

CEGAH STUNTING ANAK PESISIR DENGAN ASUPAN GEMAR IKAN



Dr. Kadek Rachmawati, drh., MKes
dr. Niluh Suwasanti, SpPK
dr. Desak Ketut Sekar Cempaka Putri
dr. Rheza Imawan Mustofa
Dr. Rinnayanti, drh., MKes
Prof. Dr. Wurlina, drh., MS
Prof. Dr. Imam Mustofa, drh., MKes
Prof. Dr. Dewa Ketut Meles, drh., MS

CEGAH STUNTING ANAK PESISIR DENGAN ASUPAN GEMAR IKAN

Dr. Kadek Rachmawati, drh.,M.Kes

dr. Niluh Suwasanti, SpPK

dr. Desak Ketut Sekar Cempaka Putri

dr. Rheza Imawan Mustofa

Dr. Rimayanti, drh.,M.Kes

Prof. Dr. Wurlina, drh., M.S

Prof. Dr. Imam Mustofa, drh.,M.Kes

Prof. Dr. Dewa Ketut Meles, drh., M.S



**Cipta Media Nusantara
2024**

CEGAH STUNTING ANAK PESISIR DENGAN ASUPAN GEMAR IKAN

Penulis : Dr. Kadek Rachmawati, drh.,M.Kes
: dr. Niluh Suwasanti, SpPK
: dr. Desak Ketut Sekar Cempaka Putri
: dr. Rheza Imawan Mustofa
: Dr. Rimayanti, drh.,M.Kes
: Prof. Dr. Wurlina, drh., M.S
: Prof. Dr. Imam Mustofa, drh.,M.Kes
: Prof. Dr. Dewa Ketut Meles, drh., M.S

Editor : Pradina Anugrah Anggraeni

Layout : Selvy Nur Islami

Cover : Nurrul Aisyah Rizki

Diterbitkan dan Dicitak Oleh:

Cipta Media Nusantara (CMN), 2024

Anggota IKAPI: 270/JTI/2021

Alamat: Jl. Jemurwonosari 1/39, Wonocolo, Surabaya

Email : contact@ciptapublishing.id

Web : www.ciptapublishing.id

ISBN : 978-623-8639-00-7

X + 112 Halaman, 15,5 cm x 23 cm

Terbitan Pertama Mei 2024

© All Rights Reserved

Ketentuan Pidana Pasal 112-119

Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
PENDAHULUAN	1
BAB 1 HIDUP BERDAMPINGAN DENGAN COVID-19.5	
A. Mencuci Tangan	6
B. Memakai Masker	7
C. Menjaga Jarak	8
D. Menjauhi Kerumunan	8
E. Mengurangi Mobilitas	8
BAB 2 STUNTING	11
A. Remaja Putri	11
B. Ibu Hamil	12
C. Balita	12
D. Melakukan Edukasi Remaja, Ibu Hamil, dan Keluarga Termasuk Pemicu Bebas Buang Air Besar Sembarangan (BABS)	12
E. Ciri-Ciri Anak Stunting	15
F. Dampak Buruk yang dapat Ditimbulkan oleh Stunting	16
G. Penyebab Kejadian Stunting pada Balita	16
H. Pencegahan Stunting	16

BAB 3 KONSUMSI IKAN IBU HAMIL CEGAH STUNTING.....	19
A. Konsumsi <i>Sufood</i> untuk Ibu Hamil yang Aman.....	22
BAB 4 MAKANAN PENDAMPING ASI (MPASI).....	25
A. Ciri Ciri Anak yang Sudah Siap Menerima MPASI.....	25
B. Jenis Makanan yang Paling Baik untuk Awal MPASI.....	26
C. Apabila Bayi Sudah Siap dan Mampu Mengonsumsi Jenis Makanan, Maka Orang Tua Bisa Meningkatkan Jenis Makanan yang Bisa Dimakan.....	26
D. Jenis Makanan yang Harus Dihindari Bayi Selama Tahun Pertama	26
E. Tahapan MPASI yang bisa diberikan untuk si Kecil.....	29
F. Frekuensi MPASI untuk Bayi Usia 12-18 Bulan	32
G. Jadwal Makan Bayi Usia 12-18 Bulan	33
H. Menu Makanan Pendamping ASI	33
I. Dalam menyajikan bubur bisa ditambahkan wortel/ buncis/bayam, setelah makan si kecil diberi air kacang hijau 10-20 cc	40
J. Ikan sebagai MPASI Makanan Bergizi	41
K. Ragam Ikan untuk MPASI.....	42
L. Ragam Ikan yang Aman untuk Dikonsumsi oleh Anak....	42
M. Cara Mengolah Ikan untuk MPASI.....	42
N. Jenis Ikan yang Bagus untuk MPASI.....	44
BAB 5 NILAI GIZI IKAN.....	49
A. Perlakuan Terhadap Ikan yang Baik	52

B. Kelemahan Ikan	52
C. Memilih Ikan Segar Tidak Bersirip.....	53
D. Ikan Laut yang Aman untuk Dikonsumsi Ibu Hamil	55
E. Kandungan Nutrisi dan Manfaat Makanan Laut.....	57
F. Ragam Ikan Beracun	61
G. Ikan yang Mengandung <i>Ciguatera</i>	65
BAB 6 TOKSIN MARIN	67
A. Toksin Marin Digolongkan ke dalam Dua Golongan.....	68
B. Jenis Toksin Marin yang Dikenal	68
C. Gejala Keracunan Ikan Buntal	70
D. <i>Ciguatera Fish Poisoning (Ciguatoxin)</i>	70
E. <i>Paralytic Shellfish Poisoning (PSP)</i>	71
F. Cara Pengolahan Ikan untuk Mengurangi Racun <i>Saxitoxin</i>	73
G. <i>Amnesic Shellfish Poison (ASP)</i>	73
H. <i>Diarrhetic Shell fish Poison (DSP)</i>	74
I. <i>Neurotoxic Shellfish Poison (NSP)</i>	74
BAB 7 ANAK GEMAR MAKAN IKAN DAN INOVASI OLAHAHAN	75
A. Cara Menyiapkan Masakan Ikan agar Disukai Anak.....	75
B. Burger Ikan	77
C. Bakso Goreng Ikan Asap	78
D. Martabak Ikan Asap	79
E. Pasta Ikan Asap	81
F. Pizza Ikan Asap.....	82

G. Abon Aneka Ragam Ikan	84
H. Serundeng Ikan Asap/Kerang Nyameng.....	91
BAB 8. KRISPY, KREMES DAN KRIUK KESUKAAN ANAK	93
A. Makanan <i>Crispy</i>	93
B. Bahan Lain	97
C. Membuat Balutan Tepung Krispy.....	98
D. Membuat Adonan Kremes.....	99
E. Membuat Gorengan Tetap Renyah.....	100
F. Membuat Tepung Krispi	102
G. Membuat Kulit Pangsit.....	102
H. Menu Ikan Goreng Tepung <i>Crispy</i>	103
I. Tenggiri dapat Diganti dengan	104
J. Bahan Adonan Tepung <i>Crispy</i>	104
DAFTAR PUSTAKA	105
PROFIL PENULIS	111

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Usia perkembangan anak dan tahapan MPASI.27	
Tabel 5.1. Memilih Ikan Segar bersirip51	
Tabel 5.2. Kandungan nilai gizi <i>seafood</i> per 100 gram bahan56	
Tabel. 5.3. Kandungan Gizi Ikan per 100 gram bahan.....59	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 .Protokol kesehatan.....	7
Gambar 3.1. Ikan Sarden untuk Janin, Cegah Stunting	21
Gambar 4.2. Contoh menu MPASI umur 6-8 bulan	30
Gambar 4.3. Contoh MPASI umur 9-12 bulan	31
Gambar 4.4. Contoh makanan umur 12-18 bulan	32
Gambar 4.5. Menu makan siang untuk Si Kecil.....	40
Gambar 4.6. Menu disukai Si Kecil	41

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat dan karunia-Nya Buku “Cegah Stunting Anak Pesisir Dengan Asupan Gemar Ikan”. Stunting tengah menjadi ancaman bagi generasi Indonesia mendatang. Tidak kurang 9 juta anak Indonesia menderita stunting. Artinya, 1 dari 3 anak Indonesia didera stunting. Dalam kaitan penanganan stunting, Pemerintah Indonesia merumuskan 5 pilar penanganan stunting. Pilar 1 Komitmen dan Visi Pimpinan Tertinggi Negara; Pilar 2 Kampanye Nasional Berfokus pada pemahaman, perubahan perilaku, komitmen politik dan akuntabilitas. Pilar 3 Konvergensi, Koordinasi, dan Konsolidasi Program Nasional, Daerah, dan Masyarakat; Pilar 4 Mendorong Kebijakan Akses Pangan Bergizi; dan Pilar 5 Pemantauan dan Evaluasi.

Terjadinya stunting dimulai ketika janin masih dalam kandungan yang disebabkan oleh asupan makanan ibu selama masa kehamilan yang kurang bergizi. Upaya perbaikan yang diperlukan untuk mengatasi kejadian stunting diantaranya adalah edukasi gizi pada ibu hamil hingga ibu yang memiliki balita. Daerah pesisir pantai memiliki kekayaan laut yang tinggi salah satunya adalah ikan. Tetapi tingkat konsumsi ikan di Indonesia masih termasuk dalam kategori rendah. Masalah anak stunting dapat menghambat perkembangan anak, dengan dampak negatif yang akan berlangsung pada kehidupan selanjutnya. Paparan Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa tingkat pendidikan orang tua merupakan salah satu determinan utama dari terjadinya masalah stunting. Oleh karena itu, pendidikan gizi dapat menjadi salah satu solusi pencegahan stunting. Ikan merupakan salah satu jenis protein heme yang memiliki tingkat penyerapan besi yang baik. Kandungan protein dalam ikan mencapai 18% dan terdiri dari asam amino esensial. Konsumsi ikan sangat penting salah satunya juga

karena ikan mengandung DHA (salah satu jenis omega-3) yang baik untuk pengembangan otak anak. Oleh karena itu kebiasaan mengonsumsi ikan perlu dikenalkan sejak anak usia dini. Tingkat pengetahuan orang tua mengenai kandungan zat gizi dalam ikan dan manfaat ikan juga dapat mempengaruhi tingkat konsumsi ikan dan pemilihan makanan untuk anak dan keluarga. Apabila menghendaki agar masyarakat gemar makan ikan, maka diperlukan peningkatan pengetahuan, sehingga mereka mengetahui manfaat positif mengonsumsi ikan bagi Kesehatan.

Ketersediaan ikan di Indonesia sangat tinggi dan harganya relatif murah. Teknologi makanan tentang ikan bervariasi, namun konsumsi ikan secara nasional amat rendah. Saat ini ikan masih menjadi sumber protein hewani kelas dua setelah daging, susu dan telur. Tingkat konsumsi ikan masyarakat Indonesia tahun 2023 mencapai 56,48 kg per orang per tahun. Nilai ini masih rendah jika dibandingkan dengan Malaysia (80 kg/orang/tahun) dan Singapura (90 kg/orang/tahun) sedangkan Jepang (100 kg/orang/kapita). Hal ini sangat disayangkan, mengingat potensi hasil laut Indonesia cukup besar karena 2/3 bagian adalah laut.

Buku ini disusun untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran serta motivasi masyarakat terutama ibu hamil dan ibu dari balita tentang manfaat ikan dalam menu sehari-hari melalui edukasi gizi gemar makan ikan guna pencegahan stunting.

Pada Kesempatan ini, kami mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada DRTPM, Iptekda-LIPI, serta UMKM olahan hasil laut di kecamatan Bulak Surabaya. Buku ini diharapkan bisa menjadi panduan bagi masyarakat terutama masyarakat pesisir agar gemar makan ikan dapat menekan angka stunting.

Surabaya, Juni 2024

Tim Penyusun

CEGAH STUNTING ANAK PESISIR DENGAN ASUPAN GEMAR IKAN

Buku "Cegah Stunting Anak Pesisir dengan Asupan Gemar Ikan" menyajikan wawasan tentang masalah stunting yang mengancam generasi Indonesia. Dengan lebih dari 9 juta anak yang menderita stunting, penanganan yang holistik menjadi sangat penting. Salah satu solusi yang diangkat adalah meningkatkan konsumsi ikan, khususnya di daerah pesisir, yang kaya akan sumber daya laut namun masih memiliki tingkat konsumsi ikan yang rendah.

Penekanan pada edukasi gizi, terutama bagi ibu hamil dan keluarga dengan balita, menjadi fokus dalam buku ini. Ikan diangkat sebagai sumber protein heme yang penting untuk penyerapan besi dan DHA yang esensial untuk perkembangan otak anak. Namun, kesadaran masyarakat tentang manfaat ikan perlu ditingkatkan agar mereka lebih memilih ikan sebagai bagian dari pola makan sehari-hari.

Dengan ketersediaan ikan yang tinggi dan harga yang terjangkau, buku ini mendorong perubahan perilaku konsumsi makanan menuju pola makan yang lebih sehat. Dengan demikian, diharapkan dapat terjadi peningkatan dalam konsumsi ikan di Indonesia, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi angka stunting dan meningkatkan kesehatan serta perkembangan anak-anak, terutama di daerah pesisir.



www.ciptapublishing.id

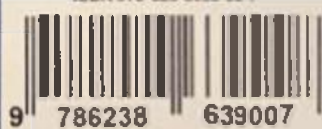


contact@ciptapublishing.id



[ciptapublishing](https://www.instagram.com/ciptapublishing)

ISBN 978-623-8639-00-7



9 786238 639007

Harga P. Sewa Rp.75.000,00