PELATIHAN PENGOLAHAN BAHAN BAKU LOKAL (IKAN HARUAN DAN KANGKUNG AIR) SEBAGAI ALTERNATIF MAKANAN PENCEGAH STUNTING DI DESA TAMBAK ANYAR ILIR MARTAPURA TIMUR

Dhian Ririn Lestari[a], Herawati[b], Mutia Rahmah[c], Lolla Illona Elfani Kausar[d], Kurnia Rachmawati[e], Umi Hidayatul Hasanah[f], Alfiana Safira[g], Nur Amani Zahra Sanjaya[h]

[a, b, c, d, e, f, g, h] Program Studi Keperawatan, Universitas Lambung Mangkurat

Email korespondensi: dhianrl@ulm.ac.id

ABSTRAK

Desa Tambak Anyar Ilir Kecamatan Martapura Timur merupakan salah satu desa yang berada di sepanjang aliran sungai Martapura, tetapi juga berada di sepanjang tepi jalan raya lintas provinsi. Berdasarkan hasil wawancara bahwa dari data bulan Desember 2023 dari 39 keluarga yang memiliki balita, terdapat 15 keluarga yang memiliki balita dengan stunting (38,4%), yaitu berada di atas angka nasional (21,6%). Studi pendahuluan yang dilakukan pada salah satu ibu dengan balita stunting mengatakan tidak terlalu mengetahui apa saja MPASI yang baik untuk anaknya agar BB dan TB nya bisa meningkat. Study windshield survey didapatkan bahwa di wilayah Desa Tambak Anyar Ilir terdapat bahan baku lokal yang dapat dijadikan MPASI seperti ikan haruan/gabus (Channa striata) dan kangkung air (Ipomea aquatica). Namun, hal ini belum dimanfaatkan oleh masyarakat desa khususnya ibu-ibu yang memiliki balita untuk dijadikan olahan MPASI. Mengingat bahan baku lokal ini mudah didapat di desa secara gratis dengan cara memancing ikan haruan dan memetik kangkung air yang tumbuh di sungai dekat rumah warga, tim pengabdi melakukan pengabdian masyarakat yaitu Pelatihan Pengolahan Bahan Baku Lokal (Ikan Haruan dan Kangkung Air) sebagai Alternatif Makanan Pencegah Stunting. Adapun tujuan dalam pelaksanaan kegiatan yaitu melatih keterampilan ibu ibu dengan anak balita dalam memanfaatkan dan mengolah bahan lokal (ikan haruan dan kangkung air) sebagai bahan nuget untuk membuat MPASI untuk mencegah terjadinya stunting pada balita. Hasil yang didapatkan dari kegiatan yaitu diikuti oleh 41 orang ibu dengan balita. Peserta kegiatan mengetahui dan mampu melakukan cara pengolahan bahan baku lokal sebagai MPASI untuk mencegah terjadinya stunting pada balita.

Kata kunci: bahan baku lokal, ikan haruan, pencegahan stunting, sayur kangkung air

PENDAHULUAN

Desa tambak anyar ilir adalah salah satu desa yang berada di Kecamatan Martapura Timur Kabupaten Banjar yang berada di sepanjang aliran sungai Martapura dan berjarak ±10 KM dari pusat Kota Martapura. Desa Tambak Anyar Ilir terdiri dari 553 kepala keluarga yang tersebar di 3 RT, yaitu RT 01, RT 02 dan RT 03. Jumlah penduduk yang ada di Desa Tambak Anyar Ilir yaitu 1.662 jiwa yang terdiri dari 855 laki-laki dan 807 perempuan. Wilayah Desa Tambak Anyar Ilir merupakan dataran rendah dengan luas wilayah 3744,83 Ha dan suhu rata-rata harian berkisar antara 29-33°C. Desa Tambak Anyar Ilir merupakan salah satu desa yang memiliki lokasi yang strategis karena selain berada di sepanjang aliran sungai Martapura, tetapi juga berada di sepanjang tepi jalan raya lintas

provinsi.

Namun, dengan kondisi tersebut, desa Tambak Anyar Ilir masih memiliki permasalahan kesehatan yang menjadi perhatian nasional saat ini yaitu stunting. Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan desa Tambak Anyar Ilir bahwa dari data bulan Desember 2023 dari 39 keluarga yang memiliki balita, terdapat 15 keluarga yang memiliki balita dengan stunting, hal ini berarti bahwa angka stunting di desa ini mencapai 38,4%, yaitu berada di atas angka nasional 21,6% (1). Hal ini juga ditunjukkan oleh data nasional bahwa Kabupaten Banjar merupakan kabupaten dengan urutan ke-3 untuk angka stunting tertinggi di Kalimantan Selatan yaitu mencapai 15,6% setelah Kabupaten Hulu Sungai Utara dan Kabupaten Balangan (2). Kemenkes RI tahun 2024 menargetkan penurunan prevalensi stunting Indonesia harus di bawah 14%, hal ini menjadi tantangan besar bagi desa Tambak Anyar Ilir.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada salah satu ibu dengan balita stunting (usia 3 tahun) mengatakan bahwa awalnya anaknya memiliki berat badan yang normal hingga usia 2 tahun, karena full diberikan ASI dan hanya sedikit MPASI serta MPASI tidak beragam, setelah usia 2 tahun ke atas (balita tidak mengkonsumsi ASI lagi), berat badan anaknya terus menurun hingga menetap diangka 10 kg, tinggi badan anak juga tidak bertambah serta anak tidak terlalu mau makan. Ibu balita mengatakan tidak terlalu mengetahui apa saja MPASI yang baik untuk anaknya agar BB dan TB nya bisa meningkat. Ibu balita juga mengatakan malu dan tidak percaya diri karena kondisi anaknya saat ini.

Berdasarkan studi pendahuluan dengan metode *windshield survey* dan wawancara dengan kepala desa, didapatkan bahwa di wilayah Desa Tambak Anyar Ilir banyak terdapat bahan baku lokal yang dapat dijadikan MPASI seperti ikan haruan/gabus (*Channa striata*) dan kangkung air (*Ipomea aquatica*) yang banyak terdapat di lokasi. Namun, hal ini belum dimanfaatkan oleh masyarakat desa khususnya ibu-ibu yang memiliki balita untuk dijadikan olahan MPASI anak-anaknya.

Ikan Haruan merupakan ikan air tawar yang dapat ditemukan di seluruh perairan Indonesia. Populasi ikan Haruan (*family Channidae*) tersebar luas di wilayah perairan tawar Indonesia. Ikan Haruan merupakan ikan asli di Sumatera, Jawa, dan Kalimantan. *Channa striata* atau ikan Haruan adalah ikan air tawar yang memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Ikan Haruan memiliki konsetrasi nutrisi dan albumin yang lebih besar dibandingkan dengan jenis ikan lainnya, sehingga sangat baik dikonsumsi untuk mencegah stunting di Indonesia. Ikan Haruan mempunyai kandungan 17,61% protein, 1,34% lemak, 45mg vitamin A, dan 0,04mg vitamin B per 100 gr (3,4).

Penelitian yang dilakukan dengan pemberian biskuit kepada balita gizi kurang umur 12-36 bulan menunjukkan hasil formula biskuit yang disubtitusi tepung ikan gabus memberikan dampak

positif dalam jangka pendek yang nyata terhadap perbaikan status gizi balita gizi kurang. Kelompok yang mendapat formula biskuit subtitusi ikan gabus kenaikan berat badannya lebih berat 0,83 kg dibanding kelompok tanpa subtitusi tepung ikan gabus. Hal ini diikuti oleh meningkatnya kadar albumin sebesar 0,62 g/dl pada kelompok intervensi dibanding kelompok kontrol (5).

Pemanfaatan sayur kangkung air sebagai sumber vitamin A, B, dan C, fosfor, zat besi, mineral, unsur gizi lainnya yang diperlukan untuk kesehatan tubuh. Sayur kangkung per 250gr memiliki kandungan karbohidrat sebanyak 9,7 g, vitamin B1 sebanyak 0,17 mg, vitamin C sebanyak 42,5mg, kalsium sebanyak 167,5 mg, zink sebanyak 1,0 mg, Fe sebanyak 5,7 mg. Kandungan-kandungan yang ada dalam sayuran tersebut dapat meningkatkan kesehatan tubuh bagi anak dan janin yang akhirnya juga dapat berkontribusi dalam mencegah munculnya anak stunting (6,7).

Mengingat bahan-bahan baku lokal ini mudah didapat di desa secara gratis dengan cara memancing di sungai dekat rumah warga, tim pengabdi merencanakan untuk melakukan pengabdian masyarakat yaitu Pelatihan Pengolahan Bahan Baku Lokal (Ikan Haruan dan Kangkung Air) sebagai Alternatif Makanan Pencegahan Stunting. Adapun tujuan dalam pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

1. Melatih keterampilan dalam memanfaatkan dan mengolah bahan-bahan lokal (ikan haruan dan kangkung air) sebagai bahan untuk membuat MPASI untuk mencegah terjadinya stunting pada balita yang ada di Desa Tambak Anyar Ilir
2. Meningkatkan keyakinan diri *(self efficacy)* ibu dalam membuat MPASI untuk anaknya.

Gambar 1. Kangkung Air (*Ipomea aquatica*) yang melimpah dilokasi Desa Tambak Anyar Ilir

Permasalahan prioritas yang ada pada mitra dalam pengabdian masyarakat ini adalah masih tingginya angka kejadian stunting di Desa Tambak Anyar Ilir yaitu terdapat 15 balita stunting dari 39 balita yang ada di desa (38,4%). Angka ini menunjukkan prevalensi stunting di Desa Tambak Anyar Ilir berada di atas prevalensi stunting nasional (21,6%). Kurangnya pengetahuan ibu dalam pemanfaatan bahan baku lokal ikan haruan/gabus (*Channa striata*) dan kangkung air (*Ipomea aquatica*) yang banyak terdapat di lokasi untuk pembuatan MPASI yang bergizi dan enak.

METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Metode pelaksanaan untuk Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini dilakukan melalui metode Demonstrasi cara pengolahan bahan baku lokal ikan haruan/gabus (*Channa striata*) dan kangkung air (*Ipomea aquatica*) yang banyak terdapat di lokasi desa Tambak Anyar Ilir Kecamatan Martapura Timur Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan. Demonstrasi olahan bahan baku lokal ikan haruan/gabus (*Channa striata*) dan kangkung air (*Ipomea aquatica*) yaitu untuk membuat makanan MPASI pencegah stunting untuk anak balita melalui 3 tahap kegiatan yaitu persiapan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi kegiatan. Mitra yang terlibat dalam pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yaitu warga desa Tambak Anyar Ilir Kecamatan Martapura Timur Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan, UPT. Puskesmas Martapura Timur beserta Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan kegiatan sebagai berikut :

1. Melakukan *pretest* menggunakan kuesioner pengetahuan ibu dengan balita tentang stunting
2. Pemberian informasi atau penyuluhan tentang stunting (bahaya dan pencegahannya)
3. Melakukan *posttest* menggunakan kuesioner pengetahuan Ibu dengan Balita tentang stunting setelah mendapat psikoedukasi
4. Memberikan pelatihan untuk mengolah bahan baku lokal dengan bahan dasar utama ikan haruan dan kangkung air (2 menu olahan) sebagai MPASI yang bergizi dan enak untuk mencegah stunting.
    - Nugget ikan haruan
    - Nugget kangkung

5. Evaluasi kegiatan :

- Menanyakan tingkat pemahaman ibu tentang stunting (bahaya dan pencegahannya). Kemudian meminta peserta mempraktikkan mandiri di rumah masing-masing cara mengolah bahan baku lokal menjadi MPASI yang bergizi dan enak untuk mencegah stunting.
- Menyebutkan dan mendemonstrasikan ulang 2 menu olahan sebagai MPASI yang bergizi dan enak untuk mencegah stunting (Nugget ikan haruan dan nugget kangkung) berdasarkan SAK Mengolah Nugget Ikan Haruan dan Nugget Kangkung.

Alat dan Bahan Pengabdian Masyarakat

Alat yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah bahan dan alat masak nuget,

microphone, LCD, laptop dan whitescreen untuk keperluan edukasi mengenai stunting.

Alat :

1. Wajan,
2. Blender
3. Pisau
4. Loyang
5. Mangkok
6. Sendok
7. Spatula
8. Panci kukus
9. Kompor
10. Piring

***Bahan Pembuat Nuget Kangkung Air* :**

Bahan adonan nugget

500gr daging ayam fillet
5 siung bawang putih
1 sdt merica bubuk
1 sdt garam
1 sdm gula pasir
75 gr daun kangkung air
150 gr tepung tapioca
75 gr tepung terigu
3 butir telur
200 ml air

Bahan pencelup nugget

1 butir telur
100 gr tepung terigu
300 gr tepung panir
400 ml air

***Cara Pengolahan Nuget Kangkung Air* :**

- Bersihkan dan cuci daging ayam fillet dan potong kecil-kecil
- Bersihkan dan cuci kangkung air, ambil hanya daunnya saja yang akan diolah
- Siapkan kompor dan panci kukus. Nyalakan api. Sambil menunggu sampai keluar uap panas dari panci kukus

- Siapkan blender, masukkan ayam fillet, bawang putih, telur, merica bubuk, garam dan gula. Blender sampai teksturnya menjadi setengah halus
- Masukkan air dan blender lagi sampai teksturnya menjadi halus.
- Pindahkan adonan nugget yang telah diblender ke dalam mangkok besar, masukkan tepung tapioka, tepung terigu, dan aduk menggunakan spatula hingga tercampur rata.
- Cincang halus daun kangkong air, dan campur dalam adonan nugget
- Olesi Loyang dengan minyak sayur agar tidak lengkat
- Masukkan adonan nugget ke dalam loyang. Kukus selama sekitar 20 menit menggunakan api sedang.
- Tunggu sampai adonan dingin/suhu ruang, keluarkan dari loyang, dan potong sesuai selera
- Lumuri nugget dengan tepung terigu, masukkan dalam kocokan telur, dan lumuri dengan tepung panir. Ulangi sampai selesai.
- Simpan dalam kulkas minimal 2-3 jam

- Nugget ayam kangkung air siap digoreng dan sajikan.

Bahan Pembuat Nuget Haruan **:**

Bahan adonan nugget	***Bahan pencelup nugget***
500gr daging ikan gabus	1 butir telur
5 siung bawang putih	200 gr tepung terigu
1 sdt merica bubuk	300 gr tepung panir
1 sdt garam	400ml air
1 sdm gula pasir	
150 gr tepung tapioka	
75 gr tepung terigu	
3 butir telur	
200 ml air	

Cara Pengolahan Nuget Haruan **:**

- Bersihkan dan cuci ikan haruan, pisahkan daging ikan haruan dengan tulangnya dan potong kecil-kecil
- Siapkan kompor dan panci kukus. Nyalakan api. Sambil menunggu sampai keluar uap panas dari panci kukus
- Siapkan blender, masukkan daging ikan haruan, bawang putih, telur, merica bubuk, garam dan gula. Blender sampai teksturnya menjadi setengah halus
- Masukkan air dan blender lagi sampai teksturnya menjadi halus.
- Pindahkan adonan nugget yang telah diblender ke dalam mangkok besar, masukkan tepung tapioka, tepung terigu, dan aduk menggunakan spatula hingga tercampur rata.
- Olesi Loyang dengan minyak sayur agar tidak lengkat

- Masukkan adonan nugget ke dalam loyang. Kukus selama sekitar 20 menit menggunakan api sedang.
- Tunggu sampai adonan dingin/suhu ruang, keluarkan dari loyang, dan potong sesuai selera
- Lumuri nugget dengan tepung terigu, masukkan dalam kocokan telur, dan lumuri dengan tepung panir. Ulangi sampai selesai
- Simpan dalam kulkas minimal 2-3 jam
- Nugget ikan haruan siap disajikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengabdian Masyarakat

Penjelasan pembuatan nuget haruan dan kangkung air

Nuget haruan dan kangkung air

Pembahasan

Peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berjumlah 41 orang, yang terdiri dari kelompok ibu ibu dengan anak usia balita. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dihadiri secara langsung oleh Kepala Desa Tambak Anyar Ilir Kecamatan Martapura Timur, perwakilan UPT. Puskesmas Martapura Timur dan Kader kesehatan. Peserta kegiatan aktif dan kooperatif selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Peserta aktif bertanya dan menjawab pertanyaan yang diajukan oleh Tim. Peserta menyatakan anak anak yang ikut hadir kegiatan menyukai rasa nuget yang telah diolah oleh Tim Pengabdian Masyarakat. Peserta menyatakan bahwa mulai mengetahui dan memahami tentang stunting pada anak dan dampaknya pada anak di waktu jangka pendek dan jangka Panjang.

Channa striata atau ikan Haruan adalah ikan air tawar yang memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Ikan Haruan memiliki konsetrasi nutrisi dan albumin yang lebih besar dibandingkan dengan jenis ikan lainnya, sehingga sangat baik dikonsumsi untuk mencegah stunting di Indonesia. Ikan Haruan mempunyai kandungan 17,61% protein, 1,34% lemak, 45mg vitamin A, dan 0,04mg vitamin B per 100 gr (3,4). Formula biskuit subtitusi ikan gabus kenaikan berat badannya lebih berat 0,83 kg dibanding kelompok tanpa subtitusi tepung ikan gabus. Hal ini diikuti oleh meningkatnya kadar albumin sebesar 0,62 g/dl pada kelompok intervensi dibanding kelompok kontrol (5).

Sayur kangkung per 250gr memiliki kandungan karbohidrat sebanyak 9,7 g, vitamin B1 sebanyak 0,17 mg, vitamin C sebanyak 42,5mg, kalsium sebanyak 167,5 mg, zink sebanyak 1,0 mg,

Fe sebanyak 5,7 mg. Kandungan-kandungan yang ada dalam sayuran tersebut dapat meningkatkan kesehatan tubuh bagi anak dan janin yang akhirnya juga dapat berkontribusi dalam mencegah munculnya anak stunting (6,7).

Metode pembelajaran demonstrasi dapat meningkatkan kemampuan ibu dalam mengelola makanan yang bergizi untuk balita stunting. Dengan demikian maka intervensi ini dapat diberikan oleh petugas kesehatan sebagai salah satu bentuk penanganan stunting pada balita (9).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, maka terdapat peningkatan tentang pengetahuan pencegahan stunting pada peserta pengabdian masyarakat dan peningkatan kemampuan peserta tentang cara pengolahan bahan baku lokal ikan haruan/gabus (*Channa striata*) dan kangkung air (*Ipomea aquatica*) yang banyak terdapat di lokasi desa Tambak Anyar Ilir Kecamatan Martapura Timur Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan (2 menu olahan) sebagai MPASI yang bergizi untuk mencegah stunting pada anak balita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Universitas Lambung Mangkurat sebagai penyandang dana utama dalam kegiatan Program Dosen Wajib Mengabdi (PDWA), tidak lupa kami ucapkan terimakasih pada seluruh aparat desa, Kader, bidan desa, UPT. Puskesmas Martapura Timur dan warga desa Tambak Anyar Ilir Kecamatan Martapura Timur, atas penerimaan dan kerjasama baiknya sehingga kegiatan pengabdian dapat terlaksana dengan baik. Terimakasih kami ucapkan pada seluruh warga desa yang berkenan hadir dan mendukung proses pengabdian masyarakat ini hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

Andriansyah, A.A., Qomar, A.N.N., Dzururoh, K., Zuhron, L.A.F., Sholikhah, L.N.A., Azizi, M.F.R., et al. 2023. Utilization of snakehead fish as an effort to prevent stunting. Jurnal Pengabdian Masyarakat ISEI: Vol 1 No 2: 84-88.

Asfar, M., Tawali, A.B., Mahendradatta. 2014. Potensi ikan gabus (Channa striata) sebagai sumber makanan kesehatan-review. Prosiding Seminar Nasional Teknologi Industri: 150-

Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. 2022. Profil Kesehatan Kalimantan Selatan 2022.

Kemenkes RI. 2022. Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022.

Kementerian Kesehatan. 2018. Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2017. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Direktorat Gizi Masyarakat. Kementerian Kesehatan RI.

Saleh, Ariyanti, Syahrul Syahrul, Veni Hadju, Irma Andriani, and Indah Restika. 2021. "Roleof Maternal in Preventing Stunting: A Systematic Review." *Gaceta Sanitaria*. https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.087.

Syarfaini. 2007. Pengaruh Formula Biskuit dengan Tambahan Tepung Ikan Gabus terhadap Status Gizi Balita Kurang Energi Protein (KEP) Umur 12-36 Bulan Dikelurahan Pannampu, Kota Makassar. Tesis. Program Pascasarjana Universitas Hasanuddin.

Ulum, B., Ekayasah, I.T., Widyayuniar, N., Putra, P.A., Taufikurrahman, Iriani. 2022. Optimalisasi tanaman hidroponik kangkung dan sawi manis dengan sistem diet sebagai upaya pencegahan stunting. Karya, Vol 2 No 2: 184-189.

Yasin, Z., & Oktavianisya, N. (2021). Metode Pembelajaran Demonstrasi untuk Meningkatkan Kemampuan Ibu dalam Pengelolaan Makanan Bergizi pada Balita Stunting. *The Indonesian Journal of Health Science*, *12*(2), 130-136. doi:https://doi.org/10.32528/ijhs.v12i2.4869