



EDUKASI DAN PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) BERUPA OLAHAN IKAN MENJADI NUGGET DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI KELURAHAN SIDANEGARA

Rochany Septiyaningsih¹, Dhiah Dwi Kusumawati², Septiana Indratmoko³
^{1,2,3}Universitas Al-Irsyad Cilacap



*Corresponding author
Rochany Septiyaningsih
Email : rochany87@gmail.com
HP: 085868629000

Kata Kunci:

Stunting;
Nugget;
Ikan;

Keywords:

Stunting;
Nuggets;
Fish

ABSTRAK

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan yang terjadi pada anak-anak berusia dibawah 5 tahun karena malnutrisi. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) merupakan bentuk kegiatan pemberian makanan kepada balita dengan tujuan untuk mengatasi masalah gizi yang terjadi pada masyarakat. Ikan memiliki kandungan yang sangat tinggi protein dan memiliki tingkat penyerapan besi yang baik. Kandungan protein dalam ikan mencapai 18% dan terdiri dari asam amino esensial. Data Kelurahan Sidanegara Wilayah Puskesmas Cilacap Tengah I, terdapat 198 balita terdeteksi stunting sampai pada bulan Juli 2019. Pada tahun 2022 terjadi kenaikan angka kejadian stunting menjadi 220 balita. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan menstimulasi masyarakat dalam membuat nugget ikan. Hasil pengabdian ada peningkatan pengetahuan dan ketrampilan pada peserta dalam mengolah ikan menjadi nugget.

ABSTRACT

Stunting is a growth disorder that occurs in children under 5 years old due to malnutrition. Providing Supplementary Food (PMT) is a form of providing food to toddlers with the aim of overcoming nutritional problems that occur in society. Fish has a very high protein content and has a good iron absorption rate. The protein content in fish reaches 18% and consists of essential amino acids. Data from Sidanegara Village, Central Cilacap I Community Health Center, showed that 198 children under five were detected with stunting as of July 2019. In 2022, the number of stunting incidents will increase to 220 children under five. The aim of this community service activity is to increase knowledge and stimulate the community in making fish nuggets. The result of the service is an increase in participants' knowledge and skills in processing fish into nuggets.



PENDAHULUAN

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan yang terjadi pada anak-anak berusia dibawah 5 tahun karena malnutrisi. Stunting merupakan kondisi dimana anak-anak umumnya bertubuh pendek atau sangat pendek yang didasarkan pada Indeks Panjang Badan menurut umur (PB/U) atau tinggi badan menurut umur (TB/U) dengan ambang batas (z- score) antara -3 SD sampai dengan < -2 SD. Stunting terjadi jika anak-anak memiliki panjang atau tinggi badannya kurang dari -3 SD dari median Standar Pertumbuhan Anak menurut World Health Organization (WHO) untuk kategori usia dan jenis kelamin yang sama (Wardana et al., 2022).

Indonesia merupakan salah satu negara yang cukup tinggi dalam permasalahan stunting. Indonesia berada dalam urutan kelima tertinggi dunia dalam beban anak stunting. Berdasarkan hasil survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 yang dilaksanakan oleh Kementerian Kesehatan, angka prevalensi stunting di Indonesia pada 2021 sebesar 24,4% (Anonim, 2022). Sedangkan pada tahun 2020, menurut data World Bank menunjukkan bahwa Indonesia menempati prevalensi stunting pada urutan ke 115 dari 151. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Litbangkes) menunjukkan angka yang cukup menggembirakan terkait masalah stunting. Angka stunting atau anak tumbuh pendek turun dari 37,2% pada Riskesdas 2013 menjadi 30,8% pada Riskesdas 2018. Meski tren stunting mengalami penurunan, hal ini masih berada di bawah angka rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yaitu kurang dari 20%. Persentase stunting di Indonesia secara keseluruhan masih tergolong tinggi dan harus mendapat perhatian khusus.

Terdapat beberapa upaya yang telah dilakukan dalam pencegahan masalah stunting, salah satunya adalah dengan menerapkan pola hidup sehat pada ibu hamil dan balita sesuai dengan takaran gizi yang dibutuhkan. Sebagian masyarakat masih menganggap bahwa makanan yang sehat dan bergizi memiliki harga yang mahal, padahal makanan yang sehat dan bergizi tergolong murah dan mudah didapatkan asalkan dapat diolah dengan benar. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) merupakan bentuk kegiatan pemberian makanan kepada balita dengan tujuan untuk mengatasi masalah gizi yang terjadi pada masyarakat. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang sehat akan diberikan melalui pengolahan ikan menjadi nugget (Suhanda et al., 2022).

Nugget merupakan suatu produk olahan daging yang dapat meningkatkan daya guna dan daya simpan dari daging itu sendiri. Nugget merupakan produk olahan daging yang dicetak, dimasak, dibekukan dari campuran daging giling yang diberi bahan pelapis dengan atau tanpa penambahan bahan makanan lain dan tambahan makanan yang diijinkan nugget dapat dibuat dari berbagai jenis daging baik itu daging ayam, sapi maupun ikan. Biasanya masalah yang ditemukan dalam pembuatan nugget seperti adanya tekstur yang lembek, campuran yang tidak kompak dan mudah rapuh pada saat dilakukan pemotongan serta suhu penyimpanan yang tepat agar nugget benar-benar dapat bertahan lama dan masih layak konsumsi. Nugget ikan merupakan suatu produk diversifikasi pangan yang bertujuan merubah penampilan dari ikan sehingga lebih menarik untuk dikonsumsi. Jika dibandingkan dengan ikan yang hanya di goreng saja, konsumen lebih memilih ikan dalam bentuk lain.

Memenuhi kebutuhan protein hewani anak merupakan salah satu upaya dalam pencegahan stunting (Sholikhah & Dewi, 2022). Ikan memiliki kandungan yang sangat tinggi protein sehingga sangat baik untuk perkembangan otak dan pertumbuhan anak serta sebagai upaya dalam pencegahan stunting (Fitri & Purwani, 2017). Ikan merupakan salah satu jenis protein heme yang memiliki tingkat penyerapan besi yang baik. Kandungan protein dalam ikan mencapai 18% dan terdiri dari asam amino esensial. Menurut Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP) Indonesia, satu porsi ikan segar (50 g) mengandung 10 gram protein (7/3). Studi Diet Total pada 2014 melaporkan rata-rata konsumsi kelompok ikan dan olahannya. Pada kelompok anak usia 5 – 12 tahun adalah sebesar 70,7 gram per orang per hari, dengan persentase paling banyak berasal dari ikan laut sebanyak 37,9 gram per orang per hari atau setara dengan 54% dari total konsumsi ikan dan dilanjutkan oleh kelompok ikan tawar yang menyumbang 38% dari total konsumsi ikan atau sekitar 26,9 gram per orang per hari (8/4).

Berdasarkan uraian di atas, peran akademisi dirasakan perlu dalam upaya edukasi dan stimulasi kepada masyarakat kelurahan Sidanegara terkait pengolahan ikan menjadi nugget guna mengatasi permasalahan stunting. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan menstimulasi masyarakat dalam mengolah ikan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi dua sesi yaitu kegiatan edukasi pentingnya konsumsi ikan dan sosialisasi pembuatan nugget ikan. Metode yang diterapkan pada sesi pelatihan adalah transfer pengetahuan dan demonstrasi. Metode transfer pengetahuan diterapkan melalui proses penyampaian materi secara langsung kepada peserta dengan menggunakan media edukasi. Materi pertama tentang pentingnya konsumsi ikan dan materi kedua tentang pembuatan nugget ikan yang disampaikan oleh Tim PKM dan mahasiswa. Penerapan semua materi pada sesi pelatihan dinilai pada kegiatan *pre test* dan *post test*.

Pengetahuan yang diperoleh dari kegiatan edukasi ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menumbuhkan kesadaran ibu-ibu mengenai dampak dari stunting terhadap tumbuh kembang anak dan menambah pengetahuan ibu untuk mengolah ikan menjadi nugget sebagai sumber protein tinggi dalam menu sehat.

HASIL PEMBAHASAN

Keberhasilan pelatihan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kegiatan pelatihan, materi yang akan disampaikan dimana pembicara dapat menguasai materi serta sasaran yang dituju, kondisi peserta, proses penyelenggaraan, sarana yang digunakan serta metode yang digunakan. Metode yang digunakan pada pelatihan ini adalah dengan melakukan pemberian materi dengan media power point dan praktek membuat nugget ikan lele. Materi yang diberikan yaitu tentang pengetahuan stunting dan gerakan makan ikan. Kemudian dilanjutkan dengan praktek membuat nugget ikan lele.

a. Waktu Pelaksanaan

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat terkait Edukasi Dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berupa Olahan Ikan Menjadi Nugget Dalam Upaya Pencegahan Stunting Di Kelurahan Sidanegara dilaksanakan pada hari Sabtu, 7 September 2024 dengan jumlah peserta 21 orang di Balai RT.

b. Hasil Kegiatan

Hasil kegiatan program pengabdian kepada masyarakat dalam rangka Edukasi Dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berupa Olahan Ikan Menjadi Nugget Dalam Upaya Pencegahan Stunting Di Kelurahan Sidanegara dilakukan dengan dua metode yaitu:

1. Pengisian kuesioner pre test tentang pengetahuan tentang stunting dan gerakan makan ikan untuk mengukur pengetahuan. Hasil nilai rata-rata pengetahuan adalah 91,9.
2. Metode presentasi dengan menjelaskan materi tentang stunting dan gerakan makan ikan kepada kader dan ibu hamil, ibu yang memiliki bayi dan balita.
3. Demonstrasi pembuatan nugget ikan lele.
4. Pengisian kuesioner post test tentang pengetahuan tentang stunting dan gerakan makan ikan. Hasil nilai rata-rata pengetahuan adalah 100.
5. Evaluasi penerapan ikan ataupun nugget ikan lele sebagai salah satu protein pada menu pencegahan stunting dan penanganan stunting.



Gambar 5.1 Bahan baku dan nugget hasil olahan lele



Gambar 5.2 Sosialisasi pentingnya makan ikan dan Pelatihan membuat nugget lele

Edukasi kepada masyarakat berupa pemberian materi tentang gerakan gemar makan ikan yang dilakukan merupakan salah satu bentuk solusi penyelesaian masalah di Kelurahan Sidanegara khususnya RT 08. Kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan pemenuhan gizi pada bayi balita. Pengetahuan dapat meningkat karena bantuan informasi dari media massa dan informasi dari orang lain seperti percakapan sehari-hari, pendidikan, maupun penyuluhan (Ana dkk., 2015; Sirait dkk., 2024). Pemahaman ibu mengenai makanan dan berbagai macam olahan ikan akan membantu ibu mencari alternatif dan variasi makanan yang tepat dan dapat disukai oleh bayi balita. Tindakan tersebut sangat penting karena menambah keinginan bayi balita untuk mengonsumsi ikan sehingga tercapainya tujuan utama yaitu pemenuhan gizi. Penyuluhan dilakukan di Balai RT menggunakan media laptop dan LCD sebagai alat bantu. Peserta diberikan waktu untuk berdiskusi mengenai materi yang disampaikan mulai dari nilai gizi ikan hingga cara pengolahan ikan. Respon dari masyarakat nelayan mengenai materi penyuluhan sangat baik. Beberapa hal yang didiskusikan meliputi cara pemilihan ikan, cara penyimpanan ikan, manfaat konsumsi ikan dan cara pengolahan ikan.

Gambar 5.1 dapat dilihat bahwa pemateri dengan penuh semangat memaparkan materi dengan menggunakan slide presentasi yang diproyeksikan di layar besar. Dengan penuh antusiasme, pemateri menjelaskan konsep-konsep gemar makan ikan sebagai pemenuhan gizi pada anak yang kompleks dengan cara yang mudah dipahami oleh para peserta yang duduk di sekitarnya. Beberapa peserta yang ikut aktif berdiskusi dan bertanya dengan antusias.

Rangkaian kegiatan pendidikan masyarakat dengan tema Edukasi dan Pemberian Makanan Tambahan Nugget Sebagai Olahan Ikan Dalam Upaya Pencegahan Stunting umembawa perubahan yang dapat dilihat dengan adanya peningkatan pengetahuan peserta dari sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan tentang gizi pada ikan. Peserta yang hadir sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini yang dibuktikan beberapa peserta yang mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan pemateri. Penyuluhan kesehatan tentang masalah gizi pada ikan menjadikan peserta lebih memahami tentang pentingnya mengonsumsi ikan dan olahannya sebagai upaya pencegahan stunting. Hal ini sejalan dengan penelitian Prameswari (2019) yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan dan pelatihan pembuatan makanan tambahan berbahan dasar ikan dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan minat Ibu untuk memberikan makanan olahan ikan pada anak.

Pelaksanaan pelatihan ini semua persiapan baik alat dan bahan telah tersedia. Berikut Alat, Bahan dan Cara pembuatannya. Alat yang dibutuhkan yaitu blender atau penggilingan, talenan, pisau daging, loyang untuk mengukus, kertas roti untuk alas, kuas untuk mengoles loyang, panci untuk mengukus, alat untuk tempat tepung panir, baskom kecil, loyang untuk membekukan, dan sarung tangan plastik. Bahan yang dibutuhkan yaitu 500 gr daging ikan lele yang sudah dihaluskan, kaldu ayam (bubuk), 2 butir telur, 100 ml susu (2 sdm susu bubuk dicairkan sampai 100 ml), bawang putih, garam dan merica secukupnya (dihaluskan), 50 gr tepung maizena, tepung panir secukupnya. Dan cara pembuatannya yaitu campur rata semua bahan menjadi satu kecuali tepung panir, masukkan adonan ke dalam loyang kemudian dikukus sampai matang (loyang sebaiknya dilapisi dengan kertas roti), keluarkan adonan yang telah matang kemudian didinginkan, bentuk adonan sesuai dengan selera, adonan yang

telah dicetak dimasukkan kedalam kocokan telur kemudian dibalur dengan tepung panir, dan nugget digoreng/ direbus/dikemas kemudian dibekukan dalam freezer.

Nugget adalah salah satu produk olahan daging yang dibekukan dengan proses pembuatan melalui tahap penggilingan dan ditambahkan beberapa jenis bumbu dan tepung sebagai bahan pengikat, yang dicetak dan dilumuri dengan tepung roti (Yaswinda dkk., 2020). Nugget ikan merupakan bentuk olahandaging ikan yang dihaluskan dan dicampur dengan bahan pengikat serta bumbu-bumbu kemudian dilanjutkan dengan pengukusan. Adonan yang telah dikukus kemudian dicetak menjadi bentuk tertentu dan dicelupkan pada bahan pencelup lalu dilapisi dengan tepung roti. Nugget yang telah dilumuri tepung roti dapat langsung digoreng untuk dikonsumsi atau disimpan pada suhu pembekuan jika tidak langsung digoreng (Hazman dkk., 2022).

KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat terkait Edukasi Dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berupa Olahan Ikan Menjadi Nugget Dalam Upaya Pencegahan Stunting Di Kelurahan Sidanegara dapat meningkatkan pengetahuan tentang stunting dan meningkatkan penerapan protein ikan atau olahan ikan pada menu pencegahan stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. (2022). Indonesia Peringkat 5 di Dunia, Stunting Disebut Bukan Hanya Urusan Pemerintah. Dinas Komunikasi Dan Informatika Kabupaten Humbang Hasundutan. <https://humbanghasundutankab.go.id/main/index.php/read/news/828>
- Fitri, N., & Purwani, E. (2017). Pengaruh Substitusi Tepung Ikan Kembung (*Rastrelliger Brachysoma*) Terhadap Kadar Protein dan Daya Terima BiskuitKemendag. (2012). Ikan tuna Indonesia. <http://djpen.kemendag.go.id>. [tanggal akses: 10 Maret 2024]
- Hazman, F., Rani, A. M., Ismaya, D. R., Maharani, S., Maulana, M. A., Rahman, A., Panggabean, R. S., Rodiah, N., Kunsino, F. S., & Kartika. (2022). Sosialiasai Nugget Sayur Ikan Patin Untuk Meningkatkan Konsumsi Ikan di Desa Koto Damai Kampar Kiri Tengah. *Maspul Journal of Community Empowerment*, 4(2), 168–174
- Prameswari, dkk. (2019). Peningkatan Pengetahuan Ibu Melalui Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan Makanan Olahan Ikan. *Journal Of Public Health Research And Development*. 2019;3(3).
- Sholikhah, A., & Dewi, R. K. (2022). Peranan Protein Hewani dalam Mencegah Stunting pada Anak Balita. *Jurnal Riset Sains dan Teknologi*, 6(1), 95-100.
- Suhanda, J., Puspitasari, F., Adawyah, R., Redha, E., Adriani, M., & Nursalam, N. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Yang Sehat Dari Bahan Ikan Nila Dengan Tambahan Labu Kuning Pada Kelompok “Posyandu Persada” Kelurahan Sungai Besar Kota Banjarbaru. *Aquana: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2022;3(1):24-31.
- Wardana, L. A., Sabrina, D., Mahendra, I. B. Y., Ningsih, J., Arifin, J., Hamdu, M. S., et al. Nugget Ikan Tongkol Sebagai Makanan Pendukung dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Padamara. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*. 2022;5(3):136-9. 10.29303/jpmp.v4i3.2017
- Yaswinda, Elida, Nofriyanti, Y., & Sari, Y. I. (2020). Pelatihan Kewirausahaan Wanita Nelayan dalam Pengolahan Ikan di Kelurahan Ulak Karang. *Abdi Humaniora*, 2(1), 15–24.