

Edukasi Pembuatan Nugget Ikan Lele sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Durbuk, Jawa Timur

Lailatul Badriyah¹, Salsabila Amanda Locha², Febi Ayu Pramithasari*³, Abdus Salam Junaedi⁴, Muhammad Zainuri⁵, Rizka Rahmana Putri⁶, Frida Fanani Rohma⁷

^{1,2,3,4,5,7}Program Studi Manajemen Sumberdaya Perairan, Fakultas Pertanian, Universitas Trunojoyo Madura, Indonesia

⁶Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Trunojoyo Madura, Indonesia

*e-mail: febi.pramithasari@trunojoyo.ac.id¹

Abstrak

Stunting merupakan suatu kondisi dimana balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan yang seharusnya pada usia balita tersebut. Stunting dapat dicegah dengan cara yaitu memberi makanan pada anak yang bergizi, contohnya seperti ikan lele. Ikan lele mengandung gizi yang tinggi terutama pada protein. Ikan lele selain sebagai sumber protein juga dikenal sebagai pangan fungsional yang mempunyai arti penting bagi kesehatan karena mengandung asam lemak tak jenuh OMEGA-3 yang cukup populer dapat menjaga dan menurunkan kolesterol, mengandung vitamin dan mineral. Adanya Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Desa Durbuk, mahasiswa dapat membantu mengedukasi masyarakat setempat mengenai bahaya dari stunting dan cara pencegahannya. Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Desa Durbuk ini melibatkan kerjasama antar sektor, seperti Posyandu, Polindes dan Kader Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) yang dilaksanakan tiga hari, yaitu pada hari Rabu 4 Oktober 2023, Kamis 5 Oktober 2023, dan Sabtu 7 Oktober 2023. Kegiatan ini dihadiri kurang lebih 80 orang di setiap dusun yang berlokasi di posyandu Anggrek 3 Dusun Selatan, Posyandu Anggrek 2 Dusun Pakong dan Djarbuddih, dan Posyandu Anggrek 1 Dusun Utara. Peserta edukasi diberikan pengetahuan tentang bahaya stunting dan cara pencegahannya serta dilanjutkan edukasi cara pembuatan nugget ikan lele. Hasil yang diperoleh dari Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Desa Durbuk yaitu masyarakat yang sebelumnya belum mengetahui tentang olahan nugget ikan lele menjadi tahu, dan menerapkannya sebagai hidangan untuk anak – anak di rumah.

Kata Kunci: Ikan Lele, Nugget, Stunting

Abstract

The main problem faced by Durbuk Village is stunting. Stunting is a condition where toddlers have less length or height than they should at the age of the toddler. Stunting can be prevented by feeding nutritious children, such as catfish. Catfish contain high nutrition, especially in protein. Catfish is one of the fish that is much loved by people in Indonesia. Catfish in addition to being a source of protein is also known as functional food which has an important meaning for health because it contains OMEGA-3 unsaturated fatty acids which are quite popular to maintain and lower cholesterol, contain vitamins and minerals. With Community Service Activities in Durbuk Village, students can help educate the local community about the dangers of stunting and how to prevent it. This Community Service activity in Durbuk Village involves cooperation between sectors, such as Posyandu, Polindes and Family Welfare Empowerment Cadres (PKK) which will be held for three days, namely on Wednesday 4 October 2023, Thursday 5 October 2023, and Saturday 7 October 2023. This activity was attended by approximately 80 people in each hamlet located at posyandu Anggrek 3 South Hamlet, Posyandu Anggrek 2 Hamlet Pakong and Djarbuddih, and Posyandu Anggrek 1 Hamlet Utara. Education participants were given knowledge about the dangers of stunting and how to prevent it and continued education on how to make catfish nuggets. The results obtained from Community Service Activities in Durbuk Village are that people who previously did not know about processed catfish nuggets became tofu, and applied them as dishes for children at home.

Keywords: Catfish, Nuggets, Stunting

1. PENDAHULUAN

Masalah gizi pada balita masih menjadi masalah utama di Desa Durbuk, Pamekasan, Madura. Permasalahan gizi pada balita umumnya adalah *stunting*, *wasting* dan *overweight*

(World Health Organization, 2020). Stunting atau kekurangan gizi kronis adalah masalah gizi akibat kekurangan asupan gizi dari makanan yang berlangsung cukup lama (Hazman *et al.*, 2023). Balita pendek (*stunting*) dilihat dari panjang badan atau tinggi badan yang kurang dari -2 SD menurut referensi global WHO untuk anak-anak dibandingkan dengan anak lain seusia mereka (World Health Organization, 2013). Terjadinya stunting akan memberikan dampak yang tidak baik bagi balita. Dampak stunting jangka pendek berupa perkembangan fisik dan mental terganggu, kecerdasan menurun, hingga masalah metabolisme. Sedangkan, dampak stunting jangka panjang berupa menurunnya kemampuan kognitif, menurunnya daya tahan tubuh sehingga tubuh rentan terserang penyakit (Unicef Indonesia, 2012).

Stunting pada balita dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu umur, panjang badan pada saat lahir, kecukupan makronutrien (protein, karbohidrat) dan mikronutrien yaitu (kalsium, vitamin A, zat besi dan zinc). Faktor yang mempengaruhi kejadian stunting atau pendek ialah pengetahuan ibu, ASI eksklusif dan sanitasi dasar (Saleh dan Syarifuddin, 2022). Sedangkan untuk faktor tidak langsung terjadi karena pelayanan kesehatan, pendidikan, sosial budaya, dan sanitasi lingkungan (Nasution dan Susilawati 2022). Stunting menjadi permasalahan karena berhubungan dengan meningkatnya risiko terjadinya kesakitan dan kematian, perkembangan otak suboptimal sehingga perkembangan motorik terlambat dan terhambatnya pertumbuhan mental (LPPM STIKes Hang Tuah Pekanbaru 2015)

Cara menurunkan angka stunting masyarakat perlu memahami faktor apa saja yang menyebabkan stunting, selain itu tingkat pengetahuan ibu perlu ditingkatkan mengenai cara mencegah stunting. Hasil perikanan merupakan salah satu bahan pangan yang berpotensi dikembangkan menjadi makanan olahan bergizi, hal ini karena ikan mengandung zat gizi yang tinggi terutama protein. Ikan selain sebagai sumber protein juga dikenal sebagai pangan fungsional yang mempunyai arti penting bagi kesehatan karena mengandung asam lemak tak jenuh OMEGA-3 yang cukup populer dapat menjaga dan menurunkan kolesterol, mengandung vitamin dan mineral (Santoso *et al.*, 2020). Oleh karena itu perlu dilakukan penyuluhan dan pengolahan nugget lele sebagai salah satu diversifikasi olahan ikan lele.

Nugget adalah produk olahan berbahan dasar daging giling yaitu daging sapi, ayam atau ikan yang dibuat melalui pencetakan dan pemotongan berbentuk persegi empat yang dilapisi dengan tepung berbumbu (Santoso *et al.* 2020). Adapun keuntungan yang didapat dengan mengolah ikan lele menjadi nugget antara lain lebih mudah untuk dimakan, lebih praktis, lebih ekonomis dan efisien. Tujuan program adalah: 1) Validasi data untuk pemutakhiran data stunting; 2) Sosialisasi mengenai pentingnya kebutuhan gizi anak kepada ibu-ibu hamil di Desa Durbuk; 3) Inovasi program pemberian makanan tambahan. Luaran dari kegiatan ini, adalah: 1) Data angka yang terindikasi stunting menjadi berkurang; 2) Ibu hamil dan ibu yang memiliki anak balita mengetahui dan terampil dalam pemberian makanan tambahan dengan memanfaatkan ikan lele menjadi olahan bergizi dan inovatif.

2. METODE

2.1. Waktu dan Lokasi

Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan tiga hari yaitu pada hari Rabu, 4 Oktober 2023, Kamis 5 Oktober 2023, dan Sabtu 7 Oktober 2023. Kegiatan ini dihadiri kurang lebih 80 orang di setiap dusun yang berlokasi di posyandu Anggrek 3 Dusun Selatan, Posyandu Anggrek 2 Dusun Pakong dan Djarbuddih, dan Posyandu Anggrek 1 Dusun Utara.

2.2. Sosialisasi Kegiatan

Kelompok sasaran yang dituju pada kegiatan ini, yaitu balita terduga stunting, ibu hamil, kader, dan para orang tua yang memiliki anak usia di bawah 5 tahun. Kegiatan ini dilakukan untuk menanggulangi tingginya angka stunting dan mencegah naiknya angka stunting di Desa Durbuk, Kabupaten Pamekasan. Sosialisasi yang dilaksanakan pada kegiatan ini bertujuan untuk menyampaikan materi tentang ikan lele pada proses pengolahan nugget,

mendeskripsikan serta menjelaskan nilai nutrisi yang terdapat pada ikan lele yang sangat bermanfaat dan diperlukan bagi tubuh sehingga dengan demikian diharapkan dapat menunjang keterampilan masyarakat desa dalam memanfaatkan sumber bahan baku lokal yang mudah dan tersedia.

2.3. Alat dan Bahan

Alat yang digunakan pada pembuatan nugget ikan lele adalah yang disiapkan yaitu kompor gas, panci, pisau, sendok, baskom, wajan, loyang, alumunium foil, sarung tangan plastik cobek, kukusan. Bahan baku yang digunakan untuk pembuatan nugget lele yaitu ikan lele, tepung tapioka, tepung panir, tepung terigu, telur, garam, gula, lada, daun bawang, bawang putih, dan minyak.

2.4. Prosedur Pelaksanaan

Tim KKNT yang terdiri dari 5 orang melakukan survei dan pemilihan lokasi yang tepat. Setelah lokasi pengabdian ini ditentukan maka tim KKNT bertemu dan bertatap muka dengan kepala desa dan perangkat desa dengan maksud melaksanakan sosialisasi pembuatan nugget ikan lele kepada masyarakat. Setelah itu, tim pengabdian dan perangkat desa menentukan hari yang tepat guna melaksanakan penyuluhan dan sosialisasi kepada masyarakat setempat.

Kegiatan pengolahan nugget dengan inovasi menggunakan komoditas lokal (ikan lele) dilaksanakan pada tanggal Rabu, 4 Oktober 2023, Kamis 5 Oktober 2023, dan Sabtu 7 Oktober 2023. Pada hari pelaksanaan kegiatan, tim KKNT menyampaikan materi secara garis besar tentang proses pembuatan nugget ikan lele. Penjelasan ini dilakukan di posyandu Anggrek 3 Dusun Selatan, Posyandu Anggrek 2 Dusun Pakong dan Djarbuddih, dan Posyandu Anggrek 1 Dusun Utara. Tim pengabdian ini juga memberikan hasilmolahan nugget ikan lele dan menempelkan prosedur pembuatan di setiap Posyandu.

Kemudian pada tahapan selanjutnya tim KKNT mempersiapkan bahan-bahan utama dan peralatan penunjang yang dibutuhkan serta mendemonstrasikan langsung proses pengolahan nugget dengan memanfaatkan ikan lele kepada masyarakat dan ibu-ibu PKK desa Durbuk. Penyampaian materi kepada peserta serta demonstrasi pembuatan nugget dilakukan dengan durasi \pm 2 jam dengan maksud agar peserta dapat mampu memahami seluruh rangkaian kegiatan yang telah disampaikan. Selain itu, metode sistem tanya jawab juga digunakan untuk memudahkan komunikasi antara tim pengabdian dan masyarakat di desa tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Durbuk merupakan salah satu daerah yang belum terbebas dari kasus stunting. Menurut informasi dari data desa mengenai data stunting di Desa Durbuk periode Maret 2023, jumlah balita sebanyak 244 orang yang terdiri dari 192 orang balita dengan status gizi baik sedangkan sisanya sebanyak 52 orang masuk kedalam kategori BGM (Berat Badan di Bawah Garis Merah). Sejumlah 52 balita ini memiliki kondisi 2 orang berstatus gizi kurang, 25 orang berstatus gizi buruk, 5 orang balita yang pendek atau terindikasi stunting, dan sebanyak 18 orang balita sangat pendek, serta berstatus stunting sebanyak 2 orang. Adanya data statistik yang telah diberikan oleh perangkat desa berguna untuk mengetahui status gizi pada desa tersebut yang termasuk kedalam kategori cukup tinggi.

Pengetahuan tentang faktor penyebab stunting dan makanan yang baik untuk anak sebagai tahap awal pencegahan stunting merupakan hal yang sangat penting dan perlu menjadi prioritas. Desa Durbuk memiliki keunggulan spesifik dalam bidang pertanian, namun terdapat beberapa warga yang memiliki usaha tambak ikan yang belum mampu mengembangkan secara maksimal. Kendala umum yang dirasakan yaitu tingkat pengetahuan masyarakat yang masih rendah, terutama dalam menghasilkan produk olahan hasil perikanan yang bermutu. Pengetahuan pengolahan dan diversifikasi dari hasil perikanan dilakukan oleh MBKM KKN-T Universitas Trunojoyo Madura. Sasaran yang mendukung kegiatan tersebut adalah ibu-ibu PKK, ibu rumah tangga, serta masyarakat yang mendatangi Posyandu di Desa Durbuk. Tahap

sosialisasi diberikan juga pengetahuan tentang prosedur dan alat bahan yang digunakan. Sosialisasi mengenai pentingnya penerapan sanitasi dan higienis dalam proses produksi.

Kegiatan ini dilaksanakan selama tiga hari yaitu pada hari Rabu, 4 Oktober 2023, Kamis 5 Oktober 2023, dan Sabtu 7 Oktober 2023. Kegiatan ini dihadiri kurang lebih 80 orang di setiap dusun yang berlokasi di posyandu Anggrek 3 Dusun Selatan, Posyandu Anggrek 2 Dusun Pakong dan Djarbuddih, dan Posyandu Anggrek 1 Dusun Utara.



Gambar 1. Sosialisasi Stunting

Peserta edukasi diberikan pengetahuan tentang bahaya stunting dan cara mencegahnya serta dilanjutkan edukasi cara pembuatan nugget ikan lele. Nugget dapat dibuat dengan menggunakan peralatan sederhana juga bahan-bahan yang mudah didapatkan di toko maupun di pasar tradisional. Dengan proses pembuatan yang sederhana memberi peluang bagi ibu rumah tangga, untuk menjadikan nugget ikan lele sebagai salah satu alternatif produk olahan ikan yang dapat dikonsumsi oleh anak atau dijual. Menurut Yaswinda *et al.*, (2020) bahwa pengolahan ikan menjadi produk olahan seperti nugget cukup sederhana dan dapat dilakukan dirumah dengan menggunakan peralatan sederhana.

Nugget adalah salah satu produk olahan daging ikan lele dengan proses pembuatan melalui tahap pemisahan daging ikan dan ditambahkan beberapa jenis bumbu serta tepung tapioka dan telur sebagai bahan pengikat, yang dicetak dan dilumuri dengan tepung roti (Sinuraya dan Amalia, 2020).



Gambar 2. Nugget Ikan Lele

Adonan yang telah dikukus kemudian dicetak menjadi bentuk sesuai selera dan dicelupkan pada bahan pencelup lalu dilapisi dengan tepung roti. Nugget yang telah dilumuri tepung roti dapat langsung digoreng untuk dikonsumsi atau disimpan pada suhu pembekuan atau disimpan di kulkas (frozen) jika tidak langsung dikonsumsi (Rodiah *et al.*, 2022). Hasil dari kegiatan ini yakni dapat memberikan informasi dan pengetahuan masyarakat terkait bahaya stunting dan memberikan pengetahuan tentang makanan yang baik dikonsumsi untuk pencegahan stunting serta kaya akan gizi untuk balita atau anak-anak.

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Desa Durbuk dapat diterima dengan baik oleh masyarakat sekitar. Pelaksanaan kegiatan ini dapat memberi wawasan kepada pembuatan nugget ikan lele sehingga dapat diterima oleh masyarakat secara luas. Masyarakat antusias

dengan kegiatan edukasi pembuatan nugget ikan lele selain itu, supaya menjadi peluang usaha yang lebih menarik konsumen dan menjadikan produk ekonomi kreatif sehingga menambah pendapatan masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan tentang manfaat ikan lele untuk anak-anak dan keterampilan kepada masyarakat mengenai pengolahan hasil perikanan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Hazman, F., Rani, A. M., Ismaya, D. R., Maharani, S., Maulana, M. A., Rahman, A., Panggabean, R. S., Rodiah, N., Kunsino, F. S., & Kartika, K. (2023). *Sosialisai Nugget Sayur Ikan Patin Untuk Meningkatkan Konsumsi Ikan di Desa Koto Damai Kampar Kiri Tengah*. 3(2022), 0–5.
- Muchtar, F., & Bahar, H. (2020). *Pemanfaatan Protein Hewani Melalui Pengolahan Nugget Ikan Tuna Di Desa Malalanda Kecamatan Kulisusu Kabupaten Buton Utara*. 2(1), 11–14.
- Muhaenah, Y. S., Sachriani, & Yulianti, Y. (2021). Pelatihan Pembuatan Nugget Singkong Pada Masyarakat Wilayah Kelurahan Benda Baru, Pamulang, Tangerang Selatan. *JURNAL ABDITEK (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Teknik)*, 1(1), 32–43.
- Nofriyanti, Y., & Sari, Y. I. (2020). *Pelatihan Kewirausahaan Wanita Nelayan dalam Pengolahan Ikan di Kelurahan Ulak Karang Yaswinda 1, Elida 2, Yelva Nofriyanti 3 & Yolanda Intan Sari 4*. 2(1), 15–24.
- Rodiah, N., Kunsino, F. S., dan Kartika. 2022. Sosialisai Nugget Sayur Ikan Patin Untuk Meningkatkan Konsumsi Ikan di Desa Koto Damai Kampar Kiri Tengah. *Maspul Journal of Community Empowerment*. 4(2): 168–174.
- Sabariyah, S., Jufri, M., Jufri, M., Spetriani, S., Spetriani, S., Marjun, M., Marjun, M., Asrawaty, A., & Asrawaty, A. (2023). Pemberdayaan Masyarakat dalam Pembuatan Nugget Ikan Sebagai Diversifikasi Olahan Ikan untuk Meningkatkan Pendapatan Mitra. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat (Pamas)*, 7(4), 335–342.
- Saleh, A. A., & Syarifuddin, A. D. I. (2022). Pemberdayaan Perempuan Nelayan Dalam Pengembangan Usaha Abon dan Nugget Di Desa Lotang Salo Kecamatan Suppa Kabupaten Pinrang. *Panrita Abdi-Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 6(2), 267-276.
- Santoso, S., Yanti, W. S., dan Manajemen, E. 2020. Pengolahan Ikan Lele Menjadi Nugget Sehat dalam Berwirausaha. *Jurnal Abdikarya: Jurnal Karya Pengabdian Dosen Dan Mahasiswa*. 3(3):10-15.
- Sinuraya, R. K., & Amalia, R. (2020). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Dalam Mencegah Stunting. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 48-50.
- Yaswinda, Elida, Nofriyanti, Y., dan Sari, Y. I. 2020. Pelatihan Kewirausahaan Wanita Nelayan dalam Pengolahan Ikan di Kelurahan Ulak Karang. *Abdi Humaniora*. 2(1): 15-24.

Halaman Ini Dikосongkan