

Original Research Paper

Pengolahan Ikan Sebagai Nugget Untuk Pencegahan *Stunting* di Desa Obel-Obel, Kecamatan Sambelia, Kabupaten Lombok Timur

Fania Rahman¹, Nazri Al Ayyubi², Muhamad Taufik Hidayat², Ahmad Hasa Fahrurrozi⁴ Annisa Aprilia⁵, Vini Vionadhia Indriyani⁶, Citra Wulandari⁷, Soleha Az Zahra⁸ Serlu Ayu Cahyani⁹ Salsabila Mustaan¹⁰ & Muhammad Yusup¹¹

¹ Program Studi Farmasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram, Indonesia

² Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Mataram, Indonesia

³ Program Studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Social Dan Ilmu Politik, Universitas Mataram, Indonesia

⁴ Program Studi Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Mataram, Indonesia

⁵ Program Studi Management, Fakultas Ekonomi Dan Bisnis, Universitas Mataram, Indonesia

⁶ Program Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ekonomi Dan Bisnis, Universitas Mataram, Indonesia

⁷ Program Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Mataram, Indonesia

DOI : <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v6i1.4526>

Sitasi: Rahman, F., Ayyubi, N. A., Hidayat, M. T., Fahrurrozi, A. H., Aprilia, A., Indriyani, V. V., Wulandari, C., Zahra, S. A., Cahyani, S. A., Mustaan, S., & Yusup, M. (2023). Praktek Pertanian Cerdas Dengan Kearifan Lokal Berbasis Agroekologi Untuk Mengatasi Perubahan Iklim di Indonesia. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 6(2)

Article history

Received: 30 Maret 2023

Revised: 25 Juni 2023

Accepted: 30 Juni 2023

*Corresponding Author: Fania Rahman, University of Mataram/Department of Pharmacy, Medical Faculty, Mataram, Indonesia; Email: fanjarahman1617@gmail.com

Abstract: Stunting is a chronic malnutrition problem caused by insufficient nutritional intake for a long time due to the provision of food that does not match nutritional needs. The problem of stunting occurs in various villages, one of which is Obel-obel Village. Obel-obel Village is one of the villages in Sambelia District, East Lombok Regency, West Nusa Tenggara Province. The problem of stunting in Obel-obel Village occurs in several families. This village is also a village that has high food potential, but the processing process is said to be lacking, therefore the Obel-obel Village KKN team tried a new variation, namely processing marine fish nuggets to prevent stunting.

Keywords: Stunting, Fish, Nuggets, Obel-Obel, Nutrition

Pendahuluan

Stunting merupakan masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi (Rahmadhita, 2020). Faktor penyebab kejadian *stunting* terjadi sejak kehamilan akibat kekurangan nutrisi pada masa tersebut. *Stunting* memiliki prevalensi tertinggi dibandingkan dengan masalah gizi lainnya seperti gizi kurang, kurus, dan gemuk (Anggryni *et al.*, 2021).

Masalah *stunting* masih dihadapi di Indonesia terbukti dengan data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, angka *stunting* di Indonesia sebesar 30,8%. Pada tahun

2019 angka *stunting* sebesar 27,7%. Selain itu, berdasarkan data World Bank Tahun 2020 prevalensi *stunting* di Indonesia berada pada urutan ke 115 dari 151 Negara di dunia dan Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) berada pada urutan tertinggi ketiga prevalensi *stunting* di Indonesia setelah NTT dan Papua Barat dengan proporsi *stunting* 45,3% (Riskesdas, 2013). Prevalensi *stunting* di NTB meningkat, didapatkan 3 kabupaten dengan tingkat *stunting* tertinggi salah satunya di Lombok Timur yaitu 34,6 % dari 119.052.

Obel-obel salah satu desa di Kecamatan Sambelia, Kabupaten Lombok Timur, Provinsi Nusa Tenggara Barat. *Stunting* di Desa Obel-obel terjadi pada beberapa keluarga, meskipun potensi pangan di desa ini tinggi, namun permasalahan

stunting justru timbul karena kurangnya pemahaman orangtua di dalam memenuhi kebutuhan nutrisi anaknya. Selain itu kurangnya minat anak-anak di dalam mengonsumsi makanan bergizi.

Desa Obel-obel memiliki potensi utama dalam bidang perikanan, karena wilayahnya yang terletak di kawasan pesisir. Komoditas utama yang dihasilkan dari desa ini adalah perikanan tangkap sehingga dapat dijadikan sebagai bahan pangan unggulan dalam pencegahan dan penanganan masalah gizi khususnya *stunting*. Pemanfaatan ikan laut sebagai bahan pangan harian bagi anak akan membantu memberikan asupan gizi tersebut. Tujuan dari pengolahan ikan laut yaitu untuk menambah minat masyarakat dalam mengonsumsi ikan laut.

Metode

1. Lokasi dan waktu
Kegiatan ini dilaksanakan di posko KKN Tematik Universitas Mataram. Kegiatan ini diselenggarakan pada hari
2. Alat dan bahan nugget ikan
 - a. Alat-alat nugget ikan
Alat nugget ikan yang digunakan adalah blender, pisau, kompor, wajan, panci kukus, sendok, cetakan nugget.
 - b. Bahan-bahan nugget ikan
Bahan yang dibutuhkan yaitu 200 g daging ikan (tanpa duri), 2 butir telur ayam, 100 g tepung roti, 50 g tepung tapioka, 2 siung bawang putih, 1 sdt kaldu bubuk, 1 sdt garam, 1 sdt gula, dan 1 sdt merica.
3. Metode
 - a. Alat dan bahan disiapkan
 - b. Daging ikan dan daun bawang dihaluskan menggunakan blender, kemudian ditambahkan bawang putih, telur, merica, gula, tepung tapioka dan kaldu bubuk
 - c. Adonan nugget dimasukan ke dalam cetakan yang sudah dioles dengan minyak goreng dan tepung tapioka. Selanjutnya, adonan nugget dikukus selama 30 menit.

- d. Adonan yang sudah matang dikeluarkan dari cetakan dan didinginkan di suhu ruang
- e. 2 butir telur dikocok dan ditambah 1 sdt garam
- f. Adonan yang sudah dingin dimasukkan ke dalam telur. Selanjutnya dibalurkan ke tepung panir hingga adonan nugget tertutupi
- g. Nugget ikan digoreng hingga berwarna kuning kecoklatan dan disajikan
- h. Nugget ikan juga bisa disimpan di dalam freezer

Hasil dan Pembahasan

Program kerja KKN Tematik Universitas Mataram diawali dengan pengurusan surat izin sosialisasi program kerja KKN untuk diberikan kepada kepala desa Obel-obel. Setelah diberikan izin, tim KKN desa Obel-obel mulai merancang program kerja, pada hari rabu, 22 Juni 2022 dilakukan sosialisasi terkait bagaimana cara pengolahan ikan menjadi nugget untuk mencegah terjadinya *stunting*. Peserta yang hadir pada saat sosialisasi program yaitu tokoh-tokoh masyarakat dan masyarakat. Pertanyaan yang banyak dilontarkan oleh bapak-bapak dan ibu-ibu yaitu cara mencegah *stunting*. Setelah sosialisasi berjalan dengan lancar dan antusias ibu-ibu pada program pengolahan untuk mencegah *stunting*. Dengan berbagai persiapan yang telah tim KKN desa Obel-obel persiapkan, pada hari kamis, 14 Juli 2022 diadakan pengolahan ikan menjadi nugget yang bertempat di posko KKN Tematik Unram. Program pengolahan nugget dihadiri oleh ibu PKK dan ibu yang sedang dalam keadaan hamil. Program pengolahan nugget ikan tersebut diikuti oleh 20 orang dalam 6 kali pertemuan, adapun tingkat pencapaian pada program ini yaitu 51%. Kegiatan tersebut dapat dilihat pada gambar 1.1. Program tersebut diadakan karena desa Obel-obel masih memiliki permasalahan *stunting*. Salah satu faktor risiko *stunting* adalah asupan gizi yang buruk. Risiko *stunting* dapat dimulai dari ibu karena ibu yang kurang memiliki pengetahuan mengenai kesehatan dan gizi sejak hamil sampai melahirkan berperan besar menimbulkan *stunting* pada anak yang dilahirkannya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nirmalasari (2020) menyatakan bahwa tingkat pengetahuan ibu yang rendah.

Stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berhubungan dengan meningkatnya risiko kesakitan, kematian dan hambatan pada pertumbuhan baik motorik maupun mental. *Stunting* dibentuk oleh *growth faltering* dan *catch up growth* yang tidak memadai yang mencerminkan ketidakmampuan untuk mencapai pertumbuhan optimal (World Health Organization, 2014). Salah satu program utama KKN Tematik Universitas Mataram dengan tema *stunting* yaitu pengolahan nugget ikan yang bertujuan untuk memberikan minat masyarakat dalam mengkonsumsi ikan terutama bagi anak-anak dan ibu hamil. Selain itu, Desa Obel-obel terletak di daerah pesisir sehingga sebagian mata pencaharian masyarakatnya adalah nelayan. Oleh karena itu, ikan laut dimanfaatkan sebagai bahan utama dari pembuatan nugget.



Gambar 1.1. Kegiatan pengolahan Nugget Ikan

Ikan laut memiliki kandungan Ca, Zn, dan Fe yang lebih tinggi dari ikan air tawar (Silva, 2000). Peran ikan dalam meningkatkan kualitas makanan sangat penting. Makanan laut merupakan sumber asam lemak esensial omega-3 dan omega-6 yang baik dan juga menyediakan asam lemak tak jenuh ganda rantai panjang yang baik. Retardasi pertumbuhan adalah salah satu dari banyak konsekuensi fisiologis dari kurangnya asupan asam lemak omega-3 dan omega-6. Sementara, asam lemak tak jenuh ganda rantai panjang secara khusus penting untuk perkembangan otak/kognitif. Bahan tambahan yang digunakan dalam pengolahan nugget juga memiliki manfaat dalam mencegah *stunting*.

Hasil pengolahan nugget ikan yang sudah di buat, kemudian di bagi ke semua dusun dengan mendatangi warga ke rumahnya masing-masing selain membagikan hasil olahan mahasiswa juga

memberikan sosialisasi terkait *stunting* agar warga menerapkan untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk mencegah terjadinya *stunting*. Kegiatan tersebut dapat dilihat pada gambar 1.2



Gambar 1.2. Pembagian hasil olahan Nugget Ikan

Kesimpulan

Program KKN Unram ini telah dilakukan dan diterima di masyarakat yaitu dengan pengolahan nugget ikan. Penerapan kegiatan ini merupakan solusi untuk mencegah terjadinya *stunting* di desa Obel-obel.

Daftar Pustaka

- Anggryni, M., Mardiah, W., Hermayanti, Y., Rakhmawati, W., Ramdhanie, G. G., & Mediani, H. S. (2021). Faktor Pemberian Nutrisi Masa Golden Age dengan Kejadian *Stunting* pada Balita di Negara Berkembang. *Jurnal Obsesi: Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1764–1776.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.967>
- Nirmalasari, Nur Oktia. (2020). *Stunting Pada Anak: Penyebab Dan Faktor Risiko Stunting Di Indonesia*. *Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming*, 14(1), 19-28.
<https://doi.org/10.20414/komunitas.v9i2.2188>

- Rahmadhita, Kinati. (2020). Artikel review: Permasalahan *Stunting* dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225-229.
- Riskesdas. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Kemenkes.
- Silva JJ, Chamul RS. (2000). *Marine and freshwater products handbook*. Lancaster. Pennsylvania: Technomic Publishing Company.
- World Health Organization. (2014). *Childhood Stunting: Challenges and opportunities. Report of a Promoting Healthy Growth and Preventing Childhood Stunting colloquium*. WHO Geneva, 34.