



Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pemenuhan Gizi Keluarga Melalui Inovasi "NaNgKap (Nugget Kangkung Ikan Kakap)"

Renny Triwijayanti¹, Annisa Nurwanah², Enita Juliandini³, Hardianti⁴, Icha⁵, Muhammad Yusra Irawan⁶, Meilisa Dwi Sela⁷, Nofta Viani⁸, Novi Lestari⁹, Pitri Lismawati¹⁰, Yusmiranita Sari¹¹

IKesT Muhammadiyah Palembang, Jl. A. Yani 13 Ulu Palembang

Email: renny.reiqisaisy@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Pemberian Makanan Tambahan (PMT) sangat penting untuk mengatasi masalah gizi pada anak. Konsumsi ikan kakap dapat meningkatkan perkembangan otak anak karena mengandung omega-3. Dalam 100 gram ikan kakap mengandung energi 92 kkal, protein 20 gr, kalsium 20 mg. Serta adanya kombinasi dengan telur pada bahan pembuatan nugget yang tinggi akan protein dan kalsium dapat membantu dalam pertumbuhan seseorang. **Tujuan :** untuk memberikan pengetahuan tentang manfaat makanan gizi seimbang yang baik untuk dikonsumsi oleh anak-anak. **Metode :** Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di 13 Ulu pada tanggal 22 Januari – 09 Februari 2024. Peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sebanyak 15 peserta. Tahap kegiatan ini yaitu tahap pelaksanaan yang dilakukan secara 3 (tiga) tahap, yaitu rapat untuk pelaksanaan serta membagi peserta yang akan mengikutinya, mempersiapkan bahan yang dibutuhkan saat pelaksanaan dan terakhir melakukan demonstrasi. **Hasil:** hasil ditemukan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang manfaat makanan gizi seimbang yang baik untuk dikonsumsi oleh anak-anak. **Simpulan :** sebagai gambaran bahwa olahan NaNgKap (Nugget Kangkung Ikan Kakap) bagi masyarakat dapat memberikan pengaruh yang positif terutama dalam meningkatkan pengetahuan tentang pemenuhan gizi seimbang bagi keluarga maupun masyarakat.

Kata kunci : Nugget, Ikan Kakap, Gizi Seimbang

Community Empowerment in Fulfilling Family Nutrition Through the Innovation "NaNgKap (Snapper Water Spinach Nuggets)"

Abstract

Background: Providing supplementary food (PMT) is very important to overcome nutritional problems in children. Consuming snapper fish can improve children's brain development because it contains omega-3. 100 grams of snapper contains 92 kcal of energy, 20 grams of protein, 20 mg of calcium. And the combination with eggs in the ingredients for making nuggets which are high in protein and calcium can help a person's growth. **Objective:** to provide knowledge about the benefits of balanced nutritional food that is good for consumption by children. **Method:** This community service was carried out at 13 Ulu on January 22 – February 9 2024. There were 15 participants in this community service activity. This activity stage is the implementation stage which is carried out in 3 (three) stages, namely meeting for the implementation and dividing the participants who will take part, preparing the materials needed for the implementation and finally carrying out a demonstration. **Results:** The results found an increase in public knowledge about the benefits of balanced nutritional food that is good for consumption by children. **Conclusion:** as an illustration, processed NaNgKap (Snapper Water Spinach Nuggets) for the community can have a positive influence, especially in increasing knowledge about fulfilling balanced nutrition for families and communities.

Keywords: Nugget, Snapper, Balanced Nutrition



PENDAHULUAN

Keadaan gizi masyarakat Indonesia pada saat ini masih belum menggembirakan. Berbagai masalah gizi seperti : gizi kurang dan gizi buruk, kekurang vitamin A, anemia gizi besi, gangguan akibat kurang yodium dan gizi lebih (obesitas) masih banyak tersebar di kota dan desa di seluruh tanah air. Faktor-faktor yang memengaruhi keadaan tersebut antara lain adalah tingkat kemampuan keluarga dalam menyediakan pangan sesuai dengan kebutuhan anggota keluarga, pengetahuan dan perilaku keluarga dalam memilih, mengolah, dan membagikan makanan di tingkat rumah tangga, ketersediaan air bersih dan fasilitas sanitasi dasar, serta ketersediaan dan aksesibilitas terhadap pelayanan kesehatan dan gizi masyarakat yang berkualitas (Kosasih et al., 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 Indonesia termasuk kedalam negara ketiga dengan prevalensi tertinggi di regional Asia Tenggara/South-East Asia Regional (Hardiansyah & Wahdian, 2023). Revalensi stunting di Indonesia telah menjadi perhatian serius dalam beberapa tahun terakhir. Menurut data dari Badan Pusat Statistik Indonesia (BPS) dan Survei Kesehatan Nasional (Risksdas), tingkat stunting di Indonesia memiliki variasi berdasarkan daerah, dengan tingkat yang lebih tinggi di daerah pedesaan dibandingkan dengan perkotaan (Alkaff et al., 2022).

Data terbaru pada September 2021, menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia masih cukup tinggi. Prevalensi ini bisa berfluktiasi dari satu tahun ke tahun berikutnya, tetapi angka tersebut memberi gambaran bahwa stunting adalah masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia. Beberapa sumber juga mencatat bahwa tingkat stunting bisa lebih tinggi di wilayah-wilayah tertentu di Indonesia. Pemerintah Indonesia telah berkomitmen untuk mengatasi masalah stunting dan telah meluncurkan berbagai program dan inisiatif untuk meningkatkan gizi anak-anak, akses ke perawatan kesehatan yang berkualitas, serta edukasi gizi untuk masyarakat. Upaya-upaya ini termasuk Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK), yang dirancang untuk mengurangi angka stunting di Indonesia (Muthia et al., 2020).

Penyebab utama stunting melibatkan masalah gizi, terutama kekurangan gizi kronis yang disebabkan oleh asupan makanan yang tidak mencukupi atau tidak seimbang. Faktor lain yang dapat berkontribusi termasuk sanitasi yang buruk, akses terbatas ke air bersih, serta praktik pemberian makan dan perawatan anak yang tidak tepat. Stunting juga memiliki dampak jangka panjang pada pertumbuhan ekonomi dan pembangunan suatu negara, karena generasi yang mengalami stunting cenderung memiliki produktivitas yang



lebih rendah ketika dewasa. Stunting memiliki dampak jangka panjang yang serius pada kesehatan dan perkembangan anak, termasuk masalah kesehatan fisik dan mental, penurunan kualitas hidup, dan keterbatasan kemampuan kognitif dan produktivitas di masa dewasa (Nugraheni & Malik, 2023). Oleh karena itu, upaya pencegahan stunting melalui perbaikan gizi, sanitasi, pendidikan, dan kesadaran sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup anak-anak di seluruh dunia. Banyak organisasi internasional dan pemerintah negara-negara berkembang bekerja sama untuk mengatasi masalah stunting dan meningkatkan kesejahteraan anak-anak (Simanjuntak et al., 2022).

Kebiasaan makan didefinisikan sebagai "perilaku sadar, kolektif, dan berulang, yang mengarahkan orang untuk memilih, mengonsumsi, dan menggunakan makanan atau diet tertentu, sebagai respons terhadap pengaruh sosial dan budaya". Secara umum, ada dua jenis intervensi yang dilakukan pemerintah dalam menangani stunting, yaitu intervensi gizi spesifik dan intervensi gizi sensitif. Intervensi gizi spesifik salah satunya dilakukan melalui Pemberian Makanan Tambahan Lokal. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) merupakan program yang dilaksanakan pemerintah pada kelompok usia balita yang ditujukan sebagai tambahan selain makanan utama sehari-hari untuk mengatasi masalah gizi dengan lama waktu pemberian adalah 90 hari (Septiana et al., 2022).

RT 02, 03 dan 04 merupakan salah satu wilayah yang berada di Kelurahan 13 ulu yang juga berada didaerah pinggiran sungai, dengan perekonomian yang beragam, banyak terdapat anak-anak didaerah tersebut. Untuk menjaga nutrisi gizi anak diperlukan olahan yang bergizi seimbang sehingga mampu memenuhi asupan gizi anak.

MASALAH

Kebutuhan gizi memegang peran sentral dalam mewujudkan kehidupan masyarakat yang lebih sehat dan sejahtera. Pentingnya kecukupan gizi dalam sehari-hari untuk menopang kehidupan yang produktif dan bermanfaat merupakan kenyataan yang tak terbantahkan. Dapat dipastikan bahwa tanpa nutrisi/gizi yang mencukupi, upaya untuk mencapai kehidupan yang sejahtera dan bermartabat akan sulit terwujud (Moeloek, 2016).

Kekurangan gizi memberikan dampak buruk yang signifikan pada kesehatan individu dan masyarakat. Ibu hamil yang kurang gizi akan melahirkan bayi dengan berat badan rendah dengan demikian memiliki risiko yang meningkat terhadap penyakit-penyakit yang mengancam kelangsungan hidup anaknya. Demikian pula, para gadis yang yang kekurangan gizi berisiko tidak mampu mengandung dan melahirkan anak yang sehat. Kekurangan gizi ini menciptakan lingkaran jahat (vicious circle) lebih jauh, karena kondisi



ini akan menghambat tumbuh kembang anak hingga dewasa. Pada gilirannya kondisi ini akan menghasilkan individu-individu yang kurang produktif ketika mereka beranjak dewasa, dan bahkan bisa menjadi beban pembangunan. Salah satu dampak masalah gizi kepada anak bawah lima tahun yang saat ini masih menjadi perhatian seluruh dunia adalah stunting (Nasriyaha et al., 2021).

Melalui pemberdayaan masyarakat dalam hal ini dengan pemberdayaan kader Kesehatan setempat untuk melakukan berbagai upaya perbaikan gizi dalam meningkatkan gizi keluarga melalui penyadaran masyarakat/keluarga dengan cara melakukan pendekatan dan penyuluhan tentang betapa pentingnya pemenuhan gizi yang baik untuk mencegah risiko terjadinya stunting serta pemberian ketrampilan melalui praktik/pelatihan dalam pemanfaatan makanan pangan untuk meningkatkan produk pangan seperti tanaman yang dapat dikonsumsi serta ternak unggas atau ikan yang dapat diambil nilai gizinya untuk kebutuhan keluarga (Hina, 2023).

Berdasarkan fenomena yang ada kebanyakan masyarakat atau keluarga belum mengetahui manfaat dan makanan gizi seimbang yang baik untuk dikonsumsi untuk anak-anak. Dalam masalah gizi keluarga ini dapat dilakukan dengan cara peningkatan perbaikan gizi keluarga melalui pemberdayaan masyarakat dengan kegiatan penyuluhan kesehatan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi keluarga, dengan bertambahnya pengetahuan harapannya dapat merubah kebiasaan/perilaku dalam mengkonsumsi makanan serta mampu bersikap untuk menyadari bahwa gizi sangat penting untuk kebutuhan hidupnya. Adapun masyarakat belum mengetahui manfaat dan makanan gizi seimbang yang baik untuk dikonsumsi untuk anak-anak sehingga diperlukannya Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pemenuhan Gizi Keluarga Melalui Inovasi "Nangkap (Nugget Kangkung Ikan Kakap)".

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di 13 Ulu pada tanggal 22 Januari – 09 Februari 2024. Tahap pertama adalah melakukan persiapan kegiatan yang dimulai ri melakaukan tahap perizinan di RT 04, kemudian kelompok menyiapkan materi, alat dan bahan yang akan digunakan. Tahap kedua yitu pelaksanaan kegiatan dengan melakukan demonstrasi menganai nugget kangkung ikan kakap dengan peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sebanyak 15 peserta. Tahap berikutnya yaitu evaluasi yaitu mennayakan pemahaman dari peserta pengabmas.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Penanggulangan masalah gizi suatu bangsa dapat dimulai dari keluarga dengan melakukan optimalisasi perbaikan gizi keluarga atau biasa dikenal dengan Upaya Perbaikan Gizi Keluarga. UPGK adalah usaha perbaikan gizi masyarakat yang berintikan penyuluhan gizi, melalui peningkatan peran serta masyarakat dan didukung kegiatan yang bersifat lintas sektoral, dilaksanakan oleh berbagai sektor terkait (Kesehatan, BKKBN, Pertanian, Agama, Dalam Negeri, PKK dan lain-lain) (Hina, 2023).

Beberapa cara penanggulangan masalah gizi kurang diantaranya upaya pemenuhan persediaan pangan nasional terutama melalui peningkatan produksi beraneka ragam pangan; Peningkatan usaha perbaikan gizi keluarga (UPGK) yang diarahkan pada pemberdayaan keluarga untuk meningkatkan ketahanan pangan tingkat rumah tangga (Nasriyaha et al., 2021). Upaya fortifikasi bahan pangan dengan vitamin A, Iodium, dan Zat Besi; Upaya pengawasan makanan dan minuman; Upaya penelitian dan pengembangan pangan dan gizi (Goudet et al., 2019).

Melalui pemberdayaan masyarakat dalam hal ini dengan pemberdayaan kader Kesehatan setempat untuk melakukan berbagai upaya perbaikan gizi dalam meningkatkan gizi keluarga melalui penyiaran masyarakat/keluarga dengan cara melakukan pendekatan dan penyuluhan tentang betapa pentingnya pemenuhan gizi yang baik untuk mencegah risiko terjadinya stunting serta pemberian ketrampilan melalui praktik/pelatihan dalam pemanfaatan makanan pangan untuk meningkatkan produk pangan seperti tanaman yang dapat dikonsumsi serta ternak unggas atau ikan yang dapat diambil nilai gizinya untuk kebutuhan keluarga (Hina, 2023).

Ikan memiliki peranan penting sebagai sumber energi, protein, vitamin dan mineral esensial yang menyumbang sekitar 20% dari total protein hewani. Kualitas protein dari ikan tergolong sempurna (protein lengkap) mengandung semua asam amino esensial jumlah masing-masing yang mencukupi kebutuhan tubuh. Lebih dari 200 spesies ikan ditangkap di perairan tropis Indonesia salah satunya adalah kakap (Buckle, 2020). Konsumsi ikan kakap dapat meningkatkan pertumbuhan pada anak-anak karena mengandung omega-3 yang sangat berperan penting dalam pertumbuhan terutama kecerdasan otak anak. Ikan Kakap dapat dikembangkan dalam pembuatan nugget yang akan mendorong dalam upaya pencegahan stunting, yang dalam 100 gram ikan kakap mengandung energi 92 kkal, protein 20 gr, kalsium 20 mg. Serta adanya kombinasi dengan



telur pada bahan pembuatan nugget yang tinggi akan protein dan kalsium dapat membantu dalam pertumbuhan seseorang (Rahayu, 2019).

Limpahan sumber daya ikan masih belum dimanfaatkan secara optimal, karena masih adanya masyarakat dengan tingkat pengetahuan dan ekonomi yang rendah. Nelayan yang menghasilkan ikan, akan menjual ikan yang didapatkan karena tingkat ekonomi yang kurang, sehingga peluang anak dan keluarga tidak dapat mengonsumsi ikan. Orang tua yang sejak awal tidak pernah memperkenalkan atau membiasakan anaknya untuk mengonsumsi ikan, maka hingga dewasa terbentuklah sikap tidak gemar makan ikan, sehingga pada usia balita, memperkenalkan ikan sejak dini akan sangat bermanfaat bagi pertumbuhannya (Septiana et al., 2022).

Kangkung merupakan tanaman sayur-sayuran semusim, berumur pendek, dan banyak disukai oleh berbagai lapisan masyarakat Indonesia karena rasanya yang lezat dan memiliki nilai gizi yang cukup tinggi, seperti zat besi, vitamin A, B,C, protein, dan serat (Edi, 2019). Selain itu, Menurut (Fayza et al., 2022), kangkung juga mengandung zat sedatif yang dapat dapat menurunkan ketegangan dan menginduksi ketenangan, mengandung senyawa fitokimia yang merupakan komponen bioaktif dan antioksidan alami bagi tubuh serta dapat menurunkan resiko terhadap penyakit kanker, hati, stroke, tekanan darah tinggi dan infeksi saluran pencernaan (Maulana, 2018).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu meningkatkan wawasan, ketrampilan serta inovasi masyarakat pesisir terutama ibu rumah tangga sebagai upaya meningkatkan gizi keluarga. Pemberdayaan ketrampilan ibu rumah tangga dengan mengolah ikan laut khususnya ikan kakap yang merupakan hasil potensi laut yang melimpah yang dapat dijadikan makanan olahan siap saji berupa nugget sayur ikan kakap. Kekurangan kegiatan ini adalah masih adanya keterbatasan sumber daya manusia serta sarana dan prasarana peserta kegiatan.



Gambar 1. Olahan Nugget Kangkung Ikan Kakap



Gambar 2. Uji Organoleptik NaNgKap (Nugget Kangkung Ikan Kakap)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa perlunya partisipasi masyarakat untuk berperan dalam melakukan gizi seimbang. Selain itu, agar masyarakat dapat mengetahui pentingnya gizi seimbang bagi anak-anak, ibu hamil dan masyarakat sekitar. Dan faktor-faktor yang berhubungan dengan gizi seimbang adalah motivasi, peran petugas Kesehatan dan ketersediaan sarana dan prasarana. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat dijadikan sebagai gambaran bahwa olahan NaNgKap (Nugget Kangkung Ikan Kakap) bagi masyarakat dapat memberikan pengaruh yang positif terutama dalam meningkatkan pengetahuan tentang pemenuhan gizi seimbang bagi keluarga maupun masyarakat. Disarankan untuk penelitian selanjutnya, yaitu bisa dilakukan penelitian lanjutan yang membahas Efektifitas NaNgKap (Nugget Kangkung Ikan Kakap) bagi gizi seimbang di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih diucapkan kepada IKesT Muhammadiyah Palembang, dosen pembimbing, kelurahan, Rukun tetangga dan seluruh pihak yang telah membantu dan memfasilitasi pengabdian masyarakat sehingga terlaksana sesuai dengan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkaff, R., Amran, Y., Rosad, M. N., & Nurmeilis, N. (2022). Intervensi Promosi Kesehatan Melalui Edukasi Gizi Oleh Kader Desa Dalam Pencegahan Stunting. *Shihatuna: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 23–33.
- Buckle. (2020). *Ilmu Pangan*. Universitas Indonesia.
- Edi S, B. J. (2019). *Budidaya Tanaman Sayuran*. Balai Pengkajianteknologi Pertanian (Bptp) Jambi.



- Fayza, H. N., Azizah, A., Syahri, A., Fadlurrahman, F., & Arifin, S. (2022). Budaya Penanaman Kangkung Darat Dengan Memanfaatkan Pekarangan Rumah. *Jurnal Umj*, 1–5. <Http://Jurnal.Umj.Ac.Id/Index.Php/Semnaskat>
- Hardiansyah, F., & Wahdian, A. (2023). Meningkatkan Literasi Masyarakat Melalui Pemberdayaan Dan Pembentukan Perpustakaan Desa Di Balai Desa Batu Putih, Sumenep, Madura. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 23–28.
- Hina, H. B. (2023). Pemberdayaan Ibu-Ibu Pkk Desa Noelbaki Dalam Meningkatkan Pendapatan Dan Menambah Nilai Gizi Bagi Keluarga Melalui Pembuatan Nugget Ayam Kelor. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Mandiri*, 1(2), 1–9.
- Kosasih, Rakhmawati, & Solehati. (2022). Pemberdayaan Kader Dan Pendampingan Keluarga Dalam Pencegahan Gangguan Gizi Di Desa Pakuwon Dan Simpangsari Kec. Cisurupan Kab. Garut. *Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*, 1(1), 6–12.
- Maulana. (2018). *Raih Untung Dari Budidaya Kangkung*. Trans Idea Publishing.
- Muthia, G., Edison, E., & Yantri, E. (2020). Evaluasi Pelaksanaan Program Pencegahan Stunting Ditinjau Dari Intervensi Gizi Spesifik Gerakan 1000 Hp Di Puskesmas Pegang Baru Kabupaten Pasaman. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(4), 1–6.
- Nasriyaha, Rusnotob, & Supriyanto. (2021). Optimalisasi Perbaikan Gizi Keluarga Dalam Pencegahan Stunting Melalui Pemberdayaan Masyarakat. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 6(2), 71–87.
- Nugraheni, N., & Malik, A. (2023). Peran Kader Posyandu Dalam Mencegah Kasus Stunting Di Kelurahan Ngijo. *Lifelong Education Journal*, 3(1), 83–92.
- Rahayu. (2019). *Buku Referensi Study Guide-Stunting Dan Upaya Pencegahannya Bagi Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. Cv Mine.
- Septiana, T., Rahmiati, B. F., & Jauhari, M. T. (2022). Pengaruh Nugget Ikan Kakap Terhadap Perubahan Tinggi Badan Balita Stunting Usia 24-59 Bulan Di Wilayah Puskesmas Alas. *Nutriology : Jurnal Pangan,Gizi,Kesehatan*, 3(1), 10–17. <Https://Doi.Org/10.30812/Nutriology.V3i1.1994>
- Simanjuntak, M., Yuliati, L. N., Rizkillah, R., & Maulidina, A. (2022). Pengaruh Inovasi Edukasi Gizi Masyarakat Berbasis Social Media Marketing Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Dalam Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 15(2), 164– 177.