

Peningkatan Kreativitas Kader Posyandu dalam Mengolah Ikan untuk Mengatasi Stunting

Warsidah

Jurusan Ilmu Kelautan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Tanjungpura

E-mail: warsidah@fmipa.untan.ac.id

INFO ARTIKEL

ABSTRAK

Article history:

Available online

DOI: journal.unuha.ac.id/index.php/JIMi/article/view/

How to cite (APA):

Warsidah, (2024).

Peningkatan Kreativitas Kader Posyandu dalam Mengolah Ikan untuk Mengatasi Stunting. *Jurnal Indonesia Mengabdi*, 6(1), 1-6.

ISSN 2685-3035



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Abstrak

Stunting adalah masalah kesehatan serius yang menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Upaya untuk mengatasi stunting memerlukan pendekatan multidimensi, termasuk peningkatan asupan gizi melalui inovasi pangan. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan kreativitas kader posyandu dalam mengolah ikan untuk mengatasi stunting. Mitra kegiatan ini adalah kader posyandu Mekar Baru. Peserta kegiatan sebanyak 15 orang, dan dilaksanakan dengan metode praktik pengolahan nugget disertai dengan ceramah edukatif terkait dengan stunting dan usaha pencegahannya melalui konsumsi protein. Evaluasi kegiatan berdasarkan *pre test* dan *post test* pada peserta kegiatan menunjukkan adanya peningkatan persentase jumlah peserta yang memahami tentang pentingnya kreativitas dalam pengolahan ikan untuk mengatasi stunting.

Kata kunci : Inovasi, Kreativitas, PKM, Stunting.

Abstract

Stunting is a serious health problem that hinders the growth and development of children, especially in developing countries like Indonesia. Efforts to overcome stunting require a multidimensional approach, including increasing nutritional intake through food innovation. This community service activity (PkM) aims to increase the creativity of posyandu cadres in processing fish to overcome stunting. The partners for this activity are Mekar Baru posyandu cadres. There were 15 participants in the activity, and it was carried out using the practical method of processing nuggets accompanied by educational lectures related to stunting and efforts to prevent it through protein consumption. Evaluation of activities based on pretests and posttests on activity participants showed an increase in the percentage of participants who understood the importance of creativity in fish processing to overcome stunting.

Key words: Innovation, Creativity, PKM, Stunting.

PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai terutama pada periode 1000 hari pertama kehidupan (Kemenkes RI, 2018). Anak yang mengalami stunting memiliki tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan dengan anak seusianya dan memiliki risiko lebih tinggi untuk menderita penyakit, kesulitan belajar, dan perkembangan kognitif yang tidak optimal. Stunting merupakan masalah kesehatan yang serius di Indonesia (Kemenkes RI, 2019), dengan prevalensi yang masih tinggi meskipun berbagai upaya telah dilakukan untuk menanggulangnya (Normalasari, 2020). Menurut Alamsyah & Widyastutik (2021), pola asuh yang baik akan berdampak positif terhadap status gizi anak.



Untuk itu, gizi anak perlu dilengkapi dengan berbagai jenis protein seperti seperti telur ayam, ikan, daging ayam, daging sapi, tahu, dan tempe. Sampai akhir tahun 2023, Kalimantan Barat masih menempati 10 besar penderita stunting tertinggi di Indonesia (Bappeda Kalbar, 2023).

Salah satu pendekatan untuk mengatasi stunting adalah melalui peningkatan asupan gizi yang seimbang dan bergizi tinggi (Adani & Nindya, 2017). Ikan sungai (perairan tawar) ataupun ikan perairan laut merupakan sumber protein hewani yang kaya akan nutrisi penting seperti asam lemak omega-3, vitamin, dan mineral yang dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak (Rachim & Pratiwi, 2017). Mengolah ikan menjadi makanan yang menarik dan mudah dikonsumsi, seperti nugget ikan nila, dapat menjadi solusi inovatif dalam meningkatkan asupan gizi anak-anak, terutama di daerah dengan prevalensi stunting yang tinggi.

Kader Posyandu memiliki peran strategis dalam mendukung kesehatan masyarakat di tingkat desa. Mereka adalah garda terdepan dalam memberikan informasi kesehatan, pemantauan tumbuh kembang anak, dan edukasi gizi kepada ibu-ibu. Oleh karena itu, membekali kader Posyandu dengan keterampilan pengolahan makanan bergizi tinggi, seperti nugget ikan air tawar, sebagai langkah penting untuk memberdayakan mereka dalam upaya pencegahan dan penanggulangan stunting. Pelatihan keterampilan pengolahan nugget ikan sungai seperti ikan patin dan ikan nila kepada kader Posyandu bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam mengolah bahan pangan lokal yang kaya gizi menjadi makanan yang digemari anak-anak. Dengan demikian, kader Posyandu dapat membantu meningkatkan asupan gizi anak di komunitas mereka, yang pada akhirnya diharapkan dapat menurunkan prevalensi stunting dan meningkatkan kualitas hidup generasi masa depan.

Pemenuhan kebutuhan protein bagi balita dan anak-anak serta remaja perlu digalakkan, untuk itu sebaiknya sosialisasi manfaat dan sumber-sumber protein yang banyak tersedia di lingkungan kita perlu dilakukan sejak dini (Samuddin & Prihasmawanti, 2022). Komponen gizi yang dikandung oleh ikan tersebut merupakan kebutuhan esensial untuk manusia. menyatakan bahwa dengan mengkonsumsi ikan selama masa kehamilan dan menyusui, berpotensi mencegah terjadinya kondisi stunting pada anak (Suaebah dan Awaluddin, 2023). Kegiatan PKM mandiri peningkatan kreativitas kader posyandu dalam mengolah ikan untuk mengatasi stunting bertujuan untuk meningkatkan kreativitas kader posyandu dalam mengolah ikan sungai untuk mencegah stunting pada balita di desa binaan Mekarsari. Program pelatihan ini juga diharapkan dapat memberikan efek jangka panjang berupa perubahan perilaku konsumsi makanan pada keluarga dan masyarakat secara keseluruhan. Dengan pengetahuan yang diperoleh, kader Posyandu dapat menjadi agen perubahan yang menggerakkan masyarakat untuk lebih peduli terhadap pentingnya gizi seimbang dan kesehatan anak, serta mempromosikan pola hidup sehat melalui konsumsi makanan bergizi yang mudah diolah dan disukai oleh anak-anak. Kegiatan dilaksanakan dengan metode praktik mengolah ikan sungai (nila) menjadi nugget dan dilanjutkan dengan ceramah edukatif tentang stunting dan olahan ikan.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan PKM ini dibagi dalam beberapa tahap kegiatan :

1. Penyiapan bahan

Bahan-bahan yang perlu dipersiapkan untuk kegiatan ini adalah : ikan sungai patin dan nila, tepung terigu, tepung kanji, telur, bawang merah, bawang bombay, bawang putih, garam, gula, merica, minyak goreng, tepung panir. Peralatan yang diperlukan adalah grinder, mixer, baskom adonan, mangkuk, kompor, panci kukusan, loyang segiempat, wajan, dan peralatan masak umumnya.

2. Sosialisasi kegiatan

Sosialisasi kegiatan ini dilakukan sebagai pemberitahuan kepada mitra terkait kegiatan yang akan dilaksanakan, manfaat dan keperluan tim pelaksana terkait siapa yang akan diundang dan metode yang digunakan dalam kegiatan tersebut.

3. Kegiatan Pengolahan Ikan

Kegiatan yang disepakati adalah pembuatan nugget ikan sungai, dilaksanakan pada hari Sabtu, 04 Januari 2023, dengan mitra sebanyak 15 orang. Setiap peserta membawa ikan nila yang sudah dibersihkan dan difillet.

Teknik Pembuatan Nugget Ikan, untuk per 100 gram daging ikan menggunakan resep Kresnasari (Kresnasari, 2019) yang dimodifikasi :

Komposisi bumbu per 100 g daging ikan :

Bumbu	Takaran (gram)
Bawang putih	2
Bawang	42.17
Bombay	



Telur ayam	120
Merica	1
Garam	4
Putih telur	40
Tepung terigu	15

Komposisi bahan pengikat nugget per 100 gram daging ikan :

Bahan	Takaran (gram)
Tepung terigu	100
Tepung maizena	5
Bawang putih	2
Merica	11
Garam	4
Breading	150

Prosedur Kerja :

- Ikan difillet, dengan memisahkan daging dari kulit dan tulang ikan, dengan cara meletakkan ikan pada talenan dan diiris memanjang dengan pisau dari bagian ekor hingga kepala.
 - Fillet dihaluskan menggunakan grinder sehingga menjadi pasta, sambil ditambahkan dengan garam secukupnya. Pasta dimasukkan kedalam grinder untuk menguleni bersama bumbu, dengan menambahkan tepung terigu dan bumbu halus yang terdiri dari garam, merica, bawang putih dan bawang bombay. Pelan-pelan ditambahkan tepung maizena sebagai bahan pengikat kemudian adonan diaduk selama kurang lebih 20 menit sampai homogen.
 - Adonan dimasukkan ke dalam cetakan loyang atau aneka bentuk seperti bentuk ikan yang dilakukan dengan cepat dan higienis. Selanjutnya pasta ikan selama kurang lebih 10-15 menit hingga kenyal. Nugget ikan dianginanginkan, kemudian dicelupkan ke dalam tepung roti. Nugget ikan terlebih dahulu dicelupkan ke dalam battering dan breading sebelum dicelupkan dengan tepung panir. Nugget ikan yang diproduksi dapat disimpan dalam lemari pembeku agar daya awetnya bisa lebih panjang. Nugget ikan dapat disajikan dengan menggorengnya terlebih dahulu menggunakan minyak goreng panas (suhu 170°C), 4-5 menit atau dimasak dengan oven ataupun microwave.
4. Evaluasi Kegiatan
Kegiatan PKM ini dievaluasi dengan memberikan pretest dan posttest pada peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kreativitas kader Posyandu dalam mengolah nugget dari ikan sungai memiliki potensi besar untuk meningkatkan asupan gizi anak-anak dan mendukung upaya pencegahan stunting. Dengan berbagai inovasi dalam pemilihan bahan, resep, metode pengolahan, dan penyajian, nugget ikan sungai dapat menjadi pilihan makanan yang lezat, sehat, dan menarik bagi anak-anak. Edukasi dan pelatihan yang diberikan oleh kader Posyandu juga dapat memberdayakan masyarakat untuk mengadopsi kebiasaan makan yang lebih baik, mendukung peningkatan kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Dalam kegiatan ini, ikan sungai yang dijadikan bahan pembuatan nugget adalah ikan nila, karena selalu mudah ditemukan di sekitar lingkungan masyarakat desa Mekar Baru. Praktek membuat nugget dimulai dengan pemilihan ikan yang segar, difillet dan digiling dan mencampurkan bumbunya sebagaimana gambar 1.



Gambar 1. Ikan nila, hasil fillet dan hasil giling





Gambar 2. Daging nila giling bersama bumbu halus, telur dan tepung



Gambar 3. Adonan nugget yang sudah dikukus



Gambar 4. Nugget yang sudah dipotong dan digulirkan dalam tepung panir

Pembahasan

Pembuatan nugget oleh kelompok ibu-ibu posyandu selesai dalam waktu 1.5 jam, dilanjutkan dengan ceramah edukasi tentang kandungan gizi nugget dan keunggulannya menjadi lauk atau camilan balita dalam masa tumbuh kembang. Ikan adalah sumber protein yang mudah didapatkan, terutama ikan sungai seperti patin, lele dan nila. Tingginya kandungan protein ikan dapat digunakan dalam pencegahan stunting. Pada setiap 100 gram ikan nila, mengandung 128 kalori, 3 gram lemak, 26 gram protein, mineral serta vitamin dalam jumlah yang sangat kecil seperti kalium, kalsium, fosfor, selenium dan vitamin B3, B12. Dengan mengkonsumsi ikan nila akan membantu menjaga kesehatan tubuh. Ikan nila memiliki kandungan asam lemak omega 3 yang dapat membantu menjaga kadar kolesterol tubuh. Kandungan gizi nila dapat membuat otot lebih baik dalam merespons hormon insulin.

Ikan Nila tidak mengandung karbohidrat sehingga berdampak baik pada pengidap penyakit diabetes, pada sediaan nugget yang diberikan tambahan tepung terigu, berfungsi untuk merekatkan adonan, dalam jumlah yang sedikit saja. Kandungan gizi dalam ikan nila dapat membuat perasaan kenyang yang lebih lama sehingga cocok untuk penderita diabetes dan menyembuhkan jaringan yang rusak serta menjaga keseimbangan hormon. Kandungan kalsiumnya penting dalam proses pembekuan darah dan kesehatan otot. Diharapkan dengan konsumsi nugget ikan pada ibu hamil dan menyusui, dapat mencegah stunting pada anak, sekaligus dapat menurunkan angka stunting di Kalimantan Barat.

Evaluasi kegiatan dilaksanakan dengan memberikan *pre test* dan *post test* pada peserta sebelum dan sesudah. Hasil dari evaluasi tersebut menunjukkan kenaikan persentase peserta yang memahami materi bagaimana pembuatan nugget dan fungsinya yang dapat mencegah stunting (tabel 1), dari rata-rata 60% menjadi 100%.



Tabel 1. Persentase tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

Uraian pernyataan	Sebelum Kegiatan (%)		Setelah Kegiatan (%)	
	Setuju	Tidak	Setuju	Tidak
Ikan sungai dan ikan laut mengandung protein dan senyawa omega 3 yang penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak	50	50	100	0
Olahan ikan seperti nugget dan sejenisnya memiliki kandungan gizi yang tinggi dan dapat disimpan lama pada suhu dingin/beku	60	40	100	0
Konsumsi ikan bagi Ibu hamil dan ibu menyusui dapat mencegah terjadinya stunting pada bayi yang dikandung atau disusukan	60	40	100	0
Kreativitas dan inovasi dalam pengolahan pangan dapat membantu pencegahan stunting pada anak	60	40	100	0

SIMPULAN

Kreativitas dalam mengelola sumber protein ikan sangat penting untuk menarik minat makan anak, seperti nugget ikan yang merupakan produk kreasi olahan ikan yang lezat dan gurih, juga disukai oleh anak-anak sehingga dapat mencegah stunting. Pada evaluasi kegiatan PKM yang dilakukan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta terkait dengan stunting dan manfaat mengonsumsi nugget ikan untuk kesehatan, terutama dalam pencegahan stunting.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Ketua Posyandu Mekar Baru atas bantuan sarana dan prasarana dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adani, F. Y., & Nindya, T. S. (2017). Perbedaan Asupan Energi, Protein, Zink, dan Perkembangan pada Balita Stunting dan non Stunting. *Amerta Nutrition*, 1(2)
- Alamsyah, D., & Widyastutik, O. 2021. Prevalensi Kejadian Stunting Pada Balita (12-59 Bulan) Di Pontianak Tenggara Kalimantan Barat. *Jurnal Mahasiswa dan Peneliti Kesehatan* 8 (2).
- BAPPEDA KALBAR. 2023. <https://data.kalbarprov.go.id/dataset/laporan-stunting-met-1-2023>
- Kemendes, R. I. (2018). Cegah Stunting, itu Penting (P. D. D. Informasi & K. K. RI (eds.)). Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes R I. (2019). Pencegahan Stunting Pada Anak. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://promkes.kemkes.go.id/pencegahan-stunting>
- Kresnasari, D., Mustikasari, D., & Kurniawati, A. 2019. Pembuatan Nugget Ikan (*Fish Nugget*) Sebagai Salah Satu Usaha Deferensiasi Pengolahan Ikan Di Sekolah Alam Banyu Belik. *Cendekia : Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 2 (1).
- Maryati, I., Annisa, N., & Amira, I. 2023. Faktor Dominan terhadap Kejadian Stunting Balita. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3).
- Nirmalasari, N.O. 2020. Stunting Pada Anak: Penyebab Dan Faktor Risiko Stunting Di Indonesia. *Qawwam. Journal for Gender Mainstreaming*, 14 (1).
- Rachim, A.N.F., & Pratiwi, R. 2017. Hubungan Konsumsi Ikan Terhadap Kejadian Stunting Pada Anak Usia 2-5 Tahun. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6 (1).



- Samuddin., & Prihasmawanti, T. 2022. Pendidikan Gizi melalui Sosialisasi Gerakan Makan Ikan bagi Anak Sekolah Dasar SDN No 14 Romo Duginang Kecamatan Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang. *Jurnal Bina Bahari*. 1 (1), 1-7.
- Suaebah dan Awaluddin, R., 2023. Pencegahan Stunting secara Dini melalui Sosialisasi Pola Makan Keluarga di Desa Segedong Kecamatan Sungai Raya Kepulauan Kabupaten Bengkayang. *Jurnal Bina Bahari*, 2 (1).

