- UNICEF. (2021). *Improving child nutrition*. New York: UNICEF.
- Black, R. E., et al. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight. *The Lancet*, 382(9890), 427–451.
- Soetjiningsih. (2018). *Tumbuh Kembang Anak*. EGC.
- Almatsier, S. (2019). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia.
- Brown, J. E. (2017). *Nutrition Through the Life Cycle*. Cengage Learning.
- Gibson, R. S. (2005). *Principles of Nutritional Assessment*. Oxford University Press.
- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2016). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Kencana.