

Optimalisasi Gizi Ibu Hamil Di Era Stunting: Edukasi Konsumsi Ikan Lele (*Clarias Sp.*) Sebagai Sumber Protein Hewani Terjangkau Pada Komunitas Posyandu

Welly Handayani^{1*}, Novia Rita Aninora¹, Putri Permata Sari¹, Nela Novita Sari¹

¹Program Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Padang

* E-mail: wellyhandayani51@gmail.com

Abstract

*The stunting rate in Indonesia remains a serious national nutritional concern, with one of its key determinants being insufficient animal protein intake among pregnant women. Catfish (*Clarias sp.*) is a local fishery commodity rich in protein, omega-3 fatty acids, iron, and calcium, yet its utilization by pregnant women remains suboptimal due to limited nutritional knowledge. This community service activity aimed to enhance the knowledge and awareness of pregnant women regarding the benefits of catfish consumption as an affordable source of animal protein to support fetal health and prevent stunting. Methods included interactive counseling, catfish cooking demonstrations, and distribution of educational leaflets at Jorong Pulau Air, Kanagarian Pulau Air Nan Sabaris, Padang Pariaman Regency, involving 32 pregnant women in trimesters I–III. Results showed a statistically significant improvement in nutritional knowledge (pre-test mean 52.3 increased to post-test mean 81.7 out of 100) and an increased willingness to regularly consume catfish. This activity is expected to serve as a community-based nutritional education model replicable in other regions to support the national program for stunting reduction.*

Keywords: Stunting; Pregnant Women; Catfish; Protein Nutrition; Community Service

Abstrak

*Angka stunting di Indonesia masih menjadi persoalan gizi nasional yang serius, dengan salah satu faktor penyebabnya adalah rendahnya asupan protein hewani pada ibu hamil. Ikan lele (*Clarias sp.*) merupakan komoditas perikanan lokal yang kaya protein, asam lemak omega-3, zat besi, dan kalsium, namun pemanfaatannya oleh ibu hamil masih belum optimal akibat terbatasnya pengetahuan gizi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil tentang manfaat konsumsi ikan lele sebagai sumber protein hewani terjangkau guna mendukung kesehatan janin dan mencegah stunting. Metode yang diterapkan mencakup penyuluhan interaktif, demonstrasi pengolahan ikan lele, dan penyebaran leaflet edukasi di Jorong Pulau Air, Kanagarian Pulau Air Nan Sabaris, Kabupaten Padang Pariaman, yang melibatkan 32 ibu hamil trimester I–III. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi ibu hamil yang bermakna secara statistik (rata-rata pre-test 52,3 meningkat menjadi 81,7 pada post-test dari skor 100), serta tumbuhnya minat ibu hamil untuk mengonsumsi ikan lele secara teratur. Kegiatan ini diharapkan menjadi model edukasi gizi berbasis komunitas yang dapat direplikasi di wilayah lain dalam mendukung program nasional percepatan penurunan stunting.*

Kata Kunci: Stunting; Ibu Hamil; Ikan Lele; Gizi Protein; Pengabdian Masyarakat

1. PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2023, prevalensi stunting nasional berada pada angka 21,5%, meskipun telah mengalami penurunan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Pemerintah Indonesia melalui Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 telah menetapkan target penurunan prevalensi stunting menjadi 14% sebagai bagian dari agenda prioritas nasional. Pencapaian target tersebut menuntut pendekatan intervensi yang komprehensif, salah satunya melalui perbaikan status gizi pada periode seribu hari pertama kehidupan (HPK), yang dimulai sejak masa kehamilan. Periode ini merupakan fase kritis pertumbuhan dan perkembangan janin, sehingga kecukupan gizi ibu selama kehamilan menjadi faktor penting dalam mencegah terjadinya stunting pada anak (*Victoria et al., 2021*).

Salah satu faktor risiko utama stunting adalah defisiensi protein, khususnya protein hewani, pada masa kehamilan. Protein hewani memiliki nilai biologis tinggi karena mengandung asam amino esensial lengkap yang dibutuhkan untuk pembentukan jaringan, perkembangan otak, dan pertumbuhan organ janin secara optimal (*Stephenson et al., 2018*). Studi *Victoria et al. (2021)* menegaskan bahwa rendahnya konsumsi protein hewani pada trimester pertama dan kedua kehamilan berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan pertumbuhan janin dan berat lahir rendah. Namun demikian, konsumsi protein hewani ibu hamil di berbagai daerah Indonesia, terutama pada kelompok masyarakat ekonomi menengah ke bawah, masih belum memenuhi angka kecukupan gizi yang dianjurkan (*Kementerian Kesehatan RI, 2019*).

Dalam konteks ini, ikan lele (*Clarias sp.*) merupakan alternatif sumber protein hewani yang sangat potensial untuk dikembangkan. Ikan lele merupakan salah satu komoditas perikanan budidaya yang mudah diperoleh dan terjangkau oleh masyarakat luas. Secara nutrisi, ikan lele mengandung protein berkualitas tinggi sebesar 17–20 gram per 100 gram daging, asam lemak omega-3, zat besi (Fe), kalsium (Ca), fosfor (P), serta vitamin B12 yang penting bagi kesehatan ibu dan janin (*Kementerian Kesehatan RI, 2020*). Penelitian *Permatasari et al. (2022)* menunjukkan bahwa konsumsi ikan air tawar secara rutin berkorelasi positif dengan status gizi ibu hamil dan berat lahir bayi, sehingga intervensi berbasis peningkatan konsumsi ikan lele dinilai relevan secara klinis maupun ekologis.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan tim pengabdian di Jorong Pulau Air, Kanagarian Pulau Air Nan Sabaris, Kabupaten Padang Pariaman, ditemukan bahwa lebih dari 68% ibu hamil jarang mengonsumsi ikan lele. Hambatan utama yang teridentifikasi meliputi keterbatasan pengetahuan mengenai kandungan gizi ikan lele, adanya kepercayaan yang keliru bahwa ikan lele tidak aman dikonsumsi selama kehamilan, serta minimnya variasi metode pengolahan yang diketahui oleh ibu hamil. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara ketersediaan pangan bergizi lokal dengan pemanfaatannya oleh kelompok sasaran.

Berdasarkan analisis situasi tersebut, tim pengabdian dari Program Studi Gizi Universitas Negeri Padang merancang kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi gizi berbasis komunitas yang mengintegrasikan pendekatan kognitif melalui penyuluhan interaktif dan pendekatan praktis melalui demonstrasi memasak. Pendekatan edukatif ini diyakini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku konsumsi pangan secara berkelanjutan (*Dewi & Paramita, 2021*).

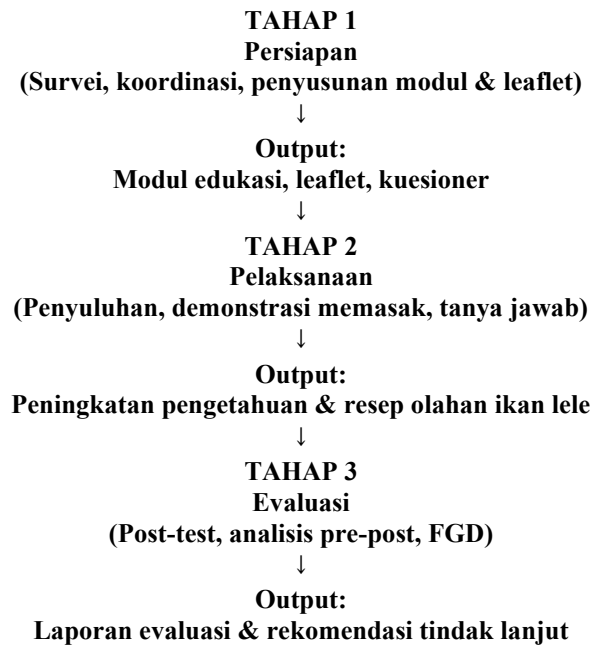
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai kandungan gizi ikan lele serta manfaatnya bagi kesehatan ibu dan pertumbuhan janin selama masa kehamilan. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk memberikan keterampilan praktis kepada ibu hamil melalui demonstrasi pengolahan ikan lele yang beragam, higienis, dan mudah diterapkan dalam rumah tangga. Melalui edukasi dan praktik langsung tersebut, diharapkan terjadi peningkatan konsumsi protein hewani berbasis pangan lokal pada ibu hamil sebagai salah satu upaya preventif dalam pencegahan stunting sejak periode kehamilan.

Adapun manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini mencakup dua dimensi. Secara langsung, kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan skor pengetahuan gizi ibu hamil secara bermakna melalui perbandingan hasil *pretest* dan *posttest*. Secara tidak langsung, penguatan literasi gizi di tingkat komunitas diharapkan berkontribusi terhadap penurunan proporsi ibu hamil dengan konsumsi protein hewani yang tidak adekuat sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting jangka panjang di wilayah Kabupaten Padang Pariaman.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Desember 2025 di Jorong Pulau Air, Kanagarian Pulau Air Nan Sabaris, Kecamatan Nan Sabaris, Kabupaten Padang Pariaman, Sumatera Barat. Sasaran kegiatan adalah 32 ibu hamil trimester I–III yang terdaftar aktif di posyandu setempat. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil skrining awal yang mengungkap tingginya proporsi ibu hamil dengan pengetahuan gizi rendah (< 60%) dan konsumsi protein hewani yang belum memenuhi kebutuhan harian.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini terbagi dalam tiga tahap utama, sebagaimana digambarkan dalam diagram alir berikut:



Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan instrumen kuesioner pengetahuan gizi yang terdiri dari 20 butir soal pilihan ganda yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data pre-test dan post-test dianalisis menggunakan uji Wilcoxon signed-rank test dengan tingkat kepercayaan 95%. Selain itu, dilakukan pengamatan langsung terhadap antusiasme dan partisipasi peserta selama proses penyuluhan dan demonstrasi memasak.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dihadiri oleh 32 ibu hamil dengan karakteristik usia antara 19–38 tahun (rata-rata 27,4 tahun), usia gestasi trimester I sebanyak 8 orang, trimester II sebanyak 15 orang, dan trimester III sebanyak 9 orang. Sebagian besar peserta (75%) merupakan ibu rumah tangga dengan tingkat pendidikan SMA/ sederajat.

1). Peningkatan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang bermakna secara statistik ($p = 0,000$) setelah pelaksanaan kegiatan edukasi. Rata-rata skor pre-test adalah 52,3 (kategori kurang) dan meningkat menjadi 81,7 (kategori baik) pada post-test, dengan peningkatan rerata sebesar 29,4 poin. Distribusi perubahan skor pengetahuan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Perubahan Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu Hamil (n=32)

Kategori Pengetahuan	Pre-Test n (%)	Post-Test n (%)	Perubahan
Baik (76–100)	4 (12,5%)	26 (81,3%)	+21 orang
Cukup (56–75)	10 (31,3%)	6 (18,7%)	-4 orang
Kurang (<56)	18 (56,3%)	0 (0%)	-18 orang

Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan penelitian Dewi & Paramita (2021) yang menyatakan bahwa penyuluhan gizi dengan metode demonstrasi langsung lebih efektif meningkatkan pemahaman ibu hamil dibandingkan metode ceramah konvensional. Hal ini dimungkinkan karena peserta tidak hanya mendapatkan informasi secara verbal, tetapi juga mengalami langsung proses pengolahan bahan pangan bergizi.

2). Respons terhadap Demonstrasi Pengolahan Ikan Lele

Demonstrasi pengolahan ikan lele dalam kegiatan ini menampilkan tiga variasi resep, yaitu: (1) pepes ikan lele kunyit, (2) sup ikan lele sayuran, dan (3) nugget ikan lele berbahan dasar lokal. Ketiga resep dirancang agar mudah dibuat, hemat biaya, dan sesuai dengan selera masyarakat setempat. Respons peserta sangat positif; sebanyak 96,9% peserta menyatakan tertarik untuk mencoba resep-resep tersebut di rumah, dan 87,5% menyatakan akan merekomendasikannya kepada ibu hamil lain di lingkungan mereka.

Hasil FGD singkat setelah sesi demonstrasi mengungkapkan bahwa mitos lama mengenai ikan lele sebagai ikan kotor dan tidak aman untuk ibu hamil dapat dipatahkan melalui penjelasan ilmiah yang disampaikan oleh ahli gizi. Para peserta mengakui bahwa selama ini keengganan mereka mengonsumsi ikan lele lebih disebabkan oleh ketidaktahuan daripada alasan kesehatan yang faktual. Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi berbasis bukti dalam mengubah persepsi dan perilaku makan masyarakat.

3). Kandungan Gizi Ikan Lele dan Relevansinya bagi Ibu Hamil

Ikan lele (*Clarias sp.*) mengandung protein lengkap dengan semua asam amino esensial, termasuk lisin dan metionin yang berperan penting dalam sintesis protein janin. Setiap 100 gram ikan lele kukus mengandung sekitar 18,7 gram protein, 1,1 gram lemak total, 185 mg fosfor, 30 mg kalsium, 1,8 mg zat besi, dan 220 IU vitamin D. Komposisi ini sangat relevan untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil yang meningkat secara signifikan, terutama kebutuhan protein (tambahan 17 g/hari pada trimester III) dan zat besi (27 mg/hari) sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG) Indonesia 2019.

Dibandingkan dengan sumber protein hewani lain yang lebih mahal seperti daging sapi atau ikan laut, ikan lele menawarkan nilai gizi yang kompetitif dengan harga yang jauh lebih ekonomis (Rp 20.000–25.000/kg). Hal ini menjadikan ikan lele sebagai pilihan strategis dalam upaya peningkatan konsumsi protein hewani di kalangan keluarga dengan keterbatasan ekonomi, yang merupakan kelompok paling rentan terhadap risiko stunting.

4). Implikasi bagi Program Pencegahan Stunting

Temuan kegiatan ini memiliki implikasi praktis yang relevan bagi program percepatan penurunan stunting. Edukasi gizi berbasis komunitas melalui posyandu terbukti efektif sebagai media intervensi yang menjangkau ibu hamil secara langsung. Integrasi ikan lele sebagai komoditas pangan lokal dalam program pemberian makanan tambahan (PMT) bagi ibu hamil berpotensi meningkatkan efisiensi anggaran sekaligus mendorong keberdayaan ekonomi lokal melalui peningkatan permintaan terhadap produk perikanan budidaya.

Kolaborasi multipihak antara tenaga kesehatan (bidan, ahli gizi), kader posyandu, dan pemerintah daerah sangat diperlukan untuk memastikan keberlanjutan program edukasi gizi semacam ini. Kegiatan pengabdian ini merekomendasikan agar edukasi serupa direplikasi di posyandu-posyandu lain, terutama di wilayah dengan prevalensi stunting tinggi, dengan dukungan modul edukasi yang telah distandardisasi.



Gambar 1. saat penyuluhan gizi dan demonstrasi resep masakan lele untuk ibu hamil

4. KESIMPULAN

Kesimpulan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi gizi tentang manfaat ikan lele bagi ibu hamil yang dilaksanakan di Kanagarian Pulau Air Nan Sabaris, Kabupaten Padang Pariaman berhasil meningkatkan pengetahuan gizi peserta secara bermakna, dengan kenaikan skor rata-rata dari 52,3 menjadi 81,7 ($p < 0,05$). Demonstrasi pengolahan ikan lele yang beragam mendapat respons sangat positif dari peserta dan berhasil meluruskan kepercayaan keliru seputar konsumsi ikan lele bagi ibu hamil. Ikan lele terbukti merupakan sumber protein hewani lokal yang bergizi tinggi dan ekonomis sehingga sangat potensial untuk diintegrasikan dalam program pencegahan stunting berbasis komunitas. Diperlukan tindak lanjut berupa pemantauan perubahan perilaku konsumsi serta sinergi dengan pemerintah daerah guna menjamin keberlanjutan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, R. K., & Paramita, A. (2021). Effectiveness of nutrition education using demonstration methods among pregnant women. *International Journal of Public Health Science*, 10(4), 812–818.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Tabel komposisi pangan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Permatasari, T. A. E., Rizqiya, F., Kusumawati, E., Suryaalamsah, I. I., & Hermiwahyoeni, Z. (2022). Early initiation of breastfeeding and exclusive breastfeeding as risk factors for stunting children under five years old. *Children*, 9(8), 1234.
- Prado, E. L., & Dewey, K. G. (2014). Nutrition and brain development in early life. *Nutrition Reviews*, 72(4), 267–284.
- Rahman, M. S., Howlader, T., Masud, M. S., & Rahman, M. L. (2016). Association of low birth weight with malnutrition in children under five years in Bangladesh. *BMC Pediatrics*, 16, 28.
- Stephenson, J., Heslehurst, N., Hall, J., Schoenaker, D. A. J. M., Hutchinson, J., Cade, J. E., et al. (2018). Before the beginning: nutrition and lifestyle in the preconception period and its importance for future health. *The Lancet*, 391(10132), 1830–1841.
- Titaley, C. R., Ariawan, I., Hapsari, D., Muasyaroh, A., & Dibley, M. J. (2019). Determinants of the stunting of children under two years old in Indonesia: A multilevel analysis of the 2013 Indonesia Basic Health Survey. *Nutrients*, 11(5), 1106.
- UNICEF. (2022). *The state of children in Indonesia: Trends, opportunities, and challenges for realizing children's rights*. Jakarta: UNICEF Indonesia.
- Victora, C. G., Christian, P., Vdaletti, L. P., Gatica-Domínguez, G., Menon, P., & Black, R. E. (2021). Revisiting maternal and child undernutrition in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 397(10282), 1384–1398.

- World Health Organization. (2021). *Levels and trends in child malnutrition: UNICEF/WHO/World Bank Group joint child malnutrition estimates*. Geneva: World Health Organization.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik kesejahteraan rakyat Indonesia 2022*. Jakarta: BPS.
- Ministry of Health Republic of Indonesia. (2021). *Indonesia nutrition status report*. Jakarta: Ministry of Health Republic of Indonesia.
- Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 tentang percepatan penurunan stunting. (2021). Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia.