

Optimalisasi Pemanfaatan Ikan Patin Melalui Modifikasi Makanan Berbahan Dasar Ikan “ Fish Finger “ Dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Karangayu

Ulin Nuha Ramadhani¹, Anisa Eka Pramasti², An'nisa Dian Tritami², Fadhila Rahmi Prafidani², Milatul Munawaroh³, Muhammad Rifki Mubarak⁴, Mutiara Andin Astina⁴, Nik Nor Allia⁴, Ninsya Renyaan⁵, Nur Ahmad Ikhsannudin⁶, Siti Aisya⁴, Susanto⁷, Ahmad Anis Abdullah. M. Sc⁸

¹Program studi S1 Matematika Universitas Alma Ata, ²Program studi S1 Gizi Universitas Alma Ata,

³Program studi S1 Akuntansi Universitas Alma Ata, ⁴Program studi S1 Manajemen Universitas Alma Ata,

⁵Program studi S1 Kebidanan Universitas Alma Ata, ⁶Program studi S1 PAI Universitas Alma Ata, ⁷Program studi S1 Informatika Universitas Alma Ata, ⁸Universitas Alma Ata

*e-mail:Kkntuaakarangayukendal@gmail.com

Abstrak

Stunting merupakan penggambaran dari status gizi kurang yang bersifat kronik pada masa pertumbuhan dan perkembangan sejak awal kehidupan. Kejadian stunting dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti karakteristik keluarga dan balita serta asupan zat gizi yang kurang disertai dengan terjadinya penyakit infeksi pada anak. Adapun data di Puskesmas desa karangayu yaitu terdapat 22 balita (% stunting : 9,3%) -> pd bulan februari, Jumlah balita ada 254, Jumlah balita yang diukur ada 236 (Nb : sampai bulan februari karena data nya valid). Metode yang kami berikan terhadap masyarakat yaitu melalui sosialisasi di balai desa dengan menggunakan materi dan contoh makanan yang sudah kami siapkan dari bahan ikan patin “ Fish Finger “. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat desa karangayu supaya berhati-hati dalam memilih bahan makanan untuk disajikan terhadap buah hati, supaya terhindar dari kekurangan gizi.

Kata kunci: Stunting, ikan patin, modifikasi

Abstract

Stunting is a depiction of chronic malnutrition during the growth and development period, starting from early life. The occurrence of stunting can be attributed to several factors such as family and toddler characteristics, as well as inadequate nutrient intake, accompanied by the occurrence of infections in children. The data from the Karangayu Village Health Center shows that there are 22 toddlers (stunting rate: 9.3%) as of February, out of a total of 254 toddlers. The number of toddlers measured is 236 (Note: up to February because the data is valid). The method we provide to the community is through socialization at the village hall using materials and food samples that we have prepared from “Fish Finger” catfish. The aim of this community service is to increase the knowledge of the Karangayu village community so that they are careful in choosing food ingredients to serve to their children, to avoid malnutrition.

Keywords: Stunting, catfish, modification

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan penggambaran dari status gizi kurang yang bersifat kronik pada masa pertumbuhan dan perkembangan sejak awal kehidupan. Kejadian stunting dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti karakteristik keluarga dan balita serta asupan zat gizi yang kurang disertai dengan terjadinya penyakit infeksi pada anak. Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak berusia dibawah 5 tahun (balita) akibat kurangnya gizi kronis dan infeksi berulang utamanya pada jangka panjang. Berdasarkan data SSGI (Survey Status Gizi Indonesia) pada tahun 2023 kabupaten kendal merupakan wilayah terendah dengan Data stunting ada 22 balita (% stunting : 9,3%) -> pd bulan februari, Jumlah balita ada 254, Jumlah balita yang diukur ada 236 (Nb : sampe bulan februari karena data nya valid). Faktor utama yang menjadi penyebab stunting adat tidak terpenuhinya asupan gizi yang optimal utamanya pada awal hari pertama kehidupan yakni dimulai sejak awal kehamilan hingga anak lahir dan berusia sekitar kurang dari 2 tahun, selain itu Adapun beberapa penyebab stunting diantaranya karena pola makan pola asuh, faktor lingkungan, serta

adanya keterbatasan konsumsi makanan bergizi. Adanya keterbat konsumsi bisa jadi karena faktor harga pangan yang tiba-tiba naik secara drastis, pendapatan keluarga yang pas-pas an, dan terjadinya akses pangan individu dan keluarga yang dikonsumsi. Pemanfaatan pangan lokal atau pangan yang terdapat di sekitar masyarakat desa karangayu merupakan salah satu jalan alternatif dalam mengatasi kasus keterbatasannya akses pangan keluarga. Potensi dari ikan patin seharusnya bisa dimanfaatkan untuk mendukung ekonomi keluarga atau mengurangi anggaran rumah tangga melalui pemanfaatan sumber pangan lokal yang ada di sekitarnya (Masithoh & Kusumawati, 2016).

Desa karangayu terletak di tengah-tengah Kecamatan Cepiring Kabupaten Kendal Provinsi Jawa Tengah yang dimana di sebelah kanan sudah termasuk desa Karangsono dan sebelah kiri desa Cepiring lalu dari arah belakang jalan perempat sebelah kanan di apit oleh beberapa desa yaitu ada desa Kalirandu, Kaliayu, Korowelang anyar, Korowelang kulon sedangkan jalan arah sebelah kiri sudah masuk ke Kecamatan Kangkung. Desa karangayu terdiri dari 4 Rukun Warga (RW) dan 21 Rukun Tetangga (RT), dari data yang diperoleh melalui observasi, mata pencaharian atau kondisi ekonomi dari desa karangayu adalah mayoritas pedagang atau UMKM, serta sebagian kecil bermata pencaharian sebagai petani. Dalam hal ini Desa karangayu terkhusus di RT 03 RW 03 tempat posko dari mahasiswa KKN-T memiliki potensi UMKM yang tinggi karena rata-rata masyarakat di sekitar mayoritas pedagang.

Kemampuan masyarakat desa karangayu sendiri dalam mengelola ikan patin dan pengetahuan tentang kandungan gizinya mungkin masih rendah karena faktor-faktor seperti keterbatasan akses terhadap pendidikan dan sumber daya informasi. Penting untuk memperkuat edukasi dan pelatihan mengenai budidaya ikan patin serta manfaat gizi dari ikan tersebut di tingkat desa untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan masyarakat. Dukungan dari pemerintah dan organisasi terkait juga dapat membantu dalam meningkatkan kualitas manajemen ikan patin di tingkat desa. Oleh karena itu kegiatan sosialisasi mengenai optimalisasi ikan patin melalui “ Fish Finger “ ini sangat penting di adakan agar masyarakat lebih mengerti dan tahu akan kandungan gizi yang terdapat pada ikan patin untuk kesehatan anak dan bisa juga menjadi lahan produk makanan olahan sehat untuk UMKM di desa karangayu dan sekitarnya.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan “ Modifikasi makanan berbahan dasar ikan fish finger “ dilakukan oleh mahasiswa-mahasiwi KKN-T Universitas Alma Ata Kelompok 8 Desa Karangayu. Kegiatan sosialisasi ini terdiri dari beberapa tahapan yang meliputi tahapan observasi dan survey terhadap bahan-bahan utama yang akan digunakan, lalu tahap pembuatan fish finger dan yang terakhir tahap menyajikan hasil percobaan fish finger yang telah kelompok kami buat. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Desa Karangayu, Kecamatan Cepiring, Kabupaten Kendal Provinsi Jawa tengah. Kegiatan ini sendiri dilakukan pada tanggal 29 Agustus 2023 dengan sasaran masyarakat yang berpartisipasi yaitu ibu-ibu yang memiliki balita berusia 0-1 tahun, Kegiatan ini dihadiri kurang lebih dari 30 peserta ibu-ibu. Dan kegiatan ini dilakukan melalui sosialisasi dan edukasi kesehatan dengan metode presentasi, ceramah, tanya jawab dan diskusi pada sekitar jam 16:00 WIB.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pembuatan Fish Finger

Kegiatan ini dilakukan oleh tim KKN-T Universitas Alma Ata Kelompok 8 desa karangayukarangayu. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas tinggi pangan yang ada di desa karangayu cegah peningkatan angka stunting. Tujuan dari adanya kegiatan ini adalah untuk menumbuhkan rasa kesadaran bagi masyarakat desa karangayu betapa pentingnya dalam menjaga pola makan untuk buah hati agar terhindar dari stunting.

Ikan merupakan sumber protein hewani yang baik dan rendah kolestrol. Tingginya kandungan asam amino, protein, omega-3, lemak tak jenuh pada ikan serta dapat menunjang perkembangan

otak dan kecerdasan otak anak. Selain protein dan lemak, mineral pada ikan bermanfaat untuk perkembangan tubuh. Akan tetapi tidak semua anak gemar untuk mengkonsumsi olahan ikan, karena beberapa olahan ikan sering berbau amis. Inilah beberapa contoh makanan dari olahan ikan yaitu ada bakso ikan, perkedel ikan, otak-otak ikan, rolade ikan dan yang terakhir fish finger (suatu olahan makanan yang akan kita bahas di sosialisasi).

Fish finger merupakan salah satu produk olahan ikan yang terbuat surimi ikan atau potongan daging ikan, yang kemudian dilapisi dengan tepung panir lalu di goreng. Adapun langkah-langkah dalam pembuatan fish finger yaitu sebagai berikut :

a. Siapkan bahan terlebih dahulu

- 400 gram ikan patin yang sudah di fillet tanpa kulit, lalu di iris sepanjang jari telunjuk menjadi beberapa bagian
- 1-2 butir telur
- 2 sendok makan mayonnaise
- 85 gram tepung roti putih
- 100 gram daun bayam
- 1 buah lemon
- Minyak goreng
- 1 sendok makan minyak
- Penyedap makanan sesuai selera

b. Fillet ikan dan bumbu

Siapkan ikan sesuai yg di buat, cuci ikan sampai bersih, fillet ikan dan pisahkan kulit dan ambil dagingnya, berikan lemon pada ikan guna mengurangi bau amis, setelah itu diamkan beberapa menit, selanjutnya potong ikan berbentuk seperti jari tangan / berbentuk persegi panjang.



Gambar 1. Fillet Ikan dan Bumbu

c. Adonan tepung

Siapkan 150 g tepung beras, 2 sdm maizena, 1 sdt merica bubuk, 2 sdt garam. Campur semua bahan menjadi satu hingga rata.



Gambar 2. Adonan Tepung

d. Lapisi Ikan

Kocok 1 telur ayam dan kocok hingga encer. Celupkan tiap potongan ikan dalam telur. Kemudian gulingkan dalam adonan tepung hingga membentuk seperti nugget dan tekan hingga

melapisi ikan secara merata. Kemudian lumuri dengan tepung roti. Diamkan beberapa saat didalam kulkas freezer hingga padat.



Gambar 3. Lapisan Ikan

f. Goreng Ikan

Panaskan minyak banyak dalam panci atau wajan cekung di atas api sedang. Goreng potongan ikan yang sudah dibalut tepung hingga kuning keemasan. Angkat dan tiriskan. Goreng bertahap dan jangan sekaligus dimasukkan dalam wajan agar ikan bisa matang merata dan kering.



Gambar 4. Goreng Ikan

g. Penyajian

Sajikan hangat dengan bayam yang di rebus terlebih dahulu kemudian di cincang kecil-kecil lalu campur mayonaise dan fish finger siap disajikan



Gambar 5. Penyajian

B. Pelaksanaan Sosialisasi di Balai Desa Karangayu



Gambar 6. Sesi Foto Sosialisasi

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan pada hari Sabtu 29 Agustus 2023 bertempat di aula Balai Desa Karangayu dengan menyampaikan bagaimana cara pembuatan fish finger beserta manfaat dari olahan berbagai bahan dasar ikan, peserta bukan hanya terdiri dari ibu-ibu PKK dan ibu-ibu kader posyandu, tetapi di hadir juga oleh kepala Desa Karangayu beserta perangkatnya, dan ada juga beberapa karyawan dari Puskesmas Cepiring. Selain bersosialisasi juga kami menayangkan video ketika sedang melakukan pembuatan fish finger di posko, agar para peserta jauh lebih paham daripada kita hanya menjelaskan lewat materi dan langkah-langkah saja, tanpa memperlihatkan contoh detailnya.

Kegiatan "Optimalisasi pemanfaatan ikan patin melalui modifikasi makanan berbahan dasar ikan 'Fish Finger'" memiliki beberapa dampak positif dalam upaya pencegahan stunting di desa Karangayu seperti :

- a. Penyediaan Gizi Berkualitas: Fish finger yang dimodifikasi dari ikan patin dapat menjadi sumber protein hewani berkualitas tinggi, serta menyediakan asam lemak omega-3 dan berbagai nutrisi penting lainnya.
- b. Mendorong Konsumsi Ikan: Dengan memodifikasi ikan menjadi makanan yang lebih menarik dan mudah dikonsumsi, masyarakat lebih mungkin untuk mengonsumsi ikan secara rutin, yang merupakan sumber gizi penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak-anak.
- c. Pencegahan Stunting: Dengan memberikan akses lebih mudah dan menarik terhadap sumber protein hewani, seperti ikan patin dalam bentuk fish finger, dapat membantu mengurangi risiko stunting pada anak-anak.
- d. Pengembangan Ekonomi Lokal: Kegiatan ini juga dapat memberikan peluang ekonomi bagi masyarakat lokal, terutama bagi para petani ikan patin dan produsen makanan olahan ikan.
- e. Pengurangan Risiko Kekurangan Gizi: Dengan memperbaiki akses dan variasi makanan, terutama yang kaya akan nutrisi, seperti ikan, dapat membantu mengurangi risiko kekurangan gizi di masyarakat.

4. KESIMPULAN

Penyuluhan edukasi gizi terkait stunting pada anak di bawah usia 0-1 tahun yang di aplikasikan melalui modifikasi makanan berbahan dasar ikan fish finger ini mampu memberikan manfaat bagi masyarakat desa Karangayu khususnya kepada ibu-ibu PKK, dan ibu-ibu kader posyandu dalam membuat inovasi produk pangan yang sehat dan bergizi untuk upaya mencegah peningkatan stunting di desa Karangayu.

Dengan adanya inovasi ini diharapkan dapat mengurangi angka stunting di desa Karangayu yang ada pada data terakhir bulan Februari 2023 yaitu berjumlah 22 balita dari 236 balita yang diperiksa dari 254 balita yang ada (% stunting : 9,3%).

Pengolahan bahan pangan fish finger ini dapat digunakan untuk menciptakan olahan produk baru bagi masyarakat desa karangayu menjadi sebuah produk utama UMKM. Dan harapan terbesar kami dengan adanya kegiatan sosialisasi yang kami lakukan di balai desa karangayu dapat memberikan inovasi dan manfaat untuk pengembangan makanan bergizi pada masyarakat desa karangayu serta menjadi jalan alternatif dan inovatif untuk makanan pencegah stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. Ruswati, "Resiko penyebab kejadian stunting pada anak," *J. Gizi Sehat*, vol. 3, no. 1, pp. 47-56, 2021.
- [2] H. Rahman, "Upaya penanganan stunting di Indonesia melalui sosialisasi antar desa," *J. Gizi Masyarakat*, vol. 5, no. 2, pp. 112-115, 2023.
- [3] G. Marantha, "Pelatihan pengolahan pangan sumber protein pada kelompok desa dengan angkut stunting tertinggi," *J. Pengemb. Desa*, vol. 7, no. 8, pp. 225-232, 2022.
- [4] E. Yorita, "Upaya pencegahan stunting melalui pengolahan makanan berbasis ikan," *J. Pangan Gizi*, vol. 12, pp. 67-85, 2023.
- [5] S. Asri, "The prevalence of stunting in Indonesia is quite high. One of the causes is inadequate nutrition during the growth period," *Int. J. Nutr.*, vol. 6, no. 2, p. 45.
- [6] ANF. Rachim, "Hubungan konsumsi ikan terhadap kejadian stunting di berbagai negara," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 9, pp. 115-125, 2022.
- [7] RP. Andayani, "Diversifikasi produk olahan ikan untuk mencegah stunting di wilayah plosok Sumatera Utara," *J. Gizi Pedesaan*, vol. 2, no. 4, pp. 25-37.
- [8] R. Rindawati, "Decreasing stunting rate through the community eating fish movement," *J. Public Health Nutr.*, pp. 78-99.
- [9] AN. Alda, "Pengaruh kondisi sosial ekonomi terhadap kejadian stunting di Indonesia," *J. Kesejahteraan Sos.*, vol. 1, no. 2, pp. 55-78.
- [10] STT. Sutarto, "Stunting, faktor risiko dan pencegahannya," *J. Kesehat. Keluarga*, vol. 5, no. 4, pp. 66-79.
- [11] NO. Nirmalasari, "Penyebab dan faktor risiko stunting di Indonesia," *J. Gizi Anak*, vol. 3, no. 6, pp. 220-240.
- [12] Masithoh, R. E., & Kusumawati, H. (2016). Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga dalam Implementasi Teknologi Pengolahan Sumber Karbohidrat Nonberas dan Penganekaragaman Pangan Nonterigu untuk Mendukung Ketahanan Pangan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 2(1), 89. <https://doi.org/10.22146/jpkm.22226>.