

Pendampingan Pembuatan Produk Inovasi Berbasis Pangan Lokal Hasil Perikanan

Reni Tri Cahyani^{1*}, Nurrahmi Umami², Gusriani², Ira Maya Abdiani¹, Muhamad Roem³, Oki Suherman¹, Musrinah², Enilin Oktovianus², Ayu Indah Sari³, Resty Indriawati⁴

¹Jurusan Teknologi Hasil Perikanan, Universitas Borneo Tarakan

²Jurusan Kebidanan, Universitas Borneo Tarakan

³Jurusan Manajemen Sumberdaya Perairan, Universitas Borneo Tarakan

⁴Jurusan Keperawatan, Universitas Borneo Tarakan

*Reni Tri Cahyani

Email: renitri_c@borneo.ac.id

Alamat: Jl. Amal Lama No. 1 Tarakan

History Artikel

Received: 02 Januari 2024

Accepted: 20 Februari 2024

Published: 28 Februari 2024

Abstrak.

Ikan merupakan sumber protein potensial bagi pencegahan stunting pada anak, ikan dapat diolah menjadi berbagai produk pangan inovatif sehingga disukai anak-anak. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pendampingan kepada keluarga beresiko stunting dalam pembuatan produk inovasi berbasis pangan lokal hasil perikanan di Desa Long Loreh, Kabupaten Malinau. Kegiatan terdiri dari 3 tahap yaitu, Koordinasi, Persiapan dan Pelaksanaan. Hasil dari kegiatan ini, peserta mampu membuat empat jenis produk inovasi berbasis surimi. Peserta mendapatkan pengetahuan sekaligus ketrampilan dalam pembuatan produk inovasi berbasis bahan lokal hasil perikanan untuk dapat diterapkan pada menu makanan sehari-hari sehingga dapat mendorong peningkatan status gizi pada anak.

Kata Kunci: Gizi; Protein; Surimi; Stunting

Abstract

Fish is a potential source of protein for preventing stunting in children. Fish can be processed into innovative food products, so children like it. This activity aims to assist families at risk of stunting in making innovative products based on local fisheries food in Long Loreh Village, Malinau Regency. The activity consists of 3 stages: Coordination, Preparation, and Implementation. As a result of this activity, participants succeeded in making four types of surimi-based innovative products. Participants gain knowledge and skills in making innovative products based on local food from fisheries that can be applied to daily food menus so that they can encourage improved nutritional status in children.

Keyword: Nutrient; Protein; Surimi; Stunting

Pendahuluan

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh karena defisiensi nutrisi kronis yang dialami pada anak usia di bawah lima tahun. Stunting pada anak dapat mengelevasi resiko penyakit yang berkaitan dengan imunitas dan penyakit degeneratif seperti diabetes, obesitas dan darah tinggi (Jalilah *et al.*, 2022). Selain itu, kondisi stunting juga memiliki dampak buruk bagi anak seperti

terganggunya perkembangan otak, terhambatnya pertumbuhan fisik, dan penurunan fungsi kognitif pada otak sehingga menurunkan prestasi belajar pada anak (Retnowati *et al.*, 2023).

Berdasarkan Hasil Survei Status Gizi Indonesia 2022, prevalensi stunting di Provinsi Kalimantan Utara pada tahun 2022 sebesar 22,1%. Angka tersebut masih cukup tinggi, bahkan melebihi prevalensi stunting nasional yaitu sebesar 21,6%. Kabupaten Malinau menjadi urutan ketiga

kabupaten di Provinsi Kalimantan Utara yang menyumbang angka stunting tertinggi yaitu sebesar 23,5% (Kemenkes, 2023). Tingginya angka stunting di Kabupaten Malinau menunjukkan rendahnya status gizi pada anak. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi anak adalah tingkat pengetahuan orang tua terhadap kuantitas dan kualitas pangan yang diberikan kepada anak (Putri *et al.*, 2021). Sulitnya akses informasi, minimnya pengetahuan tentang gizi pada makanan serta penerapan pola makan “asal kenyang” pada anak diduga menjadi faktor yang paling dominan dalam kasus ini. Oleh karena itu, dibutuhkan perbaikan pola makan tinggi protein untuk meningkatkan status gizi pada anak. Salah satu sumber pangan tinggi protein adalah Ikan.

Ikan adalah salah satu hasil perikanan yang dapat digunakan sebagai sumber protein potensial karena keberadaannya melimpah di alam. Protein ikan mengandung 3-20 asam amino dan sejumlah peptida bioaktif yang memiliki efek fisiologis untuk pencegahan berbagai penyakit (Cahyani *et al.*, 2022). Selain itu, ikan juga mengandung asam lemak omega 3 (EPA dan DHA), sejumlah vitamin dan mineral sehingga menjadikannya sebagai sumber makanan yang baik dalam pencegahan stunting (Riani *et al.*, 2023). Ikan dapat diolah menjadi berbagai produk pangan inovatif yang lezat dan bergizi sehingga dapat meningkatkan konsumsi makanan tinggi protein pada anak dalam rangka pencegahan stunting.

Berdasarkan uraian di atas maka perlu dilakukan pendampingan pembuatan produk inovasi berbasis pangan lokal hasil perikanan sehingga dapat memberikan pengetahuan sekaligus ketrampilan dalam pengolahan pangan inovatif tinggi protein kepada keluarga beresiko stunting di Desa Long Loreh, Kabupaten Malinau.

Metode

Lokus sasaran pada kegiatan ini adalah Desa Long Loreh, Kabupaten Malinau. Peserta pada kegiatan ini adalah Keluarga Beresiko Stunting dan TPK (**Gambar 1**). Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan pelatihan. Kegiatan ini terdiri dari tiga

tahap yaitu: Tahap Koordinasi, Tahap Persiapan dan Tahap Pelaksanaan. Pada Tahap Koordinasi, tim pelaksana melakukan komunikasi dan koordinasi secara intensif dengan BKKBN, Kepala Desa Long Loreh, dan Dinas Kesehatan setempat. Tahap persiapan terdiri dari penentuan bahan baku, pembuatan surimi, persiapan alat dan bahan, serta pengaturan perjalanan dan akomodasi selama di lokasi pelaksanaan kegiatan. Sementara itu, pada tahap pelaksanaan, tim pelaksana memberikan pendampingan kepada peserta dalam pembuatan produk inovasi berbasis pangan lokal hasil perikanan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini merupakan salah satu bagian dari Program Matching Fund Kedaireka Tahun 2023 dengan judul Success Kaltara (*Stunting Reduction Accelerating Center Kalimantan Utara*) dalam Penguatan Upaya Kesehatan Berbasis Masyarakat dan Kolaborasi Elemen Pentahelix. Adapun mitra pada kegiatan ini adalah BKKBN, Dinas Kesehatan, dan Desa yang berperan dalam menyediakan data-data eksisting yang dibutuhkan, membantu penyediaan sarana dan prasarana serta pelaksana monitoring dan evaluasi. Kegiatan ini juga melibatkan mahasiswa KKN Tematik Universitas Borneo Tarakan dalam pelaksanaan kegiatan.



Gambar 1. Foto Bersama Peserta

Tahap Koordinasi merupakan tahap yang cukup krusial dalam suatu kegiatan. Koordinasi yang kurang baik dengan pihak-pihak terkait dapat mengganggu kelancaran

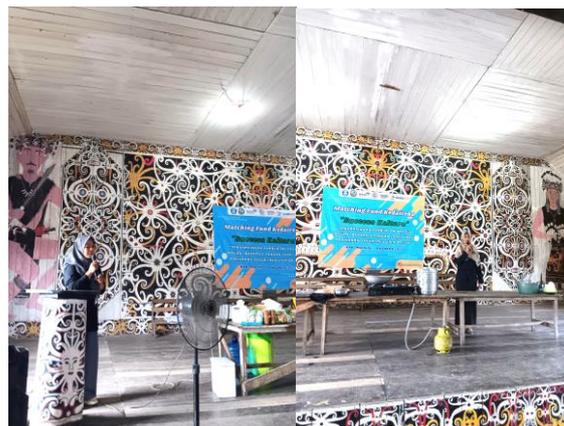
dalam pelaksanaan kegiatan sehingga tujuan yang ditetapkan sulit tercapai. Koordinasi dilakukan dengan BKKBN, Dinas Kesehatan, dan Desa selaku mitra kegiatan, serta mahasiswa KKN Tematik Universitas Borneo Tarakan selaku penunjang kegiatan. Koordinasi mencakup persiapan dan teknis pelaksanaan pada lokus sasaran.

Tahap Persiapan diawali dengan penentuan bahan baku lokal unggulan yang digunakan dalam pembuatan produk inovasi berbasis hasil perikanan. Adapun bahan baku yang digunakan adalah ikan Talang-talang (**Gambar 2**). Ikan jenis ini dipilih karena memiliki harga yang terjangkau berkisar antara Rp. 10.000,00 – Rp 15.000,00 per kg. Selain itu, ikan jenis ini juga memiliki daging yang tebal dan protein yang cukup tinggi yaitu mencapai 19,47% (Sutharshiny & Sivashanthini, 2011). Bahan baku selanjutnya diolah menjadi Surimi (**Gambar 2**). Surimi adalah protein dalam bentuk konsentrat basah yang didapatkan melalui pencucian berulang kali menggunakan air dan dicampur dengan *cryoprotectant*. Surimi juga dapat disebut produk antara untuk pembuatan berbagai produk makanan berbasis surimi (*surimi-based product*) (Rozi *et al.*, 2020). Pengolahan surimi pada kegiatan ini bertujuan untuk menghilangkan rasa amis pada ikan yang cenderung tidak disukai anak-anak. Selain itu, pengolahan surimi juga bertujuan untuk meningkatkan kualitas tekstur pada produk akhir. Tahap persiapan selanjutnya adalah menyiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan selama pelaksanaan kegiatan pada lokus sasaran, serta pengaturan perjalanan dan akomodasi selama di lokasi pelaksanaan kegiatan.



Gambar 2. Bahan Baku dan Surimi

Pada Tahap Pelaksanaan, tim pelaksana terlebih dahulu memberikan edukasi mengenai stunting dan faktor pemicu serta solusi melalui program yang akan dilaksanakan. Selanjutnya tim pelaksana memberikan arahan terkait metode pelaksanaan yang digunakan, serta penjelasan terkait bahan baku dan produk inovasi yang akan dibuat (**Gambar 3**).



Gambar 3. Pengenalan dan Pengarahan

Selanjutnya tim pelaksana memberikan pendampingan pembuatan produk inovasi berbasis pangan lokal hasil perikanan. Metode yang digunakan dalam pendampingan adalah metode demonstrasi yaitu dengan mempraktekkan langsung pembuatan produk inovasi *step by step* kemudian peserta mengikuti apa yang telah dipraktekkan (**Gambar 4**). Adapun produk inovasi yang dibuat pada kegiatan ini diantaranya *fish dumpling*, *fish finger*, *fish cabbage rolls*, dan *fish wonton* (**Gambar 5**).



Gambar 4. Pendampingan

Fish dumpling adalah salah satu olahan ikan yang dibuat dari daging ikan lumat yang diperkaya dengan bumbu, sayuran dan bahan lainnya serta dibungkus kulit

dumpling, kemudian dipanggang dengan sedikit minyak dan direbus. *Fish dumpling* yang dibuat pada kegiatan ini menggunakan bahan baku surimi, sedangkan sayuran yang digunakan adalah sawi putih yang telah disangrai. Kulit *dumpling* dibuat dari 3 bahan yaitu tepung terigu, air panas dan garam. Kulit dumpling yang baik adalah kulit yang lentur sehingga mudah untuk dibentuk dan direkatkan satu sama lain.

Fish finger adalah salah satu olahan daging ikan yang hampir mirip dengan *fish nugget*. Perbedaannya ada pada bentuk dan rasa yang cenderung lebih gurih. Pada kegiatan ini, *fish finger* dibuat dari surimi yang diberi tambahan bahan lain dan bumbu-bumbu. Adonan kemudian dikukus dan dipotong seukuran jari, dilapisi dengan *batter mix* sebagai perekat dan tepung roti sebagai pelapis luar, kemudian digoreng.

Fish cabbage rolls adalah salah satu olahan daging ikan yang dicampur bumbu, sayuran dan bahan lainnya kemudian dibungkus daun kubis dan dikukus. Pada kegiatan ini, *Fish cabbage rolls* dibuat menggunakan surimi, sedangkan sayuran yang digunakan adalah wortel. Sebelum membungkus adonan, daun kubis terlebih dahulu dikukus agar lentur dan tidak mudah patah.

Fish wonton atau sering disebut pangsit ikan adalah olahan daging ikan cincang, yang diadon dengan bumbu dan bahan lain, kemudian dibungkus dengan kulit pangsit dan digoreng. *Fish wonton* pada kegiatan ini dibuat menggunakan surimi sehingga memiliki tekstur yang renyah di bagian luar dan kenyal di bagian dalam.



Gambar 5. Produk Inovasi

Konsumsi makanan yang tinggi protein sangat penting karena protein memiliki peranan penting dalam tumbuh kembang balita sehingga dapat mencegah retardasi pertumbuhan sebagai implikasi kondisi stunting pada anak. Stunting pada balita dapat menghambat pertumbuhan fisik, mental dan kesehatan balita (Sholikhah & Dewi, 2022). Selain itu, ibu hamil juga memerlukan asupan protein yang tinggi sehingga terhindar dari kondisi kurang energi kronis (KEK) yang dapat mengakibatkan stunting pada anaknya. Ibu hamil dengan KEK memiliki resiko yang tinggi untuk melahirkan bayi dalam kondisi berat lahir rendah (<2.500 g), sehingga bayi dapat mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan dan beresiko stunting (Anitya *et al.*, 2023). Oleh karena itu, konsumsi makanan tinggi protein, terutama dari hasil perikanan akan meningkatkan status gizi pada anak dan ibu hamil sehingga kejadian stunting pada anak dapat dicegah.

Dampak positif dari kegiatan pendampingan ini adalah peserta mendapatkan pengetahuan sekaligus ketrampilan dalam pembuatan produk inovasi tinggi protein berbasis hasil perikanan untuk dapat diterapkan pada menu makanan sehari-hari sehingga dapat mendorong peningkatan status gizi pada anak dan ibu hamil. Selain itu, kegiatan pendampingan ini juga dapat mendukung program pemerintah dalam upaya penurunan angka stunting khususnya di Desa Long Loreh, Kabupaten Malinau.

Kesimpulan

Kegiatan pendampingan pembuatan produk inovasi berbasis pangan lokal hasil perikanan di desa Long Loreh, Kabupaten Malinau berjalan dengan lancar. Peserta mampu membuat produk inovasi dari bahan baku lokal hasil perikanan sehingga dapat dijadikan referensi dalam menu harian makanan anak.

Daftar Pustaka

Anitya, P.C., Senjaya, A.A., & Somoyani, N.K. Hubungan status gizi ibu saat

- hamil dengan kejadian stunting di wilayah kerja unit pelaksana teknis puskesmas kintamani VI tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 11(1), 1-8.
- Cahyani, R.T., Bija, S., & Sugi, L.T.N. (2020). Karakteristik ikan bulan-bulan (*megalops cyprinoides*) dan potensinya sebagai tepung ikan. *Teknologi Pangan: Media Informasi dan Komunikasi Ilmiah Teknologu Pertanian*, 11(2), 182–191.
- Jalilah, N.H., Ariyanti, R., & Febrianti, S. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita kalimantan utara. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 4, 106-112.
- Putri, P.A.K.K.D.M., Lely, A.A.O., & Evayanti, L.G. (2021). Hubungan antara status gizi dengan perkembangan kognitif pada anak usia 6-24 bulan. *Aesculapius Medical Journal*, 1(1), 1–7.
- Retnowati, Y., Gusriani, Umami, N. (2023). Edukasi ibu hamil (edumil) cegah anemia dan stunting. *Neotyce*, 3(2), 67-71.
- Riani, Y.N., Harjanti, A.I., Sulistyningrum, D.P. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan tentang gizi ikan dengan pemanfaatan makan ikan sebagai nutrisi bagi ibu hamil dalam pencegahan stunting. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1), 173-186.
- Rozi, A., Khairi, I., Cahyani, R.T., Bija, S., Nurhikma, Wulansari, N., Maulid, D.Y., Utari, S.P.S.D., & Wulandari, D.A. (2020). Pengaruh defatting, frekuensi pencucian, dan penyimpanan beku, terhadap kualitas surimi ikan lele. *Jurnal Fishtech*, 9(2), 97-106.
- Sholikhah, A., & Dewi, R.K. (2022). Peranan protein hewani dalam mencegah stunting pada anak balita. *Jurnal Riset Sains dan Teknologi*, 6(1), 95-100.
- Sutharshiny, S., & Sivashanthini, K. (2011). Proximate composition of three species of scomberoides fish from sri lanka waters. *Asian Journal of Clinical Nutrition*, 3(3), 103-111.