



## **Pelatihan Pembuatan Makanan Tambahan dari Olahan Ikan dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Sesua Kabupaten Malinau**

**Tanti Tri Lestary<sup>\*</sup>, Nur Aisyah Laily, Annisa Eka Permatasari**  
Jurusan Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan  
<sup>\*</sup>Email korespondensi: tanti@borneo.ac.id

Diterima: 10 November 2022

Dipresentasikan: 12 November 2022

Disetujui terbit: 20 Desember 2022

### **ABSTRAK**

Permasalahan *stunting* menjadi perhatian khusus pemerintah saat ini. Pemerintah berkoordinasi dengan lintas sektor salah satunya adalah Perguruan Tinggi dalam upaya penurunan angka *stunting* menjadi 14% pada tahun 2024. Salah satu faktor terjadinya *stunting* adalah kekurangan gizi yang terjadi pada 1000 Hari Pertama Kelahiran. Dari hasil pengamatan yang dilakukan penulis terdapat sumber makanan lokal yang sangat berpotensi meningkatkan gizi anak yaitu Ikan Bandeng di Desa Sesua Kabupaten Malinau. Namun, penyajian ikan sebagai makanan kurang diminati oleh anak. Permasalahan yang terjadi adalah kurangnya informasi kepada ibu tentang kebutuhan gizi pada anak dan pengolahan makanan yang bergizi dari potensi lokal tetapi menarik minat makan pada anak. Sehingga pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi pada anak dan keterampilan dalam membuat makanan olahan ikan yang menarik untuk anak. Pelatihan diawali dengan memberikan edukasi kepada ibu tentang kebutuhan gizi pada anak dan kandungan gizi pada Ikan Bandeng sebagai makanan tambahan. Selanjutnya pelatihan dilakukan dengan metode demonstrasi menggunakan alat dan bahan yang disiapkan. Hasil pelatihan ini memperlihatkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan Ibu tentang kebutuhan gizi anak serta keterampilan dalam membuat makanan olahan ikan yang menarik sebagai makanan tambahan anak. Dalam evaluasi hasil kegiatan terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang gizi dan makanan tambahan dengan olahan ikan.

**Kata Kunci :** Pelatihan, Makanan Tambahan, Olahan Ikan, *Stunting*, Gizi

### **PENDAHULUAN**

Kekurangan asupan gizi pada bayi dan balita dikaitkan dengan kejadian *stunting*. Hal ini mengakibatkan efek jangka pendek berupa gangguan pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita (Sutio, 2017). Dalam jangka panjang dapat menurunkan produktifitas, tingkat pendidikan yang lebih rendah, penghasilan yang rendah 22% jika dibandingkan dengan anak sehat nantinya (Budge, Parker, Hutchings, & Garbutt, 2019).

Pada tahun 2016 organisasi kesehatan dunia atau WHO menyampaikan adanya 154,8 juta anak dibawah usia 5 tahun terdiagnosa *stunting*. Dari angka tersebut 56,2% kasus *stunting* pada balita berada di kawasan Asia (WHO, 2018). Salah satu faktor resiko terjadinya *stunting* adalah kurangnya pengetahuan orang tua tentang gizi. Sehingga WHO merekomendasikan kegiatan edukasi dan promosi tentang pengetahuan gizi dan peningkatan asupan untuk mengurangi faktor resiko terjadinya *stunting*.

Indonesia termasuk negara berkembang yang memiliki angka kematian anak di bawah lima tahun mencapai 152.000 dan prevalensi *stunting* yang tinggi jika dibandingkan negara-negara yang berada disekitarnya. Prevalensi balita *stunting* di Indonesia pada tahun 2017 sebesar 37,2%, sementara Myanmar sebesar 35%, Vietnam sebesar 23%, dan Malaysia 17%. Hal ini masih jauh dari target yang disampaikan WHO bahwa prevalensi balita *stunting* harus dibawah 20% (Sutio, 2017). Sehingga dari laman resmi Badan Kependudukan dan



Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyampaikan target pemerintah menurunkan angka stunting pada tahun 2024 menjadi 14% (BKKBN, 2021). Ibu dalam keluarga memiliki peranan penting dalam pemenuhan gizi keluarga. Ibu merupakan anggota keluarga yang mempersiapkan asuhan gizi mulai dari menyiapkan menu, pemilihan bahan makanan, sampai menyiapkan makanan (Sutio, 2017). Sehingga peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi diharapkan akan menurunkan faktor resiko terjadinya stunting.

## **METODE**

Metode penelitian berisikan pendekatan penelitian, desain penelitian, waktu dan tempat penelitian, sampel, prosedur pengumpulan data dan analisis data serta ditulis dalam bentuk paragraf.

Pada Pengabdian Masyarakat ini diawali dengan tahap persiapan yang dilakukan dengan menyiapkan menu yang diminati oleh anak dengan bahan makanan lokal yang mudah ditemukan. Lokasi yang dipilih adalah posyandu Desa Sesua, Kabupaten, Malinau Provinsi Kalimantan Utara. Pada kegiatan Pengabdian Masyarakat, dosen melibatkan mahasiswa sebanyak 10 orang yang terdiri dari berbagai jurusan di Universitas Borneo Tarakan. Selanjutnya mahasiswa membantu menyiapkan tempat yang bersih dan nyaman untuk pelatihan ini. Kemudian membantu menyiapkan bahan dan alat yang digunakan dalam pelatihan pembuatan makanan tambahan dari olahan ikan. Dosen menyiapkan materi untuk disampaikan tentang kebutuhan gizi pada keluarga, masalah-masalah dalam pemenuhan gizi anak, dan olahan makanan tambahan untuk anak yang menarik minat anak untuk makan.

Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan pelatihan diawali dengan kehadiran peserta dalam pelatihan yang merupakan ibu balita dan kader didesa tersebut. Kegiatan dimulai dengan sambutan oleh sekretaris desa sekaligus membuka pelatihan dan sambutan dosen dari Universitas Borneo Tarakan. Selanjutnya dilakukan pemaparan materi dengan media *power point* tentang kebutuhan gizi keluarga terutama anak. Materi yang disampaikan tentang kebutuhan gizi pada anak, masalah-masalah dalam pemenuhan gizi anak, dan olahan makanan tambahan untuk anak yang menarik minat anak untuk makan. Dilanjutkan dengan diskusi dari pengalaman ibu dalam memenuhi gizi pada anak dan masalah yang dihadapi. Pelatihan dilakukan dengan metode demonstrasi mulai dari persiapan bahan hingga proses pembuatan makanan tambahan dari olahan ikan berupa *nugget* yang di peragakan Dosen sebagai narasumber dan dibantu mahasiswa. Para peserta juga di persilahkan mencoba dalam proses pembuatan makanan tambahan dari olahan ikan tersebut.

Tahap akhir dari Pengabdian Masyarakat yaitu melakukan evaluasi untuk menilai hasil dari pelatihan yang diberikan untuk ibu balita dan kader. Tahap evaluasi dilakukan pada hari yang sama dengan kegiatan pelatihan. Hasil evaluasi dari pelatihan yang dilakukan adalah adanya perubahan pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi pada anak. Hal ini di tandai dengan Ibu dapat menjawab pertanyaan dari narasumber pelatihan tentang kebutuhan gizi anak dengan baik. Ibu juga dapat memperagakan pembuatan makanan tambahan dengan olahan ikan dengan baik. Tampak beberapa anak yang ikut serta menikmati hasil olahan makanan tambahan dengan lahap.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan pelatihan pembuatan makanan tambahan dari olahan ikan berupa *nugget* untuk ibu anak dan kader. Pelatihan ini dilaksanakan pada

pukul 10.00 WITA hingga 12.00 WITA pada tanggal 29 Juni 2022 di posyandu Desa Sesua. Pelatihan ini dihadiri oleh 15 orang yang terdiri dari perangkat desa seperti Ketua PKK, Kader dan Ibu yang memiliki anak di bawah usia lima tahun. Dari kegiatan ini para peserta pelatihan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang pemenuhan gizi pada anak. Selain itu pelatihan ini dapat meningkatkan keterampilan ibu dalam membuat makanan tambahan dengan olahan ikan berupa *nugget*.



**Gambar 1. Sambutan dan Pembukaan Pelatihan**

Bahan-bahan yang digunakan dalam pelatihan ini, merupakan bahan-bahan yang mudah didapatkan. Seperti tepung terigu, tepung kanji, tepung panir, garam, gula, merica, penyedap rasa kaldu jamur, minyak goreng, wortel, daun bawang, dan daging ikan bandeng yang sudah dihaluskan. Disampaikan pula, isian sayur dan bentuk yang digunakan dapat ditambahkan atau dirubah sesuai dengan selera anak. Semula, semua bahan dicampur menjadi satu hingga membentuk adonan. Kemudian adonan dapat dibentuk sesuai dengan selera. Langkah selanjutnya di olesi dengan telur untuk dapat menempelkan taburan tepung panir. Adonan dapat disimpan kedalam kulkas untuk disimpan atau langsung di goreng dan siap dihidangkan.



**Gambar 2. Proses Demonstrasi Pembuatan Makanan Tambahan**

Dalam proses pelatihan terlihat adanya peningkatan antusiasme dari para peserta pelatihan. Hal ini dibuktikan dengan keikutsertaan peserta mencoba dalam proses pembuatan. Makanan tambahan ini diharapkan dapat menarik minat anak untuk makan



ikan menjadi meningkat. Pada tahap evaluasi ibu dapat menjawab pertanyaan tentang kebutuhan gizi pada anak secara lisan dari pemateri dengan baik dan benar. Peserta juga dapat membuat makanan tambahan sesuai dengan yang didemonstrasikan dengan baik. Hasil olahan ikan untuk makanan tambahan berupa *nugget* dapat di bawa pulang oleh ibu, sebagai souvenir dari kegiatan ini.

Ikan dipilih sebagai bahan makanan tambahan karena kandungan yang dimilikinya dipercaya dapat memenuhi kebutuhan gizi anak. Produk olahan ikan yang paling banyak dikonsumsi masyarakat adalah ikan bandeng. Ikan bandeng memiliki kandungan protein yang tinggi dengan kadar lemak rendah (Alyani, Ma'Ruf, & Anggo, 2016). Daging ikan bandeng memiliki kandungan asam amino yang akan membentuk protein yang dibutuhkan anak dalam masa tumbuh kembangnya (Sugito, Prahutama, Tarno, & Hoyyi, 2019). Salah satu protein yang dibutuhkan dalam pertumbuhan otak adalah Omega 3 (Ahmmed, Ahmmed, Tian, Carne, & Bekhit, 2020). Pertumbuhan otak diperlukan dalam menunjang perkembangan anak. Omega 3 dapat ditemukan dalam daging Ikan bandeng yang menjadi bahan pembuatan makanan tambahan. Kandungan Omega 3 dalam ikan bandeng (14,2%) lebih tinggi jika dibandingkan ikan salmon (2,4%) (Sari, Rejeki, & Puspitasari, 2020). Namun harga ikan bandeng lebih terjangkau dan mudah ditemukan jika dibandingkan dengan ikan salmon.

Kebiasaan makan ikan di masyarakat Indonesia masih sangat rendah jika dibandingkan dengan Jepang dan Korea (Djunaidah, 2017). Pelatihan ini dibuat untuk meningkatkan minat anak dalam mengkonsumsi ikan. Sehingga dapat menjadi salah satu alternatif dalam pemenuhan gizi sebagai upaya untuk mencegah terjadinya stunting.

## KESIMPULAN

Pada Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang berupa pelatihan pembuatan makanan tambahan dari olahan ikan dalam upaya pencegahan stunting di Desa Sesua Kabupaten Malinau dapat disimpulkan para peserta memiliki pengetahuan dan keterampilan baru. Hal ini dibuktikan dari kemampuan ibu dalam menjawab pertanyaan tentang pemenuhan gizi dengan baik dan keterampilan ibu dalam membuat makanan tambahan berupa *nugget*. Selanjutnya Universitas Borneo Tarakan khususnya Jurusan Kebidanan berharap adanya kegiatan lanjutan dari instansi lain dalam memberikan edukasi pemenuhan gizi anak dengan memanfaatkan potensi lokal yang tersedia.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Borneo Tarakan dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional atas dukungannya sehingga pelatihan ini dapat terlaksana.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ahmmed, M. K., Ahmmed, F., Tian, H., Carne, A., & Bekhit, A. E. D. 2020. Marine Omega-3 (N-3) Phospholipids: A Comprehensive Review Of Their Properties, Sources, Bioavailability, And Relation To Brain Health. *Comprehensive Reviews In Food Science And Food Safety*, 19(1), 64–123.
- Alyani, F., Ma'Ruf, W. F., & Anggo, A. D. 2016. Pengaruh Lama Perebusan Ikan Bandeng (*Chanos Chanos Forsk*) Pindang Goreng Terhadap Kandungan Lisin Dan Protein Terlarut. *Jurnal Pengolahan Dan Bioteknologi Hasil Perikanan*, 5(1), 88–93.
- BKKBN. 2021. BKKBN. *Indonesia Cegah Stunting*.



- Budge, S., Parker, A. H., Hutchings, P. T., & Garbutt, C. 2019. Environmental Enteric Dysfunction And Child Stunting. *Nutrition Reviews*, 77(4), 240–253.
- Djunaidah, I. S. 2017. Tingkat Konsumsi Ikan Di Indonesia: Ironi Di Negeri Bahari. *Jurnal Penyuluhan Perikanan Dan Kelautan*, 11(1), 12–24.
- Sari, Y. V., Rejeki, F. S., & Puspitasari, D. 2020. Formulasi Cookies Dengan Substitusi Tepung Daging Ikan Bandeng (Chanos Chanos) Menggunakan Teknik Pemograman Linier. *Agrointek: Jurnal Teknologi Industri Pertanian*, 14(1), 88–98.
- Sugito, S., Prahutama, A., Tarno, T., & Hoyyi, A. 2019. Diversifikasi Olahan Ikan Bandeng oleh UKM Primadona dalam Program Pengabdian IbPE 2016-2018. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 10(1), 100.
- Sutio, D. 2017. Analisis Faktor-Faktor Risiko terhadap Kejadian Stunting pada Balita. *Jurnal Departemen Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat*, Vol. 28 No, 247–256.
- WHO. 2018. *Reducing Stunting In Children: Equity Considerations For Achieving The Global Nutrition Targets 2025*.