

Original Research Paper

## Nugget Ikan Tongkol Sebagai Makanan Pendukung dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Padamara

Lalu Ali Wardana<sup>1</sup>, Dina Sabrina<sup>2</sup>, Ida Bagus Yoga Mahendra<sup>3</sup>, Juni Ningsih<sup>4</sup>, Johanul Arifin<sup>5</sup>, M. Sahril Hamdu<sup>6</sup>, Maulidatul Hasanah<sup>7</sup>, Menariatun<sup>8</sup>, Nurfitriyanti Handayani<sup>9</sup>, Rosliana Hakim<sup>10</sup>, Sri Wahyuni<sup>11</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia.

<sup>2</sup>Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia.

<sup>3</sup>Program Studi Teknik Sipil, Fakultas Teknik Universitas Mataram, Mataram, Indonesia.

<sup>4</sup>Program Studi Ilmu Hukum, Fakultas Hukum Universitas Mataram, Mataram, Indonesia.

<sup>5</sup>Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia.

<sup>6</sup>Program Studi Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia.

<sup>7</sup>Program Studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia.

<sup>8</sup>Program Studi Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia.

<sup>9</sup>Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia.

<sup>10</sup>Program Studi Teknik Elektro, Fakultas Teknik, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia.

<sup>11</sup>Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia.

<https://doi.org/10.29303/jpmipi.v5i3.2017>

Sitasi: Wardana, L. A., Sabrina, D., Mahendra, I. B. Y., Ningsih, J., Arifin, J., Hamdu, M. S., Hasanah, M., Menariatun., Handayani, N., Hakim, R & Wahyuni, S. (2022). Nugget Ikan Tongkol Sebagai Makanan Pendukung dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Padamara. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(3)

### Article history

Received: 01 Juni 2022

Revised: 05 Agustus 2022

Accepted: 09 Agustus 2022

\*Corresponding Author: Lalu Ali Wardana, Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia.  
Email:

[kkndesapadamara@gmail.com](mailto:kkndesapadamara@gmail.com)

**Abstract:** *Stunting* merupakan gangguan pertumbuhan karena malnutrisi yang terjadi pada anak-anak berusia di bawah lima tahun. Berdasarkan data yang diperoleh ada sejumlah 18 anak terindikasi *stunting* di Desa Padamara. Adapun penyebab terjadinya *stunting* adalah rendahnya derajat kesehatan masyarakat dan lingkungan yang mana hal ini dapat dilihat dari perilaku pola hidup bersih dan sehat, kemudian kurangnya sarana masyarakat untuk mengetahui informasi penting mengenai *stunting* serta kurangnya pengetahuan masyarakat akan pentingnya kebutuhan nutrisi yang baik sebelum dan pada masa kehamilan serta setelah ibu melahirkan. Pengabdian ini bertujuan mempraktekkan bagaimana cara mengolah ikan tongkol menjadi nugget agar anak-anak dapat lebih tertarik dan berminat untuk mengkonsumsinya Metode yang digunakan dalam kegiatan demonstrasi masak makanan sehat sebagai upaya pencegahan *stunting* di Desa Padamara yaitu *pertama* observasi, *kedua* wawancara dan *ketiga* evaluasi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menambah wawasan dan pengetahuan masyarakat mengenai makanan dengan pola gizi seimbang, yaitu dengan melakukan demonstrasi masak. Demonstrasi masak yang dilakukan menggunakan ikan tongkol sebagai bahan utamanya. Olahan yang dibuat dalam demonstrasi ini adalah nugget ikan tongkol. Ikan tongkol memiliki manfaat dan nilai gizi yang tinggi salah satunya omega-3 yang bermanfaat untuk meningkatkan fungsi otak pada bayi dan melindungi dari berbagai masalah kesehatan mental.

**Keywords:** Nugget Ikan Tongkol; *Stunting*.

## Pendahuluan

Desa Padamara merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Sukamuli. Secara geografis luas Desa Padamara sekitar 270 Ha, wilayah ini juga memiliki ketinggian curah hujan dan suhu udara. Desa Padamara memiliki enam dusun yang terdiri dari : Dusun Dayen Rurung, Dusun Lauq Rurung, Dusun Timuk Rurung, Dusun Dasan Tanggar, Dusun Buwuh dan Dusun Dasan Baru.

Desa Padamara memiliki jumlah penduduk yakni 2168 orang laki-laki dan 2224 orang perempuan. Masyarakat Desa Padamara memiliki berbagai macam mata pencarian diantaranya adalah petani, buruh tani, pedagang, PNS/TNI/Polri, montir/sopir, karyawan swasta, tukang kayu/tukang batu, pengrajin, guru dan lain-lain. Mata pencaharian masyarakat yang mendominasi di Desa Padamara yaitu sebagai petani.

Semua masyarakat Desa Padamara beragama islam. Keislaman masyarakat Padamara tergolong masih kuat dan masih mencerminkan corak kehidupan masyarakat pedesaan yang religius.

Desa Padamara diketahui memiliki beberapa masalah yang dihadapi oleh masyarakatnya sendiri salah satu diantaranya yaitu stunting.

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan karena malnutrisi yang terjadi pada anak-anak berusia dibawah lima tahun (Rahayu, Pamungkasari, & Wekadigunawan, 2018). Stunting juga didefinisikan sebagai suatu kondisi dimana keadaan tubuh pendek atau sangat pendek yang didasarkan pada indeks Panjang Badan menurut Umur (PB/U) atau Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) dengan ambang batas (z- score) antara -3 SD sampai dengan < -2 SD (Olsa, Sulastrri, & Anas, 2017). Anak-anak dikategorikan stunting jika panjang/tinggi badannya kurang dari -3 SD dari median Standar Pertumbuhan Anak menurut World Health Organization (WHO) untuk kategori usia dan jenis kelamin yang sama (de Onis & Franca, 2016).

Berdasarkan data yang diperoleh ada sejumlah 23 kasus stunting dan 18 yang terindikasi di desa Padamara. Adapun penyebab terjadinya stunting di daerah tersebut yaitu rendahnya derajat kesehatan masyarakat dan lingkungan yang mana hal ini dapat dilihat dari perilaku pola hidup bersih

dan sehat, kemudian kurangnya sarana masyarakat untuk mengetahui informasi penting mengenai stunting serta kurangnya pengetahuan akan pentingnya kebutuhan nutrisi yang baik sebelum dan pada masa kehamilan serta setelah ibu melahirkan.

Berbagai upaya yang dilakukan dalam pencegahan masalah stunting, salah satunya adalah dengan menerapkan pola makanan sehat pada ibu hamil dan balita sesuai dengan takaran gizi yang seimbang. Namun, sebagian besar masyarakat terutama masyarakat pedesaan masih belum memahami bagaimana takaran gizi yang seimbang tersebut. Karena itu salah satu cara yang dapat memudahkan mereka untuk memahami sekaligus mudah untuk diterapkan langsung dalam pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil ataupun balita adalah dengan menerapkan demonstrasi masak makanan yang mudah untuk diperaktikan dan dengan menggunakan bahan-bahan yang mudah untuk didapatkan dengan harga yang terjangkau.

Sebagian besar masyarakat masih beranggapan bahwa makanan yang sehat dan bergizi memiliki harga yang mahal terutama masyarakat yang kurang mampu padahal makanan yang sehat dan bergizi terbilang murah dan mudah didapatkan asalkan dapat di olah dengan benar agar kandungan yang terdapat didalam makanan tersebut tidak hilang saat di olah dan dengan adanya demostrasi ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat bahwa makanan bergizi tidak perlu mahal seperti ikan tongkol.

Ikan tongkol merupakan salah satu jenis dari kelompok ikan pelagis yang sangat digemari oleh masyarakat. Kandungan gizi ikan tongkol per 100 gram yaitu, terdiri dari protein 25,00%, karbohidrat 0,03%, lemak 1,50%, mineral 2,25% dan air 69,40%. Protein yang terdapat pada ikan tongkol memiliki komposisi asam amino yang lengkap, sehingga sangat diperlukan oleh tubuh. Mineral yang terkandung dalam daging ikan tongkol terdiri dari magnesium, kalsium, yodium, fosfor, fluor, zat besi, zinc dan selenium. Ikan tongkol kaya akan kandungan omega-3 dan omega-6 yang berguna untuk memperkuat daya tahan otot jantung, meningkatkan kecerdasan otak dan dapat mencegah penggumpalan darah (Susanto, 2012).

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi, perlu adanya penanganan berupa tindakan yang harus dilakukan dalam pencegahan dan penanganan stunting di Desa Padamara. Penanganan yang dapat

dilakukan dalam menangani kasus stunting di Desa Padamara yaitu dengan mengadakan demonstrasi masak makanan bergizi.

Demonstrasi yang dilakukan adalah Nugget Ikan Tongkol dimana ikan tongkol ini memiliki manfaat dan nilai gizi yang sangat banyak salah satunya omega -3 yang bermanfaat untuk meningkatkan fungsi otak pada bayi dan melindungi dari berbagai masalah kesehatan mental. Pengolahan dengan cara membuat nugget ini bertujuan agar anak-anak dapat lebih tertarik memakannya.

## Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan Demonstrasi Masak sebagai upaya pencegahan stunting di Desa Padamara yaitu tahap observasi, tahap wawancara dan tahap evaluasi. Tahap Observasi merupakan suatu cara yang dilakukan oleh tim KKN Tematik Unram dalam mengumpulkan data yang akurat mengenai jumlah penderita stunting yang ada di setiap dusun di Desa Padamara. Setelah melaksanakan survey atau observasi tahap selanjutnya yaitu wawancara. Tahap wawancara dilakukan kepada narasumber yaitu kader-kader yang ada di Desa Padamara, pihak Puskesmas serta peserta kegiatan sosialisasi stunting yang bertujuan untuk mengumpulkan suatu informasi lebih lanjut mengenai perkembangan jumlah penderita stunting di Desa Padamara.

Tahap selanjutnya yaitu evaluasi. Pada tahapan ini, tim KKN Tematik Unram melakukan evaluasi terhadap proses pengembangan suatu produk yakni Nato (Nugget Ikan Tongkol). Adapun tempat pelaksanaan Demonstrasi masak berada di Dusun Timuk Rurung Desa Padamara Kecamatan Sukamulia, Kabupaten Lombok Timur. Dampak terhadap masyarakat mengenai produk nugget ikan tongkol ini yaitu masyarakat antusias dan tertarik untuk membuat nugget ikan tongkol sebagai makanan pendukung dalam upaya pencegahan stunting di Desa Padamara.

## Hasil dan Pembahasan

Pengolahan ikan tongkol menjadi olahan makanan siap saji atau *junk food* dalam bentuk nugget ikan merupakan salah satu ide kreatif yang dihasilkan oleh mahasiswa KKN Tematik Universitas Mataram di Desa Padamara, Kec.

Sukamulia, Kab. Lombok Timur. Kegiatan ini dilaksanakan berdasarkan hasil survey mengenai data angka stunting di Desa Padamara.

Berdasarkan hasil pemeriksaan dari Puskesmas Dasan Lekong di Desa Padamara terdapat beberapa anak yang terindikasi stunting disetiap dusun yang diantaranya: Dusun Lauk Rurung dua jiwa, Dusun Timuk Rurung satu jiwa, Dasan Tangar dua jiwa, Dasan Baru satu jiwa dan Dusun Buwuh empat jiwa.

Berdasarkan informasi yang di dapatkan mahasiswa KKN Tematik Universitas Mataram selama kegiatan survey dan diskusi dengan para kader di setiap dusun yang ada di Desa Padamara, maka tim KKN Tematik Univeritas Mataram kemudian mengadakan program DM2S (Demonstrasi Masak Makanan Sehat) yang bertujuan agar masyarakat Desa Padamara mengetahui tentang tata cara melakukan pengolahan makanan sehat dan bergizi guna mencegah stunting.

Kegiatan berikutnya adalah melakukan DM2S (Demonstrasi Masak Makanan Sehat) yang dilaksanakan di Rumah Kepala Dusun Timuk Rurung, bersamaan dengan kegiatan Posyandu Bulanan. Dimana pada kegiatan DM2S tersebut mahasiswa KKN Tematik Universitas Mataram Desa Padamara bekerja sama dengan Ahli Gizi dari pihak Puskesmas Dasan Lekong dalam hal menentukan takaran gizi pada bahan-bahan yang digunakan untuk melakukan pengolahan nugget ikan tongkol.

Pada kegiatan DM2S bahan-bahan yang digunakan yaitu Tepung terigu, tepung tapioka, telur, tepung roti dan bumbu penyedap rasa. Dimana bahan utama pembuatan nugget ikan yaitu adalah ikan tongkol yang mudah atau banyak ditemui secara luas dikalangan masyarakat. Kegiatan Demonstrasi Masak Makanan Sehat ini dianggap sangat penting sebagai bekal bagi masyarakat dalam mengolah makanan yang bergizi dengan takaran gizi seimbang, sehingga diharapkan dengan pemahaman terkait tata cara pengolahan ikan tongkol tersebut dapat menjadi sarana masyarakat dalam menanggulangi dan mencegah terjadinya *stunting* di Desa Padamara, Kec. Sukamulia, Kab. Lombok Timur.

Adapun partisipasi masyarakat terlihat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan DM2S tersebut. Tidak hanya masyarakat, para ibu Kader dan pegawai Puskesmas juga sangat senang dengan

adanya kegiatan DM2S tersebut. Pihak Puskesmas Dasan Lekong juga berharap kegiatan edukasi makanan seperti ini tetap bisa dilaksanakan seterusnya agar bisa menghilangkan stigma masyarakat yang berpikiran bahwa setiap makanan yang bergizi dan beragam siap saji memiliki harga yang mahal.

Kegiatan selanjutnya yaitu produksi leaflet dan promosi di media sosial yaitu dengan mempromosikan produk nugget ikan tongkol.



Gambar 1. Leaflete produk nugget ikan tongkol



Gambar 2. Proses Demonstrasi Pembuatan Nugget Ikan Tongkol



Gambar 3. Pembagian Nugget Ikan Tongkol Kepada Masyarakat



Gambar 4. Foto Bersama Setelah Kegiatan Demonstrasi

## Kesimpulan

Ikan tongkol merupakan salah satu makanan laut yang memiliki kandungan gizi yang dibutuhkan tubuh manusia. Pengolahan ikan tongkol menjadi nugget adalah salah satu upaya untuk meningkatkan minat masyarakat dalam mengkonsumsi ikan khususnya untuk ibu hamil dan anak-anak supaya lebih tertarik untuk mengkonsumsinya. Pengolahan ikan tongkol menjadi nugget juga bisa membuat daya simpannya lebih lama, karena dalam pengolahannya melalui proses kukus sehingga dapat disimpan di dalam kulkas dalam kurun waktu satu minggu.

## Daftar Pustaka

- Anggraini, M., & Suryani, T. (2018). *Kualitas Ikan Tongkol (Euthynnus Affinis) Dengan Pengawet Alami Ekstrak Daun Kemangi dan Variasi Lama Perendaman* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Kementrian Kesehatan RI 2016. *INFODATION Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI Situasi Balita Pendek*. Jakarta Selatan.
- Ngaisyah, Dewi. 2015. *Hubungan Sosial Ekonomi dengan Kejadian Stunting Pada Balita di Desa Kanigoro, Saptosari, Gunung Kidul*. Vol 10. No.4. dalam *Jurnal Medika Respati*.
- Profil Desa Desa Padamara, Kecamatan Sukamulia, Kabupaten Lombok Timur-NTB Tahun 2022.
- Yanti, N. D., Betriana, F., & Kartika, I. R. (2020). *Faktor Penyebab Stunting Pada Anak: Tinjauan Literatur*. *Real In Nursing Journal*, 3(1), 1-10.