
PELATIHAN PEMBUATAN NUGGET IKAN DALAM RANGKA PENCEGAHAN STUNTING DI DESA GINTUNGAN LAMONGAN

Wiharyanti Nur Lailiyah¹, Garist Sekar Tanjung², Qiki Zuhairotur Rifqiyyah³,
Suhaili⁴, Arofatz Zumroh⁵, Ananda Wahyu Maulidah⁶

^{1, 4}Dosen Program Studi Agroteknologi, Universitas Muhammadiyah Gresik
^{3, 5}Mahasiswa Program Studi Agroteknologi, Universitas Muhammadiyah Gresik
²Dosen Program Studi Agribisnis, Universitas Muhammadiyah Gresik
⁶Mahasiswa Program Studi Agroteknologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

Email: wiharyanti@umg.ac.id

ABSTRAK

Pengetahuan masyarakat mengenai stunting dan cara pencegahannya menjadi modal utama untuk mengantisipasi peluang terjadinya masalah tersebut. Diversifikasi pangan dari berbagai produk pertanian dapat diaplikasikan kedalam olahan makanan untuk anak dan balita, sehingga orang tua memiliki peran penting dalam sajian makanan sehat dan bergizi. Kurangnya pengetahuan tentang olahan makanan yang sehat dan bergizi membuat orang tua hanya menyediakan makanan tanpa melihat status gizi dari makanan tersebut. Oleh karena itu, tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) adalah meningkatkan pemahaman masyarakat terkait pencegahan stunting dan meningkatkan status gizi anak melalui diversifikasi olahan pangan sehat dan tinggi protein. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini dengan metode ceramah, diskusi dan demo langsung terhadap produk olahan. Kegiatan dimulai dengan memberikan penyuluhan mengenai masalah stunting dan pencegahannya, pengenalan ragam dan variasi bahan lokal yang baik dan bernilai gizi serta melakukan demo, mulai dari penanganan bahan baku, cara mengolah bahan, proses pencampuran bahan, proses pengolahan hingga cara pengemasan dan penyimpanan. Data menunjukkan bahwa sebanyak 21,75% peserta menyatakan sudah pernah memperoleh penyuluhan tentang stunting dan 67,25% menyatakan belum pernah sama sekali. Hasil pelatihan menunjukkan respon seluruh peserta (100%) belum pernah melakukan pengolahan nugget ikan, dan mereka merasa puas serta mendapatkan manfaat dari kegiatan PkM,

Kata Kunci: Diversifikasi, Gizi, Pengolahan, PkM, Nugget ikan

1. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keadaan gizi balita pendek (stunting) merupakan kondisi kekurangan asupan gizi dalam waktu yang relatif lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Stunting dapat terjadi sejak bayi dalam kandungan dan biasanya baru akan terlihat setelah anak berusia dua tahun (Kementerian Kesehatan Republik

Indonesia, 2016). Masalah stunting menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang berhubungan dengan meningkatnya risiko kesakitan, kematian dan hambatan pada pertumbuhan, baik secara motorik, mental, penurunan kemampuan intelektual, produktivitas serta peningkatan resiko obesitas dan penyakit degeneratif seperti diabetes, hipertensi, jantung, stroke, dan kanker yang berdampak pada kualitas sumber daya manusia di masa mendatang (Kusuma & Nuryanto, 2013). Stunting ternyata dapat menjadi penyebab 2,2 juta dari seluruh penyebab kematian balita di seluruh dunia (Apriluana, 2018).

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. Adanya fenomena pandemi covid-19 menyumbang angka kemiskinan sehingga dapat dipastikan sedikit banyaknya akan berpengaruh pada tingkat penambahan data stunting. Selain itu, efek pandemi Covid-19 yaitu terjadinya fenomena stres pada keluarga (Jatira, Y., & S, 2021).

Stunting sudah menjadi fenomena umum yang terjadi di masyarakat, khususnya di Desa Gintungan, Kecamatan Kembangbahu, Kabupaten Lamongan, Provinsi Jawa Timur. Kesadaran masyarakat terhadap kesehatan dan makanan bergizi di desa tersebut masih cukup minim. Makanan bergizi menjadi salah satu aspek penting dalam menunjang kesehatan masyarakat. Pengetahuan serta pemahaman masyarakat akan makanan bergizi dapat mencegah timbulnya berbagai jenis penyakit, baik penyakit ringan maupun penyakit degeneratif. Meskipun sudah pernah mengikuti berbagai kegiatan seminar terkait makanan bergizi, faktanya masyarakat Desa Gintungan masih banyak yang belum memahami penyajian menu makanan yang sehat dan bergizi, sehingga pelatihan dan penyuluhan tentang makanan sehat melalui program edukasi orang tua terkait pencegahan stunting dan pengelolaan pangan yang sehat diharapkan dapat berkontribusi dalam upaya penurunan kasus stunting (Kavle et al., 2015).

Variasi dan keberagaman bahan pangan dapat bersumber dari hasil alam, seperti hasil-hasil perikanan dan pertanian. Salah satu contoh hasil pertanian yang dapat dimanfaatkan dalam memenuhi kebutuhan harian adalah penggunaan tanaman kelor (*Moringa oleifera* L) sebagai sumber protein nabati, sedangkan dari hasil perikanan dapat menggunakan ikan, udang, cumi, kepiting, dan lain sebagainya. Apabila bahan – bahan tersebut diaplikasikan pada suatu produk olahan pangan yang dikonsumsi sehari – hari, memungkinkan

terbentuknya produk olahan pangan baru yang bermutu baik dengan kualitas dan kuantitas gizi yang memadai untuk menunjang kesehatan anak – anak.

Produk nugget ikan adalah salah satu produk olahan yang dibuat dari ragam sumber protein. Kombinasi penggunaan daging ikan dan daun kelor merupakan alternatif sumber pangan yang dapat memenuhi kebutuhan protein untuk tumbuh kembang pada anak – anak atau balita. Balita cenderung tidak suka mengkonsumsi sayuran, apalagi daun kelor memiliki aroma khas langu dan sedikit pahit. Melalui cara pengolahan dan penyajian yang tepat, seperti penyamaran aroma dengan penambahan rempah – rempah dapat mensiasati agar daun kelor dapat disukai oleh balita. Pada kegiatan pelatihan ini masyarakat juga akan dikenalkan dengan bahan alternatif pengganti tepung terigu yaitu roti tawar. Dengan mengurangi penggunaan tepung terigu diharapkan dapat mengedepankan penggunaan sumber bahan pangan bernilai gizi tinggi. Pembuatan produk nugget ikan adalah sebuah pembuktian bahwa daun kelor, daging ikan dan udang serta roti tawar dapat diterima dan digunakan untuk memperbaiki status nilai gizi anak dalam pencegahan stunting.

Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan, maka permasalahan mitra yang terjadi yaitu meliputi: masyarakat membutuhkan pengetahuan tentang ilmu gizi dan kaitannya dengan kesehatan, masyarakat belum memahami terkait dengan permasalahan gizi dan dampaknya, masyarakat belum memahami secara menyeluruh tentang masalah stunting dan bagaimana penanggulangannya, serta masyarakat kurang menyadari tentang variasi olahan makanan sehat dan cara penyajiannya. Oleh karena itu, Program Pengabdian Masyarakat sangat diperlukan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat. Pengolahan makanan sehat dalam skala rumah tangga merupakan salah satu langkah yang bisa dilakukan dalam mendukung program kesehatan, khususnya masalah stunting di Desa Gintungan, Kecamatan Kembangbahu, Kabupaten Lamongan, Provinsi Jawa Timur.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan pada tanggal 15 September 2022. Pelaksanaan pelatihan dan penyuluhan tentang peningkatan status gizi anak dan pencegahan stunting olahan makanan nugget ikan ini diawali dengan survey dan diskusi dengan pihak Pengelola Taman Pendidikan Al-Quran (TPQ) di Desa Gintungan, Kecamatan Kembangbahu, Kabupaten Lamongan. Dalam diskusi ini, menentukan pelatihan yang sesuai untuk penyelesaian permasalahan yang dijadikan prioritas masyarakat disana. Prioritas permasalahannya adalah pengolahan pangan yang digunakan untuk meningkatkan status gizi serta pencegahan stunting pada anak. Bahan dasar yang digunakan dalam pengolahan pangan adalah bahan pangan yang tinggi protein. Daging ikan dan udang sebagai sumber protein hewani, dan daun kelor sebagai sumber protein nabati. Selain itu, juga memanfaatkan roti tawar sebagai bahan tambahan untuk mengurangi penggunaan tepung terigu. Bahan yang digunakan mudah didapatkan dan terjangkau oleh masyarakat. Sehingga penyuluhan dan pelatihan merupakan metode yang sangat tepat digunakan untuk menyelesaikan permasalahan mitra di Desa Gintungan, Kecamatan Kembangbahu, Kabupaten Lamongan.

Tahapan dalam Penyuluhan

Dalam kegiatan penyuluhan, meliputi beberapa tahapan sebagai berikut :
 Sosialisasi / Penyuluhan terkait pangan sehat, ragam pangan sumber kesehatan dan permasalahan stunting pada anak
 Peningkatan kompetensi peserta penyuluhan melalui interaksi langsung dengan cara diskusi dan tanya jawab
 Pelaksanaan pelatihan dengan demo langsung pembuatan olahan produk pangan tinggi protein berupa nugget ikan.

Evaluasi kegiatan.

Tabel 1. Tahapan Penyuluhan dan Pelatihan

No	Jenis Kegiatan	Partisipasi pelaku usaha	Luaran kegiatan	Solusi masalah
1	Sosialisasi/ Penyuluhan	Peserta aktif dalam menyiapkan alat dan bahan selama kegiatan berlangsung	Peningkatan dalam pengetahuan pengolahan dan membuat makanan sehat	Penggunaan metode pemberian motivasi yang melibatkan anak dan orang tua
2	Pelaksanaan teknis pembuatan nugget ikan	Sebagai peserta pelatihan	Peserta pelatihan menguasai cara pelaksanaan pembuatan nugget ikan	Menggunakan metode partisipasi aktif dan pendampingan serta interaksi langsung dengan tanya jawab
3	Pelaksanaan kegiatan	Sebagai pelaku pembuatan makanan olahan secara praktik langsung	Memproduksi makanan yang sehat dan bergizi	Pelatihan pendampingan
4	Evaluasi kegiatan	Mengevaluasi bersama kegiatan yang sudah dilakukan	Melakukan monitoring dan evaluasi terhadap produk olahan yang sudah jadi secara sensori	Memberikan ilmu mengenai pengolahan dan evaluasi hasil kegiatan

Gambaran IPTEK

Stunting menjadi permasalahan umum yang ada di masyarakat, khususnya daerah Jawa Timur. Permasalahan ini hendaknya dapat ditangani oleh semua golongan dan lapisan masyarakat. Penggunaan bahan pangan sehat yang bergizi baik diperlukan untuk mengatasi permasalahan stunting pada anak – anak. Variasi dan keberagaman bahan pangan dapat bersumber dari hasil – hasil perikanan dan pertanian, salah satunya adalah pada tanaman kelor sebagai sumber protein nabati dan ikan serta udang sebagai sumber protein hewani. Apabila bahan – bahan tersebut diaplikasikan pada suatu produk olahan pangan yang dikonsumsi sehari – hari, memungkinkan terbentuknya produk olahan pangan baru yang bermutu baik dengan kualitas dan kuantitas gizi yang memadai untuk menunjang kesehatan anak – anak. Produk nugget ikan adalah salah satu produk olahan baru yang dibuat dari ragam sumber protein. Daging ikan, daging udang dan daun kelor merupakan alternative sumber pangan yang dapat memenuhi kebutuhan protein untuk tumbuh kembang pada anak – anak atau balita. Balita cenderung tidak suka mengkonsumsi sayuran, apalagi daun kelor memiliki aroma khas langu dan sedikit pahit yang biasanya tidak disukai. Melalui cara pengolahan dan penyajian yang tepat, seperti penyamaran aroma dengan penambahan rempah – rempah dapat mensiasati agar daun kelor dapat disukai oleh balita. Selain itu, pada kegiatan pelatihan ini masyarakat akan dikenalkan dengan bahan alternatif pengganti tepung terigu yaitu roti tawar. Dengan mengurangi penggunaan tepung terigu diharapkan dapat mengedepankan penggunaan sumber bahan pangan bernilai gizi tinggi. Pembuatan produk nugget ikan adalah sebuah pembuktian bahwa daun kelor, daging ikan dan udang serta roti tawar dapat diterima dan digunakan untuk memperbaiki status nilai gizi anak dalam pencegahan stunting. Cara pengolahan yang baik menjadi dasar dalam penerapan iptek yang menghasilkan produk berkualitas, baik dari segi gizi maupun sensori.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan di Desa Gintungan, Kecamatan Kembangbahu, Kabupaten Lamongan. Kegiatan ini dilaksanakan untuk menggerakkan pemanfaatan bahan lokal sebagai bahan olahan makanan sehat dan bergizi guna meningkatkan status gizi pada anak, khususnya balita sehingga dapat menurunkan prevelensi stunting. Peserta penyuluhan dan pelatihan pada kegiatan PkM selain masih minim pemahaman tentang permasalahan status gizi, stunting juga masih banyak yang belum sadar akan manfaat dari bahan – bahan lokal disekitar mereka. Salah satunya adalah pemanfaatan daun kelor yang tinggi protein untuk diolah secara beragam. Dimana daun kelor ini dapat digunakan sebagai campuran untuk diaplikasikan pada pengolahan makanan untuk anak dan balita.

Minimnya pengetahuan dan pemahaman tentang pencegahan *stunting* dan peningkatan status gizi anak melalui olahan pangan, menjadi hal yang menarik untuk dibahas. Sehingga kegiatan PkM melalui penyuluhan dan pelatihan terkait diversifikasi olahan pangan yang berbasis pada pangan yang tinggi protein menjadi sarana yang tepat bagi kelompok masyarakat di Desa Gintungan, Kecamatan Kembangbahu, Kabupaten Lamongan.



Gambar 1. Kegiatan Pelatihan dan Penyuluhan

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Adapun kesimpulan dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui penyuluhan dan pelatihan adalah :

1. Seluruh kelompok mitra sebagai peserta penyuluhan dan pelatihan dapat membuat produk olahan nugget ikan dengan baik.
2. Produk olahan nugget ikan memberi hasil yang lebih menarik dan dapat dikembangkan dengan memanfaatkan bahan lokal untuk memperkaya nilai gizi.
3. Kegiatan PkM yang dilaksanakan mampu bermanfaat bagi kelompok mitra terhadap penanganan stunting dan pembuatan makanan sehat bergizi tinggi.
4. Semakin meningkatnya pengetahuan dan pemahaman kelompok mitra di Desa Gintungan, Kecamatan Kembangbahu, Kabupaten Lamongan.

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>
- Apriluana, G. (2018). Analisis Faktor-Faktor Risiko terhadap Kejadian Stunting pada Balita (0-59 Bulan) di Negara Berkembang dan Asia Tenggara. *Media Litbangkes*, 28(4), 247–256. <https://doi.org/https://doi.org/10.22435/mpk.v28i4.472>
- Jatira, Y., & S, N. (2021). Fenomena Stress Dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 35–43. <https://doi.org/10.31004/Edukatif.V3i1.187>
- Kavle, J., El-Zanaty, F., Landry, M., & Galloway, R. (2015). The Rise in Stunting in Relation to Avian Influenza and Food Consumption Patterns in Lower Egypt in Comparison to Upper Egypt: results from 2005 and 2008 Demographic and Health Surveys. *BMC Public Health*, 15(1), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1627-3>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Situasi Balita Pendek. *ACM SIGAPL APL Quote Quad*, 29(2), 63–76. <https://doi.org/10.1145/379277.312726>
- Kusuma, K. E., & Nuryanto, N. (2013). Faktor risiko kejadian stunting pada anak usia 2-3 tahun (Studi di Kecamatan Semarang Timur). *Journal of Nutrition College*, 2(4), 523–530. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>