

## “Lela” Penerapan Program Lele Keluarga Sebagai Upaya Pencegahan Meningkatnya Kasus Stunting Di Kabupaten Jember

*“Lela” Implementation of the Family Catfish Program as an Effort Prevention of Increased Stunting Cases in Jember Regency*

Dony Setiawan Hendyca Putra <sup>1\*</sup>, Mochammad Choirur Roziqin <sup>2</sup>, Rindiani <sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember

[dony\\_shp@polije.ac.id](mailto:dony_shp@polije.ac.id)

### ABSTRAK

Permasalahan berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh pengusul di posyandu Desa Kemuning Lor didapatkan data bahwa masih ditemukannya balita yang mengalami kasus stunting di Desa Kemuning Lor sebanyak 112 balita. Kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi sebelum dan pada masa kehamilan dan setelah melahirkan. Tingkat ekonomi masyarakat Desa Kemuning Lor tergolong menengah kebawah. Hal ini mendorong desa Kemuning Lor menjadi desa yang rawan peningkatan kasus stunting pada balita. Dibalik permasalahan di Desa Kemuning Lor Arjasa terdapat potensi positif yaitu sumber air di wilayah tersebut sangat melimpah dan jernih serta mudah didapatkan oleh warga karena berasal dari sumber mata air pegunungan. Mayoritas pekerjaan penduduk disana adalah sebagai peternak dan petani. Hal ini sangat mendukung tim pengusul dalam melaksanakan pengabdian masyarakat untuk memberikan sosialisasi dan pelatihan serta praktek langsung tentang budidaya lele keluarga sebagai upaya mencegah naiknya kasus stunting di kabupaten Jember.

**Kata kunci** — Program lele keluarga, Ekonomi Masyarakat, Pencegahan Stunting

### ABSTRACT

Problems based on a preliminary study conducted by the proposer at the Posyandu in Kemuning Lor Village, it was found that there were 112 children under five who experienced stunting in Kemuning Lor Village. Lack of knowledge of mothers about health and nutrition before and during pregnancy and after childbirth. The economic level of the people of Kemuning Lor Village is classified as lower middle class. This has pushed Kemuning Lor village to become a village that is prone to increasing stunting cases in toddlers. Behind the problems in Kemuning Lor Arjasa Village, there is a positive potential, namely that the water source in the area is very abundant and clear and easy to obtain by residents because it comes from mountain springs. The majority of the people's occupations there are ranchers and farmers. This strongly supports the proposing team in carrying out community service to provide socialization and training as well as direct practice on family catfish cultivation as an effort to improve the community's economy and to prevent the increase in stunting cases in Jember district.

**Keywords** — Family catfish program, Community Economics, Stunting Prevention

## 1. Pendahuluan

Kabupaten Jember memiliki nilai proporsi status gizi sangat pendek dan pendek (stunting) yang masih lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata dari kabupaten lain di Provinsi Jawa Timur. RISKESDAS pada tahun 2018 kejadian stunting yang ada di Indonesia yaitu sebanyak 30,8% di Jawa Timur Stunting merupakan wilayah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu 30,2% [2]. Di Jember hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti, Kecamatan Arjasa merupakan tempat tertinggi peringkat 4 populasi dengan stunting balita yaitu 24,56% dari 2.866 balita yang tersebar di 6 Desa Wilayah Kecamatan Arjasa. Oleh karenanya dengan penelitian yang membahas mengenai stunting kedepannya diharapkan dapat ditemukan suatu cara pencegahan terjadinya stunting. Beberapa penelitian tentang stunting telah dilakukan di Kabupaten Jember sebelumnya. Penelitian pertama menganalisa faktor yang berpengaruh terhadap stunting pada anak balita di wilayah kerja salah satu puskesmas di Kabupaten Jember [3]. Penelitian berikutnya kembali menganalisa faktor yang berpengaruh terhadap kejadian stunting pada anak balita di area perkotaan dan perdesaan [9]. Adapun beberapa penelitian sebelumnya pada tahun 2021 yang telah dilakukan oleh pengusul tentang stunting sebagai bentuk hilirisasi ke dalam pengabdian kepada masyarakat yaitu tentang Intelligent Application of Stunting Monitoring and Mapping Systems (Smart Ting) in Toddlers Based on Android in Jember [4]. Development of Malnutrition Early Detection Application in Toddlers based on Geographic Information System [5]. Permasalahan berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh pengusul di posyandu Desa Kemuning Lor didapatkan data bahwa masih ditemukannya balita yang mengalami kasus stunting di Desa Kemuning Lor sebanya 112 balita. Kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi sebelum dan pada masa kehamilan dan setelah melahirkan. Tingkat ekonomi masyarakat Desa Kemuning Lor tergolong menengah kebawah. Hal ini mendorong desa Kemuning Lor menjadi desa yang rawan peningkatan kasus stunting pada balita. Dibalik permasalahan di Desa Kemuning Lor Arjasa terdapat potensi positif yaitu sumber air di wilayah tersebut sangat

melimpah dan jernih serta mudah didapatkan oleh warga karena berasal dari sumber mata air pegunungan. Mayoritas pekerjaan penduduk disana adalah sebagai peternak dan petani. Hal ini sangat mendukung tim pengusul dalam melaksanakan pengabdian masyarakat untuk memberikan sosialisasi dan pelatihan serta praktek langsung tentang budidaya lele keluarga untuk mencegah naiknya kasus stunting di kabupaten Jember. Penyebab balita mengalami stunting antara lain: kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi sebelum dan pada masa kehamilan dan setelah melahirkan, terbatasnya layanan kesehatan untuk Ibu selama masa kehamilan, makanan bergizi di Indonesia tergolong mahal, kurangnya akses air bersih dan sanitasi, dan balita tidak mendapatkan ASI eksklusif. Keadaan status stunting dapat dilihat atau dihitung menggunakan perhitungan z-score. Perhitungan z-score dihitung menggunakan simpangan berat badan atau tinggi badan dari nilai berat badan normal dan dilihat ambang batas status stunting. Resiko kejadian stunting dapat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan dan gizi ibu sebelum dan saat masa kehamilan. Selain itu, faktor lain yang mempengaruhi adalah postur tubuh ibu (pendek), jarak kehamilan terlalu dekat, usia ibu yang masih muda, serta asupan nutrisi yang kurang pada masa kehamilan [10]. Berdasarkan penjelasan diatas bahwa faktor gizi sangat berperan penting terhadap kejadian stunting pada balita. Gizi berasal dari makanan yang dikonsumsi oleh ibu saat kehamilan sampai dengan anak dilahirkan berusia 5 tahun. Ikan lele merupakan salah satu jenis ikan yang kaya akan protein yang bagus untuk tumbuh kembang balita terutama balita dengan gizi buruk atau kurang dan mudah di dapatkan di Desa Bringin. Kandungan gizi ikan lele sebanding dengan ikan yang lain meskipun harganya relatif lebih murah. Kandungan protein ikan lele lebih baik dibandingkan dengan protein hewan yang lainnya. Bila diolah dengan baik kandungan gizi ikan lele justru lebih meningkat [6]. Biasanya ikan lele diberikan kepada anak-anak dalam bentuk lele goreng dan tidak semua anak mau mengkonsumsinya. Ketika ikan lele diolah menjadi cemilan dalam bentuk nugget lele ternyata balita dengan lahap mau mengkonsumsinya. Adapun rangkaian



kegiatan yang akan dilaksanakan oleh tim pengusul untuk mendukung program pemerintah pusat dan Pemkab Jember dalam mengatasi stunting, antara lain: 1) Sosialisasi tentang stunting dan upaya mengatasinya dalam keluarga; 2) Sosialisasi Budidaya lele keluarga untuk dikonsumsi dan cara penjualan produk menggunakan *e-commerce* sebagai tambahan ekonomi keluarga; 3) Evaluasi dan monitoring. Berdasarkan uraian diatas tim pengusul siap melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “LELA” Penerapan Program Lele Keluarga Sebagai Upaya Pencegahan Meningkatnya Kasus Stunting Di Kabupaten Jember.

## 2. Target dan Luaran (Optional)

Target dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah :

- Meningkatnya pengetahuan kader posyandu dan ibu-ibu balita
- Meningkatkan keterampilan penerapan budidaya lele
- Menurunnya prevalency stunting di Desa Kemuning Lor

## 3. Metodologi



Gambar 1. Metodologi Pelaksanaan

Tahapan awal dari pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Lela” Penerapan Program Lele Keluarga Sebagai Upaya Pencegahan Meningkatnya Kasus Stunting di Kabupaten Jember adalah pembentukan tim, yang dibentuk terdiri dari dua komponen, dosen dan mahasiswa. Langkah selanjutnya adalah perumusan tujuan, identifikasi stakeholder, pengumpulan dan analisis kebutuhan dan penentuan prioritas solusi masalah yang

dijabarkan pada analisis situasi pengabdian. Pada tahapan ini diketahui situasi mitra sehingga menjadi justifikasi pengusul bersama mitra dalam menentukan persoalan prioritas yang disepakati untuk diselesaikan. Tahapan berikutnya adalah melaksanakan rangkaian kegiatan yang mendukung program pemerintah pusat dan Pemkab Jember dalam mengatasi stunting, antara lain: 1) Sosialisasi tentang stunting dan upaya pencegahannya dalam keluarga; 2) Sosialisasi Budidaya lele keluarga; 3) Evaluasi dan monitoring. Tahapan selanjutnya yang dilakukan tim pengusul dan tim Desa Kemuning Lor menindaklanjuti program dengan melakukan pendampingan dan peningkatan keberdayaan masyarakat yang sudah dilatih membudidayakan lele keluarga. Setelah selesai implementasi akhir, maka pengabdian dilanjutkan dengan evaluasi dan monitoring pengabdian, menentukan kebutuhan dan sasaran baru agar program pengabdian berkelanjutan, dan pengabdian ditutup dengan “LELA” Penerapan Program Lele Keluarga Sebagai Upaya Pencegahan Meningkatnya Kasus Stunting Di Kabupaten Jember.

## 4. Pembahasan

### 4.1 Penyuluhan tentang Stunting terhadap Kader dan Masyarakat

Stunting adalah permasalahan gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam rentang yang cukup waktu lama, umumnya hal ini karena asupan makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Permasalahan stunting terjadi mulai dari dalam kandungan dan baru akan terlihat ketika anak sudah menginjak usia dua tahun.

Bagi UNICEF, stunting didefinisikan sebagai persentase anak-anak usia 0 sampai 59 bulan, dengan tinggi badan di bawah minus (stunting sedang dan berat) dan minus tiga (stunting kronis), hal ini diukur dengan menggunakan standar pertumbuhan anak yang dikeluarkan oleh WHO.

Gejala stunting antara lain: perkembangan stunting adalah proses yang lambat, kumulatif dan tidak berarti bahwa asupan makanan saat ini tidak memadai. Kegagalan pertumbuhan mungkin telah terjadi di masa lalu seorang. Anak berbadan lebih pendek untuk anak seusianya. Proporsi tubuh cenderung normal

tetapi anak tampak lebih muda/kecil untuk usianya. Berat badan rendah untuk anak seusianya. Pertumbuhan tulang tertunda.

Pencegahan stunting: anak usia 6 sampai 12 bulan dianjurkan mengonsumsi protein harian sebanyak 1,2 g/kg berat badan. Sementara anak usia 1 – 3 tahun membutuhkan protein harian sebesar 1,05 g/kg berat badan. Jadi, pastikan si kecil mendapat asupan protein yang cukup sejak ia pertama kali mencicipi makanan padat pertamanya.

Penyuluhan tentang stunting dan 1000 hari kehidupan pertama bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader agar lebih memahami tentang masalah pada status gizi khususnya stunting. Sosialisasi 1000 hari kehidupan pertama bertujuan untuk melatih kader dan masyarakat agar lebih mengetahui dalam 1000 hari kehidupan pertama. Harapannya untuk kedepannya semua kader di Posyandu Manggis 15 di desa Kemuning Lor mempunyai pengetahuan dalam mendeteksi dan edukasi tentang stunting. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 10 Agustus 2022 di Desa Kemuning Lor, Kecamatan Arjasa, Kabupaten Jember. Peserta pelatihan adalah warga sekitar yang berjumlah 30 orang.



Gambar 4.1 Sosialisasi Stunting Terhadap Kader

#### 4.2 Sosialisasi Budidaya lele keluarga

Sosialisasi cara budidaya lele sebagai makanan tambahan yang mengandung gizi seimbang sehingga bisa digunakan sebagai makanan alternatif untuk menurunkan angka stunting. Sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan terhadap kader dan masyarakat terkait stunting dan solusi dari stunting yang didapat dari kandungan ikan lele. Sosialisasi diawali dengan pemaparan materi terkait kondisi stunting dan pencegahannya. Melalui pemaparan tersebut, peserta diharapkan mengetahui pentingnya pencegahan stunting sejak dini. Peserta juga dibekali pelatihan budidaya lele dengan metode Urban Farming. Metode tersebut meningkatkan antusiasme peserta selama mengikuti proses pelatihan, karena budidaya lele yang minim penggunaan lahan.



Gambar 2 Sosialisasi Budidaya Lele

Gagasan bercocok tanam atau bercocok tanam di lahan yang lebih mengarah pada karakter pelaku dan media tanam daripada produk pertanian dikenal dengan istilah urban farming. Dengan gagasan pemanfaatan 70-30, yang menyatakan bahwa 70% lahan digunakan untuk tanaman atau budidaya tanaman pangan dan 30% untuk tanaman atau budidaya tanaman hias (bunga, tanaman hias, dan lain-lain), urban farming dapat mendukung program dan pemanfaatan ketahanan pangan di tanah kosong sendiri.



Gambar 3 Penerapan Budidaya Lele Keluarga

Salah satu ide Pembudidayaan Metropolitan yang saat ini banyak diminati adalah Pengembangan Ikan dalam Wadah atau yang disebut 'BUDIKDAMBER'. Budikdamber adalah jenis budidaya campuran dan hidroganik dimana beberapa jenis budidaya digabungkan dalam satu lokasi atau instalasi. Ember adalah media utama, dan media lainnya menggunakan bahan daur ulang. Pada kesempatan kali ini saya mencoba beternak ikan lele menggunakan kangkung.

Langkah-langkah dalam membuat budidaya lele dalam ember:

1. Buat gantungan untuk gelas plastik yang nantinya akan menjadi media tanam kangkung. Skor lingkaran atau dukung lubang di gelas plastik untuk membuat gantungan dari tali kawat. Cetak kawat yang memiliki diameter yang sama dengan gelas plastik yang akan digunakan pada botol.



2. Menggunakan solder, bor lubang di bagian bawah gelas plastik. Lubang-lubang di gelas plastik memungkinkan udara bersirkulasi, memungkinkan tanaman menyerap udara.



3. Masukkan arang dan sabut kelapa ke dalam gelas plastik jika kawat dan gelas gantung sudah siap. Perlu diingat bahwa sabut kelapa di bagian atas dan arang kayu di bagian bawah, jadi jangan diisi terlalu penuh. Kemudian, tempatkan bibit atau biji kangkung tersebut ke dalam gelas plastik yang telah dialiri arang dan sabut kelapa. Anda bisa mengubah jumlah biji kangkung di dalam cangkir; Saya pikir lima harus cukup.



4. Kaitkan gelas plastik yang berisi biji di pinggir bara; permukaan gelas plastik sejajar dengan tepi bara. Satu ember besar membutuhkan sekitar 17 gelas plastik untuk mengisinya hingga penuh; namun, karena ember memiliki diameter yang berbeda, Anda dapat menyesuaikan jumlahnya.



5. Air harus ditambahkan ke ember jika gelas plastik dipasang di tepi bara. Bagian bawah gelas plastik hanya terendam hingga ketinggian satu sentimeter; ini hanya cukup untuk membasahi media tanam kangkung tanpa memenuhinya secara berlebihan. Kemudian, untuk mengalirkan air, buat lubang di salah satu sisi ember. Atur agar lubang berdiameter sekitar 3 cm dan berada di dasar gelas plastik, yaitu sekitar 8 cm dari tepi bara.
6. Ikan lele muncul. Untuk ember dengan kapasitas 80 liter, saya sarankan untuk mengisinya dengan 30 hingga 50 lele untuk menghindari kepadatan yang berlebihan, yang jelas akan mempengaruhi proses pertumbuhan lele itu sendiri. Selain itu, jika ember yang digunakan masih baru, saya sarankan untuk membersihkan dan merendamnya dalam air selama dua hingga tiga hari untuk mengurangi bau plastik.



#### 4.3 Monitoring dan Evaluasi

Kegiatan evaluasi dan monitoring dilakukan terhadap kegiatan ini dengan memberikan pertanyaan secara verbal kepada peserta tentang stunting, budidaya ikan lele,

cara design kemasan, pemasaran dengan *e-commerce* dan pembuatan abon dari ikan lele. Hasil monitoring dan evaluasi terbukti bahwa kader dan masyarakat telah memahami tentang bahaya stunting, manfaat dari ikan lele serta proses pembuatan abon dari ikan lele sampai penjualan produknya.

#### 5. Kesimpulan

Protein ikan lele sangat tinggi, begitu juga nutrisi lainnya. ikan lele kaya anak nutrisi yang baik untuk tubuh. Selain rendah kalori dan natrium, ikan lele mengandung banyak protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral. Satu porsi ikan lele segar (sekitar 100 gram) mengandung 105 kalori, 50 miligram natrium, 2,5 gram lemak, 24 persen kolesterol harian. Salah satu intervensi spesifik untuk menurunkan stunting, yakni dengan memberikan makanan tambahan protein hewani pada anak usia di bawah dua tahun. protein hewani pun mengandung insulin-like growth factor-1 (IGF-1) yang dapat meningkatkan tinggi badan.

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini mulai dari awal sampai akhir mendapatkan dukungan penuh dari bapak kepala desa, ibu –ibu kader dan masyarakat yang ada di Posyandu manggis 15 di Desa kemuning Lor. Selama dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan, pelatihan dan sosialisasi kegiatan ini semua peserta sangat antusias terhadap kegiatan ini. Setelah dilakukan sosialisasi, pelatihan pengetahuan dan keterampilan masyarakat meningkat dari yang semula yang masih belum mengetahui bahaya stunting serta manfaat ikan lele. Harapannya ke depan dengan adanya kegiatan ini semua ibu kader dan masyarakat dapat melakukan Tindakan preventif secara dini kasus stunting pada anak mulai usia 0-60 bulan, sehingga angka kejadian stunting dapat turun dan menjadi desa bebas stunting.

#### 6. Ucapan Terima Kasih (Optional)

Ucapan terima kasih dari Tim Pengabdian Masyarakat kepada Politeknik Negeri Jember yang sudah memberikan alokasi dana PNPB untuk melakukan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

## 7. Daftar Pustaka

- [1] WHO, "World health statistics 2019: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals," Geneva, 2019.
- [2] Kemenkes RI, "Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018," Jakarta, 2018.
- [3] Fajaria Kartikawati; Puji Rahayu, "Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunted Growth pada Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember," Universitas Jember, 2011.
- [4] Selviyanti, E., Roziqin, M. C., Putra, D. S. H., & Noor, M. S. (2022, February). Intelligent Application of Stunting Monitoring and Mapping Systems (Smart Ting) in Toddlers Based on Android in Jember. In 2nd International Conference on Social Science, Humanity and Public Health (ICOSHIP 2021) (pp. 147-157). Atlantis Press.
- [5] Putra, D. S. H., Wiryawan, I. G., Pristiwaningsih, E. R., Mulyadi, E., Destarianto, P., & Agustianto, K. (2022, February). Development of Malnutrition Early Detection Application in Toddlers based on Geographic Information System. In 2nd International Conference on Social Science, Humanity and Public Health (ICOSHIP 2021) (pp. 175-181). Atlantis Press.
- [6] Rahayu, D. T., Sukdiah, D., & Mantika, B. A. (2019). Variasi Olahan Ikan Lele "Sushi Roll Lele" Untuk Balita Gizi Buruk Dan Gizi Kurang Di Desa Bringin Kecamatan Badas Kabupaten Kediri Tahun 2019. In Prosiding (SENIAS) Seminar Pengabdian Masyarakat.
- [7] Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 225-229.
- [8] Laili, U., & Andriani, R. A. D. (2019). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS*, 5(1), 8-12.
- [9] F. O. Aridiyah, N. Rohmawati, and M. Ririanty, "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak Balita di Wilayah Pedesaan dan Perkotaan (The Factors Affecting Stunting on Toddlers in Rural and Urban Areas)," *Pustaka Kesehatan*; Vol 3 No 1, vol. 3, no. 1, pp. 163–170, Jan. 2015.
- [10] Komalasari, K., Supriati, E., Sanjaya, R., & Ifayanti, H. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Kejadian Stunting Pada Balita. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 1(2), 51-56.
- [11] "Metode Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat," 2017, doi: 10.17605/OSF.IO/R3EV2.

