

Original Research Paper

Pelatihan Pengolahan Daun Sawi Dan Ikan Laut Dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Apitaik Kecamatan Pringgabaya Kabupaten Lombok Timur

Rusminah Hs^{1*}, Usman² M. Ghozul Fikri³

¹Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

²Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

³Fakultas Pertanian, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia

DOI : <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v6i2.3877>

Sitasi: Rusminah Hs., Usman., & Fikri, M. G. (2023). Pelatihan Pengolahan Daun Sawi Dan Ikan Laut Dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Apitaik Kecamatan Pringgabaya Kabupaten Lombok Timur. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 6(2)

Article history

Received: 05 Maret 2023

Revised: 18 April 2023

Accepted: 25 April 2023

*Corresponding Author:

Rusminah Hs, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia; Email: rosewahyu99@gmail.com

Abstract: Gizi kronis akibat kurangnya asupan gizi yang berlangsung cukup lama dan dapat menyebabkan gangguan bagi perkembangan fisik, kognitif pada anak usia dini sehingga kemampuan untuk menalar, berpikir, dan memecahkan masalah lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang tumbuh dengan asupan gizi yang baik merupakan pengertian dari stunting. Banyaknya manfaat yang diperoleh dari pembuatan ekstrak daun sawi merupakan ide yang bagus dan cocok sebagai tambahan nutrisi bagi anak-anak usia dini. Kandungan vitamin A, zat besi, kalium, protein, karbohidrat, vitamin C, dan kalsium yang ada pada daun sawi mampu sebagai penambah asupan gizi yang baik bagi anak dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.

Keywords: Stunting, Ekstrak daun sawi, Gizi

Pendahuluan

Stunting terjadi pada seseorang di 1000 hari awal kehidupan, hal ini disebabkan karena kekurangan gizi yang kronis sehingga menyebabkan kondisi gagal tumbuh pada anak. Efek yang ditimbulkan dapat berpengaruh sampai usia dewasa dan usia lanjut. Akibat kurangnya asupan gizi dari sejak dalam kandungan akan mempengaruhi pertumbuhan otak, organ-organ lain dalam tubuh yang menyebabkan kekebalan tubuh lemah dan mudah terserang penyakit. Pertumbuhan otak yang lambat tentunya sangat mempengaruhi tingkat kecerdasan bagi anak usia dini dalam jangka waktu yang cukup panjang.

Dr (H.C), dr. Hasto Wardoyo, Sp. OG (K) kepala badan kependudukan dan keluarga berencana nasional mengatakan bahwa “Stunted (pendek) itu yang diukur, di Indonesia masih menggunakan stunted. Sedangkan yang namanya

stunting itu ada ikutan-ikutannya, ada sebab akibatnya maka dikatakan stunting dan bisa dikoreksi dalam 1000 hari kehidupan pertama karena potential growth tercipta di 1000 hari kehidupan pertama” (Kemendikbud, 2021).

1000 hari pertama kehidupan (HPK) adalah pengasuhan pada masa 1000 hari pertama kehidupan (270 hari masa kehamilan + 730 hari setelah kelahiran sampai usia 2 tahun) yang merupakan periode emas yang sangat penting bagi perkembangan otak dan pertumbuhan fisik anak. (Diniarti et al., 2020)

Gizi kronis akibat kurangnya asupan gizi yang berlangsung cukup lama dan dapat menyebabkan gangguan bagi perkembangan fisik, kognitif pada anak usia dini sehingga kemampuan untuk menalar, berpikir, dan memecahkan masalah lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang tumbuh dengan asupan gizi yang baik merupakan pengertian dari stunting (Kemenkes RI, 2018).

Tingginya angka kejadian stunting menjadi perhatian pemerintah. Beberapa penyebab stunting itu sendiri adalah kurangnya akses ke pelayanan kesehatan, kurangnya air bersih, sanitasi dan juga kurangnya asupan yang diserap oleh tubuh mulai dari masih didalam kandungan sampai dengan setelah lahir. Oleh karena itu perlu adanya upaya pencegahan stunting dengan perbaikan pola asuh dan sanitasi dan juga perbaikan pola makan.

Perbaikan pola makan ini dilakukan sejak anak dalam kandungan. Ibu hamil rutin mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang, vitamin dan rutin memeriksakan kesehatan kandungannya ke pelayanan kesehatan. Hal ini terus dilakukan hingga 1000 hari pertama kehidupan.

Sawi dan ikan laut yang memiliki kandungan gizi yang sangat baik untuk kesehatan merupakan salah satu alternatif yang bagus dalam upaya pencegahan dan penurunan angka stunting dengan pemanfaatan sawi dan ikan tongkol (*Brassica rapa and Euthynnus affinis*) yang selama ini banyak belum diketahui oleh masyarakat Desa Apitaik (Setiawan et al., 2022). Kandungan vitamin K dan zat besi dalam sawi hijau mengubah protein matriks tulang dan meningkatkan kalsium dalam tubuh. Selain itu juga, vitamin C dalam sawi hijau memiliki banyak manfaat untuk memperlambat dan mengurangi kerusakan sel, menjaga kesehatan jaringan tubuh, meningkatkan system kekebalan anak, membangun kolagen dan membantu menjaga pembuluh darah.

Ikan mengandung banyak nilai gizi, diantaranya asam amino esensial, asam lemak jenuh omega 3 APA, DHA, vitamin seperti vitamin D dan B12. (Sinaga et al., 2022) Kemudian, kalsium, fosfor dan sumber mineral lain seperti zat besi, seng, yodium, magnesium dan kalium. Jenis ikan local seperti ikan kembung, ikan tongkol, ikan patin dan ikan mas baik untuk dikonsumsi. Di Desa Apitaik, memiliki sumber daya ikan tongkol dimana dalam satu porsi ikan tongkol (150 gram) setara dengan 250-300 kalori dengan kadungan nutrisi lainnya seperti 25-30 gram protein, 12,5-17 gram lemak, 50-60 mikrogram (mcg) selenium, 400 miligram (mg) kalium, 1,5-2 mg zat besi, 15-20 mg kalium dan 0,9-1,1 mg zinc. Tak hanya itu, ikan tongkol juga merupakan sumber yang baik untuk vitamin A, vitamin B, omega-3, natrium dan fosfor. (Ruhibnur et al., n.d.)

Prevalensi balita penderita stunting di Indonesia menurut PSG (Pemantauan Status Gizi) 2017 menunjukkan angka yang masih cukup tinggi yaitu, 29,6 % 29,6% melebihi ketetapan batasan dari WHO yaitu 20%. Tahun 2013 dalam penelitiannya Ricardo dalam Bhutta mengemukakan bahwa balita yang menderita stunting dapat berkontribusi 15% atau 1,5 juta jiwa sebagai penyebab kematian balita di dunia dan 55 juta anak setiap tahun kehilangan masa hidup yang baik dan sehat untuk pertumbuhannya (Kemkes RI, 2018)

Metode

Kegiatan pelatihan pengolahan daun sawi dan ikan laut sekaligus edukasi terkait pencegahan stunting tersebut diselenggarakan pada hari sabtu, 14 Januari 2023 pukul 14.00 s.d 16.30 WITA oleh mahasiswa KKN Universitas Mataram. Kegiatan ini dilaksanakan di Aula Kantor Desa Apitaik. Metode yang digunakan adalah pelatihan secara langsung kepada ibu-ibu PKK, kader posyandu Desa Apitaik.

Tahap Pembuatan Nugget Tongkol Dan Pudding Sawi

Pemaparan pembuatan nuggat tongkol dan pudding sawi dilakukan oleh seluruh mahasiswa KKN Universitas Mataram yang dibagi menjadi dua kelompok. Pembuatan Nugget tongkol di lakukan oleh Nur Rahmawati, Amniatul Hidayah, Ova Laila Isneni Hanafi, Usman, Miftah Al-Arsyi. Sedangkan pembuatan pudding sawi dilakukan oleh Fadilatul Hidayah, Syarifa Yara Soufia, Indar Egi Priyatni, Muhammad Ghozul Fikri dan Maulana Taufan Rinjani.

Adapun alat dan bahan pengolahan nugget tongkol adalah belender, sendok makan, Loyang, panci, pisau, 500gr ikan tongkol, 4 butir telur ayam, 10 sendok makan tepung tapioca, tepung roti, 6 siung bawang putih, 1 sendok makan garam, 4 buah wortel dan 2 daun bawang prei. Sedangkan alat dan bahan pengolahan pudding sawi adalah belender, saringan, panci, cetakan pudding, kompor, bubuk agar-agar plain, gula pasir, daun sawi, daun pandan, santan, susu kental manis dan telur.

Proses pembuatan nugget tongkol :

1. Ikan, wortel dan bawang putih digiling dengan menggunakan blender hingga halus.
2. Bahan yang sudah digiling halus dicampurkan dengan 10 sendok makan

tepung tapioca, daun bawang dimasukkan sesuai selera, 1 sendok makan garam halus dan 1 sendok teh merica bubuk kemudian diaduk hingga adonan tercampur merata.

3. Loyang dioles menggunakan minyak goreng atau mentega dan terakhir tepung tapioca kemudian dimasukkan adonan nugget ke dalam Loyang.
4. Panci dandang yang berisi air dididihkan terlebih dahulu dan Loyang yang berisi adonan nugget dimasukkan.
5. Setelah 20 menit, adonan dikeluarkan ke loyang dan diaduk sampai nugget dingin.
6. Setelah nugget dingin kemudian dipotong sesuai selera, dibaluri dengan telur dan selanjutnya dibaluri dengan tepung roti.

Proses pembuatan pudding sawi:

1. Blender daun sawi yang ditambahkan air hingga halus.
2. Sawi yang sudah halus, disaring lalu diambil sarinya.
3. Masukkan gula, telur, daun pandan, susu kental manis, dan 900ml dan agar-agar ke dalam daun sawi yang sudah diblender dan disaring, lalu aduk sampai merata.
4. Masak adonan sampai mulai mendidih dengan api kecil dan terus diaduk sampai terbentuk lumut dengan sempurna.
5. Jika adonan sudah dirasa matang, matikan kompor lalu tuang adonan ke dalam wadah. Dinginkan pudding hingga menjadi padat dan siap dinikmati.

Hasil dan Pembahasan

Praktik dan presentasi pembuatan produk “Pudding Sawi dan Nugget Ikan Laut” sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan kreatifitas masyarakat yang tujuan utamanya agar masyarakat bisa melanjutkan kinerja dari program KKN seperti contohnya program pembuatan pudding sawi ini sebagai peluang usaha untuk masyarakat desa Apitaik dan pemenuhan gizi bagi anak sebagai pencegahan stunting. Hal ini didasarkan pada kurangnya minat anak dan balita dalam mengkonsumsi sayuran sehingga dikhawatirkan mampu memicu kurangnya kecukupan gizi dan

tingginya angka stunting juga pemanfaatan tumbuhan Daun Sawi dan Ikan Laut yang banyak dijumpai di Desa Apitaik. Program KKN di Desa Apitaik dilakukan secara sistematis melibatkan masyarakat secara langsung.



Gambar 1. Pelatihan Pengolahan Pudding Daun Sawi dan Nugget Ikan Laut, bersama Ibu-ibu PKK dan Kader Posyandu.

Berdasarkan data, Kabupaten Lombok Timur memiliki angka stunting tertinggi di pulau Lombok, dan hasil survei lokasi pada awal kegiatan KKN menunjukkan bahwa faktor pola hidup dan ekonomi penduduk Desa Apitaik sangat mempengaruhi kualitas pangan yang dikonsumsi. Melihat permasalahan ini, maka dibuatlah program kerja sebagai upaya pemenuhan gizi dan pencegahan stunting yaitu program pengolahan produk “Pudding Daun Sawi dan Nugget Ikan Laut”.



Gambar 2. Hasil Produk Pudding Daun Sawi dan Nugget Ikan Laut.

Kegiatan praktik pembuatan produk dan presentasi Program Kerja dari KKN ini dilaksanakan bersama ibu-ibu PKK dan Kader Posyandu Desa Apitaik Kecamatan Pringgabaya Kabupaten Lombok Timur pada hari Sabtu tanggal 14 Januari 2023.



Gambar 3. Testimoni Puding Daun Sawi dan Nugget Ikan Laut.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil sosialisasi dan praktik langsung pengolahan Daun Sawi dan Ikan Laut antusias ibu-ibu PKK, Kader Posyandu, dan teman-teman KKN Universitas Mataram sangat baik dan sangat menyukai cita rasa dari Puding Daun Sawi dan Nugget Ikan Laut.

Daftar Pustaka

- Sahlan, M., Irdiani, R., Flamandita, D., Aditama, Diniarti, N., Cokrowati, N., Nur, D., & Mukhlis, A. (2020). *Edukasi Nilai Gizi Ikan Melalui Pelatihan Pembuatan Makanan Olahan Berbahan Baku Ikan Tongkol Education Of Fish Nutrition Value Through Food Processing Training Using Mackarel-Tuna As Raw Material*. 7(April).
- Kadudampit, K. (2019). *Tinggi Di Desa Sukamanis Kecamatan Kadudampit Kabupaten Sukabumi*. 1(2), 52–58.
- Ruhibnur, R., Ketapang, P., & Ketapang, P. (N.D.). *Nugget Dan Kerupuk Ikan Tongkol Sebagai*.
- Setiawan, D., Sari, I. P., & Putri, R. N. (2022). *Sosialisasi Pengolahan Sawi Hijau Sebagai Bahan Makanan Sehat Cegah Stunting Di Kelurahan Mentangor*. 2(2).
- Sinaga, E. B., Fuzi, M., & Tanjung, A. (2022). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (Jpma) Volume 4 No . 2 Agustus 2022 Pemanfaatan Zat Besi Dalam Makanan Laut (Ikan Laut) Pada Ibu Hamil Untuk Mencegah Stunting Di Kelurahan Pulau Simardan Tanjung Balai Tahun 2022 Akademi Kebidanan Kholisaturrahmi Binjai , 2 Stikes Sakinah Husada Tjg Balai Berdasarkan Hasil Riset*

Kesehatan Dasar Terbaru Kementerian Kesehatan Setidaknya 30 , 8 Persen Balita Di Indonesia Memiliki Tinggi Badan Tidak Sesuai Dengan Usianya Atau Biasa Disebut Dengan Stunting . Kekurangan Gizi Kronis Tidak Hanya Berdampak Terhadap Gagal Tumbuh Secara Fisik Atau Berat Lahir Rendah , Kecil , Pendek , Dan Kurus . Namun Juga Rentan Terhadap Gangguan Penyakit Tidak Menular Dan Dapat Menghambat Pertumbuhan Otak Yang Dapat Mengganggu *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (Jpma) Volume 4 No . 2 Agustus 2022*. 4(2), 26–30.

<https://Paudpedia.Kemdikbud.Go.Id/Berita/Pendek-Belum-Tentu-Stunting-Pahami-Perbedaan-Stunted-Dan-Gagal-Tumbuh-Pada-Anak-Usia-Dini?Id=20210810094448>

<https://Www.Kemkes.Go.Id/Article/View/18052800006/Ini-Penyebab-Stunting-Pada-Anak.Html>

<https://Promkes.Kemkes.Go.Id/Content/?P=8486>

<https://Www.Bkkbn.Go.Id/Berita-Stunted-Dan-Stunting>

H.Suryadi. 2014. Data Desa Apitaik.

<https://Apitaik.Web.Id/Artikel/2014/4/30/Rt-Rw>

[.Diakses](https://Apitaik.Web.Id/Artikel/2014/4/30/Rt-Rw) Pada 1 Desember 2022 Pukul 10.35