

PENGOLAHAN MP-ASI NUGGET BANDENG DAUN KELORUNTUK PENINGKATAN GIZI PADA ANAK DI DESA RANDUBOTO

Diani Octaviyanti Handajani¹, Amalia Rahma², Komang Aurelia Febrina³, Riska Dwi Permatasari⁴, Almadina Syahindra Solihin⁵, Salsabila Ramadhania⁶

^{1)Program Studi Kebidanan, ^{2,3,4,5,6)Program Studi Ilmu Gizi}}

Universitas Muhammadiyah Gresik

E-mail : dianocta190@umg.ac.id

ABSTRAK

Pada masa anak-anak kebutuhan gizi sangatlah diperhatikan, kualitas nutrisi yang harus dipenuhi oleh anak untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan anak, serta menjaga kesehatan keseluruhan. Setiap anak memiliki kebutuhan gizi yang berbeda tergantung pada usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas, dan kondisi kesehatan. Memahami kebutuhan gizi anak sangat penting untuk ibu menyediakan makanan yang sehat dan bergizi seimbang untuk anak. Tujuan dari pengolahan MP-ASI nugget bandeng daun kelor yaitu untuk meningkatkan minat konsumsi ikan pada anak dan sekaligus sebagai upaya peningkatan gizi pada anak. Kegiatan yang dilakukan wawancara kepada ibu Kepala Desa untuk menentukan sasaran yang kemudian dilakukan penyuluhan terkait gizi pada anak dan pengolahan nugget bandeng daun kelor dengan sasaran Ibu - Ibu PKK. Dari hasil Evaluasi ini menunjukkan orang tua mampu mengetahui pemberian tentang gizi, serta memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan pada buah hati mereka dan mampu melakukan pengolahan nugget bandeng daun kelor sebagai MP-ASI.

Kata kunci : MP-ASI, Peningkatan Gizi, Nugget, Daun Kelor.

ABSTRACT

During childhood, nutritional needs are very important, the quality of nutrition that must be met by children to support physical growth and development, as well as maintain overall health. Each child has different nutritional needs depending on age, gender, activity level and health condition. Understanding children's nutritional needs is very important for mothers to provide healthy and nutritionally balanced food for children. The aim of processing MP-ASI milkfish nugget moringa leaves is to increase children's interest in fish consumption and at the same time as an effort to improve children's nutrition. The activity involved conducting interviews with the Village Head to determine targets and then providing counseling regarding nutrition to children and processing Moringa leaf milkfish nuggets targeting PKK mothers. The results of this evaluation show that parents are able to understand nutrition, pay attention to the growth and development of their children and are able to process moringa leaf milkfish nuggets as MP-ASI.

Keywords: MP-ASI, Nutritional Improvement, Nugget, Moringa Leaves.

PENDAHULUAN

Pada masa anak-anak kebutuhan gizi sangatlah diperhatikan, kualitas nutrisi yang harus dipenuhi oleh anak untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan anak, serta menjagakesehatan keseluruhan. Setiap anak memiliki kebutuhan gizi yang berbeda tergantung pada usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas, dan kondisi kesehatan. Memahami kebutuhan gizi anak sangat penting untuk ibu menyediakan makanan yang sehat dan bergizi seimbang untuk anak. Salah

satu sasaran terpenting sumberdaya manusia adalah anak, karena anak merupakan

tumpuan masa depan bangsa dan negara. Hal ini merupakan salah satu faktor bahwa dimana ketika di masa depan nanti anak-anak sekarang lah yang akan meneruskan dan mentukan bangsa ini. (Oktavianiet al., 2023).

Usia 0-24 bulan kehidupan seorang anak merupakan masa periode emas dimana masa tersebut adalah masa pertumbuhan serta perkembangan pada anak secara optimal. Periode tersebut dapat diwujudkan apabila memperoleh asupan gizi/nutrisi yang sesuai. Nutrisi yang tepat dapat menjamin kesehatan, meningkatkan pertumbuhan, perkembangan sesuai pada diri anak, dan sebaliknya apabila asupan nutrisi tidak tepat akan menyebabkan anak mengalami kekurangan gizi yang pada akhirnya meningkatkan angka kejadian kesakitan dan kematian, serta mengalami gangguan pada pertumbuhan, perkembangan, dan apabila tidak diatasi secara awal akan berlanjut sampai usia anak mencapai dewasa (Handajani et al., 2021). Riskesdas tahun 2018 juga menjelaskan prevalensi gizi kurang seorang anak balita di Indonesia usia 0-23 bulan adalah 11.4%, gizi buruk 3.8%, stunting 12,8%, balita sangat kurus dan kurus adalah 4.5%, dan 7.2% (kemenkes2020). Tingginya prevalensi gizi kurang juga terjadi di Kabupaten Gresik. Menurut data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021, sebanyak 23% balita di Kabupaten Gresik termasuk dalam kategori stunted, angka tersebut mendekati angka stunted di Jawa Timur, yaitu 23,5% (Sholikhah & Rahma, 2022).

Konsumsi gizi makanan pada manusia dapat menentukan tercapainya tingkat kesehatan, atau bisa disebut juga dengan status gizi. Apabila tubuh berada dalam tingkat kesehatan pada kondisi terbaik maka tubuh akan terhindar dari penyakit dan mempunyai daya tahan yang setinggi-tingginya zat gizi berfungsi untuk menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan. Status gizi baik atau pemenuhan secara optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien. Gizi baik memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin.

Status gizi balita dipengaruhi banyak faktor, baik penyebab langsung maupun tidak langsung. Penyebab 57 Langsung yang mempengaruhi status gizi adalah asupan nutrisi dan penyakit infeksi yang diderita balita, penyebab tidak langsung meliputi ketersediaan pangan dalam hal ini dengan mengetahui pekerjaan dan pendapatan orang tua (sosial ekonomi), pola asuh anak, serta pelayanan kesehatan dan kesehatan lingkungan. Ketiga faktor penyebab tidak langsung tersebut berkaitan dengan tingkat pendidikan, pengetahuan, dan ketrampilan keluarga (Ningsih & Wagustina, 2021). Pentingnya orang tua mampu mengetahui pemberian tentang gizi, serta memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan pada buah hati mereka. Selain itu, di usia 6 bulansampai dengan 24 bulan merupakan masa rawan bagi pertumbuhan bayi dan anak. Terbatasnya pengetahuan ibu tentang gizi dan keterampilan ibu dalam menyiapkan makanan balita untuk memenuhi kebutuhan gizi bayinya merupakan permasalahan utama yang masih dialami seorang

ibu sampa saat ini, padahal tingkat pengetahuan ibu tentang gizi akan berpengaruh terhadap perilaku ibu dalam memilih makanan untuk seluruh anggota keluarga khususnya anak balitanya yang berdampak pada asupan gizi (Oktaviani et al., 2023).

Ikan sebagai salah satu bahan makanan yang mengandung protein hewani, yang sangat dibutuhkan oleh anak-anak usia sekolah dasar untuk memenuhi kebutuhan gizi yang tercukupi membuat kecardasan meningkat dan hidup sehat (Diana et al., 2024). Mengonsumsi ikan sangatlah penting, terutamadalam mendukung tumbuh kembang dan tingkat kecerdasan anak. Kepandaian seorang anak ditentukan oleh perkembangan sistem saraf dan otak (Misnati et al., 2023). Salah satu jenis ikan yang baik dikonsumsi oleh anak adalah ikan bandeng. Ikan bandeng menjadi salah satu komoditas budidaya unggulan yang memiliki potensi untuk dikembangkan menjadi bahan baku dalam produkolahan MP-ASI. Ikan bandeng digolongkan sebagai ikan berprotein tinggi dan berkadar lemak rendah (Umar, 2022). protein yang terkandung dalam ikan juga mengandung sedikit protein konektif (kolagen) yaitu sekitar 3-5% sehingga daging ikan lebih mudah dicerna dibandingkan dengan daging ayam dan sapi sebagai sumber protein lainnya. Tercatat oleh Kementerian Kelautan dan Perikanan tingkat konsumsi ikan pada tahun 2016 adalah sebesar 43,94 kilogram per kapita per tahun dan tahun 2017 naik menjadi 46,49 kilogram per kapita per tahun. Angka tersebut masih kurang dari target konsumsi ikan nasional yaitu 47,12 pada tahun 2017 dan dinaikkan menjadi 54,49 pada periode 2019. (Azkia et al., 2020). Untuk meningkatkan minat konsumsi ikan pada anak maka diperlukannya modifikasi terhadap makanan olahan ikan seperti nugget bandeng kelor yang bertujuan untuk meningkatkan gizi pada anak dan sekaligus meningkatkan minat konsumsi olahan ikan pada anak (Nissa et al., 2024).

Daun kelor dapat digunakan sebagai suplemen gizi berbasis makanan lokal untuk ibu hamil dalam mengurangi prevalensi anemia dan pertumbuhan terhambat pada anak (Widowati et al., 2019). Antioksidan yang ada dalam kandungan daun kelor, antar lain vitamin C, beta karoten, quercetin, dan chlorogenic acid. Manfaat daun kelor untuk kesehatan memang dipengaruhi oleh nutrisi yang terkandung di dalamnya. Selain antioksidan, daun kelor juga mengandung vitamin dan mineral, antara lain Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin C, Vitamin A, zat besi, dan Magnesium. Kandungan vitamin E dan C yang tinggi melawan oksidasi yang mengarah pada degenerasi neuron, meningkatkan fungsi otak. Ini juga dapat menormalkan neurotransmitter serotonin, dopamin, dan noradrenalin di otak, yang memainkan peran kunci dalam memori, suasana hati, fungsi organ, respons terhadap stimulus seperti stres dan kesenangan, dan kesehatan mental, misalnya dalam depresi dan psikosis (*Diskes Badung*, n.d.2023). Ekstrak daun kelor dapat meningkatkan status gizi balita yang dilihat dari IMT/umur. Pemberian ekstrak daun kelor setiap hari selama 7 hari, dapat meningkatkan IMT sebesar 0,13. Sehingga ekstrak daun kelor dapat direkomendasikan pada balita dengan status gizi kurang (Hanif & Nisa Berawi, 2022).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini diawali dengan wawancara ibu Kepala Desa untuk menentukan sasaran kemudian melakukan penyuluhan terkait gizi pada anak dan pengolahan nugget bandeng daun kelor dengan sasaran Ibu - Ibu PKK.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengolahan MP-ASI nugget bandeng daun kelor untuk peningkatan gizi pada anak di Desa Randuboto, Kecamatan Sidayu, Kabupaten Gresik yang dilaksanakan pada tanggal 26 Januari 2024. Yang dikoordinasi dengan ibu kepala Desa Randuboto, kegiatan ini

ditujukan kepada ibu-ibu PKK dan anak balita, kami mendapatkan respon baik dan antusias yang baik dari ibu kepala desa dan Ibu-Ibu PKK.

Pelaksanaan pengolahan MP-ASI nugget bandeng daun kelor kepada anak balita dan Ibu-Ibu PKK berjalan dengan lancar dan baik. Dari 20 Ibu balita dan Ibu kader yang terdaftar di Desa Randuboto, semua ibu datang ke Balai Desa Randuboto dan mengikuti kegiatan yang diselenggarakan. Yang ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Jumlah peserta ibu balita

Jumlah ibu balita	Hadir	Tidak Hadir	Presentase kehadiran
20	20	-	100%

Sedangkan hasil evaluasi Tingkat Pelatihan Pengolahan Nugget Bandeng Kelor, didapatkan hasil sebagai berikut, yang ditunjukkan pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Hasil Evaluasi Tingkat Pelatihan Pengolahan Nugget Bandeng Daun Kelor

Tingkat Pengolahan	Jumlah	%
Bisa	20	100%
Tidak Bisa	-	-
Total	20	100%

Dari hasil Evaluasi ini menunjukkan orang tua mampu mengetahui pemberian tentang gizi, serta memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan pada buah hati mereka dan mampu melakukan pengolahan nugget bandeng daun kelor sebagai MP-ASI. Selain itu, di usia 6 bulan sampai dengan 24 bulan merupakan masa rawan bagi pertumbuhan bayi dan anak. Mengonsumsi ikan sangatlah penting, terutama dalam mendukung tumbuh kembang dan tingkat kecerdasan anak. Kepandaian seorang anak ditentukan oleh perkembangan sistem saraf dan otak.

Untuk meningkatkan minat konsumsi ikan pada anak maka diperlukannya modifikasi terhadap makanan olahan ikan seperti nugget bandeng kelor yang bertujuan untuk meningkatkan gizi pada anak dan sekaligus meningkatkan minat konsumsi olahan ikan pada anak. Kami selama KKN di desa randuboto mencari inovasi agar anak-anak di Desa Randuboto suka dengan olahan ikan oleh karena itu memodifikasi salah satu ikan yang ada di sana yaitu ikan bandeng dijadikan

nugget agar anak suka mengonsumsi ikan, didalam nugget tersebut kami menambahkan sayuran seperti daun kelor dan wortel agar anak juga mendapatkan gizi yg cukup.



KESIMPULAN DAN SARAN

Pada masa anak-anak kebutuhan gizi sangatlah diperhatikan, kualitas nutrisi yang harus dipenuhi oleh anak untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan anak, serta menjaga kesehatan keseluruhan. Status gizi baik atau pemenuhan secara optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien. Ikan sebagai salah satu bahan makanan yang mengandung protein hewani, yang sangat dibutuhkan oleh anak-anak usia sekolah dasar untuk memenuhi kebutuhan gizi yang tercukupi membuat kecerdasan meningkat dan hidup sehat. Salah satu contoh ikan bandeng yang baik dikonsumsi buat anak memiliki kandungan yang sangat banyak buat anak-anak dan untuk meningkatkan minat konsumsi ikan pada anak perlu modifikasi terhadap makanan olahan seperti nugget bandeng kelor.

Diharapkan dengan kegiatan Pengolahan MP-ASI Nugget Bandeng Daun Kelor Untuk Peningkatan Gizi Pada Anak Di Desa Randuboto lebih banyak partisipasi dari Masyarakat dan masyarakat dapat menerapkannya di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Azkiya, B., Suyatno, S., & Kartini, A. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Ikan pada Balita di Wilayah Pesisir dan Perbukitan Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 8(3), 365–372. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Handajani, D. O., Mulyani, E., & Rachmawati, A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(3), 195. <https://doi.org/10.26714/jkmi.16.3.2021.195-202>
- Hanif, F., & Nisa Berawi, K. (2022). Literature Review: Moringa Leaves (*Moringa oleifera*) as Healthy Food Complementary Nutrition for the First 1000 Days of Life. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 398–407. <http://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Manfaat Daun Kelor Untuk Kesehatan / Diskes Badung*. (n.d.). Retrieved February 29, 2023, from <https://diskes.badungkab.go.id/artikel/47615-manfaat-daun-kelor-untuk-kesehatan>
- Misnati, L., Zuraidah, S., Studi Perikanan, P., & Perikanan dan Ilmu Kelautan, F. (2023). Analisis Tingkat Minat Anak Usia Sekolah Dasar Mengonsumsi Ikan dan Produk Perikanan (Biscuit Modisco Ikan Lele) di Desa Alue Ambang Kecamatan Teunom Kabupaten Aceh Jaya. *Jurnal Sosial Ekonomi Pesisir*, 4(1), 8–17. <http://www.sep.ejournal.unri.ac.id>
- Ningsih, F., & Wagustina, S. (2021). Faktor-faktor penyebab gizi kurang pada balita yang dirawat Di Puskesmas Batoh Kecamatan Lueng Bata Kota Banda Aceh Tahun 2021. *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh*, 4(1), 55–65.

- Oktaviani, D., Suprpti, S., & Mulyani, E. (2023). Pelatihan Pembuatan MP-ASI Berbasis Pangan Lokal Di Desa Domas, Kabupaten Gresik. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, 3(01), 19. <https://doi.org/10.30587/ijcdh.v3i01.4775>
- Sholikhah, D. M., & Rahma, A. (2022). Perbaikan Status Gizi Balita Melalui Pendampingan Gizi Secara Intensif di Desa Singosari, Gresik. *Amerta Nutrition*, 6(1SP), 117–125. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1sp.2022.117-125>
- Umar, N. S. (2022). Pemanfaatan Tepung Ikan Bandeng (*Chanos chanos*) Dalam Pembuatan Biskuit Sebagai Makanan Pendamping Asi (MP-ASI). *Konversi*, 33(1), 1–12. <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/jfpj/article/view/15786>
- Widowati, L., Isnawati, A., Alegantina, S., & Retiaty, F. (2019). Potensi Ramuan Ekstrak Biji Klabet dan Daun Kelor sebagai Laktagogum dengan Nilai Gizi Tinggi. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 29(2), 143–152. <https://doi.org/10.22435/mpk.v29i2.875>
- Diana, S. N., Octavia, P., Azizah, V. A., Firmani, U., Rahim, A. R., Widiharti, & Sukaris. (2024). Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Untuk Pencegahan Stunting. *DedikasiMU (Journal of Community Service)*, 6(1), 105–111.
- Nissa, I., Nengseh, S. W., Cahyaningrum, K., C.P, V. P., Utami, D. R., Rahi, A. R., Widiharti, & Sukaris. (2024). Peduli Sehat Sukodono Dengan Medical Check Up Dan Konseling (Tekanan Darah, Gula Darah Dan Asam Urat). *DedikasiMU (Journal of Community Service)*, 6(1), 96–104.