

## **Manfaat Nugget Ikan Kembang Untuk Tumbuh Kembang Anak**

Ike Ate Yuviska<sup>1\*</sup>, Dewi Yuliasari<sup>2\*</sup>, Suharman<sup>3</sup>, Dwi Oktaviyani<sup>4</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi D3 Kebidanan,

<sup>3</sup> Program Studi S1 Kebidanan

<sup>4</sup> Program Studi S1 Psikologi Universitas Malahayati

[ email korespondensi :dewiyuliasari@malahayati.ac.id]

### **ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Kabupaten Tanggamus, dengan prevalensi 17,1% pada tahun 2023. Intervensi berbasis pangan lokal diperlukan untuk mencegah stunting.

**Tujuan:** Program kerja GENTA (Gemar Nugget Ikan Kembang untuk Tumbuh Kembang Anak) bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat dan pemanfaatan ikan kembang sebagai pangan bergizi.

**Metode:** Kegiatan dilaksanakan pada 22 Agustus 2025 di Balai Pekon Bandar Kejadian, Kecamatan Wonosobo, Kabupaten Tanggamus. Peserta berjumlah 25 orang yang terdiri dari kader posyandu, ibu PKK, perangkat pekon, dan masyarakat. Metode kegiatan meliputi sosialisasi stunting, demonstrasi pembuatan nugget ikan kembang, pretest-posttest, serta penyerahan buku GENTA. Analisis data menggunakan uji paired sample t-test.

**Hasil:** Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 43,16 (pretest) menjadi 46,04 (posttest) dengan selisih 2,88 poin ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan kegiatan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Produk nugget ikan kembang mendapat respon positif, terutama karena lebih disukai anak-anak dibanding ikan segar.

**Kesimpulan:** Program kerja GENTA efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang stunting dan pemanfaatan pangan lokal.

**Saran:** Disarankan pengembangan diversifikasi olahan ikan kembang, pendampingan pemasaran, dan penelitian lebih lanjut terkait dampak konsumsi nugget ikan terhadap status gizi anak.

**Kata Kunci:** stunting, gizi anak, ikan kembang, nugget, pengabdian Masyarakat

**ABSTRACT**

*Introduction: Stunting remains a public health problem in Tanggamus Regency, with a prevalence of 17.1% in 2023. Local food-based interventions are needed to prevent stunting.*

*Objective: The GENTA (Gemar Nugget Ikan Kembung untuk Tumbuh Kembang Anak) program aims to improve community knowledge and promote the utilization of mackerel fish as nutritious food.*

*Method: The activity was conducted on August 22, 2025, at the Pekon Bandar Kejadian Hall, Wonosobo District, Tanggamus Regency. Participants consisted of 25 people, including posyandu cadres, PKK women, village officials, and community members. The methods included stunting education, mackerel nugget-making demonstrations, pretest-posttest, and the handover of the GENTA book. Data were analyzed using the paired sample t-test.*

*Results: The average knowledge score increased from 43.16 (pretest) to 46.04 (posttest) with a difference of 2.88 points ( $p < 0.05$ ). This indicates that the activity significantly improved participants' knowledge. Mackerel nuggets received positive responses, especially as they are more acceptable to children than fresh fish.*

*Conclusion: The GENTA program effectively increased community knowledge about stunting prevention and the utilization of local food*

*Suggestion: Further development of diversified mackerel-based products, marketing assistance, and long-term research on the impact of mackerel nugget consumption on children's nutritional status are recommended.*

*Keywords: stunting, child nutrition, mackerel fish, nugget, community service*

## **1. PENDAHULUAN**

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis, terutama pada 1000 hari pertama kehidupan. Dampaknya mencakup hambatan pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan menurunnya produktivitas di masa depan. Di Kabupaten Tanggamus, prevalensi stunting menurun dari 25% (2021) menjadi 17,1% (2023), namun masih di atas target nasional 14%.

Intervensi gizi berbasis pangan lokal menjadi salah satu strategi penting dalam pencegahan stunting. Ikan kembung (*Rastrelliger sp.*) merupakan sumber protein hewani, zat besi, dan omega-3 yang melimpah di Tanggamus. Namun, konsumsi ikan di kalangan anak masih rendah karena bau amis dan tekstur yang kurang disukai. Olahan nugget ikan kembung menjadi inovasi yang dapat meningkatkan daya terima anak terhadap ikan.

Berdasarkan hal tersebut, mahasiswa KKL-PPM Universitas Malahayati menginisiasi program kerja GENTA (Gemar Nugget Ikan Kembang untuk Tumbuh Kembang Anak) untuk memberikan edukasi gizi, meningkatkan keterampilan pengolahan pangan lokal, dan mendukung pencegahan stunting di Pekon Bandar Kejadian.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

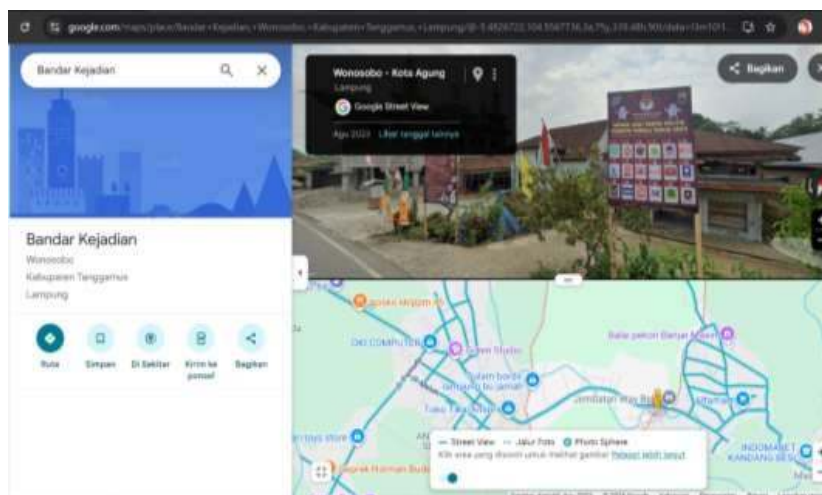
Masyarakat Pekon Bandar Kejadian masih menghadapi tantangan terkait rendahnya konsumsi protein hewani pada anak serta keterbatasan variasi olahan ikan lokal. Hal ini berkontribusi pada risiko stunting.

Rumusan pertanyaan kegiatan ini adalah:

1. Bagaimana meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang stunting dan gizi seimbang?
2. Bagaimana meningkatkan keterampilan masyarakat dalam mengolah ikan kembang menjadi nugget bergizi?
3. Apakah kegiatan GENTA berdampak pada peningkatan pengetahuan peserta?

Kegiatan pengabdian masyarakat ini, dilakukan melalui program GENTA (Gemar Nugget Ikan Kembang Untuk Tumbuh Kembang Anak) secara tatap muka, dengan berlokasi di Balai Pekon Bandar Kejadian, Kecamatan Wonosobo, Kabupaten Tanggamus.

Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan



### 3. KAJIAN PUSTAKA

#### A. Pengertian Stunting

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis yang ditandai dengan tinggi badan anak lebih rendah dari standar usianya. Kondisi ini biasanya terjadi pada 1000 hari pertama kehidupan dan berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta produktivitas di masa dewasa (WHO, 2020; Aisyah dkk., 2025).

#### B. Penyebab Stunting

Penyebab stunting bersifat multifaktorial, mulai dari tidak diberikannya ASI eksklusif, pemberian MPASI yang tidak memadai, tingginya kejadian infeksi, hingga faktor tidak langsung seperti rendahnya pendidikan, ekonomi keluarga, sanitasi dan air bersih yang buruk, serta akses kesehatan yang terbatas (Kemenkes RI, 2023; Supardi dkk., 2024).

#### C. Dampak Stunting

Anak stunting berisiko mengalami gangguan perkembangan otak, rendahnya daya tahan tubuh, keterlambatan motorik, serta kesulitan belajar. Dampak jangka panjangnya berupa menurunnya produktivitas ekonomi, meningkatnya risiko penyakit kronis, dan hilangnya potensi sumber daya manusia (Mahmud dkk., 2018; Aisyah dkk., 2025).

#### D. Penanganan dan Pencegahan Stunting

Penanganan anak stunting dilakukan dengan pemantauan pertumbuhan, pemberian makanan bergizi seimbang, konsultasi gizi, serta stimulasi perkembangan. Pencegahan harus dimulai sejak prakonsepsi melalui perbaikan gizi ibu, pemberian ASI eksklusif, MPASI bergizi, suplementasi zat gizi mikro, imunisasi, perbaikan sanitasi, dan ketersediaan air bersih. Pencegahan yang efektif membutuhkan intervensi lintas sektor, melibatkan bidang kesehatan, pendidikan, pertanian, hingga perlindungan sosial (Kemenkes RI, 2023; Supardi dkk., 2024).

#### E. Nugget Ikan Kembung sebagai Pangan Lokal Bergizi

Ikan kembung merupakan salah satu ikan ekonomis yang kaya protein, zat besi, omega-3, dan omega-6. Namun, konsumsi ikan segar sering rendah karena anak menolak bau amis dan teksturnya. Olahan nugget ikan kembung menjadi alternatif inovatif karena lebih disukai anak, praktis, dan tetap bergizi. Dalam 25 gram nugget terdapat energi  $\pm 55-70$  kkal, protein 4-5 gram, lemak 2-3 gram, serta omega-3 sekitar 0,5-0,7 gram (Mahmud dkk., 2018; Maratusholikhah dkk., 2025).

Ike Ate Yuviska<sup>1\*</sup>, Dewi Yuliasari<sup>2\*</sup>, Suharman<sup>3</sup>, Dwi Oktaviani<sup>4</sup>

F. Psikologi Konsumsi Ikan pada Anak

Penolakan anak terhadap ikan sering dipengaruhi pengalaman sensorik negatif, seperti bau amis atau tekstur yang tidak menyenangkan. Menurut teori *classical conditioning*, pengalaman buruk ini membentuk asosiasi negatif sehingga anak enggan makan ikan. Nugget ikan kembung dapat menjadi solusi dengan menghadirkan pengalaman positif, rasa lebih enak, dan tampilan yang lebih menarik bagi anak (Nicklaus, 2009; Supardi dkk., 2024).

G. Aspek Ekonomi dan Pemasaran Nugget Ikan Kembung

Produksi nugget ikan kembung relatif murah dan berpotensi meningkatkan ekonomi keluarga. Strategi pemasaran dapat dilakukan melalui pasar lokal maupun digital marketing dengan menekankan kualitas, kemasan menarik, dan harga kompetitif. Keterlibatan kelompok masyarakat seperti PKK penting untuk memperkuat produksi dan distribusi. Selain itu, limbah tulang ikan dapat dimanfaatkan menjadi kerupuk tulang kaya kalsium, sehingga menambah nilai ekonomi dan mendukung pengolahan pangan berkelanjutan (Supardi dkk., 2024; Maratusholikhah dkk., 2025).

4. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Jumat, 22 Agustus 2025, bertempat di Balai Pekon Bandar Kejadian, Kecamatan Wonosobo, Kabupaten Tanggamus. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 25 orang, terdiri dari kepala pekon, kader posyandu, ibu-ibu PKK, perangkat pekon, serta masyarakat setempat. Rangkaian kegiatan diawali dengan pembukaan dan sambutan, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan pretest untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai stunting. Setelah itu, disampaikan materi dan diskusi interaktif mengenai stunting dan pentingnya gizi seimbang. Pada sesi berikutnya, dilakukan demonstrasi pembuatan nugget ikan kembung sebagai contoh olahan pangan lokal bergizi yang mudah diterima anak-anak. Usai demonstrasi, peserta mengikuti posttest untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan mereka. Acara ditutup dengan penyerahan buku GENTA kepada pihak pekon serta dokumentasi kegiatan. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner pengetahuan, sedangkan analisis data hasil pretest dan posttest dilakukan melalui uji *paired sample t-test* untuk melihat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Hasil Analisa Deskriptif Pretest-Posttest Kuesioner

### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	SEBELUM	43.16	25	4.460	.892
	SESUDAH	46.04	25	3.518	.704

Tabel 2 Hasil Uji Paired Sample T-Test

### Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 SEBELUM & SESUDAH	25	.746	.000

Berdasarkan analisis deskriptif, nilai rata-rata pretest adalah 43,16 dengan standar deviasi 4,460, sedangkan rata-rata posttest adalah 46,04 dengan standar deviasi 3,518. Terdapat peningkatan skor rata-rata sebesar 2,88 poin setelah kegiatan.

Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi  $p < 0,05$ , yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah kegiatan. Hal ini membuktikan kegiatan GENTA efektif meningkatkan pengetahuan peserta.

Selain itu, respon masyarakat terhadap nugget ikan kembung sangat positif. Produk lebih mudah diterima anak-anak dibandingkan ikan segar karena rasa dan tekstur yang lebih sesuai selera.

Peningkatan pengetahuan masyarakat sejalan dengan penelitian Supardi et al. (2024) bahwa pelatihan diversifikasi olahan ikan dapat meningkatkan konsumsi protein hewani anak. Penelitian Maratusholikhah et al. (2025) juga menunjukkan konsumsi rutin nugget ikan kembung berpengaruh terhadap status gizi remaja. Dengan demikian, program GENTA tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membuka peluang pemanfaatan ikan kembung sebagai produk pangan lokal bergizi sekaligus bernilai ekonomi.



( Dokumentasi Kegiatan Dan Penyerahan Buku GENTA)



( Leaflet Dan Buku GENTA)

## 6. SIMPULAN

Program kerja GENTA terbukti mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang stunting dan gizi seimbang, yang terlihat dari hasil pretest-posttest dengan peningkatan signifikan. Selain itu, keterampilan masyarakat dalam mengolah ikan kembung menjadi nugget bergizi juga meningkat melalui praktik langsung, di mana produk olahan tersebut mendapat respon positif karena lebih mudah diterima anak-anak. Secara keseluruhan, kegiatan GENTA berdampak nyata terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta, sehingga nugget ikan kembung berpotensi dijadikan strategi berkelanjutan dalam pencegahan stunting berbasis pangan lokal.

## 7. SARAN

Masyarakat disarankan untuk terus mengembangkan diversifikasi produk ikan kembung, kader posyandu melaksanakan pelatihan lanjutan, dan pemerintah daerah mendukung melalui kebijakan serta promosi. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengukur dampak konsumsi nugget ikan kembung terhadap status gizi anak dalam jangka panjang.

Ike Ate Yuviska<sup>1\*</sup>, Dewi Yuliasari<sup>2\*</sup>, Suharman<sup>3</sup>, Dwi Oktaviyani<sup>4</sup>

## 8. DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, T., Miski, A., Alfi, K., & Anis, Y. (2025). Understanding stunting: Impact, causes, and strategy to accelerate stunting reduction—A narrative review. *Nutrients*, 17(9), 1493. <https://doi.org/10.3390/nu17091493>
- Andarwulan, N., Kusnandar, F., & Herawati, D. (2011). Analisis pangan. Jakarta: Dian Rakyat.
- Departemen Kesehatan RI. (2014). Pedoman gizi seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Departemen Kesehatan RI. (2019). InfoDATIN gizi. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Food and Agriculture Organization (FAO). (2020). The state of world fisheries and aquaculture 2020. Rome: FAO.
- Hidayat, A. A. (2017). Metode penelitian kesehatan paradigma kuantitatif. Jakarta: Health Books Publishing.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022. Jakarta: Kemenkes RI. <https://www.kemkes.go.id/article/view/22122700001/hasil-ssgi-2022-angka-stunting-turun-menjadi-214.html>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Hasil SSGI 2023: Angka stunting nasional turun jadi 21,5%, namun masih di atas target RPJMN 2024. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kelautan dan Perikanan RI. (2022). Statistik perikanan tangkap Indonesia. Jakarta: KKP RI.
- Mahmud, M. K., Fajri, F., & Hasanah, U. (2018). Kandungan gizi dan potensi ikan kembung untuk pencegahan stunting. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 13(2), 85-92.
- Maratusholikhah, N., Rahayu, P. P., & Matdoan, M. (2025). Pengaruh nugget ikan kembung (Rastrelinger) terhadap status gizi remaja berisiko stunting di SMK N 1 Depok. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 54-59.
- Nicklaus, S. (2009). Development of food variety in children. *Appetite*, 52(1), 253-255. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.09.018>
- Nursalam. (2016). Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis. Jakarta: Salemba Medika.
- Pemerintah Kabupaten Tanggamus. (2023). Angka stunting Tanggamus tahun 2023 turun menjadi 17,1 persen. <https://www.tanggamus.go.id/index.php/contact-us/13-news/1540->
- Ike Ate Yuviska<sup>1\*</sup>, Dewi Yuliasari<sup>2\*</sup>, Suharman<sup>3</sup>, Dwi Oktaviyani<sup>4</sup>

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2021 tentang Penyelenggaraan Perizinan Berusaha Berbasis Risiko.

Supardi, N., Asjur, A. V., & Jusriani, R. (2024). Peningkatan gemar makan ikan pada balita melalui pelatihan diversifikasi ikan kembung sebagai strategi pencegahan stunting. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 103-114. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.19625>

WHO. (2020). *Levels and trends in child malnutrition: UNICEF/WHO/World Bank Group joint child malnutrition estimates*. Geneva: World Health Organization