

Protein Hewani Efektif Cegah Anak Alami Stunting, Ketua HNSI Sumut Ajak Bumil dan Busui Konsumsi Ikan

Karmel - SUMUT.PUBLIKSUMUT.COM

Sep 7, 2023 - 09:00



Ketua Dewan Pimpinan Daerah (DPD) Himpunan Nelayan Seluruh Indonesia (HNSI) Sumatera Utara Zulfahri Siagian, SE

SUMUT-Ketua Dewan Pimpinan Daerah (DPD) Himpunan Nelayan Seluruh Indonesia (HNSI) Sumatera Utara (Sumut) mengajak para ibu hamil dan ibu menyusui mencegah stunting dengan rutin mengkonsumsi ikan Tilapia (Ikan Nila) demi menciptakan generasi yang sehat, kuat dan cerdas

Hal tersebut disampaikan Ketua Dewan Pimpinan Daerah (DPD) Himpunan Nelayan Seluruh Indonesia (HNSI) Sumatera Utara Zulfahri Siagian, SE, ketika dimintai tanggapannya terkait prevalensi kasus stunting masih jauh dari target nasional yakni sebesar 14 persen pada tahun 2024, Rabu (06/9/2023)

Zulfahri Siagian juga mengatakan, berdasarkan data yang dimilikinya, prevalensi stunting tahun 2022 di beberapa Kabupaten di Kawasan Danau Toba masih cukup tinggi dan tingginya kasus stunting ini disebabkan kurangnya asupan protein

"Kurangnya asupan protein bisa mengganggu pertumbuhan janin dalam kandungan dan hal itu menjadi salah satu penyebab utama anak lahir stunting dan stunting memiliki dampak jangka panjang yang berkontribusi pada produktivitas ekonomi dan pertumbuhan negara.

"Untuk itu, mari sama-sama membantu pemerintah dengan rutin mengonsumsi makanan yang mengandung protein hewani, salah satunya ikan Tilapia atau yang familiar di kalangan masyarakat kawasan Danau Toba dengan sebutan Ikan Mujahir,"ajak Ketua HNSI Sumut Zulfahri Siagian, SE

Zulfahri Siagian juga menyampaikan, bahwa asupan protein hewani tidak hanya dibutuhkan oleh anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan. Lebih jauh lagi, asupan protein hewani harus dicukupi sejak awal di 1.000 hari pertama kehidupan yakni sejak ibu hamil hingga anak berusia 2 tahun.

Periode ini merupakan periode emas bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, masa yang menentukan perkembangan fisik dan kecerdasan jangka panjang. Karena Protein hewani memiliki kandungan asam amino esensial yang lebih lengkap. dibandingkan protein nabati,

Lebih lanjut ia mengungkapkan, protein hewani, selain mengandung asam amino esensial yang lebih lengkap dan lebih banyak dibandingkan protein nabati, juga memiliki kandungan vitamin dan mineral yang beragam serta memiliki kualitas yang lebih baik untuk mendukung daya tahan tubuh manusia.

"Oleh karenanya, sangat penting mengonsumsi jenis makanan yang mengandung protein hewani setiap harinya, salah satunya Ikan Tilapia atau yang familiar di kalangan masyarakat kawasan Danau Toba dengan sebutan dekke mujair,

Ikan Tilapia (Nila) mengandung gizi yang tinggi, selain itu mudah didapat dan juga merupakan ikan yang paling banyak ditangkap Nelayan Tradisional di Daerah kawasan perairan Danau Toba dan sangat cocok untuk dikonsumsi anak-anak," ujarnya, (Karmel)