

Tangani Stunting,

## Makan Dua Ikan Murah dan Bergizi Ini

Reporter: **Tempo.co**

Editor: **Mitra Tarigan**

Jumat, 12 Oktober 2018 13:25 WIB



*Ikan Lele Goreng. shutterstock.com*

TEMPO.CO, Jakarta - Gizi buruk dan [stunting](#) masih menjadi masalah di Indonesia. Butuh kerjasama multisektor untuk menanggulangi masalah tersebut. Salah satu upaya yang diambil pemerintah adalah dengan meyakinkan masyarakat bahwa dengan sering memakan ikan asupan gizi ke dalam tubuh akan baik.

*Baca: [Anak Suka Pilih Makanan Jangan Dibiarkan, Stunting Ancamannya](#)*

Forum Jejaring Indonesia - Postharvest Loss Alliance for Nutrition (I-PLAN), dibentuk untuk menjamin ketersediaan, aksesibilitas, dan kesinambungan pangan bergizi utamanya dari ikan dengan kualitas baik.

Ikan bisa menjadi salah satu sumber gizi baik bagi masyarakat Indonesia untuk mengentaskan masalah stunting. Direktur Pemasaran, Kementerian Kelautan dan Perikanan, Machmud mengatakan ikan itu paling banyak jenisnya, bisa memilih ikan mana yang memiliki protein tinggi tapi harga murah, seperti lele, dan patin. "Harganya lebih murah daripada ikan laut, karena ikan laut itu musiman," kata Machmud dalam keterangan pers yang diterima Tempo 11 Oktober 2018.

Persoalan gizi tidak hanya tentang jenis ikan yang dikonsumsi, yang sangat disayangkan adalah perilaku nelayan yang kurang mengonsumsi ikan. Mereka banyak menangkap ikan

namun diprioritaskan untuk dijual. "Perilaku ini yang harus dihilangkan, dan kita lakukan sosialisasi untuk meningkatkan pemahaman pada nelayan," kata Machmud.

Direktur Gizi Masyarakat, Kementerian Kesehatan Doddy Izwardi setuju. Ia mengatakan masalah gizi di Indonesia karena kurangnya pemahaman masyarakat akan kandungan gizi pada makanan, terutama ikan. Ikan adalah salah satu sumber protein yang mudah didapat di Indonesia.

Selain pemahaman, pola pikir masyarakat juga menjadi alasan terjadinya masalah gizi. Misalnya nasi adalah sumber karbohidrat, ketika tidak ada nasi bukan berarti tidak makan, tapi ada sumber karbohidrat lain seperti singkong. "Selama ini kita harus mengubah pola pikir kita, misal sumber karbohidrat itu bisa nasi, sorgum, singkong," kata Doddy.

*Baca: [Begini Trik Memilih Garam Beryodium dan Tidak Bodong](#)*

Selain ikan, ia pun menyarankan untuk memakan telur. "Kalau harga ikan naik bisa diganti dengan telur," katanya.