

# Pendampingan Pengolahan Nugget Ikan Udang Pada Kelompok Sasaran Stunting Diwilayah Desa Tedunan

## *Assistance in Processing Fish and Shrimp Nuggets for Stunting Target Groups in Tedunan Village Area*

Luluk Cahyanti\*<sup>1</sup>, Devi Setya Putri<sup>2</sup>, Vera Fitriana<sup>3</sup>, Alvi Ratna Yuliana<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Dosen ITEKES Cendekia Utama Kudus

\*e-mail: [lulukabbas.lc@gmail.com](mailto:lulukabbas.lc@gmail.com)<sup>1</sup>

### ABSTRACT

The stunting rate in Demak is quite high, one of them is in the village of Tedunan. This reality has proven that people still do not fully understand stunting. This certainly requires the participation of all parties, apart from the relevant officials. In addition to the low public understanding of stunting, lack of understanding related to balanced nutrition is also a common problem that is often seen in the community. The aim of the counseling is that it is hoped that the villagers can apply the knowledge gained so that the processing of shrimp fish nuggets as a local food product can develop and the stunting rate decreases. The method used in this community service is to use the extension method directly with power point. The target of this community service activity is the villagers who live in the tedunan village. The characteristics of the participants in this community service activity are dominated by female participants. Based on the characteristics of the role, most of the participants who took part in counseling were pregnant women, toddlers, school-age children, adolescents, women of childbearing age (catin). From the results of the counseling evaluation, counseling regarding stunting counseling and balanced nutrition with the processing of shrimp fish nuggets in the Tedunan village received a very good response, marked by the enthusiasm of the participants through questions related to stunting. Regarding the fulfillment of balanced nutrition with the development of local food products, the processing of fish nuggets also received a fairly good response.

Keywords: Stunting, Nugget processing assistance

### Abstract

Angka stunting di demak cukup tinggi salah satunya di desa tedunan. Realita tersebut telah membuktikan bahwa masyarakat masih belum sepenuhnya paham akan stunting. Hal tersebut tentu memerlukan peran serta dari semua pihak, selain aparat terkait. Selain rendahnya pemahaman masyarakat akan stunting kekurangpahaman terkait dengan gizi seimbang juga merupakan masalah yang umum yang sering terlihat di masyarakat. Tujuan dari pendampingan diharapkan warga desa bisa menerapkan ilmu yang didapat sehingga pengolahan nugget ikan udang sebagai produk pangan lokal dapat berkembang dan angka stunting menurun. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan menggunakan metode penyuluhan secara langsung dengan pendampingan langsung kepada masyarakat terkait cara pembuatan Nugget Ikan Udang. Sasaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah para warga desa yang tinggal di desa tedunan. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini dominan diikuti oleh peserta perempuan. Berdasarkan karakteristik peran, Sebagian besar peserta yang ikut penyuluhan adalah ibu hamil, balita, anak usia sekolah, remaja, Wanita usia subur (catin). Dari hasil evaluasi penyuluhan, penyuluhan mengenai penyuluhan stunting dan gizi seimbang dengan pengolahan nugget ikan udang di desa tedunan memperoleh respon yang sangat baik, di tandai dengan antusias peserta melalui pertanyaan terkait stunting. Terkait pemenuhan gizi seimbang dengan pengembangan produk pangan lokal pengolahan nugget ikan udang juga memperoleh respon yang baik.

**Kata Kunci:** Stunting, Pendampingan Pengolahan Nugget

---

Penerbit : Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh

## **1. PENDAHULUAN**

Pengembangan Pangan Pokok Lokal (P3L) adalah kegiatan untuk menghasilkan produk olahan pangan pokok sumber karbohidrat selain beras dan terigu sesuai karakteristik daerah berbasis sumber daya lokal. Pelaksanaan pengolahan produk pangan lokal adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan mengubah bentuk asli pangan lokal yang sudah ada di masyarakat dan memperkaya nilai gizi yang terkandung didalamnya melalui fortifikasi atau penambahan kandungan gizi lain secara instan yang disesuaikan dengan pola hidup modern dimana dituntut lebih praktis baik dari segi pengolahan maupun penyajiannya. Pendekatan ini diarahkan pada segmen masyarakat tertentu yang dapat dilakukan dengan cara Kerjasama dengan perguruan tinggi atau Lembaga penelitian.(Hendriadi, 2018). Berdasarkan Peraturan Presiden Nomor 22 Tahun 2009 tentang Kebijakan Percepatan Penganekaragaman Konsumsi Pangan Berbasis Sumber Daya Lokal. Jadi perlu dilakukan penganekaragaman atau pengembangan pengolahan pangan dari sumber daya lokal dengan menambahkan kandungan gizi. (Hendriadi, 2018).

Jika gizi terpenuhi bisa mencegah resiko stunting, untuk mencegah dan mengurangi resiko bahaya tersebut maka perlu dilakukan suatu cara salah satunya adalah dengan melakukan pengembangan produk pangan lokal (P3L) dengan pendampingan warga dalam membuat olahan Nugget Udang, metode ini bisa digunakan untuk mencegah terjadinya stunting. (Hendriadi, 2018). Stunting merupakan sebuah kondisi dimana tinggi badan anak ternyata lebih pendek dibanding tinggi badan anak lain dengan usia sebaya. Salah satu sebabnya karena kekurangan gizi sejak dalam kandungan dan pada masa awal anak lahir . Namun, kondisi stunting baru nampak setelah anak berusia 2 tahun. (Hositanisita et al., 2022)

Penyebab dari stunting yaitu Praktek pengasuhan yang tidak baik yang dapat dilihat dari kurangnya pengetahuan tentang Kesehatan dan gizi sebelum dan pada masa kehamilan, Anak 0-6 bulan tidak mendapatkan ASI eksklusif, Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang kurang berkualitas (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Faktor penyebab lainnya yaitu terbatasnya layanan Kesehatan yang berkualitas seperti ibu hamil yang tidak mengkonsumsi tablet tambah darah secara optimal dan makanan yang bergizi. Dan yang terakhir kurangnya akses ke makanan bergizi dan akses ke air bersih dan sanitasi. (Hositanisita et al., 2022). Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Demak, 2022 tentang angka Stunting Kabupaten Demak berdasarkan dari pengukuran antropometri sebagai berikut; pada bulan agustus 2019 Sangat Pendek : 1,74 %,Pendek 5,08%, Total : 6,82%; Agustus 2020, Sangat Pendek :1,42 %, Pendek : 4,64 %, Total : 6,05 %; Agustus 2021, Sangat Pendek : 0,97 %, Pendek : 3,37 %, Total : 4,34 %. (Dinas Kesehatan Kabupaten Demak, 2022). Berdasarkan data pengkajian awal yang dilakukan pada tanggal 20 Maret 2023 pada puskesmas bonang 1 dari wawancara dengan petugas yang telah survei langsung ke lapangan mereka menjumpai banyak masyarakat yang tidak memperhatikan gizi makanan yang dikonsumsi, ada masyarakat yang cuma masak mie instan, selain itu di Wedung ada kebiasaan turun temurun yaitu bayi < 6 bulan tidak dikenalkan ikan padahal di desa tersebut mayoritas adalah pedagang ikan, jadi hal tersebut merupakan faktor utama angka stunting di demak tinggi.

## **2. METODE**

Pengembangan Pangan Pokok Lokal (P3L) adalah kegiatan untuk menghasilkan produk olahan pangan pokok sumber karbohidrat selain beras dan terigu sesuai karakteristik daerah berbasis sumber daya lokal. Pelaksanaan pengolahan produk pangan lokal adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan mengubah bentuk asli pangan lokal yang sudah ada di masyarakat dan memperkaya nilai gizi yang terkandung didalamnya melalui fortifikasi atau penambahan kandungan gizi lain secara instan yang disesuaikan dengan pola hidup modern dimana dituntut lebih praktis baik dari segi pengolahan maupun penyajiannya. Pendekatan ini diarahkan pada segmen masyarakat tertentu yang dapat dilakukan dengan cara Kerjasama dengan perguruan tinggi atau Lembaga penelitian.(Hendriadi, 2018). Berdasarkan Peraturan Presiden Nomor 22 Tahun 2009 tentang Kebijakan Percepatan Penganekaragaman Konsumsi Pangan Berbasis Sumber Daya Lokal. Jadi perlu dilakukan penganekaragaman atau pengembangan pengolahan pangan dari sumber daya lokal dengan menambahkan kandungan gizi. (Hendriadi, 2018).

Jika gizi terpenuhi bisa mencegah resiko stunting, untuk mencegah dan mengurangi resiko bahaya tersebut maka perlu dilakukan suatu cara salah satunya adalah dengan melakukan pengembangan produk pangan lokal (P3L), metode ini bisa digunakan untuk mencegah terjadinya stunting. (Hendriadi, 2018). Stunting merupakan sebuah kondisi dimana tinggi badan anak ternyata lebih pendek dibanding tinggi badan anak lain dengan usia sebaya. Salah satu sebabnya karena kekurangan gizi sejak dalam kandungan dan pada masa awal anak lahir . Namun, kondisi stunting baru nampak setelah anak berusia 2 tahun. (Hositanisita et al., 2022)

Penyebab dari stunting yaitu Praktek pengasuhan yang tidak baik yang dapat dilihat dari kurangnya pengetahuan tentang Kesehatan dan gizi sebelum dan pada masa kehamilan, Anak 0-6 bulan tidak mendapatkan ASI eksklusif, Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang kurang berkualitas (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Faktor penyebab lainnya yaitu terbatasnya layanan Kesehatan yang berkualitas seperti ibu hamil yang tidak mengkonsumsi tablet tambah darah secara optimal dan makanan yang bergizi. Dan yang terakhir kurangnya akses ke makanan bergizi dan akses ke air bersih dan sanitasi. (Hositanisita et al., 2022). Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Demak, 2022 tentang angka Stunting Kabupaten Demak berdasarkan dari pengukuran antropometri sebagai berikut; pada bulan agustus 2019 Sangat Pendek : 1,74 %,Pendek 5,08%, Total : 6,82%; Agustus 2020, Sangat Pendek :1,42 %, Pendek : 4,64 %, Total : 6,05 %; Agustus 2021, Sangat Pendek : 0,97 %, Pendek : 3,37 %, Total : 4,34 %. (Dinas Kesehatan Kabupaten Demak, 2022). Berdasarkan data pengkajian awal yang dilakukan pada tanggal 20 Maret 2023 pada puskesmas bonang 1 dari wawancara dengan petugas yang telah survei langsung ke lapangan mereka menjumpai banyak masyarakat yang tidak memperhatikan gizi makanan yang dikonsumsi, ada masyarakat yang cuma masak mie instan, selain itu di Wedung ada kebiasaan turun temurun yaitu bayi < 6 bulan tidak dikenalkan ikan padahal di desa tersebut mayoritas adalah pedagang ikan, jadi hal tersebut merupakan faktor utama angka stunting di demak tinggi.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Saat dilakukan pedampingan produk pangan lokal kepada warga setempat didapatkan bahwa warga sangat antusias dengan kedatangan TIM Itokes Cendekia Utama Kudus. Langkah awal yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini adalah pengkajian karakteristik dari peserta penyuluhan. Hal tersebut bertujuan untuk membeantu peserta menyiapkan, mengolah dan menyajikan menu sehat secara mandiri. (Hositanisita et al., 2022). Hal tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang cukup jelas mengenai kondisi dari peserta dan kaitannya dengan masalah dan tujuan dari pelaksanaan penyuluhan atau sosialisasi tersebut. (Hendriadi, 2018)

Gambar 1



Gambar 2



Cara Pembuatan Nugget udang yaitu pertama-tama panaskan alat kukus, masukkan bahan yang akan dihaluskan kedalam alat penghalus makanan/chooper/blender, keluarkan dari alat setelah halus, masukkan dalam mangkok, Masukkan wortel yang sudah diparut kedalam mangkok, tambahkan tepung terigu dan tepung maizena sedikit demi sedikit sambil diaduk sampai rata, tambahkan garam, merica, dan kaldu jamur, aduk kembali sampai rata dan tercampur sempurna, masukkan campuran adonan kedalam loyang, kukus adonan selama 20 sampai 30 menit, setelah matang dinginkan dan potong- potong sesuai selera, Buatlah bahan

celupan, masukkan tepung terigu dalam mangkok, tambahkan air sampai tepung larut, celupkan nugget yang sudah dipotong potong, angkat nugget celupkan kedalam tepung panir, goreng nugget sampai berubah warna keemasan, angkat tiriskan, dan siap disajikan.

Pendampingan pengolahan nugget udang merupakan salah satu alternatif untuk menyiapkan makanan yang disukai oleh Balita, Baduta dan orang dewasa sehingga ini menjadi hal yang penting dilakukan pendampingan ke warga desa Tedunan kecamatan Wedung Kabupaten Demak. Udang mempunyai kandungan protein tinggi. Tedunan merupakan salah satu desa di wilayah Wedung yang merupakan penghasil ikan laut karena letaknya yang dekat dengan pesisir laut. Komoditas ikan laut seperti udang sangat mudah dijumpai namun hasil tangkapan nelayan ini dijual ke pedagang, nelayan seringkali menyisihkan hasil tangkapan ikan-ikan yang tidak laku dijual sehingga ini menjadi motivasi Tim Itekes Cendekia Utama Kudus untuk melakukan pendampingan pengolahan Nugget Udang. Hasil dari pendampingan pembuatan Nugget Udang ini masyarakat sangat antusias dan berterimakasih. Satu minggu setelah acara pendampingan pengolahan pembuatan Nugget Udang, Tim Itekes terjun ke masyarakat dan melihat bagaimana masyarakat bisa membuat Nugget Udang secara baik. Setelah dilakukan pendampingan produk pangan lokal terkait dengan pembuatan Nugget Udang, 20 warga yang dilakukan pendampingan bisa membuat Nugget udang secara mandiri.

#### **4. KESIMPULAN**

Mengacu pada analisa kegiatan pengabdian masyarakat yang telah terlaksana dengan baik, dapat disimpulkan bahwa peserta pengabdian masyarakat di Desa Tedunan diikuti oleh 20 warga, ditambah dengan peserta mahasiswa sejumlah 2 orang. Pengolahan Nugget Ikan Udang Pada Kelompok Sasaran Stunting Sebagai Bentuk Pengembangan Produk Pangan Lokal memperoleh respon yang sangat baik, ditandai dengan atensi peserta melalui beberapa pertanyaan terkait pencegahan stunting, pengolahan nugget ikan udang, dan mengenai gizi seimbang memperoleh respon yang cukup baik.

#### **Saran**

Program pengabdian masyarakat ini diharapkan bisa dilakukan secara berkelanjutan oleh masyarakat desa tedunan. Hal tersebut bertujuan agar publik (masyarakat) menjadi semakin familiar terkait stunting dan gizi seimbang juga pemahaman akan manfaat dari pengolahan nugget ikan udang sebagai bentuk pengembangan produk pangan lokal.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada **KEMENRISTEK BRIN** melalui program **MF Kedaireka** yang telah membiayai Pengabdian Masyarakat ini, Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah mendukung pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Dinas Kesehatan Kabupaten Demak. (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Demak*. Dinas Kesehatan Kabupaten Demak.
- Hendriadi, A. (2018). *Petunjuk Teknis Pengembangan Pangan Pokok Lokal Tahun 2018*.
- Hositanisita, H., Purnamasari, S. D., Afifah, E., Ambarwati, Cahyanti, L., Setyaningsih, A., Raharyani, A. E., Kusudaryati, D. P. D., & Khoiriani, I. N. (2022). *MODUL PELATIHAN PENYUSUNAN MENU, Modul Pelatihan Penyusunan Menu* .
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Lembaga Penerbit Balitbangkes.
- Kurniawan, M.Y., Dodik,B.and Rezzy, E. . (2015). Persepsi Tubuh dan Gangguan Makan pada Remaja (Body Image Perception and Eating Disorders in Adolescents). *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(3), 105–114.
- Komalasari, K. *et al.* (2020) 'Faktor-Faktor Penyebab Kejadian Stunting Pada Balita', *Majalah Kesehatan Indonesia*, 1(2).
- Erfince Wanimbo, M. W. (2020) 'Hubungan Karakteristik Ibu Dengan Kejadian Stunting Baduta (7-24 Bulan) Relationship Between Maternal Characteristics With Children (7-24 Months) Stunting Incident', *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS Dr. Soetomo*, 6(1), pp. 83–93.
- Ernawati, A. (2020) 'Gambaran Penyebab Balita Stunting di Desa Lokus Stunting Kabupaten Pati', *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK*, 16(2), pp. 77– 94.
- Kemenkes (2022) *Hasil Survei Status Gizi Indonesia*. Jakar