

**NUGGET IKAN BAWAL UNTUK MENCEGAH STUNTING DI DESA SUKAMAJU  
KECAMATAN ABUNG TINGGI KABUPATEN LAMPUNG UTARA**

Vida Wira Utami<sup>1</sup>, Rosmiyati<sup>2</sup>, Wawat Naswati<sup>3</sup>

Fakultas Ilmu Kesehatan Program Profesi Bidan Universitas Malahayati  
Bandar Lampung  
Email : vida@malahayati.ac.id

**ABSTRAK**

Stunting merupakan salah satu bentuk gizi kurang yang ditandai dengan indikator tinggi badan menurut umur. Indikator TB/U memberikan indikasi masalah gizi yang sifatnya kronis sebagai akibat dari keadaan yang berlangsung lama. Inovasi Pangan Lokal Pembuatan Nugget Ikan merupakan salah satu upaya untuk memenuhi kecukupan gizi masyarakat terutama kebutuhan protein harian yang bisa didapatkan dari pemanfaatan ikan bawal di desa Sukamaju Kec. Abung Tinggi Kabupaten Lampung. Kegiatan ini bertujuan untuk mendukung diversifikasi pangan lokal dengan memanfaatkan potensi ikan bawal dan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi dalam pertumbuhan anak-anak. Metode pelaksanaan meliputi observasi, wawancara, pelatihan pembuatan nugget ikan dan penyuluhan gizi kepada masyarakat. Hasil kegiatan pengabdian ini adalah peningkatan pengetahuan tentang gizi keluarga salah satunya dengan pemanfaatan budidaya ikan lokal. Kesimpulan: terdapat peningkatan pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi dalam pertumbuhan anakanak dan peningkatan pengetahuan tentang cara pembuatan nugget ikan untuk mendukung disersasi pangan lokal. Agar pengabdian masyarakat dalam peningkatan inovasi-inovasi lainnya dapat dikembangkan sebagai upaya pencegahan stunting, baik untuk memberikan kesehatan dan peningkatan standar ekonomi kepada masyarakat sasaran, dan mendukung diversifikasi pangan lokal. Langkah selanjutnya adalah pemantauan dan evaluasi, serta perluasan program untuk mencapai dampak yang lebih luas dan berkelanjutan.

Kata kunci : Stunting, Ikan Bawal

**ABSTRACT**

*Stunting is a form of malnutrition which is characterized by an indicator of height according to age. The TB/U indicator provides an indication of chronic nutritional problems as a result of a long-standing condition. Local Food Innovation Making Fish Nuggets is an effort to meet the nutritional adequacy of the community, especially daily protein needs which can be obtained from the use of pomfret fish in Sukamaju village, sub-district. Abung Tinggi, North Lampung Regency. This activity aims to support local food diversification by exploiting the potential of pomfret fish and increasing public understanding of the importance of nutrition in children's growth. Implementation methods include observation, interviews, training in making fish nuggets and nutritional education to the community. The result of this service activity is increasing knowledge about family nutrition, one of which is by utilizing local fish cultivation. Conclusion: there is an increase in public understanding about the importance of nutrition in children's growth and*

*increased knowledge about how to make fish nuggets to support local food conservation. So that community service in improving other innovations can be developed as an effort to prevent stunting, both to provide health and improve economic standards to target communities, and to support local food diversification. The next step is monitoring and evaluation, as well as expanding the program to achieve a broader and more sustainable impact.*

*Keywords: Stunting, Pomfret*

## 1. PENDAHULUAN

Masalah anak pendek (*stunting*) merupakan salah satu permasalahan gizi yang dihadapi di dunia, khususnya di negara-negara miskin dan berkembang (Unicef, 2013). *Stunting* menjadi permasalahan karena berhubungan dengan meningkatnya risiko terjadinya kesakitan dan kematian, perkembangan otak suboptimal sehingga perkembangan motorik terlambat dan terhambatnya pertumbuhan mental (Lewit, 1997; Kusharisupeni, 2002; Unicef, 2013).

Menurut World Health Organization (2015), *stunting* dapat disebabkan oleh pola makan yang buruk, tingkat infeksi yang tinggi, dan kurangnya rangsangan interaksi sosial untuk perkembangan psikologis dan sosial anak. Sehingga Salah satu solusi yang telah diusulkan untuk mencegah *stunting* adalah peningkatan akses masyarakat terhadap makanan yang kaya gizi. Dalam konteks ini, produk pangan lokal dapat menjadi solusi yang efektif.

Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya *stunting* sangat banyak diantaranya yaitu Pemberian ASI eksklusif kurang dari enam bulan juga merupakan salah satu faktor yang mengakibatkan terjadinya *stunting*. Sebuah penelitian yang dilakukan di Nepal menyatakan bahwa anak yang berusia 0-23 bulan secara signifikan memiliki risiko yang rendah terhadap *stunting*, dibandingkan dengan anak yang berusia > 23 bulan. Hal ini dikarenakan oleh perlindungan ASI yang didapat (P.Bulan,dkk, 2018). Penelitian yang dilakukan Ni'mah dan Nadhiroh tahun 2015 dimana balita yang tidak mendapatkan ASI Eksklusif selama 6 bulan pertama lebih tinggi pada kelompok balita *stunting* dibandingkan dengan kelompok balita normal, dan diketahui terdapat hubungan antara pemberian Asi eksklusif dengan kejadian *stunting* (Ni'mah & Nadhiroh, 2015). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rahmad dan Miko (2016) bahwa tidak memberikan ASI eksklusif menyebabkan terjadinya *stunting* pada balita di Banda Aceh, sekaligus bahwa tidak memberikan ASI Eksklusif menjadi faktor dominan sebagai penyebab resiko anak mengalami *stunting* (Rahmad & Miko, 2016).

Faktor lain yang mempengaruhi *stunting* yaitu Pola makan. Pola makan pada anak sangat berperan penting dalam proses pertumbuhan pada anak, karena dalam makanan banyak mengandung gizi. Pola makan tergantung pada pengetahuan gizi yang dimiliki oleh keluarga terutama ibu. Begitu dominannya peranan ibu bagi kesehatan anak balita terutama dalam pemberian gizi yang cukup pada anak balita, menuntut ibu harus mengetahui dan memahami akan kebutuhan gizi pada anak, untuk itu yang harus dimiliki oleh ibu adalah pengetahuan tentang kebutuhan gizi balita (Maimunah, 2017). Sesuai dengan Penelitian yang dilakukan Nancy (2015),

bahwa kekurangan gizi disebabkan oleh kekurangan asupan makanan yang kurang, yang disebabkan oleh tidak tersedianya makanan yang adekuat, anak tidak cukup mendapat makanan bergizi seimbang, dan pola makan yang salah.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN MASALAH

Ibu yang memiliki masalah anak stunting perlu mendapatkan pendamping mengenai pengelolaan nugget ikan bawal sebagai upaya pencegahan stunting

Rumusan pertanyaan untuk pengabdian masyarakat melalui penyuluhan ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah pengertian stunting?
2. Apa bahaya stunting?
3. Factor yang menyebabkan stunting?
4. Bagaimana cara mengelolan ikan bawal untuk mencegah stunting?

### Dokumentasi Pengabdian Masyarakat Desa Sukamaju



Penjelasan Kepada Ibu Tentang Pengelolaan Nugget Ikan Bawal



Kegiatan inovai cegah stunting di desa Sukamaju Kec.Abung Tinggi Kabupaten Lampung Utara. Dihadiri oleh bidan,kades dan ibu yang memiliki anak stunting

### 3. TINJAUAN PUSTAKA

Ikan bawal adalah salah satu alternative untuk mencegah stunting karna memiliki Kandungan gizi daging ikan bawal sebagai berikut: Bagian ikan bawal yang dapat dikonsumsi sebesar 80%; jumlah kandung energi 97kkal, kandungan gizi (100gr): protein 19 g; lemak 1,7 g kalsium 20 mg; fosfor 150 mg; zat besi 2 mg; vit A 150 IU, vit B1 0,05 mg (Restu, 2018). Kandungan gizi daging ikan bawal sebagai berikut: Bagian ikan bawal yang dapat dikonsumsi sebesar 80%; jumlah kandung energi 97kkal, kandungan gizi (100gr): protein 19 g; lemak 1,7 g; kalsium 20 mg; fosfor 150 mg; zat besi 2 mg; vit A 150 IU, vit B1 0,05 mg.

#### Cara Mengolah Nugget Ikan Bawal

- 1) ikan bawal 500 g
- 2) tepung terigu segitiga 5 sdm
- 3) buah wortel
- 4) 5 ml santan kelapa
- 5) 1 sdt tepung maizena
- 6) 1 butir telur ayam
- 7) 4 buah jeruk nipis
- 8) kaldu jamur secukupnya
- 9) gula pasir secukupnya
- 10) lada/merica bubuk secukupnya
- 11) 2 lembar selada
- 12) 2 buah tomat
- 13) 5 siung bawang merah
- 14) 2 siung bawang putih
- 15) ¼ buah bawang bombay

Proses pengolahan nugget yaitu semula ikan yang telah dibersihkan dan di fillet menggunakan pisau tajam, hanya bagian dagingnya yang diolah menjadi nugget. Selanjutnya, wortel dipotong kecil-kecil, daging ikan dihaluskan dengan menggunakan chopper, jika ikan sudah lembut campurkan bahan pendukung lainnya dan aduk hingga merata. Setelah itu, adonan ini dikukus dan dipotong sesuai dengan keinginan. Adonan yang sudah dikukus kemudian dimasukkan ke dalam campuran tepung dan telur, lalu dilapisi dengan tepung roti. Tunggu beberapa menit sebelum memanaskan minyak untuk menggoreng adonan nugget.

### 4. METODE

1. Persiapan  
Pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah menyusun materi, dan perlengkapan kegiatan serta pengelolaan administrasi kegiatan
2. Pelaksanaan  
Pelaksanaan kegiatan di BPM Leni Marlina,S.Tr.Keb di Desa sukamaju Kec.Abung Tinggi Kabupaten Lampung Utara. Pelaksanaan kegiatan ini dengan memberikan edukasi metode ceramah,demonstrasi dan bimbingan keterampilan tentang pengelolaan nugget ikan bawal

### 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai target yang diharapkan kegiatan inovasi “CETING” ini telah dilaksanakan pada tanggal 29 Juni 2024 di BPM Leni Marlina, S.Tr.Keb di desa Sukamaju Kec. Abung Tinggi Kabupaten Lampung Utara. Kegiatan ini dilaksanakan dengan diawali apersepsi dan penjelasan tentang stunting dan cara mengelola nugget ikan bawal untuk mencegah stunting. Selama ini peserta belum mengenal bagaimana cara mengelola nugget ikan bawal untuk mencegah stunting. Hasil yang dapat dievaluasi adalah tingkat pengetahuan ibu mengenai stunting

## 6. KESIMPULAN

Pendampingan ibu mengenai pengelolaan nugget ikan bawal dapat menambah pengetahuan ibu dalam penanganan stunting menggunakan ikan bawal. Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa ikan bawal dapat menjadi alternatif pencegahan stunting karena ikan bawal mengandung sebesar 80%; jumlah kandungan energi 97kkal, kandungan gizi (100gr): protein 19 g; lemak 1,7 g kalsium 20 mg; fosfor 150 mg; zat besi 2 mg; vit A 150 IU, vit B1 0,05 mg (Restu, 2018). Kandungan gizi daging ikan bawal sebagai berikut: Bagian ikan bawal yang dapat dikonsumsi sebesar 80%; jumlah kandungan energi 97kkal, kandungan gizi (100gr): protein 19 g; lemak 1,7 g; kalsium 20 mg; fosfor 150 mg; zat besi 2 mg; vit A 150 IU, vit B1 0,05 mg.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Arif, L., Firnandari, I., Jayanti, E. T., Sari, I. R., & Fauziah, S. N. (2023). Inovasi Potensi Lokal Ikan Asap Sebagai Makanan Tambahan Dalam Pencegahan Stunting Di Desa Randuputih. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*  
<https://doi.org/http://doi.org/10.55338/jpkmn.v4i3.1216>
- Deka, A. B., Azizah, N., Khaidina, R. A., Putri, V. K., Sani, A., Khairunisya, S., & Rusnandar, N. (2023). Pencegahan Stunting Melalui Sosialisasi Pengenalan Makanan Bergizi Dan Pembuatan Nugget Ikan Tongkol Dan Puding Jagung Di Desaobel-Obel, Kecamatan Sambelia, Kabupaten Lombok Timur. In *Prosiding Seminar Nasional Gelar Wicara*, 1, 697-701.
- Hertati, D., Ratnaningsih, A. V., Asmaradani, A. R., Setiawan, W. P., & Azizah, P. N. (2023). Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Pabean, Kabupaten Probolinggo. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(7), 2406-2422.
- Anonim. 2021. Survei Mawas Diri (SMD) Puskesmas Riau Silip Tahun 2021. [https://riausilip.puskesmas.bangka.go.id/berita/survei-mawas-diri-\(smd\)-puskesmas-riau-silip-tahun-2021](https://riausilip.puskesmas.bangka.go.id/berita/survei-mawas-diri-(smd)-puskesmas-riau-silip-tahun-2021)