

## PEMANFAATAN IKAN LOKAL DALAM PEMBUATAN NUGGET SEHAT UNTUK MP-ASI

Aminullah<sup>1</sup>, Irwan<sup>2</sup>, Reski<sup>2</sup>, Jufri<sup>2</sup>, Muhammad Hatta<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

<sup>2</sup>Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

Alamat Korespondensi: aminullah.makasar@gmail.com

### ABSTRAK

**Latar belakang :** Stunting pada balita adalah masalah gizi yang berlangsung secara berkepanjangan dan memengaruhi pertumbuhan serta perkembangan anak secara permanen. Salah satu penyebab utamanya adalah kurangnya makanan bergizi, termasuk protein hewan. Edukasi dan pemanfaatan pangan lokal sebagai MP-ASI merupakan langkah strategis dalam pencegahan stunting.

**Tujuan:** Memberikan edukasi dan memperkenalkan inovasi makanan tambahan bergizi berbahan dasar ikan lokal dalam bentuk nugget kepada ibu kader dan masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Samataring.

**Metode:** Kegiatan dilakukan melalui demonstrasi pembuatan nugget ikan, serta pembagian dan evaluasi produk melalui wawancara kepada 23 partisipan yang terdiri dari kader posyandu dan anggota PKK.

**Hasil:** Seluruh responden menyatakan rasa nugget enak (100%) dan habis dikonsumsi (100%). Komentar responden umumnya positif, beberapa menyatakan ingin mencoba membuatnya di rumah sebagai bentuk keberlanjutan inovasi.

**Kesimpulan:** Pemanfaatan ikan lokal sebagai MP-ASI dalam bentuk nugget memberikan dampak positif dalam peningkatan pengetahuan dan minat masyarakat terhadap pengolahan makanan sehat untuk anak, serta berpotensi mencegah stunting di tingkat rumah tangga.

**Kata kunci:** Stunting, MP-ASI, Ikan lokal, Nugget ikan, Edukasi gizi

### PENDAHULUAN

Stunting adalah salah satu masalah gizi yang sering terjadi pada anak balita di berbagai belahan dunia saat ini. Masalah ini terjadi karena kurangnya asupan gizi yang cukup selama waktu yang lama, sehingga menyebabkan pertumbuhan anak terganggu. Akibatnya, tinggi badan anak jadi lebih pendek dibandingkan dengan standar tinggi badan anak usia yang sama (Rohman et al., 2024). Kurang gizi bisa dikenali dengan turunnya berat badan dalam jangka waktu singkat dan berat, karena tidak mendapat makanan yang cukup atau menderita penyakit menular seperti diare yang membuat tubuh kehilangan berat badannya (Ummah, 2019).

Pertumbuhan dan perkembangan badan sangat di pengaruhi oleh kebutuhan gizi. Tubuh membutuhkan berbagai jenis gizi, termasuk zat gizi makro seperti lemak, protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral, serta zat gizi mikro seperti kalsium, fosfor, vitamin B kompleks, termasuk thiamin, riboflavin, vitamin B12, dan vitamin E. (Kawihing et al., 2024). Oleh karena itu, permasalahan kekurangan gizi pada anak balita membutuhkan perhatian serius dan penanganan yang tepat, agar tidak memberikan dampak yang merugikan bagi anak-anak tersebut maupun bagi pembangunan negara dalam jangka panjang selain stunting kekurangan gizi dapat menyebabkan masalah seperti gagal

tumbuh, kurangnya kecerdasan, produktivitas kerja turun serta menurunkan daya tahan tubuh sehingga mengakibatkan naiknya angka kematian dan kesakitan (Maedah et al., 2023).

Beberapa upaya telah dilakukan untuk mencegah stunting, salah satunya dengan mengajak ibu hamil dan balita untuk menjalani pola hidup sehat sesuai dengan kebutuhan gizi mereka. Namun, masih ada sebagian orang yang beranggapan bahwa makanan sehat dan bergizi harganya mahal. Padahal, makanan tersebut justru bisa didapatkan dengan harga terjangkau selama cara memasaknya benar (Amir & Azzahra, 2023).

Cara yang bisa dilakukan untuk mencegah stunting adalah dengan memberi pemahaman kepada ibu-ibu agar lebih memperhatikan makanan yang diberikan kepada anak. Memberikan wawasan ini dapat dilakukan melalui edukasi, penyuluhan, dan sosialisasi kepada ibu-ibu (Kudadiri & Afriandi, 2023). Edukasi tentang stunting dan cara membuat MP-ASI menggunakan bahan makanan lokal menjadi salah satu solusi yang bisa digunakan untuk mencegah dan mengatasi stunting (Sumardilah et al., 2023). Memberikan makanan tambahan juga bisa dilakukan sendiri di rumah sebagai camilan, tetapi beberapa orang tua merasa bingung atau kesulitan dalam memilih bahan makanan serta produk yang tepat (Adolph, 2016). Pemberian makanan tambahan adalah salah satu program yang dilakukan pemerintah melalui posyandu untuk memastikan anak-anak balita mendapatkan asupan gizi yang cukup (Audia et al., 2024). Namun, salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah melalui kegiatan penyuluhan kepada kader kesehatan dan ibu-ibu balita agar pengetahuan serta keterampilan dalam membuat MP ASI dengan bahan lokal semakin meningkat (Reni Indriyani et al., 2022).

Penurunan penggunaan zat gizi dalam sehari-hari menyebabkan tubuh menjadi lebih lemah dalam melawan infeksi. Situasi ini akan membuat kondisi gizi anak semakin buruk. Rendahnya pengetahuan dan kemampuan ibu dalam memilih bahan makanan, memasak, serta menyajikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) sangat memengaruhi cara memberi makan anak. (Sumardilah et al., 2023). Kader posyandu memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan masyarakat, terutama dalam memantau status gizi anak balita. Kader diharapkan bisa membantu masyarakat memenuhi kebutuhan kesehatan secara mandiri, serta mampu mendukung pihak-pihak yang peduli terhadap kesehatan masyarakat, khususnya anak-anak (Vinsensia et al., 2024).

## **METODE**

Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Samataring dan di ikuti oleh perwakilan kepala Puskesmas, bidan puskesmas, kader posyandu, tim pkk. Kegiatan ini dilakukan dengan cara penjelasan terkait proses pembuatan PMT Nuget ikan beserta manfaatnya, dan dilanjutkan dengan pembagian makanan tambahan berupa nugget ikan pada ibu kader posyandu dan tim pkk dan di edukasikan pada ibu kader di desa tongke tongke.

### **1. Tahap Persiapan**

Tahap persiapan diawali dengan pengembangan konsep penyuluhan kepada masyarakat. Berdasarkan informasi yang diterima, dilakukan penyadaran masyarakat terhadap isu stunting. Maka

tim Pengabdian Masyarakat berinovasi dengan memberikan inovasi pengelolaan makanan (PMT) berupa olahan nugget

## 2. Tahap Pelaksanaan

Pada hari Senin, tanggal 10 Mei 2025, Tim Pegabdian masyarakat melaksanakan kegiatan "Pemberian Makanan Tambahan (Gerakan Makan Nugget ikan)" dalam rangka cegah suntung yang berlokasi Puskesmas Samataring. Kegiatan sosialisasi pemberian PMT secara langsung dan melakukan wawancara terhadap partisipan setelah produk di serahkan pada ibu hamil dan balita. Masyarakat yang menghadiri kegiatan ini adalah kader Posyandu, bidan desa, Tim PKK,

Dalam kegiatan ini dijelaskan tentang cara membuatnya dan bahan-bahan yang digunakan.. Tim pegabdian masyarakat juga memberikan hasil olahan yang sudah disiapkan kepada peserta kegiatan, yaitu bidan desa, kader posyandu, ibu hamil, balita, dan anak-anak yang hadir. Dalam kegiatan ini terdapat sebanyak 20 orang ibu hamil dan balita. Setelah pelaksanaan sosialisasi terkait proses pembuatan Nugget ikan, para partisipan, tim pegabdian masyarakat kemudian memberikan produk olahan nugget ikan yang sudah siap dimakan. Selanjutnya, tim Pegabdian melakukan wawancara terhadap partisipan setelah produk diberikan kepada ibu hamil dan balita yang bertujuan Untuk mengevaluasi hasil serta tanggapan terhadap produk inovasi PMT nugget tahu telur, kegiatan dilaksanakan mulai pukul 10.00 WITA hingga selesai, dan diakhiri dengan foto bersama.

## 3. Resep Nugget Ikan

**Tabel. 1**  
**Resep Nugget Tahu Telur**

No	Nama Bahan	Jumlah
1.	Ikan	500 gram
2.	Bawang putih	2 biji
3.	Telur	1 butir
4.	Tepung tapioca	100 Gram
5.	Tepung terigu	1 sdm
6.	Saus tiram	1 sdm
7.	Garam	1 sdm
8.	Merica	Secukupnya
9.	Penyedap rasa	secukupnya

## 4. Cara Pembuatan

Bersihkan ikan, buang tulangnya dan kulitnya dan haluskan daging ikan menggunakan blender. Kemudian campurkan adonan (campurkan daging ikan halus dengan bawang putih, telur, daun bawang, garam, merica, dan bumbu lainnya. Aduk rata lalu tambahkan tepung tapioka kemudian di aduk hingga adonan bias di bentuk. Kukus adonan, tuangkan adonan kedalam Loyang yang sudah diolesi sedikit minyak, kemudian kukus selama 25-30 menit hingga matang kemudian dinginkan lalu potong sesuai selera, kemudian celupkan potongan nugget ke dalam telur kocok lalu balurkan ke tepung panir hingga rata, kemudian nugget bias di simpan di dalam freezer untuk di gunakan nanti. Kemudian goreng nugget dalam minyak panas hingga kuning keemasan lalu tiriskan dan sajikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN



Capaian filantropi KKN antara lain pemberian makanan tambahan bagi ibu hamil dan bayi berupa (PMT). Penyaluran PMT yang berlangsung pada program 10 besar PKK di Wilyah Puskesmas Samataring, Kecamatan Sinjai Timur, Kabupaten Sinjai ini berjalan lancar sesuai rencana.

Pelaksanaan di mulai dengan pemberian materi mengenai PMT oleh tim pengabdian Masyarakat bagi kelompok ibu bayi dan balita yang diwailiki oleh Ketua TP PKK, PKK, Kader Posyandu yang nanti akan disampaikan ke masyarakat masing-masing di setiap dusun. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan agar para ibu lebih memahami pentingnya asupan protein hewani bagi diri mereka sendiri dan anak-anak selama masa tumbuh kembangnya, agar bisa mencegah terjadinya stunting. Setelah penyuluhan, dilanjutkan dengan memberikan inovasi PMT berupa "Nugget Ikan" kepada kelompok ibu hamil dan balita. Inovasi ini dilakukan dengan memperlihatkan produk yang telah dibuat oleh mahasiswa sebagai bentuk kepedulian dan pengabdian kepada masyarakat.

Kelompok ibu-ibu tampak memperhatikan saat penjelasan resep dan cara membuat produk inovatif dari tahu dan telur yang mudah didapat di rumah. Setelah dilakukan penyampaian resep dan cara pengolahan produk, kemudian PMT nugget tahu dan telur dibagikan kepada ibu-ibu dan anak guna membentuk opini terhadap inovasi produk yang dihasilkan. Pendapat para partisipan ditunjukkan pada tabel 2.

**Tabel. 2**  
**Hasil Wawancara Partisipan Terkait Inovasi Nugget Ikan**

No.	Nama	Peserta	Alamat	Rasa	Konsumsi	Komentar
1.	Sumarni	PKK	Baccara	Enak	Habis	Kurang banyak
2.	Suriani	Kader Posyandu	Baccara	Enak	Habis	Kurang asin
3.	Risna Wati	Kader Posyandu	Baccara	Enak	Habis	Suka banget
4.	Juwita	PKK	Bentenge	Enak	Habis	Kurang banyak
5.	Rosmini	Kader Posyandu	Campae	Enak	Habis	Sudah pas rasanya
6.	Sulaiha	Kader	Maroanging	Enak	Habis	Mau coba buat

		Posyandu				
7.	Indotang	Kader Posyandu	Langguli	Enak	Habis	Enak buat cemilan
8.	Ida	Kader Posyandu	Mangarombombang	Enak	Habis	Enak, krispi diluar, agak lembut didalam
9.	Haspinang	Kader Posyandu	Battu Lappa	Enak	Habis	Suka yang gurih-gurih
10.	Husan	Ketua TP PKK Kel	Mangarombombang	Enak	Habis	Suka banget
11.	Nurliana	Kader Posyandu	Pattalassang	Enak	Habis	Enak, krispi diluar, agak lembut didalam
12.	Korina	Kader Posyandu	Pattalassang	Enak	Habis	Enak, krispi diluar, agak lembut didalam
13.	Fatmawati	PKK	Biroro	Enak	Habis	Enak, krispi diluar, agak lembut didalam
14.	Titin Puspita Sari	Kader Posyandu	Biroro	Enak	Habis	Mau coba buat
15.	Aksana Fatmainnah	PKK	Biroro	Enak	Habis	Enak tapi kurang banyak, anak masih mau.
16.	Hanna	Kader Posyandu	Biroro	Enak	Habis	Suka banget
17.	Neli Rosida	Kader Posyandu	Biroro	Enak	Habis	Suka banget
18.	Hilda	Kader Posyandu	Pangasa	Enak	Habis	Enak tapi kurang asin
19.	Juwita	Kader Posyandu	Biroro	Enak	Habis	Suka banget
20.	Megawati	Kader Posyandu	Patalassang	Enak	Habis	Kurang banyak
21.	Nasrawati	Kader Posyandu	Patalassang	Enak	Habis	Mau coba buat
22.	Jumiati	Kader Posyandu	Patalassang	Enak	Habis	Mau coba buat
23.	Isnawati Usman	PKK	patalassang	Enak	Habis	Mau coba buat

Wawancara tersebut berupa pertanyaan yang diantaranya nama, peserta, asal, dan pertanyaan "Bagaimana rasa dari nugget Ikan?" Dengan pilihan jawaban enak dan tidak enak, serta pertanyaan "Apakah makanan nugget ikan habis atau tidak? "Dengan pilihan jawaban habis dan tidak habis, serta pertanyaan "Berikan komentar tentang makanan nugget ikan? " Dengan jujur. Hasil dari wawancara yang diberikan kepada responden dengan pertanyaan "bagaimana rasa nugget ikan" semua responden memilih menjawab "enak" sehingga pemaparan didapatkan 100%. Sedangkan pada pernyataan "apakah habis tidaknya makanan nugget ikan?" Dari 23 semuanya memilih menjawab "habis" sehingga presentase didapatkan 100%. Selanjutnya untuk jawaban dari hasil pertanyaan dalam memberika

komentar terhadap produk nugget ikan tersebut rata-rata menyukainya mulai dari rasa dan tekstur, sehingga ada beberapa responden ingin mengolah inovasi nugget tahu dan telur tersebut saat di rumah.

## KESIMPULAN

Kegiatan pemanfaatan ikan lokal dalam pembuatan nugget sehat untuk MP-ASI yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Samataring terbukti memberikan dampak positif dalam upaya pencegahan stunting. Melalui inovasi produk pangan lokal berupa nugget ikan, ibu-ibu kader posyandu, PKK, dan masyarakat mendapatkan edukasi mengenai pentingnya pemenuhan gizi anak, khususnya asupan protein hewani sejak dini. Hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh partisipan menyukai rasa dari nugget ikan yang dibagikan, dengan 100% responden menyatakan bahwa nugget tersebut habis dikonsumsi. Sebagian besar juga memberikan komentar positif dan menunjukkan antusiasme untuk mencoba membuat nugget sendiri di rumah, yang menunjukkan bahwa inovasi ini diterima dengan baik dan berpotensi untuk diterapkan secara berkelanjutan di tingkat rumah tangga. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan serta keterampilan masyarakat dalam pengolahan MP-ASI berbasis bahan lokal, tetapi juga menjadi bentuk kontribusi nyata dalam mendukung program pencegahan stunting melalui pendekatan edukatif dan filantropi berbasis pangan lokal.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Allah SWT atas rahmatnya sehingga bisa melaksanakan kegiatan yang bermanfaat ini, ucapan terimakasih juga kami ucapkan kepada kepala puskesmas samataring dan selaku pembimbing lapangan kami yang telah memberikan izin kepada pengabdi dalam melaksanakan kegiatan, serta ucapan terimakasih kepada masyarakat yang terlibat dalam pengabdian masyarakat atas dukungan dalam pelaksanaan pengabdian ini, dan taklupa juga ucapan terimakasih kepada teman-teman posko 9 Puskesmas Samataring KKN tematik 2025 STIK Makassar yang telah membantu dalam kelancaran kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N., & Azzahra, A. S. (2023). Olahan Ikan Menjadi Nugget Sebagai Upaya. *Providing Additional Food (Pmt) In The Form Of Processed Fish Into Nuggets As An Effort To Reduce Stunting Rates In Patani Village*, 103–110.
- Audia, N., Zaky, M., Hasym, N. M., Kamila, A., Karima, V. Q., Putri, A. A., Nugroho, H., Isda, S., Amanda, R., & Adawiyah, R. (2024). *Upaya Pencegahan Stunting Melalui Penambahan Makanan Bergizi Pada Desa Atar Kuwau Kecamatan Batu Ketulis Lampung Barat*. 5(4), 1947–1955.
- Kawihing, A. S., Siregar, R. F., Putri Hidayatullah, Lidia Hanum, Arditra, V. V., Nurul Jannah Ul Haq, Permana, T. D., Dea Fitri Anggraini, Naufal Arif Adira, & Khosyi Rafi Pratama. (2024). Pemanfaatan Pangan Lokal Upaya Pencegahan Stunting Guna Memenuhi Kebutuhan Gizi Baduta

- Dengan Pemberian Makanan Tambahan. *ABDIMAS EKODIKSOSIORA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ekonomi, Pendidikan, Dan Sosial Humaniora* (e-ISSN: 2809-3917), 4(1), 10–19. <https://doi.org/10.37859/abdimasekodiksosiora.v4i1.5939>
- Kudadiri, R., & Afriandi, F. (2023). Pemanfaatan Pangan Unggul Daerah dalam Pencegahan Stunting : Pembuatan Nugget Berbahan Daun Kelor dan Tempe. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 139–145. <https://doi.org/10.54259/pakmas.v3i2.2087>
- Maedah, A. L., Sitoayu, L., Melani, V., Nuzrina, R., & Kuswari, M. (2023). Status Gizi, Kebiasaan Sarapan Dengan Produktivitas Kerja Karyawan Startup Jakarta. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 206–215. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v4i2.239>
- Reni Indriyani, Bertalina, B., & Putri, N. I. (2022). Pemberdayaan MP-ASI Lokal Untuk Meningkatkan Status Gizi Balita Didesa Cipadang Kecamatan Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 151–156. <https://doi.org/10.57218/jompaabdi.v1i3.294>
- Rohman, S., Indriyani, L., Dwi, M., Putri, A., & Koyyimah, N. D. (2024). *Keywords: Stunting, PMT, Spinach Nuggets*. 2(5), 32–38.
- Sumardilah, D. S., Muliani, U., Indryani, R., Prianto, N., & Sutrio, S. (2023). Pelatihan Pembuatan MP-ASI Berbasis Pangan Lokal Bagi Kader Posyandu Di Desa Cabang Empat Kabupaten Lampung Utara. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 48–51. <https://doi.org/10.57218/jompaabdi.v2i3.847>
- Vinsensia, M. F., Kewa Niron, D. P., & Nenotek, C. R. (2024). Pemberian Makanan Tambahan dan Edukasi Gizi dalam Upaya Penanganan Stunting di Kelurahan Oesapa Selatan Kota Kupang. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 253–257. <https://doi.org/10.31949/jb.v5i1.7376>