

PkM Program Keluarga Harapan (PKH) Kecamatan Sukmajaya Depok

Widya Nuriyanti¹, Fitria Iswari²

¹²Desain Komunikasi Visual, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Indraprasta PGRI

Diterima : 10/09/2020

Revisi : 09/11/2020

Diterbitkan : 28/11/2020

Abstrak. Berdasarkan Pantauan Status Gizi (PSG) 2017 yang dilakukan Kementerian Kesehatan, bayi usia di bawah lima tahun (Balita) yang mengalami masalah gizi pada 2017 mencapai 17,8%, sama dengan tahun sebelumnya. Jumlah tersebut terdiri dari Balita yang mengalami gizi buruk 3,8% dan 14% gizi kurang. Menurut status gizi berdasarkan indeks Tinggi Badan terhadap Usia (TB/U), Balita Indonesia yang mengalami *stunting* kerdil pada tahun lalu mencapai 29,6%. Faktor penyebab gizi buruk dapat dikelompokkan menjadi 2 yaitu penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Penyebab langsung gizi buruk meliputi kurangnya jumlah dan kualitas makanan yang dikonsumsi dan menderita penyakit infeksi, sedangkan penyebab tidak langsung gizi buruk yaitu ketersediaan pangan rumah tangga, kemiskinan, pola asuh yang kurang memadai dan pendidikan rendah. Fase perkembangan anak merupakan masa penentu kecerdasan dan tumbuh kembang yang dapat mempengaruhi keseluruhan hidup dan masa depan anak tempat pelaksanaan abdimas ialah di posyandu rw 10 kecamatan Sukmajaya dengan melibatkan 60 warga yang memiliki anak balita. Hasil yang dicapai adalah sosialisasi meningkatkan konsumsi ikan untuk mengurangi gizi buruk pada anak-anak di Program Keluarga Harapan Kecamatan Sumajaya Depok. luaran dari abdimas ini berupa infografis statis, yaitu *standing banner* dan flayer. Dalam kegiatan ini masyarakat mulai tahu dan sadar bahwa mengkonsumsi ikan sangat penting bagi tumbuh kembang si buah hati.

Kata kunci: Sosialisai, infografis, Manfaatkonsumsi ikan, PKH Sukmajaya

Abstract. Based on the 2017 Nutrition Status Monitoring (PSG) conducted by the Ministry of Health, infants under five years old (Toddler) who experienced nutritional problems in 2017 reached 17.8%, the same as the previous year. The number consisted of toddlers who experienced malnutrition 3.8% and 14% undernourished. According to the nutritional status based on the Height to Age index (TB / U), Indonesian toddlers who experienced stunted stunts last year reached 29.6%. the causing of malnutrition can be grouped into 2 namely direct causes and indirect causes. The direct causes of malnutrition include the lack of quantity and quality of food consumed and suffering from infectious diseases, while the indirect causes of malnutrition are availability of household food, poverty, inadequate parenting and low education. The child development phase is a determinant period of intelligence and growth and development that can affect the overall life and future of the child. This activity is conducted at the Posyandu RW 10 Sukmajaya and involving 60 participants who have children under five. The results were socialization of increasing fish consumption to reduce malnutrition in children in the Keluarga Harapan Program at Sumajaya, Depok. The output from this abdimas is in the form of a static infographic, i.e. standing banner and flayer. In this activity the parents began to know and realize that consuming fish is very important for the growth and development of the baby.

Keywords: Socialization, infographic, the benefit of fish consumption, PKH Sukmajaya

Correspondence author: Fitria Iswari, fitriaiswari@gmail.com, Depok, Indonesia



This work is licensed under a CC-BY-NC

Pendahuluan

Masa – masa golden age atau masa emas sangat menentukan pembentukan kecerdasan anak. Makanan yang dikonsumsi menjadi salah satu faktor pendukung dalam pertumbuhan anak. Tumbuh kembang yang optimal dibutuhkan asupan makanan yang sesuai dengan tingkat kemampuan konsumsi anak, tepat jumlah (kuantitas) dan tepat mutu (kualitas), oleh karena kekurangan maupun kelebihan zat gizi, akan menimbulkan gangguan kesehatan, status gizi maupun tumbuh kembang (Dewi dkk., 2018: 16). Permasalahan di bidang gizi merupakan suatu hal yang sangat kompleks. Hasil riset kesehatan dasar mengungkapkan bahwa jumlah penderita gizi kurang atau buruk di kalangan anak balita cukup tinggi, sementara jumlah anak gemuk juga meningkat. Inilah fenomena beban ganda yang kini terjadi di Indonesia.

Menurut status gizi berdasarkan indeks Tinggi Badan terhadap Usia (TB/U), pada tahun lalu mencapai 29,6% Balita Indonesia terindikasi *stunting* kerdil. Masalah gizi yang dialami bayi usia di bawah lima tahun (Balita) yang pada 2017 mencapai 17,8%, sama dengan tahun sebelumnya. Dilihat dari Pantauan Status Gizi (PSG) oleh Kementerian Kesehatan, Balita yang terindikasi gizi buruk 3,8% dan gizi kurang sebesar 14%. Angka tersebut lebih tinggi dari tahun sebelumnya. Bayi usia 0-59 bulan sebanyak 9,8% masuk kategori sangat pendek dan kategori pendek sebanyak 19,8%. Sedangkan menurut indeks Berat Badan terhadap Usia (BB/U) 9,5% Balita masuk kategori kurus dan dibandingkan tahun sebelumnya ada penurunan. Balita yang mengalami kegemukan (obesitas) sebanyak 4,6%, juga lebih rendah dari tahun sebelumnya (<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2018/04/05/178-balita-indonesia-kekurangan-gizi> diakses pada tanggal 5 April 2018).

Faktor penyebab gizi buruk dapat dikelompokkan menjadi 2 yaitu penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Gizi buruk meliputi kurangnya jumlah beserta kualitas makanan dan mempunyai penyakit infeksi sebagai penyebab langsung, sedangkan ketersediaan pangan rumah tangga, kemiskinan, pola asuh yang kurang memadai dan pendidikan rendah sebagai penyebab tidak langsung gizi buruk. Keadaan kesehatan gizi tergantung dari kualitas hidangan yang mengandung semua kebutuhan tubuh seperti empat sehat lima sempurna. Ketidaktahuan akan makanan dan kesehatan mengakibatkan terlambatnya pertumbuhan organ jaringan tubuh. Masa penentu kecerdasan dan tumbuh kembang anak merupakan fase perkembangan dan pertumbuhan yang dapat mempengaruhi keseluruhan hidup dan masa depan anak. Dengan demikian, tentunya akan mempengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa yang akan datang (Wahyudi dkk., 2014: 84).

Sejak lama ikan adalah salah satu sumber protein yang telah dimanfaatkan oleh manusia. Protein ikan sangat diperlukan oleh manusia karena selain lebih mudah dicerna juga mengandung asam amino dengan pola yang hampir sama dengan pola asam amino yang terdapat pada manusia. Ikan adalah makanan alternatif yang murah, bergizi serta menyehatkan dan makanan *substitusi* pengganti telur dan daging, gizi dalam ikan juga tidak kalah tinggi bahkan kandungan omega 3 pada ikan tidak terdapat pada makanan jenis daging dan telur. Kandungan pada ikan ialah protein yang tidak rusak pada waktu pemasakan seperti asam amino esensial. Lemak yang mudah dicerna sebesar 1-20% dapat langsung digunakan oleh jaringan tubuh. Lemak yang terkandung pada ikan adalah asam lemak tak jenuh yang dibutuhkan dapat menurunkan kolesterol darah dan untuk pertumbuhan (Abriana, 2017: 26). Menanggapi kondisi permasalahan tersebut, target sasaran yang tepat ialah orang tua yang mempunyai balita, khususnya ibu-ibu yang tidak mengetahui dan belum paham sumber asupan gizi berprotein bagi balitanya. Agar semakin memahami mengenai pentingnya mengkonsumsi ikan dan kandungan protein pada ikan, maka kami merasa perlu mengadakan sosialisasi dengan menggunakan media informasi infografis.

Tim merencanakan kegiatan berupa sosialisasi melalui media infografis yang diharapkan informasi tersebut memberikan kemudahan bagi masyarakat dalam memahami informasi yang diberikan secara lengkap dan jelas mengenai kandungan protein gizi pada ikan. Kegiatan sosialisasi ini akan dilakukan oleh tim yang dihadiri oleh peserta Program Keluarga Harapan (PKH) Kecamatan Sukmajaya yang berlokasi di Posyandu Kecamatan Sukmajaya. Kami memilih mitra yaitu para pembina dan peserta PKH karena setelah kami telusuri untuk sosialisasi pentingnya mengkonsumsi ikan belum pernah ada. Kegiatan ini juga memberikan manfaat untuk mengubah *mindset* masyarakat tentang protein pada ikan, selain menyehatkan ikan juga dapat dijadikan makanan alternatif yang murah dan bergizi, ikan dapat juga dijadikan makanan *substitusi* pengganti daging dan telur, kandungan gizi dalam ikan juga tidak kalah tinggi bahkan kandungan omega 3 pada ikan tidak terdapat pada makanan jenis daging dan telur. Kami berharap dengan sosialisasi yang kami berikan kepada mereka dapat bermanfaat untuk menyebarkan ilmu dan informasi yang telah mereka peroleh.

Agar kegiatan berjalan dengan baik maka dibutuhkan sebuah Tim yang memiliki kemampuan sesuai kualifikasi seperti tema tersebut, Tim pengabdian masyarakat terdiri dari, antara lain: Widya Nuriyanti sebagai ketua dari tim pengusul, Fitria Iswari sebagai anggota Tim dan Muhammad Fillah Murobimahasiswa DKV yang membantu pembuatan media. Masing-masing anggota bekerja berdasarkan kemampuan khusus yang dimiliki masing-masing anggota sesuai dengan bidangnya, dengan kata lain sinergisme kerja tidak mengandalkan kemampuan seorang saja.

Mitra pada pengabdian masyarakat kali ini adalah para peserta dan pendamping Program Keluarga Harapan (PKH) Kecamatan Sukmajaya dari yang berada di daerah Jl. Merdeka Raya No.1 RW 10. Terdiri dari enam puluh peserta dan dua pembina PKH. Dari hasil wawancara dengan para orang tua biasanya menghadapi kendala, antara lain:

1. Kurangnya sarana info dalam bentuk media di lingkungan PKH.
2. Kurangnya jumlah dan kualitas makanan yang dikonsumsi oleh balita yang orang tuanya masuk kategori ekonomi rendah
3. Ketidaktahuan akan makanan dan kesehatan mengakibatkan keterlambatannya pertumbuhan organ jaringan tubuh
4. Belum pernah ada kegiatan sosialisasi pentingnya mengkonsumsi ikan yang diselenggarakan oleh pihak lain di lingkungan PKH.

Dalam hal ini para peserta dan pembina harus mempunyai *mindset* tentang pentingnya mengkonsumsi ikan yang akan mengubah persepsi dan mempengaruhi gizi anak dan balita untuk menjadi lebih sehat karena ikan sebagai pengganti telur dan daging karena makanan yang bergizi tidak harus mahal.

Target yang direncanakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat kali ini adalah sosialisasi meningkatkan konsumsi ikan untuk mengurangi gizi buruk pada anak – anak di Program Keluarga Harapan Kecamatan Sumajaya Depok. Seperti yang sudah dijelaskan di atas solusi yang kami tawarkan kepada mitra dimaksudkan dengan cara memberi pengenalan, pengetahuan, menggerakkan dan menginspirasi untuk kedepannya.

Target yang dituju dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, di antaranya:

1. Bekerja sama dengan para peserta dan pembina untuk mensosialisasikan dalam meningkatkan konsumsi makan ikan dan menginformasikan kandungan gizi ikan dalam memilih ikan.
2. Melalui sosialisasi dan pemberian informasi, diharapkan para peserta dan pembina semakin memahami dan menyadari pentingnya mengkonsumsi ikan dalam meningkatkan gizi pada balita dan anak.
3. Terjadwalnya agenda tahunan kegiatan sosialisasi yang diselenggarakan oleh pihak PKH.

Dari target di atas, maka bentuk luaran dalam kegiatan abdimas ini selain artikel ilmiah yang akan dipublikasikan beserta infografis berupa video dan poster yang berisi ringkasan materi yang diberikan.

Metode Pelaksanaan

Waktu kegiatan berlangsung mulai dari Februari 2020 sampai dengan Juni 2020 yang meliputi perencanaan, pelaksanaan hingga penyusunan laporan. Pelaksanaan kegiatan berupa sosialisasi mengenai makan ikan sebagai solusi gizi buruk bagi balita dan anak yang mundur dari rencana awal pada tanggal 15 April 2020 karena adanya pandemi Covid-19 menjadi hari Sabtu, 13 Juni 2020 yang berlokasi di pos PKH Kecamatan Sukmajaya Depok yang berlokasi di Jl. Merdeka Raya No.1 RW 10.

Metode pelaksanaan dibagi dalam lima tahap, yaitu:

1. Tahap Komunikasi
Setelah menyepakati lokasi serta mitra yang akan diajak bekerjasama, anggota mulai melakukan koordinasi dengan mitra agar terjalin komunikasi yang harmonis agar tercapainya target luaran.
2. Tahap pengumpulan observasi dan pengumpulan data.
Dalam tahap ini tim melakukan observasi dengan cara melakukan wawancara kepada perwakilan peserta dan pembina guna mendapatkan data yang berguna untuk kegiatan Abdimas nantinya.
3. Tahap Persiapan Kegiatan
Tim pelaksana menyiapkan materi seperti, menyiapkan media berupa video dan poster yang mendukung dalam sosialisasi meningkatkan konsumsi ikan, menyiapkan tempat dan snack, mempersiapkan peralatan yang dibutuhkan seperti infokus dan papan tulis serta menyiapkan souvenir yang akan dibagikan kepada para peserta yang ikut berpartisipasi.
4. Tahap Pelaksanaan Kegiatan
Tim Pelaksana melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di lokasi, yang awalnya melibatkan 2 pembina dan 60 peserta menjadi 30 peserta yg dibagi menjadi 3 sesi yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 13 Juni di posyandu Kecamatan Sukmajaya.
5. Tahap Penyusunan Laporan
Tim pelaksana membuat laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan laporan Akhir.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dijadwalkan di awal pada tanggal 15 April 2020 karena adanya pandemi Covid-19 maka diundur sesuai permintaan mitra yang akhirnya dilaksanakan menjadi hari Sabtu, 13 Juni 2020 pukul 08.00 sampai dengan pukul 12.00 WIB yang terbagi menjadi tiga sesi. Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh para peserta yang terdiri dari 2 pembina dan 60 peserta menjadi 30 peserta yang dibagi menjadi 3 sesi dan setiap sesi dihadiri oleh 10 peserta dengan jarak yang tidak berdekatan dan menerapkan protokol kesehatan dengan menggunakan masker. Pada awal perencanaan pengabdian masyarakat akan dilaksanakan di Posyandu RW 10 tetapi karena himbauan PSBB pelaksanaan kegiatan dipindah di RW 10 dan bersamaan dengan pembagian bantuan kepada warga terdampak COVID 19, karena ruangan yang tidak mencukupi beberapa peserta kami arahkan untuk menunggu diluar dahulu selama beberapa menit dan kami bagikan flyer yang berisi ringkasan dari materi yang akan kami berikan.



Gambar 1 Persiapan Sosialisasi
Sumber: Dokumen Pribadi

Pada pertemuan tersebut diawali dengan pembukaan dan sambutan- sambutan oleh pihak pendamping PKH kecamatan Sukmajaya serta perwakilan dari tim pengabdian masyarakat. Tahap berikutnya adalah penjelasan materi yang disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat. Adapun materi yang disampaikan adalah sebagai berikut: 1. Menjelaskan tentang gizi buruk yang banyak dialami oleh balita dan anak di Indonesia, 2. Ikan sebagai solusi gizi buruk, 3. Keunggulan Ikan, 4. Jenis-jenis ikan yang sering dikonsumsi dan harganya dibandingkan dengan daging lainnya, 5. Produksi perikanan di Indonesia.



Gambar 2 Sosialisasi kepada para peserta
Sumber : Dokumen Pribadi



Gambar 3 Standing banner dipasang di lokasi.
Sumber : Dokumen Pribadi

Tahap selanjutnya adalah tahap penutup, namun sebelum acara sosialisasi ini ditutup, diberikan kesempatan kepada para peserta untuk sesi tanya jawab. Para peserta sangat antusias dalam memberikan pertanyaan kepada tim pengabdian masyarakat. Salah satu contoh pertanyaan yang diberikan mengenai bagaimana caranya agar anak-anak menyukai dan mengkonsumsi ikan karena mayoritas peserta mempunyai balita dan anak-anak yang susah sekali bila makan ikan. Pertanyaan pun kami jawab dengan memberikan pemahaman dan membuat semenarik mungkin penyajian makanan atau berbagai macam masakan yg bisa diolah dengan bahan utama daging ikan. Selain itu umpan balik kepada para peserta juga dilakukan guna mengetahui kepuasan dari para peserta terhadap jawaban-jawaban yang diberikan.

Tahap demi tahap presentasi telah dilakukan. Presentasi berakhir dan ditutup pada pukul 12.00. Harapannya, semoga materi dan penjelasan yang disajikan oleh tim pengabdian masyarakat dapat dipahami dan menambah wawasan bagi para peserta. Sebelum berakhir dan meninggalkan tempat, tak lupa foto yang hanya dilakukan oleh beberapa perwakilan peserta sebagai bentuk dokumentasi guna melengkapi laporan kegiatan.



Gambar 4 Penyerahan banner kepada pendamping PKH RW 10
Sumber : Dokumen Pribadi

Hasil Luaran yang Dicapai

Kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan melibatkan para pendamping PKH Kecamatan Sukmajaya dan peserta penerima program PKH yang beralamat di Jalan Merdeka Raya No. 1 RW 10 sangat didukung oleh masyarakat sekitar yang mayoritas ibu-ibu rumah tangga yang kurang mengetahui informasi mengenai betapa pentingnya mengkonsumsi ikan sebagai solusi gizi buruk pada balita dan anak-anak. Harapan dari kami agar masyarakat merubah pola makan untuk mengkonsumsi ikan lebih banyak karena kandungan omega 3 lebih tinggi dibandingkan dari daging ayam dan daging sapi yang harganya juga jauh lebih mahal dari daging ikan. Antusias para peserta perlu dipresiasi, mulai dari persiapan, pengenalan, penyampaian materi sampai akhir materi disajikan.



Gambar 4 Banner dan flyer yang diberikan kepada Pendamping PKH
Sumber: Dokumen Pribadi

Simpulan

Kegiatan abdimas berjalan lancar, meskipun sedangkan dilaksanakan PSBB yang mengakibatkan perubahan rencana yang harus sesuai dengan protokoler yang ada. Standing banner yang sudah dicetak siap diberikan kepada Posyandu RW 10, dan sedangkan flayer dibagikan pada saat sosialisasi berlangsung.

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa penyampaian materi tentang sumber asupan gizi yang berasal dari ikan mempunyai kandungan gizi tinggi bagi kesehatan teruntuk balita dan anak-anak agar terhindar dari gizi buruk dan stunting. Para peserta merasa materi yang telah diberikan sangat bermanfaat sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, wawasan, dan perubahan pola makan untuk memberikan gizi yang lebih baik untuk balita dan anak-anak mereka. Yang pada awalnya mereka berfikir makan ikan lebih mahal dan makan daging ayam lebih

murah serta lebih ringkas dibandingkan makan ayam kini berubah. Karena andungan ikan yang lebih bergizi daripada ayam. Para orang tua yang memiliki anak balita

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Indraprasta PGRI yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada peninjau yang telah memberikan catatan dan masukan untuk perbaikan tulisan ini.

Daftar Pustaka

Abriana, A. (2017). *Teknologi Pengolahan dan Pengawetan Ikan*, Jakarta: Celebes Media Perkasa.

Dewi, P. F. A., Widarti, A. & Sukraniti, D. P. (2018). Pengetahuan ibu tentang ikan dan pola konsumsi ikan pada balita. *Jurnal Ilmu Gizi*, 7 (1), 16-20.

Tim Publikasi Data. (2018). Ayo makan ikan karena ikan itu enak dan mencerdaskan. [Online]. Diakses dari www.depkes.go.id/article/view/161122000002/ayu-makan-ikan-karena-ikan-itu-enak-dan-mencerdaskan.html.

Wahyudi, F. B., Sriyono & Indarwati, R. (2014). Analisis Faktor yang Berkaitan dengan Kasus Gizi Buruk Pada Balita. *Jurnal Pedimaternal*, 3 (1), 83-91.