

PRAKTEK PEMBUATAN NUGGET IKAN DALAM MENDUKUNG UPAYA PENANGANAN STUNTING DI POSKESDES BUKIT PANJANG DESA LABBO

Hardianti¹, Chitra Dewi², Bella Merry Jannah¹, Esse Puji Pawenrusi², Andi Ayumar²

¹Prodi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

²Prodi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

Alamat Korespondensi: hardianti.naim@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Stunting adalah suatu kondisi dimana anak dibawah usia 5 tahun (balita) tidak dapat tumbuh subur akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang tercermin dari tinggi badan atau tinggi badan anak seusianya. Salah satu cara untuk mengatasi stunting dengan memperbanyak jumlah ikan yang anda konsumsi. Ikan merupakan bahan pangan hewani dengan nilai gizi yang sangat baik seperti kandungan protein yang tinggi, asam lemak esensial tak jenuh, mineral dan vitamin. Berdasarkan kandungan ikannya, ikan dapat dijadikan sebagai makanan yang sangat dibutuhkan ibu hamil dan anak-anak sebagai upaya pencegahan stunting.

Tujuan: Untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang gizi yang baik, terutama pentingnya mengkonsumsi ikan dengan olahan yang unik untuk anak, meningkatkan minat anak untuk makan ikan dan upaya pencegahan stunting.

Metode: Menggunakan audio visual dan praktek pembuatan nugget ikan.

Hasil: Diperoleh dari kegiatan pengabdian yaitu adanya peningkatan skor pengetahuan peserta sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dan pelatihan Nugget Ikan Sebagai mengatasi Stunting, dari rata-rata 57% menjadi 100%.

Kesimpulan: Terjadi peningkatan pengetahuan terkait pembuatan nugget ikan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dan pelatihan.

Kata kunci: Stunting, Ikan, Ibu, Anak Usia Sekolah

PENDAHULUAN

Stunting merupakan suatu keadaan dimana anak dibawah usia 5 tahun (balita) tidak tumbuh subur akibat kekurangan gizi kronis, terutama pada 1000 hari pertama kehidupan (HPK), yang tercermin dari tinggi badan atau tinggi badan anak dibandingkan usianya (Fitri & Amir, 2024). Stunting merupakan masalah gizi buruk kronis yang disebabkan oleh kekurangan pangan dalam jangka waktu lama sehingga menyebabkan gangguan pertumbuhan pada anak, yaitu. tinggi badan anak lebih rendah atau lebih pendek dari norma usia (memendek) (Hijriani et al., 2023).

Usia sekolah merupakan masa yang sangat menentukan baik perkembangan dan pertumbuhan anak. Makanan yang baik dan bergizi penting untuk tumbuh kembang anak yang sehat dan aktif. Oleh karena itu, anak usia sekolah merupakan sasaran penting perbaikan gizi untuk mempersiapkan keturunan yang berkualitas bagi masyarakat (Hijriani et al., 2023). Kebutuhan gizi anak usia sekolah biasanya lebih besar dibandingkan anak usia kecil karena anak usia sekolah tumbuh lebih cepat terutama seiring bertambahnya tinggi badan (Handarini & Madyowati, 2021). Kebutuhan gizi anak laki-laki dan anak perempuan berbeda karena anak laki-laki sering kali banyak melakukan aktivitas

fisik di luar rumah sehingga membutuhkan energi lebih banyak. Pada saat yang sama, anak perempuan usia subur membutuhkan lebih banyak protein dan zat besi (Nurapipah et al., 2023).

Dalam memenuhi kebutuhan gizi anak salah satunya dapat diberikan melalui sumber makanan yang tinggi protein. Makanan yang tinggi protein yaitu ikan dimana sumber protein yang terkandung didalam ikan sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia maupun anak-anak (Septiyaningsih et al., 2022). Ikan juga merupakan komoditas dengan kandungan protein yang cukup tinggi. Daging ikan mengandung protein, mineral, vitamin dan asam lemak tak jenuh yang lebih baik bagi tubuh dibandingkan makanan hewani lainnya (Rismaya et al., 2024). Ikan memiliki manfaat khusus sebagai asam lemak omega-3 yang merupakan asam lemak esensial tak jenuh ganda. Asam lemak tak jenuh ganda esensial diperlukan untuk pertumbuhan, seperti perkembangan sel otak yang optimal (Ridwan et al., 2022).

Salah satu upaya ibu dalam meningkatkan daya minat anak-anak untuk mengonsumsi Ikan salah satunya dapat dilakukan modifikasi makanan berbahan Ikan (Legi et al., 2023). Misalnya dengan melakukan modifikasi pembuatan nugget ikan yang terbuat dari ikan kembung, wortel, brokoli, tepung terigu, tepung tapioca, telur, daun bawang, bawang putih, tepung panir, penyedap rasa, merica bubuk, sedikit air. Modifikan makanan ringan yang sangat digemari oleh anak-anak, sehingga menjadikan pemilihan menu ikan sebagai makanan untuk atasi stunting yang dipercaya dapat menarik minat anak-anak untuk mengkonsumsinya (Muchtart & Bahar, 2022).

Poskesdes Bukit Panjang merupakan salah satu Posyandu di wilayah kerja Puskesmas Labbo yang berada di kecamatan Tompobulu Kabupaten Bantaeng. Pengetahuan masyarakat di Posyandu Bukit Panjang masih terbilang cukup kurang tentang modifikasi pengolahan ikan menjadi produk olahan lanjutan, maka diperlukan suatu kegiatan yang dapat menambah pengetahuan masyarakat tentang berbagai produk olahan yang dapat dikembangkan dari ikan. Berdasarkan permasalahan di atas maka dilakukan kegiatan edukasi dan pelatihan pembuatan nugget ikan pada ibu-ibu di posyandu tersebut dalam upaya meningkatkan dan pentingnya konsumsi ikan pada anak. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang nutrisi baik khususnya pentingnya konsumsi ikan pada anak dengan olahan yang unik dan upaya atasi stunting (Hijriani et al., 2023).

METODE

Kegiatan ini mengenai tentang pembuatan nugget ikan yang dimana mengkreasikan makan dari olahan ikan dalam pemenuhan asupan protein anak dan sebagai upaya dalam pencegahan stunting dilaksanakan di Poskesdes Bukit Panjang kecamatan Tompobulu kabupaten Bantaeng pada hari Sabtu 25 Mei 2024 pada pukul 10.30 WITA. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu yang memiliki anak usia sekolah. dalam kegiatan ini terdapat 5 tahap yang harus dilakukan yaitu :

1. Tahap perizinan

Dalam tahap ini dilakukan proses meminta izin kepada kepala Dusun Panjang Utara dan Ibu Bidan Posyandu Bukit Panjang dalam melaksanakan kegiatan.

2. Tahap sasaran

Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu yang memiliki anak-anak usia sekolah di dusun Panjang yang hadir berjumlah 30 orang peserta.

3. Tahap menyiapkan alat dan bahan

Tahap ini tim kami menyiapkan alat dan bahan apa saja yang akan di butuhkan dalam kegiatan edukasi dan pelatihan pembuatan nugget ikan.

4. Tahap menyiapkan sarana dan prasarana

Tahap menyiapkan sarana dan prasana yang digunakan dalam melaksanakan kegiatan dan setting tempat.

5. Tahap pelaksanaan

Kegiatan dilakukan di Posyandu Bukit Panjang kecamatan Tompobulu kabupaten Bantaeng pukul 10.30 wita. Dalam kegiatan ini, sebelum dilakukan kegiatan ada pengisian kuesioner *pretest* terlebih dahulu yang sudah disiapkan oleh panitia kegiatan, setelah itu pemberian edukasi melalui Audio Visual, selanjutnya dilakukan pelatihan kepada ibu-ibu terkait pembuatan Nugget Ikan. Metode dalam kegiatan ini yaitu ceramah dan pelatihan pembuatan Nugget Ikan. Metode ini digunakan agar ibu-ibu dapat memahami materi dan mengetahui langkah-langkah pembuatan nugget ikan dengan mudah, terakhir ada pengisian kuesioner *post-test*. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu yang memiliki anak-anak usia sekolah di dusun Panjang yang hadir berjumlah 30 orang peserta

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan di Poskesdes Bukit Panjang kecamatan Tompobulu kabupaten Bantaeng pukul 10:30 WITA.



Gambar 1. Pengisian Kuesioner *Pre-Test*

Sebelum dilakukan penyuluhan dan pelatihan kepada masyarakat terkait pembuatan nugget ikan maka peserta diberikan kuesioner *pre-test* yang telah disiapkan oleh tim kami, kuesioner tersebut mencakup pengetahuan tentang apa itu stunting, penyebab, pencegahan stunting, manfaat ikan, kandungan ikan, serta penelian mengenai kegiatan kami. Kusioner pretest dan post-test ini akan menjadi bahan evaluasi kami apakah ada peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan edukasi dan pelatihan pembuatan nugget ikan.



Gambar 2. Pemaparan Materi Kepada Masyarakat

Gambar 2 menunjukkan pemaparan materi kepada masyarakat, dimana dalam materinya berisi pengertian stunting, penyebab stunting, bagaimana pencegahan stunting, makanan apa saja yang penting untuk mencegah stunting, manfaat ikan, dan modifikasi produk lain berbahan dasar Ikan.



Gambar 3. Menonton Video Tutorial dan Pembagian Brosur Pembuatan Nugget Ikan

Gambar 3 menunjukkan masyarakat sedang menonton tutorial cara pembuatan nugget ikan dan pembagian brosur resep Nugget Ikan. Dimana isi videonya berisi bahan-bahan yang digunakan yaitu Ikan kembung, wortel, brokoli, daun bawang, bawang putih, bawang bombay, telur, tepung terigu, tepung tapioca, tepung panir, mayonais, keju, penyedap rasa, merica bubuk, dan sedikit air. Setelah itu ada cara pembuatan Nugget Ikan.



Gambar 4. Pelatihan Kepada Masyarakat Pembuatan Nugget Ikan

Gambar 4 menunjukkan setelah dilakukan edukasi dan pemaparan video tutorial pembuatan Nugget Ikan, masyarakat melakukan pelatihan sesuai dengan cara pembuatan yang ada di video dan di resep yang masyarakat pegang. Ibu-ibu juga aktif dalam bertanya ketika ada bagian-bagian yang kurang mengerti, Sehingga diharapkan ibu-ibu dapat menerapkan kepada anaknya dalam upaya meningkatkan minat anak dalam mengkonsumsi ikan. Alasan kami mengajarkan ibu-ibu untuk mengreasikan ikan menjadi olahan yang disukai anak-anak adalah karena hasil laut yang banyak di desa tersebut dan menurut kami anak-anak akan merasa bosan jika ikan yang di konsumsi hanya dalam bentuk olahan yang setiap harinya sama sehingga anak-anak akan kurang mengkonsumsi ikan dimana mengandung tinggi protein.

Mengonsumsi ikan dapat membantu perkembangan organ tubuh anak, seperti halnya protein membantu merangsang pertumbuhan sel otak pada anak kecil, Omega 3 dapat meningkatkan fungsi otak dan mood anak terutama dalam pembelajaran, daya ingat dan perkembangan otak. Kalsium berperan dalam pertumbuhan tulang dan perkembangan sistem saraf serta fungsi otot anak. Vitamin A mungkin bermanfaat dalam mencegah kebutaan pada anak dan meningkatkan penglihatan. (Hidayat et al., 2024)



Gambar 5. Pengisian Kuesioner *Post-Test*

Gambar 5 menunjukkan, setelah dilakukan pemberian edukasi dan pelatihan pembuatan Nugget Ikan, selanjutnya ada pengisian kuesioner *post-test* yang dilakukan oleh masyarakat. Adapun hasil pengukuran pemahaman masyarakat sebagai berikut:

Tabel. 1 Karakteristik Partisipan Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Responden Poskesdes Bukit Panjang di Wilayah Keja Puskesmas Labbo

Pengetahuan	DAHSAT			
	<i>pre- test</i>		<i>post- test</i>	
	n	%	n	%
Baik	13	43.3	30	100,0
Kurang	17	56.7	0	0
Total	30	100,0	30	100,0

Sumber: Data Primer

Tabel 1 menunjukkan distribusi partisipan berdasarkan tingkat pengetahuan sebanyak 30 responden (100,0%). Untuk responden dengan kategori baik pada *Pre-test* yaitu sebanyak 13 responden (43,3%) dan kategori kurang pada *Pre-test* yaitu sebanyak 17 responden (57%). Selanjutnya untuk responden dengan pengetahuan baik pada *Post-test* yaitu sebanyak 30 responden (100%).

Kategori pengetahuan kurang apabila jumlah jawaban benar <6 dan apabila jumlah jawaban benar >7 maka dikategorikan pengetahuan baik. Terdapat perbedaan skor pengetahuan responden sebelum dan sesudah dilakukan edukasi dan pelatihan berdasarkan *pre-test* dan *post-test* yaitu adanya peningkatan pengetahuan sebanyak 57%.

Tabel 2 Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan DAHSAT Poskesdes Bukit Panjang di Wilayah Keja Puskesmas Labbo

No.	Pertanyaan	Pre-Test	Post-Test	Kesimpulan
1	Informasi tentang stunting	70%	100%	Naik
2	Definisi stunting	26%	96%	Naik
3	Penyebab stunting	23%	80%	Naik
4	Pencegahan stunting	26%	90%	Naik
5	Nugget ikan makanan sehat mencegah stunting	26%	90%	Naik
6	Ketertarikan masyarakat mengikuti kegiatan ini	100%	100%	Naik
7	Seberapa penting kegiatan ini	100%	100%	Naik
8	Merasa mampu membuat nugget ikan	100%	100%	Naik
9	Alat dan bahan yang memadai	100%	100%	Naik
10	Tujuan pelatihan pembuatan nugget ikan	26%	60%	Naik

Sumber: Data Primer

Tabel 2 menunjukkan bahwa pertanyaan tentang pengetahuan yang muncul dalam kuesioner adalah sebanyak 10 nomor. Pada pertanyaan nomor 1, 2, 3, 4, 5, dan 10 terdapat peningkatan nilai antara sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini merupakan sebuah peningkatan yang sangat baik karena dengan sadarnya masyarakat mengenai stunting dan berbagai macam olahan yang bisa dibuat dari satu bahan pangan maka akan memicu kreatifitas yang lebih beranekaragam dalam mengolah suatu bahan makanan. Setelah pelatihan, seluruh responden menjadi tahu mengenai stunting dan ikan dapat diolah menjadi produk olahan kudapan serta mengandung berbagai macam vitamin dan mineral.



Gambar 6. Peserta Yang Mengikuti Kegiatan

Melalui kegiatan edukasi dan pelatihan pembuatan Nugget diharapkan dapat mengedukasi masyarakat khususnya para ibu tentang stunting dan mengatasi stunting dengan memberikan ibu dan anak gizi yang baik terutama dengan mengonsumsi ikan. Konseling pertumbuhan merupakan salah satu bentuk promosi kesehatan yang mengubah perilaku masyarakat terutama yang berkaitan dengan kesehatan. Selain itu, kegiatan dukungan ini dapat mendorong para ibu untuk aktif mendorong tumbuh kembang anak Indonesia sehingga angka stunting dapat diturunkan.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat khususnya ibu-ibu tentang nutrisi yang terkandung dalam ikan dan olahan makanan yang di kreasikan dari ikan sehingga anak suka dalam mengonsumsi ikan serta upaya dalam pencegahan stunting pada anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdi mengucapkan terimakasih kepada Allah SWT atas rahmatnya sehingga pengabdi bisa melaksanakan kegiatan yang bermanfaat ini, ucapan terimakasih juga kami ucapkan kepada kepala dusun Panjang Utara, kepala Puskesmas Labbo, Ibu bidan Posyandu Bukit Panjang yang telah memberikan izin kepada pengabdi dalam melaksanakan kegiatan, serta ucapan terimakasih kepada ibu-ibu yang terlibat dalam pengabdian masyarakat atas dukungan dalam pelaksanaan pengabdian ini, dan taklupa juga ucapan terimakasih kepada teman-teman posko 5 Puskesmas Labbo KKN Tematik STIK Makassar yang telah membantu pengabdi dalam kelancaran kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitri, W., & Amir, N. (2024). *Pelatihan Pembuatan Bola-Bolanasi Ikan Dalam Upaya Pencegahan Stunting-*.
- Handarini, K., & Madyowati, S. O. (2021). *Penyuluhan Gizi Seimbang dan Olahan Pangan Lokal*

- Pencegah Stunting Pada Ibu Paud Di Surabaya. *Jurnal Karya Abadi*, 5(3), 507–514.
- Hidayat, N., Rachmawani, D., Budiarti, J. Z., Wildani, M., Rania, S., Yuliand, P., Lunggana, L., Latif, H., & Armanda, R. (2024). *Program Meningkatkan Gizi Anak Untuk Pencegahan Stunting Dan Pendapatan Ibu Rumah Tangga Melalui Di Kelurahan Karang Rejo Kota Tarakan*. 8(3), 95–101.
- Hijriani, I., Yulidar, & Luciana, L. (2023). Jurnal Peduli Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat(JPKM)-Aphelion*,5(JUNI),207–212.
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Legi, N. N., Rivolta G.M. Walalangi, Montol, A. B., & Ranti, I. N. (2023). Tingkat Kesukaan Nugget Ikan Kembung (*Rastrelliger*) Dengan Penambahan Tepung Daun Kelor (*Moringa oleifera*) Pada Anak Sekolah Dasar Di SDN 2 Bolaang Kabupaten Bolaang Mongondow Nonce. *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Kemenkes Manado XXII*, 149-.
- Muchtar, F., & Bahar, H. (2022). Edukasi Pembuatan Nugget Ikan Sebagai Upaya Pemanfaatan Potensi Perikanan di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sain Dan Teknologi*,1(4),526–533.
<https://doi.org/10.55123/abdikan.v1i4.1118>
- Nurapipah, M., Fakultas, A. L., Kesehatan, I., Universitas, K., Cirebon, M., Fatahillah, J. R., Sumber, W. K., & Cirebon, K. (2023). Edukasi Manfaat Mengonsumsi Ikan Bagi Kesehatan Guna Cegah Stunting Sejak Dini Education Benefits of Consuming Fish for Health To Prevent Stunting From an Early Age. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 3, 2807–3134.
- Ridwan, Agam, B., Merdekawati, D., Yunita, N. F., Saputra, I., Fitriyandi, Tantilia, E., Saputra, A., Bulano, L., Winarto, T., & Syafiq, M. (2022). Penyuluhan Konsumsi Ikan Pada Ibu Dan Anak Dalam Pencegahan Stunting di Desa Makrampai Kecamatan Tebas. *Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*,1(2),52–56.
<https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i2.428>
- Rismaya, R., Yuliasuti, E., Sulistyawati, E., & Ratnaningsih, D. J. (2024). *Pelatihan Pengolahan Nugget Ikan Sebagai Pencegahan Stunting Media Karya Kesehatan : Volume 7 Issue 1 May 2024 Pendahuluan Asupan gizi yang cukup diperlukan untuk tumbuh kembang anak. Akumulasi kekurangan 24 bulan dapat mengakibatkan gagal tumbuh (growt*. 7(1), 40–53.