



## **Pengolahan Nugget Ikan Patin (*Pangasius Hypophthalmus*) Sebagai Makanan Untuk Pencegahan *Stunting* Pada Balita**

Lilis Susanti<sup>1</sup>, Elvina Maya<sup>2</sup>, Yunika Ayu<sup>3</sup>, Sabila<sup>4</sup>, Sri Hartati<sup>5</sup>, Umi Kalsum<sup>6</sup>, Utari Nur<sup>7</sup>, Feny Istiani<sup>8</sup>, Husni Dhahhab<sup>9</sup>, Prananda Agusti<sup>10</sup>

Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang  
Email : [lilissusanti043@gmail.com](mailto:lilissusanti043@gmail.com), [elvinamayasari80@gmail.com](mailto:elvinamayasari80@gmail.com)

### **Abstrak**

*Stunting* merupakan masalah kesehatan yang menjadi prioritas nasional. Prevalensi *stunting* di Indonesia tahun 2023 mencapai 21,6% (target 14% tahun 2024). Ikan Patin merupakan salah satu komoditas andalan Indonesia, nilai gizi ikan patin dalam bentuk segar mengandung protein 12,6-15,6%, lemak 1,09-5,8 %, dan air 80-85 %. Selanjutnya dalam bentuk konsentrat protein ikan nilai gizinya mengandung protein 75,31%, lemak 2,79%, abu 2,14% dan air 6,39%. Tujuan program pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu dalam mengelola makanan alternatif (ikan patin) demi mencegah *stunting* pada balita. Metode yang digunakan ceramah dan demonstrasi. Program dilaksanakan pada bulan Januari tahun 2023 di Posyandu Mutiara Kasih dan sasaran kegiatannya adalah ibu-ibu yang memiliki balita di kelurahan 16 Ulu. Dalam melaksanakan program tersebut dilakukan beberapa tahapan seperti persiapan dan berkoordinasi dengan pihak posyandu, puskesmas setempat, melakukan penyuluhan dan demonstrasi tentang pengolahan nugget ikan patin. Hasil kegiatan menunjukkan ibu-ibu di kelurahan 16 Ulu dapat mengolah nugget ikan patin secara mandiri dan melalui evaluasi tanya jawab secara langsung para ibu memahami kandungan gizi dari ikan patin, serta manfaatnya untuk mencegah *stunting*. Pengaplikasian nugget ikan patin dalam lauk makan pada balita di kehidupan sehari-hari sangat mudah dan menarik untuk dihadirkan.

**Kata Kunci** : *Stunting*, Ikan Patin, Balita

### ***Processing Patin Fish Nugget (*Pangasius Hypophthalmus*) as Food To Prevent Stunting in Toddler***

#### ***Abstract***

*Stunting is a health problem that is a national priority. The prevalence of stunting in Indonesia in 2023 will reach 21.6% (target 14% in 2024). Patin fish is one of Indonesia's mainstay commodities. The nutritional value of fresh catfish contains 12.6-15.6% protein, 1.09-5.8% fat, and 80-85% water. Furthermore, in the form of fish protein concentrate, the nutritional value contains 75.31% protein, 2.79% fat, 2.14% ash and 6.39% water. The aim of this service program is to increase mothers' knowledge in managing alternative food (catfish) to prevent stunting in toddlers. The methods used are lectures and demonstrations. The program will be implemented in January 2023 at Posyandu Mutiara Kasih and the target of the activities is mothers with toddlers in the 16 Ulu sub-district. In implementing this program, several stages were carried out, such as preparation and coordination with the posyandu, local health center, conducting counseling and demonstrations about processing catfish nuggets. The results of the activity showed that mothers in the 16 Ulu sub-district were able to process catfish nuggets independently and through direct question and answer evaluations the mothers understood the nutritional content of catfish, as well as its benefits for preventing stunting. The application of catfish nuggets as a side dish for toddlers in everyday life is very easy and interesting to present.*

**Keywords:** *Stunting, Catfish, Toddlers*



## PENDAHULUAN

*Stunting* adalah sebuah kondisi dimana tinggi badan anak lebih pendek dibanding tinggi badan anak pada umumnya yang (seusia). *Stunting* juga merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis sehingga anak lebih pendek untuk usianya. *Stunting* merupakan kondisi status gizi anak berdasarkan indikator PB/U nilai z-score kurang dari -2SD/standar deviasi (*Stunted*) dan kurang dari -3SD (*Severely Stunted*). Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan masa awal kehidupan setelah lahir tetapi baru tampak setelah anak berusia 2 tahun (Suhartina & Novita, 2023).

Secara global menurut data UNICEF, WHO dan Word Bank pada tahun 2022 Prevelensi stunting sebesar 22,3%, berdasarkan wilayah WHO di Asia Tenggara sebanyak 30,1% dan Indonesia merupakan salah satu negara yang tergolong dalam pravelensi stunting katagori sangat tinggi yaitu 31,0% (UNICEF et al., 2023). Provinsi Sumatera Selatan memiliki prevalensi stunting menurut SSGI 2022 sebesar 18,6% (Kemenkes, 2022).

Penyebab langsung masalah *stunting* yaitu salah satunya adalah asupan, asupan makanan berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan dari konsumsi makan termasuk MP-ASI. *World Health Organization (WHO)* menganjurkan untuk memberikan ASI secara eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan dan selanjutnya diberikan MP-ASI. Bayi yang telah berusia lebih dari 6 bulan mengkonsumsi ASI saja tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi, oleh karena itu makanan tambahan diberikan untuk memenuhi kebutuhan gizi pada anak (Nopitasari, 2022).

Salah satu upaya penanganan yang cepat berdampak bagi penanggulangan *stunting* adalah perilaku mengkonsumsi sumber protein hewani yang secara terus-menerus. Pangan hewani secara umum mengandung protein tinggi dan kaya asam amino esensial yang baik bagi balita stunting, ikan merupakan salah satu pangan hewani yang kandungan asam amino nya tinggi (Eliana et al., 2022). Ikan patin adalah salah satu jenis ikan air tawar yang paling banyak diminati dan dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia, ikan patin memiliki berbagai kelebihan, yaitu pertumbuhannya cepat, memiliki kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan yang tinggi, rasanya enak dan kandungan gizinya cukup tinggi, ikan patin memiliki kandungan protein 16,1% dan lemak 5,7%, ikan ini termasuk golongan ikan yang berprotein tinggi dan berlemak sedang (Yunianto et al., 2023).

Kondisi Kesehatan masyarakat di 16 ulu masih dikatakan cukup rendah, karena kebutuhan gizi anak dan masyarakat belum terpenuhi secara maksimal. Hal ini dapat di lihat



dari tingkat pengetahuan masyarakat tentang isi piringku yang mana harus mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang. Berdasarkan fenomena tersebut mahasiswa IKesT Muhamadiyah Palembang bekerja sama dengan pihak Posyandu Mutiara Kasih tertarik untuk melakukan sosialisasi stunting yang dilaksanakan di Posyandu Mutiara Kasih, yang mana pada kegiatan sosialisasi tersebut akan memberikan pemahaman kepada masyarakat terkait stunting, perbaikan pola makan, dan mencegah stunting dengan protein hewani.

## MASALAH

Dari hasil pengkajian yang telah dilakukan di kelurahan 16 ulu rt.17 dan 19 didapatkan prioritas masalah yaitu masih rendahnya pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang dan cara pencegahab *stunting*. *Stunting* merupakan kondisi status gizi anak berdasarkan indikator PB/U nilai *z*-score kurang dari  $-2SD$ /standar deviasi (*Stunted*) dan kurang dari  $-3SD$  (*Severely Stunted*). Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan masa awal kehidupan setelah lahir tetapi baru tampak setelah anak berusia 2 tahun (Suhartina & Novita, 2023). Adapun dampak yang terdapat akibat dari kurangnya pengetahuan gizi seimbang dapat menimbulkan anak *stunting*

## METODE PELKSANAAN

Tujuan kegiatan dilakukan adalah untuk memberikan edukasi pengolahan nugget ikan patin (*pangasius hypophthalmus*) sebagai makanan untuk pencegahan *stunting* pada balita di kelurahan 16 ulu Palembang. Kegiatan pengaduan ini dilaksanakan dalam program Praktik Kerja Lapangan (PKL) Terpadu IKesT Muhammadiyah Palembang dengan sasaran kelompok masyarakat di RT 17 dan 19 kelurahan 16 ulu Palembang, tahapan kegiatan ini yaitu:

1. Pembuatan media sosialisasi dan edukasi berupa brosur, Leaflet, dan poster tentang pengelolaan cara pencegahan *stunting* dan memberikan penyuluhan kepada kelompok masyarakat. Media brosur, Leaflet, dan poster ini menjelaskan cara pencegahan *stunting*.
2. Memberikan edukasi kepada masyarakat khususnya ibu-ibu yang mempunyai balita cara pengolahan nugget ikan patin (*pangasius hypophthalmus*) sebagai makanan untuk pencegahan *stunting*



3. Memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya pencegahan stunting secara dini, bahaya stunting pada anak –anak.. Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pengolahan nugget ikan patin (*pangasius hypophthalmus*) sebagai makanan untuk pencegahan *stunting*. Metode yang digunakan adalah penyuluhan edukasi Kegiatan ini menggunakan media informatif video, brosur, Leaflet, dan poster. Tugas pokok tim adalah memfasilitasi, mendampingi, dan membimbing (mengarahkan) khalayak sasaran untuk merealisasikan rencana kegiatan yang telah menjadi kesepakatan bersama. Ada tahapan persiapan pelaksanaan kegiatan meliputi: Tahap perencanaan kegiatan, diskusi awal seluruh anggota kelompok 9, membuat komitmen dan kesepakatan bersama antara tim kelompok dengan masyarakat Rt 17 dan 19 dan Merumuskan permasalahan. setelah dapat masalah maka dilakukan tahapan pelaksanaan kegiatan. Pembuatan brosur dan poster mengenai pengolahan sampah, Penyuluhan dengan media yang telah di siapkan , Tahap evaluasi meliputi penyebaran brosur dan poster tentang pencegahan *stunting*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada hari selasa tanggal 30 Januari 2024 di Posyandu Mutiara Kasih.

### Prosedur Pembuatan Nugget Ikan Patin

PMT nugget ikan patin merupakan so lusi yang ditawarkan oleh mahasiswa untuk menekan angka preavalensi stunting. Beberapa alat dan bahan yang digunakan dalam pembuatan PMT nugget ikan patin adalah sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Alat dan Bahan Pembuatan Nugget Ikan Patin**

No	Alat	Bahan
1	Baskom	Ikan patin
2	Sendok	Telur ayam
3	Chopper	Wortel
4	Talenan	Tepung terigu
5	Pisau	Tepung panir
6	Cetakan	Bawang merah dan bawang putih
7	Kukusan	Merica
8	Kompor	Garam

1. Bersihkan ikan patin
2. Bersihkan wortel



3. Chopper ikan patin yang sudah dibersihkan dari tulang dan kulitnya bersama dengan bawang merah dan bawang putih, lalu pindahkan ke wadah
4. Parut wortel yang sudah dibersihkan
5. Campur ikan patin, wortel, garam, merica, kedalam satu wadah kemudian tambahkan 2 butir telur ayam lalu aduk sampai tercampur rata
6. Tambahkan tepung terigu aduk kembali, lalu tuangkan kedalam cetakan
7. Kukus selama kurang lebih 45 menit sampai adonan nugget set
8. Angkat dan dinginkan sebentar, setelah itu potong-potong adonan nugget
9. Pecahkan dan kocok telur didalam mangkuk
10. Tuangkan tepung panir kedalam wadah
11. Masukkan nugget kedalam wadah adonan telur kemudian baluri dengan tepung panir hingga merata
12. Panaskan minyak lalu goreng nugget sampai berubah warna menjadi golden brown, lalu angkat dan tiriskan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa memang masih banyak masyarakat terutama ibu yang belum mengerti tentang konsumsi gizi seimbang dan juga *stunting*, hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan sumber informasi. Padahal konsumsi gizi seimbang berkaitan dengan proses tumbuh kembang anak. Maka dari itu mahasiswa IkesT Muhamadiyah Palembang berupaya meminimalisir faktor-faktor yang dapat menyebabkan kejadian *stunting* dengan memberikan edukasi berupa penyuluhan dan demonstrasi tentang *stunting*, perbaikan pola makan, dan mencegah *stunting* dengan protein hewani yang dilakukan di Posyandu Mutiara Kasih.

Mahasiswa mengenalkan pengolahan ikan patin menjadi nugget sebagai makanan tambahan untuk anak. Proses pengenalan dilakukan dengan memberikan leaflet berisi bahan dan langkah-langkah memasak nugget. Disini, orang tua sebagai penanggung jawab dalam merawat anak serta pengontrol tumbuh kembang anak mempunyai peran, sehingga kebutuhan gizi anak dapat tercukupi dengan baik.



**Gambar 1.** Penyuluhan gizi seimbang dan Stunting



**Gambar 2.** Proses penayangan video demonstrasi pembuatan nugget

Sebelum di berikan materi tentang gizi seimbang dan cara pencegahan sala satunta dengan pengolahan nugget ikan patin ibu –ibu yang hadir di posyandu Mutiara Kasih. peserta di beri pre tes dan post tes untuk mengukur tingkat keberhasilan pemberian edukasi pencegahan stunting dengan pengolahan edukasi kepada masyarakat khususnya ibu-ibu yang mempunyai belita cara pengolahan nugget ikan patin (*pangasius hypophthalmus*) sebagai makanan untuk pencegahan *stunting*. dari hasil kegiatan antusias

peserta kegiatan termasuk dalam kategori baik dan aktif, mereka mendengarkan informasi dan melihat penayangan video yang diberikan dan aktif bertanya. Dalam proses pelaksanaan kegiatan pembuatan nugget yang telah dibuat diberikan langsung kepada ibu dan anak-anak yang ada di posyandu. dari hasil post tes terjadinya peningkatan pengetahuan masyarakat, dari hasil pre tes di dapat pengetahuan ibu-ibu rata-rata 50% dan hasil post tes meningkat menjadi rata-rata 80%.

### **Ketercapaian Kegiatan**

Pemberian makanan tambahan berupa nugget ikan patin diberikan kepada ibu dan anak-anak di Posyandu Mutiara Kasih.



**Gambar 3.** Nugget yang sudah dibuat dan diberikan kepada peserta kegiatan

### **KESIMPULAN**

Program kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pengolahan ikan patin yg dijadikan nugget untuk mencegah *stunting* penting dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan kerjasama antar masyarakat. Program ini sesuai dengan program yang direncanakan oleh Kementerian Kesehatan untuk mengoptimalkan upaya promotif dan preventif pada masyarakat. Kegiatan ini diharapkan mampu memberikan pemahaman pada masyarakat akan pentingnya olahan ikan patin yang dijadikan nugget untuk mencegah *stunting* pada balita. Hasil dari kegiatan ini pengetahuan ibu-ibu yang memiliki balita tentang *stunting* dan cara pengolahan ikan patin menjadi nugget untuk mencegah *stunting* menjadi meningkat dan bisa diterapkan di secara mandiri di rumah.



## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada IkesT Muhammadiyah Palembang, dan Pihak Kelurahan 16 Ulu, Rt 17 dan RT 19 serta Dosen Pembimbing yang telah *mensupport* dalam proses pengaduan masyarakat ini dan terimakasih juga kepada pihak-pihak yang telah banyak berkontribusi dalam kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Eliana, E., Yuniantini, E., Kamsiah, K., & Yuniarto, A. E. (2022). Pengaruh Pemberian Pangan Setengah Jadi Berbasis Ikan (Sosis Analog) Dengan Kecukupan Protein Balita Dalam Upaya Penurunan Stunting Di Kabupaten Seluma. *Gizi Indonesia*, 45(2), 173–182. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v45i2.665>
- Kemenkes. (2022). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. *Kemenkes*, 1–7.
- Nopitasari, L. (2022). *Efektivitas Metode Edukasi Emotional Demonstration Penurunan Kota Bengkulu Disusun Oleh : Liza Nopitasari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Promosi Kesehatanprogram Sarjana Terapan Tahun 2022*.
- Suhartina, S., & Novita, A. (2023). Efekt ifitas Program Penurunan Stunting Di Wilayah Puskesmas Tanjung Labu Kabupaten Bangka Selatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 4011–4024. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i10.1642>
- UNICEF, WHO, & Group, W. B. (2023). Levels and trends in child malnutrition: Key finding of the 2023 edition. *Asia-Pacific Population Journal*, 24(2), 51–78.
- Yuniarto, A. E., Aisyah, I. S., Neni, N., Fatimah, Di. S., Aulia, A. D., Salsabila, D., Khairinisa, S., Ningsih, S. R., Nuriyah, V. P., & Hadi, Z. T. (2023). Edukasi Gizi Dan Pelat ihan Ikan Patin Sebagai Salah Satu Makanan Alternat if Peningkatan Kecukupan Protein Dan Pencegahan Stunting. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 275. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.12028>