

# Upaya Cegah Stunting Melalui Pelatihan Pembuatan Olahan Nugget Kelor dan Ikan Lele

Sa'adah Handayani<sup>1\*</sup>, Ratna Dewi Handayani<sup>2</sup>, Nina Maria Desi<sup>3</sup>,  
Resty Himma Muliani<sup>4</sup>, Fitriana Rakhimah<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Prodi D3 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Tegal, Indonesia

e-mail: \*<sup>1</sup>[Saadah.handayani15@gmail.com](mailto:Saadah.handayani15@gmail.com), <sup>2</sup>[ratna12\\_20@yahoo.co.id](mailto:ratna12_20@yahoo.co.id),

<sup>3</sup>[magisterninamariadesi@gmail.com](mailto:magisterninamariadesi@gmail.com), <sup>4</sup>[Hiresty01@gmail.com](mailto:Hiresty01@gmail.com), <sup>5</sup>[fitrianarakhimah6@gmail.com](mailto:fitrianarakhimah6@gmail.com)

## Abstrak

Kekurangan gizi adalah salah satu masalah utama yang dihadapi masyarakat saat ini. Indonesia menargetkan penurunan angka stunting sebesar 3,8% poin pada akhir tahun 2023 yaitu menjadi 17,8%. Stunting di Desa Sungapan masih cukup tinggi yaitu 21%, hasil ini masih dibawah target penurunan stunting. Berbagai program sudah diupayakan oleh pemerintah Indonesia dalam penanganan stunting, salah satunya adalah bagaimana balita mendapatkan asupan makanan yang bergizi tinggi dan disukai anak. Olahan makanan yang sedang disukai anak saat ini adalah makanan siap saji nugget. Ketersediaan pangan lokal yang bernilai gizi tinggi dan ekonomis banyak dijumpai diberbagai daerah karena Indonesia beriklim tropis. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Sungapan Kabupaten Pemalang. Demonstrasi pembuatan nugget kelor dan ikan lele ini diberikan pada 16 kader posyandu dengan 4 tahapan proses yaitu: pemberian materi tentang kelor dan ikan lele sebagai pencegahan gizi buruk, demonstrasi pembuatan nugget kelor kombinasi ikan lele, diskusi bersama dan tanya jawab serta evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan keterampilan pembuatan olahan nugget kelor kombinasi ikan lele pada 2x pelaksanaan yang terlihat dari hasil dan rasa dari olahan nugget. Kesimpulan dari kegiatan ini peserta terampil membuat olahan nugget setelah 2x praktek.

**Kata kunci:** Nugget Kelor Kombinasi Ikan Lele, Pelatihan Kader Posyandu, Stunting

## 1. PENDAHULUAN

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia[1], stunting adalah pendek atau sangat pendek, jika panjang atau tinggi badan seseorang kurang dari -2 standar deviasi (SD) pada kurva pertumbuhan WHO. Kondisi ini disebabkan oleh malnutrisi, infeksi secara terus menerus atau sudah kronis dalam 1000 HPK [2, 3]. Diperkirakan ada 149,2 juta balita di seluruh dunia yang mengalami masalah nutrisi, yang merupakan sepertiga penyebab kematian anak di seluruh dunia. Kekurangan nutrisi (gizi) adalah salah satu masalah utama yang dihadapi masyarakat saat ini. Indonesia memiliki target penurunan angka stunting sebesar 3,8% poin pada akhir tahun 2023, menurunkan prevalensi menjadi 17,8%. Tujuan yang sama juga harus dicapai pada tahun 2024, dengan penurunan prevalensi menjadi 14% [4]. Angka kejadian stunting di wilayah Kabupaten Pemalang masih cukup tinggi yaitu 22%, dan Desa Sungapan mencapai 21%.

Kurang gizi, atau stunting, dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Ini termasuk masalah asupan kalori yang tidak adekuat, penyebab faktor ini bisa karena; sosial ekonomi, penelantaran, pengaruh budaya, pengetahuan dan pendidikan yang rendah tentang metode pemberian makan bayi dan balita (kecukupan ASI), peran protein hewani dalam MPASI, dan ketersediaan bahan makanan setempat [2, 5]. Dengan adanya kegiatan ini bertujuan juga untuk menerapkan secara langsung hasil studi Handayani (2024) dengan hasil adanya peningkatan BB balita gizi buruk

0,2 ons dengan pemberian rutin nugget daun kelor kombinasi ikan lele dalam 2 minggu 2x150 gram [6].

Stunting meningkatkan risiko terkena penyakit jangka panjang saat dewasa selain mempengaruhi ruang perkembangan kognitif anak dalam bidang akademik dan produktivitas ekonomi. Akibatnya, Stunting membahayakan masa depan negara dan generasi muda, dan pemerintah dan seluruh masyarakat harus memberikan perhatian khusus kepada masalah ini [7, 8]. Penyediaan posyandu balita adalah salah satu inisiatif pemerintah untuk mencegah dan memeriksa stunting. Salah satu jenis upaya kesehatan bersumber daya masyarakat (UKBM) adalah posyandu, yang diatur dan dilaksanakan oleh masyarakat, untuk masyarakat, dan dengan masyarakat dalam proses pembangunan kesehatan. Dengan adanya program pengabdian masyarakat ini yang ditujukan kepada kader posyandu diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan kader posyandu dan pemberian PMT berupa olahan nugget kelor kombinasi ikan lele pada anak mampu menurunkan angka stunting di Kabupaten Pemalang, dimana Kabupaten Pemalang prevalensi balita stunting tahun 2022 sebesar 19,8%. Inovasi olahan nugget kelor kombinasi ikan lele selain kaya protein nabati dan hewani, kedua bahan ini memiliki komposisi makroelemen bagi asupan gizi balita dalam daun kelor yaitu seperti mangan, kalsium, magnesium, sodium, fosfor, dan magnesium, serta provitamin A, vitamin B, dan vitamin C [9]. Daging ikan juga mengandung vitamin D dan LC n-3 PUFA (*Long Chain n-3 Polyunsaturated Fatty Acids*). bermanfaat dalam mencegah penyakit kardiovaskuler, penyakit gangguan saraf [10]. Alasan lain pemilihan PMT dalam bentuk nugget karena nugget ini selain memiliki nilai gizi yang baik juga dapat dikonsumsi dalam jangka waktu panjang dengan penyimpanan pada suhu rendah [11]. Nugget kelor kombinasi ikan lele itu sendiri merupakan jenis olahan makanan berupa daging restrukturisasi yaitu daging ikan yang digiling dan dicampur dengan daun kelor segar atau ekstrak daun kelor kering dan diberi bumbu, kemudian dilapisi tepung yang direkatkan, dilakukan breading (pelumuran dengan tepung roti), dan di goreng setengah matang sebelum dibekukan untuk menjaga kualitasnya saat disimpan.

## 2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan hari Sabtu Tanggal 8 Juni 2024 di Posyandu RW 05 Desa Sungapan Kabupaten Pemalang, yang dihadiri oleh kader posyandu sebanyak 16 peserta, Bidan Desa dan Dosen Prodi D III Kebidanan Universitas Muhammadiyah Tegal. Kegiatan ini diawali dengan pengenalan team Dosen dari Prodi D III Kebidanan dan menyampaikan materi tentang nutrisi olahan nugget kelor kombinasi ikan lele dan pengaruhnya terhadap pencegahan stunting pada balita terutama di Desa Sungapan, kegiatan dilanjutkan demonstrasi dan praktik bersama tentang cara pengolahan nugget daun kelor kombinasi ikan lele yang awali dengan pengenalan bahan-bahan yang harus disiapkan dan bagaimana cara pembuatannya.

1. Peralatan yang disiapkan panci kukus, cetakan, timbangan makanan, mangkuk, pengaduk.
2. Bahan yang disiapkan terdiri dari daging Ikan lele 2,5 kg, daun kelor 250g, tepung terigu 0,900 g, tepung maizena 125 g, tepung roti 1 kg, bawang merah 2 ons, air secukupnya, bawang putih 2 ons, kaldu bubuk secukupnya, garam secukupnya, lada secukupnya, telur ayam 4 btr, daun sup, minyak goreng 1 kg.



Gambar 1 Bahan pembuatan nugget daun kelor kombinasi Ikan lele

3. Langkah pembuatan meliputi: Setelah ikan lele dibersihkan dan dihaluskan dengan blender, tambahkan daun kelor dan semua bumbu. Kemudian campurkan daging ikan, daun kelor bersama bumbu yang sudah dihaluskan, Setelah dicampur dengan rata, masukkan dua butir telur ayam, daun sup, dan tepung terigu. Tambahkan sedikit air dan campurkan adonan sampai menyatu. Siapkan panci kukus dan adonan yang sudah menjadi nugget dikukus minimal 20 dan maksimal 30 menit, Keluarkan dan potong sesuai selera. Tempatkan tepung roti dan telur ayam pada wadah yang berbeda dan celupkan nugget yang sudah dipotong ke dalam kocokan telur yang telah diangkat. Setelah itu, taburi tepung roti (breadding), goreng, angkat, dan sajikan.



Gambar 2 Langkah Pembuatan Nuget Daun Kelor Kombinasi Ikan Lele

4. Evaluasi kegiatan dan tanya jawab oleh kader posyandu



Gambar 3 Kegiatan Evaluasi Praktek Pembuatan Nuget Daun Kelor Kombinasi Ikan Lele disertai Tanya Jawab

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama kegiatan pendampingan pembuatan olahan nugget daun kelor kombinasi ikan lele, karakteristik dari peserta sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik peserta praktek pembuatan nugget daun kelor kombinasi ikan lele

| Umur                       | N=16 | %     |
|----------------------------|------|-------|
| 20-35 tahun                | 10   | 62,5  |
| >35 tahun                  | 6    | 37,5  |
| <b>Pendidikan</b>          |      |       |
| Dasar (SD-SMP)             | 3    | 18,75 |
| Atas (SMA)                 | 9    | 56,25 |
| Tinggi (Diploma & Sarjana) | 4    | 25    |

Karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan umur sebagian besar usia muda <35 tahun) yaitu 62,5% dan sebagian besar peserta mempunyai tingkat pendidikan atas (SMA) yaitu 56,25%.

Tabel 2 Analisis deskriptif dan uji *Mann Whitney* Praktikum Frekuensi 1x dan 2x

| Variabel | N  | Min | Max | Mean  | Median | P value |
|----------|----|-----|-----|-------|--------|---------|
| Frek 1   | 16 | 60  | 85  | 72,19 | 70     | 0,001   |
| Frek 2x  | 16 | 70  | 90  | 80,93 | 80     |         |
| Valid N  | 16 |     |     |       |        |         |

Hasil praktik pembuatan nugget daun kelor kombinasi ikan lele pada percobaan pertama peserta rata-rata dengan nilai cukup yaitu 72,19 dan setelah praktikum berikutnya dengan nilai baik yaitu diatas 75, berdasarkan hasil rata-rata terdapat peningkatan nilai rata-rata, dan uji *Mann Whitney* menunjukkan *p value* 0,001, sehingga dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan berpengaruh terhadap keterampilan ibu.

Usia mempengaruhi pola pikir dan daya tangkap seseorang. Pengetahuan yang mereka peroleh karena pola pikir, daya tangkap setiap individu berkembang seiring bertambahnya usia juga akan semakin baik dan lebih banyak. Remaja lebih rentan terhadap pengaruh dan memiliki rasa ingin tahunya yang lebih besar pada usia awal mereka[12] .

Pendidikan adalah proses mengubah sikap dan tindakan seseorang. Bagaimana seseorang menerima dan memahami informasi bergantung pada tingkat pendidikan mereka. Semakin banyak informasi yang diterima seseorang, semakin banyak pengetahuan yang dimilikinya .

Metode demonstrasi adalah "cara penyajian bahan pelajaran dengan memperagakan atau mempertunjukkan kepada peserta didik melalui suatu proses situasi, atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya maupun tiruan, yang sering disertai dengan penjelasan lisan" [13]. Dengan metode demonstrasi yang dilakukan oleh team Dosen Prodi D III Kebidanan Universitas Muhammadiyah Tegal dalam pembuatan nugget aun kelor kombinasi ikan lele maka proses penerimaan terhadap materi praktik lebih berkesan secara keseluruhan, sehingga membentuk pemahaman yang sempurna, juga peserta dapat melihat dan memperhatikan apa yang disajikan oleh penyaji selama praktik

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan hasil yang baik karena terdapat peningkatan keterampilan ibu dalam membuat nugget daun kelor dan ikan lele. Hasil ini ditunjukkan dari rekapitulasi rata-rata keterampilan ibu setelah 2 kali dilakukan pendampingan membuat nugget.

#### 5. SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam rangka penurunan angka stunting sangat perlu dilakukan khususnya terkait dengan peningkatan keterampilan baik kader maupun orang tua terhadap pemenuhan gizi pada balita yang mengalami stunting.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] WHO, "Child malnutrition: Stunting among children under 5 years of age," 2023. [Online]. Available: <https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/72#:~:text=Child stunting refers to a,their physical and cognitive potential.>
- [2] Kemenkes RI, "Mengenal Apa Itu Stunting," [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1388/mengenal-apa-itu-stunting](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1388/mengenal-apa-itu-stunting).
- [3] T. Djauhari, "Gizi Dan 1000 Hpk," *Saintika Medika*, vol. 13, no. 2, p. 125, 2017, doi: 10.22219/sm.v13i2.5554.
- [4] Kementerian Sekretariat Negara RI, "Pemerintah Targetkan Prevalensi Stunting Turun 3,8% Poin Pada 2023," <https://stunting.go.id/stunting-harus-turun-drastis-dalam-dua-tahun-300-perwakilan-daerah-diundang-kejakarta>.
- [5] N. Izah, E. Zulfiana, and N. Rahmanindar, "Analisis Sebaran dan Determinan Stunting berdasarkan Karakteristik Keluarga pada Balita Usia 6 – 59 Bulan Effect of Family Characteristics on Stunting Events in Toddlers Aged 6-59 Months," vol. 6, no. 1, pp. 47–51, 2020, doi: 10.21070/midwifera.v.
- [6] S. Handayani, "Efektivitas Nugget Daun Kelor Kombinasi Ikan Lele Terhadap Perubahan Berat Badan Baduta Gizi Kurang," *Jurnal Kesehatan Dan Ilmu Kedokteran (JUKIK)*, vol. 6, no. 3, pp. 35–44, Aug. 2024.
- [7] M. I. Sari, D. I. Angraini, E. Imantika, and D. Oktaria, "Pelatihan Kader Posyandu Untuk Meningkatkan Keterampilan Pengukuran Antropometri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Puskesmas Sukaraja Bandar Lampung," *JPKM: Jurnal Kesehatan Pengabdian Masyarakat*, vol. 2, no. 1, pp. 56–63, 2021.
- [8] Dr. A. Candra MKes(Epid), *Pencegahan dan Penanggulangan Stunting (Epidemiologi Stunting)*. 2020.
- [9] I. Zaki, "Kandungan Zat Gizi Daun Kelor (Moringa Oleifera) Berdasarkan Metode Pengeringan," *Jurnal Kesehatan Manarang*, vol. 6, no. 1, pp. 66–77, Jul. 2020.
- [10] A. Bimantara, "Uji Proximat daging Ikan Lele Yang Dibudidayakan Dengan Perbedaan Manajemen Kualitas Air Dan Pakan," *jurnal Ilmiah Perikanan Dan Kelautan*, vol. 10, no. 1, pp. 40–45, 2018.
- [11] M. Aristiani and P. H. Anastasia, "Karakteristik Fisik, Kimia Dan sensoris Nugget Bandeng Tinggi Protein Dan Zat Besi Dengan Penambahan Tepung Kelor Untuk Intervensi Gizi Pencegahan Stunting," *Amerta Nutrition*, vol. 6, no. 1, 2022.
- [12] A. dan D. M. Wawan, "Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia," *Agrisia*, vol. 13, no. 2, 2014.
- [13] Wawan, *Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. 2023.