



POLICY BRIEF

PERTANIAN, KELAUTAN, DAN BIOSAINS TROPIKA

Vol. 6 No. 2 Tahun 2024

Kebijakan Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan Mensukseskan Program Masakan Sehat Atasi Stunting

Penulis

Ahmad Zuhi,¹ Hariyadi Wibowo,¹ Fadly Syamsudin²

- 1 Pusat Penelitian dan Pengembangan Keluarga Berencana dan Keluarga Sejahtera, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN)
- 2 Direktorat Kebijakan Lingkungan Hidup, Kemaritiman, Sumber Daya Alam dan Ketenaganukliran, Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN)

Kebijakan Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan Mensukseskan Program Masakan Sehat Atasi Stunting

Isu Kunci

Policy Brief ini memuat poin-poin penting sebagai berikut:

1. Masakan Sehat Atasi Stunting (MASTA) dan Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (GEMARIKAN) penting untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu dan anak, membantu percepatan penurunan stunting.
2. Studi menunjukkan rendahnya penerimaan masyarakat terhadap PMT pabrikan, sehingga kebijakan MASTA diperlukan untuk diversifikasi pangan yang lebih diterima masyarakat.
3. Kekurangan vitamin dan mineral pada ibu hamil menyebabkan malnutrisi janin dan stunting pada anak. GEMARIKAN diharapkan dapat meningkatkan asupan gizi ibu hamil dan mencegah stunting sejak dini.

Ringkasan

Salah satu tujuan Strategi Nasional Percepatan Penurunan Stunting yaitu menjamin pemenuhan asupan gizi. Untuk mewujudkan tujuan tersebut perlu ada kebijakan strategis yang tepat guna dan tepat sasaran. Kebijakan strategis tersebut adalah Kebijakan Masakan Sehat Atasi Stunting (MASTA). Salah satu pilar pemenuhan kebijakan MASTA adalah Kebijakan Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (GEMARIKAN). Ikan sebagai sumber protein pangan, ikan memiliki kandungan gizi yang sangat baik seperti protein sebagai sumber pertumbuhan, asam lemak omega 3 dan 6 yang bermanfaat bagi kesehatan ibu dan pembentukan otak janin, vitamin, serta berbagai mineral yang sangat bermanfaat bagi ibu dan janin. Kebijakan pemerintah dalam percepatan penurunan stunting itu tertuang dalam Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting.

Kata kunci: Stunting, gizi, strategi, gemarikan

Pendahuluan

Berdasarkan literatur dari Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan. Gizi adalah elemen yang terdapat dalam makanan dan dapat dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh diantaranya karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Gizi yang seimbang dibutuhkan oleh tubuh, terutama pada anak - anak yang masih dalam masa pertumbuhan. Di masa tumbuh kembang anak yang berlangsung secara cepat, khususnya 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) atau periode emas anak dibutuhkan makanan dengan kualitas dan kuantitas yang tepat dan seimbang.

Ikan sebagai sumber pangan yang kaya akan gizi memiliki elemen – elemen yang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia sejak 1000 HPK hingga tua. Ada pun kandungan gizi ikan secara umum diantaranya:

1. Omega-3 Kandungan docosahexaenoic acid (DHA) dan eicosapentaenoic acid (EPA) sangat baik untuk perkembangan sel – sel otak yang berguna bagi kecerdasan dan mata untuk mempertajam penglihatan.
2. Protein Zat pembangun, setara dengan daging, lebih mudah dicerna, mendekati asam amino dalam tubuh manusia mengandung asam amino paling lengkap terutama lysine dan threonine.
3. Vitamin A: antioksidan, mata sehat; Vitamin.D: metabolisme kalsium, pertumbuhan tulang; Vitamin B6: metabolisme asam amino dan lemak, mencegah anemia & kerusakan syaraf; Vitamin.B12: pembentukan sel darah merah, metabolisme lemak, melindungi jantung.
4. Mineral Zat besi: pembentukan sel darah merah; Yodium: kesehatan thyroid, cegah gondok; Selenium: antioksidan; Seng: membantu kerja enzim dan hormon; Fluor: kesehatan gigi Bio-Active Komposisi nutrisi yang sangat baik untuk menguatkan vitalitas tubuh.
5. Asam Lemak Tak Jenuh Mengandung High Density Lipoprotein (HDL)/kolesterol yang baik

yang dapat mencegah terjadinya penyumbatan pembuluh darah/atherosclerosis

Selain hal tersebut di atas, berdasarkan literatur dari berbagai sumber, telah diketahui manfaat gizi ikan bagi tubuh manusia begitu banyak:

1. Makan ikan dapat memperkuat tulang dan kuku;
2. Mengurangi resiko kelahiran prematur pada bayi;
3. Mengurangi resiko asma pada anak;
4. Mengurangi resiko kanker ginjal;
5. Mengurangi diabetes pada anak;
6. Mengurangi resiko penyakit kronis;
7. Memperkuat kesehatan mental pada anak;
8. Minyak ikan mencegah penyakit kanker kulit, dll.

Berdasarkan laporan kinerja Kementerian Kelautan dan Perikanan Tahun 2021 ikan memiliki kandungan gizi yang sangat baik seperti protein sebagai sumber pertumbuhan, asam lemak omega 3 dan 6 yang bermanfaat bagi kesehatan ibu dan pembentukan otak janin, vitamin, serta berbagai mineral yang sangat bermanfaat bagi ibu dan janin.

Deskripsi Masalah

Stunting menurut definisi WHO adalah gangguan tumbuh kembang anak yang disebabkan kekurangan asupan gizi, terserang infeksi, maupun stimulasi yang tak memadai. Jumlah penderita stunting di Indonesia sendiri terus mengalami peningkatan. Setidaknya, setiap satu dari tiga anak berisiko mengalami gangguan tersebut.

Penyebab stunting pada dasarnya sudah bisa terjadi sejak anak berada di dalam kandungan. Sebab, sejak di dalam kandungan, anak bisa jadi mengalami masalah kurang gizi. Penyebabnya, adalah karena sang ibu tidak memiliki akses terhadap makanan sehat dan bergizi seperti makanan berprotein tinggi, sehingga menyebabkan buah hatinya turut kekurangan nutrisi. Selain itu, rendahnya asupan vitamin dan mineral yang dikonsumsi ibu juga bisa ikut memengaruhi kondisi

malnutrisi janin. Kekurangan gizi sejak dalam kandungan inilah yang juga bisa menjadi penyebab terbesar kondisi stunting pada anak.

Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan, prevalensi balita stunting di Indonesia mencapai 21,6% pada 2022. Angka ini turun 2,8 poin dari tahun sebelumnya.

Nusa Tenggara Timur (NTT) kembali menempati posisi teratas dengan angka balita stunting sebesar 35,3%. Meski masih bertengger di posisi puncak, namun prevalensi balita stunting di NTT menurun dari 2021 yang sebesar 37,8%.

Tabel 1 Prevalensi stunting pada provinsi di Indonesia

No.	Provinsi	Prevalensi
1	Nusa Tenggara Timur	35,3%
2	Sulawesi Barat	35%
3	Papua	34,6%
4	Nusa Tenggara Barat	32,7%
5	Aceh:	31,2%
6	Papua Barat:	30%
7	Sulawesi Tengah	28,2%
8	Kalimantan Barat	27,8%
9	Sulawesi Tenggara	27,7%
10	Sulawesi Selatan	27,2%
11	Kalimantan Tengah	26,9%
12	Maluku Utara	26,1%
13	Maluku	26,1%
14	Sumatera Barat	25,2%
15	Kalimantan Selatan	24,6%
16	Kalimantan Timur	23,9%
17	Gorontalo	23,8%
18	Kalimantan Utara	22,1%
19	Sumatera Utara	21,1%
20	Jawa Tengah	20,8%
21	Sulawesi Utara	20,5%
22	Jawa Barat	20,2%
23	Banten	20%
24	Bengkulu	19,8%
25	Jawa Timur	19,2%
26	Sumatera Selatan	18,6%
27	Kep Bangka Belitung:	18,5%
28	Jambi	18%
29	Riau	17%
30	DI Yogyakarta	16,4%
31	Kepulauan Riau	15,4%
32	Lampung	15,2%
33	DKI Jakarta	14,8%
34	Bali	8%

Selanjutnya, Sulawesi Barat di peringkat kedua dengan prevalensi balita stunting sebesar 35%. Lalu, Papua Barat dan Nusa Tenggara Barat memiliki prevalensi balita stunting masing-masing sebesar 34,6% dan 32,7%.

Terdapat 18 provinsi dengan prevalensi balita stunting di atas rata-rata angka nasional. Sisanya, 16 provinsi berada di bawah rata-rata angka stunting nasional.

Di sisi lain, Bali menempati peringkat terbawah alias prevalensi balita *stunting* terendah nasional. Persentasenya hanya 8% atau jauh di bawah angka *stunting* nasional pada 2022. Prevalensi stunting berdasar provinsi di Indonesia dapat dilihat pada Tabel 1.

Meski mengalami penurunan, Presiden Joko Widodo mengatakan masih harus ada upaya keras untuk menurunkan angka prevalensi stunting nasional lebih drastis. "Target yang saya sampaikan 14% di tahun 2024. Ini harus bisa kita capai, saya yakin dengan kekuatan kita bersama semuanya bisa bergerak," ujar Presiden Joko Widodo, dikutip dari Katadata.co.id, Rabu (25/1/2023).

Menurut Jokowi, stunting bukan hanya urusan tinggi badan anak. Hal yang perlu diwaspadai menurut Presiden adalah menurunnya kemampuan belajar anak, keterbelakangan mental, dan munculnya penyakit-penyakit kronis.

Adapun hasil SSGI merupakan salah satu sarana untuk mengukur target *stunting* di Indonesia. Sebelumnya, SSGI diukur 3 tahun sekali sampai 5 tahun sekali. Kemenkes mengatakan, mulai 2021 SSGI dilakukan setiap tahun.

Urgensi Gerakan Makan Ikan untuk Pencegahan Stunting

Salah satu upaya yang telah dilakukan pemerintah yaitu pemberian makanan tambahan (PMT). Namun menurut studi yang dilakukan The Southeast Asian Ministers of Education – Regional Center for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON)

menunjukkan bahwa tingkat penerimaan masyarakat terhadap PMT pabrikan tersebut cukup rendah. Selain itu pemberian PMT juga menyebabkan keterbatasan keragaman pangan yang dikonsumsi anak.

Pemenuhan gizi keluarga, terutama pada anak dan ibu hamil, mutlak dilakukan, untuk mencegah stunting. Karenanya, para ibu diharapkan mengerti dan mengenali Masakan Sehat Atasi Stunting (Masta).

Sementara itu, makan ikan atau olahannya memiliki kandungan gizi tinggi dan sangat penting dalam untuk mencegah stunting. Ikan merupakan sumber gizi dan mengandung protein yang berkualitas tinggi. Mengonsumsi ikan merupakan salah satu upaya untuk mencukupi kandungan gizi ibu hamil sehingga nantinya akan lahir bayi yang sehat, kuat dan cerdas. Sejak dalam kandungan, gizi janin sudah harus diperhatikan. Salah satunya, dengan makan ikan untuk membantu memenuhi gizi janin sehingga dapat membantu tumbuh kembang janin sejak masih dalam kandungan.

Indonesia kaya akan potensi sumber daya perikanan karena memiliki area perairan yang luas. Ikan mempunyai nilai gizi dan protein bermutu tinggi, sumber lemak istimewa, omega-3, vitamin, serta mineral (Waryan 2022).

Rekomendasi

Berdasarkan penjelasan di atas, maka rekomendasi kebijakan yang tepat di pilih adalah dengan menggabungkan kebijakan GEMARIKAN untuk mendukung Gerakan Program Masakan Sehat Atasi Stunting (MASTA).

Daftar Pustaka

BRIN. 2022 November 22. Ajak Masyarakat Berinovasi Melalui Pengolahan Ikan. Berita. <https://www.brin.go.id/news/110925/brin-ajak-masyarakat-berinovasi-melalui-pengolahan-ikan>.

[Kemenkes] Kementerian Kesehatan. 2022. Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan Tahun 2022.

[KKP] Kementerian Kelautan dan Perikanan. 2021. Laporan Kinerja Kementerian Kelautan dan Perikanan Tahun 2021.

[Perpres] Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting. 2021.

The SEAMEO RECFON. Rencana Aksi Nasional Turunkan Angka Stunting. <http://www.seameo-recfon.org/rencana-aksi-nasional-turunkan-angka-stunting/>



Policy Brief Pertanian, Kelautan, dan Biosains Tropika merupakan upaya mengantarmukakan sains dan kebijakan (science-policy interface) untuk mendukung pembangunan berkelanjutan yang inklusif. Media ini dikelola oleh Direktorat Kajian Strategis dan Reputasi Akademik (D-KASRA) IPB University. Substansi policy brief menjadi tanggung jawab penulis sepenuhnya dan tidak mewakili pandangan IPB University.



Telepon
+62 813 8875 4005



Email
dkasra@apps.ipb.ac.id



Alamat
Gedung LSI Lt. 1
Jl. Kamper Kampus IPB Dramaga
Bogor - Indonesia 16680