



### **Edukasi Manfaat Minyak Ikan Sebagai Upaya Pencegahan *Stunting* Masyarakat Desa Kuripan Kabupaten Lombok Barat, Nusa Tenggara Barat**

*(Education on the Benefits of Fish Oil as an Effort to Prevent Stunting in the Community of Kuripan Village Lombok Barat, Nusa Tenggara Barat)*

**Murniati<sup>1\*</sup>, Dedy Suhendra<sup>2</sup>, Erin Ryantin Gunawan<sup>3</sup>, Dhony Hermanto<sup>4</sup>,  
Sri Seno Handayani<sup>5</sup>, Alya Hadranita Utami<sup>6</sup>, Baiq Anggi Yustika Leni<sup>7</sup>,  
Amida Rischia Ulfa<sup>8</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>Program Studi Kimia, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Mataram,  
Jln. Majapahit No. 62 Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat.

<sup>8</sup>PLP Laboratorium Kimia, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Mataram,  
Jln. Majapahit No. 62 Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat.

\*email: [murniati@unram.ac.id](mailto:murniati@unram.ac.id)

Diterima: 12 Maret 2024, Diperbaiki: 21 Mei 2024, Disetujui: 10 Juni 2024

**Abstract.** *Stunting is an important problem currently facing Indonesia. The prevalence rate of stunting is still in the high category when compared with WHO standards. NTB Province is one of the areas accelerating stunting reduction, including Kuripan District, West Lombok. Nutrition education programs for mothers are very important to tackle the problem of stunting. Nutrients play an important role in children's growth and development, such as fatty acids. Fatty acids are very good to consume for intelligence, so they can reduce stunting rates. One source of fatty acids is fish oil. The aim of this PkM activity is to provide education to mothers about stunting and how to prevent it, as well as the benefits of fish oil as a nutrient that plays an important role in efforts to prevent stunting. This series of PkM activities are direct outreach activities to the community, in this case the object of the PkM activity is the women reciting the TPQ Miftahul Ulum recitation in Kuripan Village, followed by the activity of distributing fish oil and installing educational posters about stunting and fish oil. The PkM activities ran smoothly and the mothers were very enthusiastic and eager to take part in the PkM activities. This activity provides a comprehensive understanding of stunting and the role of fish oil as an effective solution to prevent and overcome the problem of stunting in society.*

**Keywords:** *Education, Fish oil, Nutrients, Prevention, Stunting.*

**Abstrak.** *Stunting* menjadi permasalahan penting yang dihadapi negara Indonesia saat ini. Angka prevalensi *stunting* masih tinggi jika dibandingkan dengan standar WHO. Provinsi NTB menjadi salah satu daerah percepatan penurunan *stunting* termasuk Kecamatan Kuripan Lombok Barat. Program edukasi gizi minyak ikan kepada ibu-ibu terutama ibu-ibu usia produktif sangat penting dilakukan untuk menangani masalah *stunting*. Tujuan dari kegiatan PkM ini adalah memberikan edukasi kepada ibu-ibu tentang *stunting* dan cara pencegahannya, serta manfaat minyak ikan sebagai salah satu zat gizi yang berperan penting dalam upaya pencegahan *stunting*. Rangkaian kegiatan PkM ini yaitu kegiatan penyuluhan secara langsung kepada masyarakat dalam hal ini objek kegiatan PkM yaitu ibu-ibu pengajian TPQ Miftahul Ulum



Lisensi  
Lisensi Internasional Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0.

Desa Kuripan, dilanjutkan dengan kegiatan pembagian minyak ikan dan pemasangan poster edukasi tentang *stunting* dan minyak ikan. Kegiatan PkM berjalan lancar dan para ibu-ibu sangat antusias dan bersemangat mengikuti kegiatan PkM. kegiatan ini telah memberikan pemahaman yang komprehensif tentang *stunting* dan peran minyak ikan sebagai salah satu solusi yang efektif untuk mencegah dan mengatasi masalah *stunting* di masyarakat.

**Kata kunci:** Edukasi, Minyak ikan, Pencegahan, *Stunting*, Zat gizi.

## PENDAHULUAN

Indonesia saat ini tengah menghadapi berbagai permasalahan gizi yang berdampak terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM) salah satunya adalah *stunting*. *Stunting* merupakan permasalahan gizi kronis yang terjadi karena kurang asupan gizi dalam jangka waktu yang lama, sehingga menyebabkan gangguan pertumbuhan yang ditandai dengan tinggi badan yang tidak sesuai dengan umur (Nasution & Susilawati, 2022). Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2021 Kementerian Kesehatan, prevalensi *stunting* di Indonesia pada tahun 2021 sebesar 24,4% dan Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) termasuk dalam 12 provinsi yang diprioritaskan untuk mempercepat penurunan *stunting*.

Pemerintah Provinsi NTB melakukan pendampingan terpadu percepatan penurunan angka *stunting* di Provinsi NTB di tiga wilayah yaitu Lombok Barat, Lombok Utara, dan Lombok Timur. Angka *stunting* Kabupaten Lombok Barat sebesar 49,7% dan pada Rischesdas Tahun 2018 turun menjadi 33,61% dan berdasarkan data hasil penimbangan di bulan Februari 2022 sebesar 20,7% (Tribun Lombok, 2022). Pada tahun 2020, hasil Pemantauan Status Gizi di Kabupaten Lombok Barat menunjukkan bahwa prevalensi *stunting* pada balita sebesar 49,24% dari total 3.222 balita yang diukur (Partiwi, 2022). Kecamatan Kuripan berada di urutan ke empat kasus *stunting* di Lombok Barat (Tribun Lombok, 2022). Tingkat prevalensi *stunting* di kecamatan Kuripan mencapai 47,25%, termasuk dalam kelompok wilayah dengan prevalensi *stunting* yang sangat tinggi (> 40%) dan melebihi ambang batas universal sebesar 20% yang telah disepakati

(Partiwi, 2022), oleh karena itu kecamatan Kuripan dianggap memiliki masalah kesehatan yang perlu diperhatikan.

Berbagai cara untuk menangani masalah *stunting* melalui koordinasi lintas unsur lembaga dan elemen bangsa. Pendidikan gizi merupakan bagian dari pendidikan kesehatan yang diartikan sebagai upaya terencana untuk mengubah perilaku kesehatan individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat. Pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik bagi ibu-ibu, meskipun pertumbuhan anak tidak dapat dipercepat secara langsung. Pendidikan gizi bagi ibu yang memiliki anak balita merupakan salah satu rekomendasi UNICEF untuk mengatasi permasalahan pertumbuhan anak di Indonesia. Pelatihan gizi dapat dilakukan sendiri atau berkelompok (Ulfani et al., 2011).

Zat gizi sangat berperan dalam tumbuh kembang anak. Anak *stunting* cenderung lebih terhambat perkembangan motorik kasarnya dibandingkan dengan anak berstatus gizi normal (Utami et al., 2018). Zat gizi yang berperan vital dalam proses tumbuh kembang sel-sel neuron otak adalah asam lemak (Diana, 2012). Asam lemak sangat baik dikonsumsi untuk kecerdasan bayi, sehingga dapat menurunkan angka *stunting*. Salah satu sumber asam lemak yaitu minyak ikan. Minyak ikan sangat diperlukan untuk kesehatan, minyak ikan juga mengandung asam lemak esensial yang tidak dapat diproduksi secara alami oleh tubuh. Minyak ikan mengandung asam lemak tak jenuh ganda (PUFA) omega-3 (n-3), terutama EPA (*eicosapentaenoic acid*) dan DHA (*docosahexaenoic acid*) (Gunawan et al.,

2014). Asam lemak ini memiliki peran penting dalam pertumbuhan bayi dan perkembangan otak (Syahadah et al., 2021). Minyak ikan juga mengandung vitamin A, D, dan E yang merupakan tiga jenis vitamin yang dapat larut dalam lemak dengan jumlah tinggi (Susanto & Fahmi, 2012).

Melalui edukasi yang efektif, diharapkan masyarakat Desa Kuripan dapat memahami pentingnya mengonsumsi minyak ikan secara teratur sebagai bagian dari pola makan sehat untuk mencegah *stunting* pada anak-anak. Selain itu, edukasi ini juga memberikan informasi praktis mengenai cara memilih, mengolah, dan mengonsumsi minyak ikan dengan benar.

Implementasi program edukasi manfaat minyak ikan sebagai upaya pencegahan *stunting* di Desa Kuripan, diharapkan akan terjadi perubahan perilaku masyarakat dalam hal pola makan dan pemenuhan gizi yang lebih baik. Hal ini diharapkan dapat mengurangi prevalensi *stunting*, meningkatkan kualitas hidup anak-anak, serta memberikan dasar yang kuat bagi pertumbuhan dan perkembangan mereka di masa depan.

## METODE KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan PkM dilakukan dengan metode edukasi langsung kepada masyarakat oleh tim dosen dan mahasiswa. Interaksi langsung memungkinkan penyampaian informasi yang lebih efektif, karena materi edukasi dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan tingkat pemahaman masyarakat. Hal ini membantu memastikan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik dan dimengerti oleh masyarakat. Tahapan-tahapan kegiatan PkM secara keseluruhan adalah sebagai berikut:

### 1. Survei dan koordinasi

Tahap ini melibatkan pengumpulan data kondisi mitra yang terlibat dalam kegiatan PkM, dengan melakukan koordinasi langsung dengan pihak pengurus TPQ Miftahul Ulum.

### 2. Edukasi dan pembagian minyak ikan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan PkM. Tim PkM melakukan edukasi dengan penyampaian materi tentang *stunting* dan minyak ikan.

### 3. Diskusi

Diskusi dilakukan setelah pemaparan materi. Hal ini bertujuan untuk memperjelas konsep dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya atau berbagi pengalaman terkait topik yang telah disampaikan.

### 4. Evaluasi dan pemasangan poster edukasi

Evaluasi dilakukan di akhir kegiatan dengan memberikan pertanyaan singkat atau quis kepada peserta kegiatan PkM. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman peserta terhadap materi yang sudah disampaikan. Pemasangan poster edukasi yang bertujuan untuk menyampaikan kepada masyarakat luas tentang *stunting* dan minyak ikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM telah dilaksanakan di Desa Kuripan, Kecamatan Kuripan, Lombok Barat, yang bertempat di TPQ Miftahul Ulum. Kegiatan ini diikuti oleh 19 orang ibu-ibu pengajian sekaligus walisantri yang belajar di TPQ. Kegiatan edukasi sangat penting, terutama bagi ibu-ibu yang belum memahami dengan baik apa itu *stunting*, penyebabnya, dan dampaknya. Kurangnya pengetahuan ini membuat mereka tidak menyadari pentingnya pencegahan *stunting* sejak dini. Dengan adanya edukasi yang baik, ibu-ibu dapat dibekali dengan pengetahuan dan kemampuan untuk mengambil langkah-langkah pencegahan.

Kegiatan sosialisasi dan edukasi *stunting* dan manfaat minyak ikan sebagai upaya untuk pencegahan *stunting* dilakukan dengan pemaparan materi oleh tim PkM. Pertama, tim PkM menyampaikan materi tentang *stunting*, dampak, dan faktor penyebabnya. *Stunting* merupakan suatu kondisi gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak berusia dibawah 5 tahun (balita) akibat asupan gizi yang kurang. *Stunting* ditandai dengan panjang

atau tingginya anak yang tidak sesuai dengan standar pertumbuhan anak seusianya (Kemenkes, 2018). Penyebab terjadinya *stunting* dikarenakan berbagai faktor yang terdiri dari faktor ekonomi, pendidikan ibu, tinggi badan ibu, ASI eksklusif, usia anak, dan BBLR (Berat Badan Lebih Rendah) (Tebi et al., 2022). *Stunting* dapat berdampak terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak tidak optimal, berisiko mengalami obesitas, sistem imun tubuh anak kurang baik, berisiko mengalami diabetes serta kesehatan reproduksi menurun.

Pemaparan materi kedua, tim PKM menjelaskan manfaat minyak ikan sebagai

salah satu upaya pencegahan *stunting*. Minyak ikan merupakan asupan nutrisi penting yang dibutuhkan oleh tubuh manusia karena mengandung sekitar 25% asam lemak jenuh dan 75% asam lemak tak jenuh (Panagan et al., 2011). Ikan mengandung minyak ikan biasanya merupakan asam lemak tak jenuh, termasuk *omega-3* dan *omega-6*. Asam lemak alami, termasuk asam lemak omega-3, adalah EPA atau *eicosapentaenoic acid* dan DHA atau *docosahexaenoic acid*. Asam lemak yang termasuk omega-6 adalah ALA atau *alfa linoleat acid* dan ARA atau *arakidonat acid*. Kandungan *omega-3* dan *omega-6* pada beberapa minyak ikan (Tabel 1).

Tabel 1. Kandungan *omega-3* dan *omega-6* pada minyak ikan

No	Minyak ikan	<i>Omega-3</i>			<i>Omega-6</i>		
		ALA	EPA	DHA	LA	ARA	DPA
1	Salmon	-	13,3	18,23	-	-	2,99
2	Sarden	-	10,15	10,66	-	-	1,97
3	Haring	-	6,28	4,21	-	-	0,62
4	Menhaden	-	13,18	8,56	-	-	4,29

Sumber data: Balić et al., (2020)

Selain itu, jenis-jenis ikan lain yang memiliki kandungan omega-3 dan omega yang cukup tinggi yaitu ikan tuna memiliki kandungan omega-3 dan 6 per 100 g adalah 2,1 g dan 3,2 g. Pada ikan Lele sebesar 13,6 g dan 22,2 g. Ikan Tenggiri per 100 g mengandung 2,6 g omega 3 dan 3,7 g omega-6. Selain itu, ikan tuna, ikan gabus, makarel, ikan teri, dan nila kaya akan asam lemak omega 3 dan 6. Peran utama DHA, ARA dan EPA adalah dapat memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan otak (kecerdasan), perkembangan janin, perkembangan penglihatan, perkembangan saraf, sistem kekebalan tubuh bayi dan fungsi kardiovaskular (Hidayaturrahmah et al., 2016). Sosialisai kandungan gizi dari berbagai jenis minyak ikan dibarengi dengan tambahan materi tentang cara memilih dan mengonsumsi minyak ikan dengan benar. Pemilihan minyak ikan dipastikan dari

sumber yang terpercaya dan berkualitas tinggi serta telah diuji dan memenuhi standar baik mutu maupun keamanan. Konsumsi minyak ikan mengikuti dosis yang dianjurkan dan disesuaikan dengan kondisi kesehatan dan kebutuhan individu.

Penyampaian materi *stunting* dan minyak ikan akan memberikan tambahan pengetahuan dan pemahaman bagi ibu-ibu mengenai *stunting* dan zat gizi yang terdapat pada minyak ikan (Gambar 1). Margatot & Huriah, (2021) menyatakan bahwa pemberdayaan perempuan dalam pendidikan dan pengetahuan berpengaruh signifikan dalam pencegahan *stunting* pada anak usia 6-59 bulan. Kegiatan dilanjutkan dengan pembagian minyak ikan dengan harapan ibu-ibu akan termotivasi untuk secara mandiri memberikan asupan nutrisi yang sehat kepada keluarga terutama anak-anaknya.



(a) (b) (c)  
Gambar 1. Kegiatan (a). Pemaparan materi oleh tim PkM; (b). Pembagian minyak ikan; (c). Pemasangan Poster

Kegiatan diskusi dilakukan setelah penyampaian materi sosialisasi oleh tim PkM. Tim PkM memberikan kesempatan kepada para peserta untuk mengajukan pertanyaan atau menanggapi terkait materi yang telah dipaparkan. Para peserta sangat aktif

mengajukan beberapa pertanyaan terutama terkait stunting dan minyak ikan. Kegiatan PkM yang dilaksanakan oleh tim pengabdian mendapatkan respon yang sangat positif dari para ibu-ibu.



Gambar 2. Ibu-ibu yang antusias bertanya dan pemberian reward bagi peserta yang bertanya.

Kegiatan evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan singkat (*quis*) terkait materi yang sudah disampaikan. Ibu-ibu pengajian sangat antusias sekali menjawab pertanyaan *quis* dari tim PkM. Peserta yang menjawab pertanyaan dengan benar diberikan *reward* yang berupa produk berbasis minyak ikan seperti terlihat pada Gambar 2. Kegiatan terakhir berupa

pemasangan poster pada beberapa titik lokasi disekitar TPQ yang bertujuan untuk menyebarkan informasi kepada masyarakat di desa Kuripan seperti pada Gambar 1.(c).

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian dengan tema edukasi manfaat minyak ikan sebagai upaya

pengecehan *stunting* berjalan baik dan lancar. Para peserta mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir. Peserta sangat antusias dan bersemangat selama mengikuti pemaparan materi dan pada saat pembagian minyak ikan serta selalu aktif mengajukan pertanyaan-pertanyaan selama proses diskusi. Hasil kegiatan pengabdian telah memberikan tambahan pengetahuan dan pemahaman yang komprehensif bagi ibu-ibu pengajian TPQ Miftahul Ulum Desa Kuripan tentang *stunting* dan peran minyak ikan sebagai salah satu solusi yang efektif untuk mencegah dan mengatasi masalah *stunting* di masyarakat.

Kegiatan serupa sebaiknya dilakukan dengan topik inovatif dan terbaru untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan ibu-ibu khususnya tentang pelatihan ekstraksi minyak ikan.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Universitas Mataram melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat atas pendanaan pengabdian ini melalui sumber dana DIPA BLU Universitas Mataram Tahun Anggaran 2022, dengan surat perjanjian Nomor: 1861/UN18.L1/PP/2023.

#### DAFTAR PUSTAKA

Balić, A., Vlašić, D., Žužul, K., Marinović, B., & Mokos, Z. B. (2020). Omega-3 versus Omega-6 polyunsaturated fatty acids in the prevention and treatment of inflammatory skin diseases. *International Journal of Molecular Sciences*, 21(3). <https://doi.org/10.3390/ijms21030741>

Diana, F. M. (2012). Omega 3/6. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 113–117.

Gunawan, E. R., Handayani, S. S., Kurniawati, L., Murniati, Suhendra, D., & Nurhidayanti. (2014). Profil Kandungan Asam Lemak Tak Jenuh Pada Ekstrak Minyak Ikan Lele (*Clarias Sp*) Hasil Reaksi Esterifikasi Dan

Transesterifikasi Secara Enzimatis. *Profil Kandungan Asam Lemak Tak Jenuh Pada Ekstrak Minyak Ikan Lele (Clarias Sp) Hasil Reaksi Esterifikasi Dan Transesterifikasi Secara Enzimatis*, 7(2), 88–95.

- Hidayaturrahmah, Muhamat, & Akbar, A. (2016). Efek Ekstrak Minyak Ikan Patin (*Pangasius hypophthalmus*) Terhadap Peningkatan Memori dan Fungsi Kognitif Mencit Berdasarkan Passive Avoidance Test. *Jurnal Pharmascience*, 03(02), 14–22. <http://jps.unlam.ac.id/>
- Kemenkes. (2018). *Cegah Stunting Itu Penting!* 2. <https://doi.org/10.54339/juridikmas.v4i2.417>
- Margatot, D. I., & Huriah, T. (2021). The effectiveness of women empowerment in preventing stunting in children aged 6-59 months. *Bali Medical Journal*, 10(3Special issue), 1230–1234. <https://doi.org/10.15562/bmj.v10i3.2852>
- Nasution, I. S., & Susilawati. (2022). Analisis Faktor Penyebab Kejadian Stunting Pada Balita Usia 0-59 Bulan. *Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 1–6. <https://jurnal.arkainstitute.co.id/index.php/florona/index> Analisis
- Panagan, A. T., Yohandini, H., & Gultom, J. U. (2011). Analisis Kualitatif dan Kuantitatif Asam Lemak Tak Jenuh Omega-3 dari Minyak Ikan Patin (*Pangasius pangasius*) dengan Metoda Kromatogra Gas. *Jurnal Penelitian Sains*, 14(C), 14409.
- Partiwi, S. (2022). Sosialisasi Faktor Risiko dengan Kejadian Stunting Pada Balita (12-59 bulan) di Kecamatan Kuripan Kabupaten Lombok Barat Tahun 2020. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(2), 172–176. <https://doi.org/10.29303/jpmp.v5i2.1597>
- Susanto, E., & Fahmi, A. . (2012). Senyawa Fungsional dari IKan: Aplikasinya dalam Pangan. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, 1(4), 95–102.

- Syahadah, M. M., Dewi, M., & Rimbawan, R. (2021). Hubungan antara Asupan Asam Lemak Tidak Jenuh Ganda pada Ibu Menyusui, Kandungannya dalam ASI dan Lingkar Kepala Bayi: Studi pada Periode Awal Postpartum. *Amerta Nutrition*, 5(3), 292. <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i3.2021.292-302>
- Tebi, Dahlia, Wello, E. A., Safei, I., Rahmawati, Sri Juniarty, & Akhmad Kadir. (2022). Literature Review Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Stunting pada Anak Balita. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 1(3), 234-240. <https://doi.org/10.33096/fmj.v1i3.70>
- Tribun Lombok. (2022). *Lombok Barat Targetkan Angka Stunting Turun 14 Persen di 2024*.
- Ulfani, D. H., Martianto, D., & Baliwati, Y. F. (2011). Faktor-Faktor Sosial Ekonomi Dan Kesehatan Masyarakat Kaitannya Dengan Masalah Gizi Underweight, Stunted, Dan Wasted Di Indonesia: Pendekatan Ekologi Gizi (Socio-Economic and Health Factors Related to Underweight, Stunted, and Wasted Nutrition Problems in. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 6(1), 59-65.
- Utami, C. T., Berawi, K. N., & Karima, N. (2018). Pengaruh Suplementasi Asam Lemak Omega 3 dan Hormon Ecdyson Pada Pakan Alami Terhadap Performa Fisiologis Perkembangn dan Kelangsungan Hidup Larva Kepiting Bakau *Scylla olivacea*. *Majority*, 7(3), 211-216.