

**PELATIHAN PEMBUATAN MAKANAN FORMULA BALITA DARI BAHAN BAKU
IKAN BANDENG UNTUK MENINGKATKAN GIZI BALITA DI WILAYAH
PESISIR SELUMIT PANTAI KOTA TARAKAN**

*Training of Infant Formula Food Making From Fish Raw Material To Improve Toddler Nutrition
in Coastal Region Selumit Pantai Tarakan City*

Nurasmi^{1*}, Yuni Retnowati²

^{1,2}*Jurusan Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan
Jl. Amal Lama No. 1, Tarakan*

*e-mail korespondensi: nurasmi@borneo.ac.id

ABSTRAK

Terjadinya gangguan pertumbuhan dan perkembangan balita yang akan berdampak pada status gizi balita dimasa yang akan datang karena terjadi penurunan daya tahan tubuh, penurunan nafsu makan, tingkat intelegensia, kemampuan verbal dalam berinteraksi sosial dan kesulitan dalam mengingat informasi, mengganggu kemampuan balita dalam memecahkan masalah dan dapat mengurangi kreativitas dan daya cipta pada usia berikutnya. Pemberian nutrisi yang lengkap dan seimbang pada masa anak-anak akan memperbanyak pertumbuhan jumlah sel-sel otak. Kandungan gizi ikan sangat bagus untuk membantu perkembangan otak anak dan memaksimalkan tumbuh kembang anak. Salah satu sumber gizi untuk kecerdasan anak adalah ikan. Salah satu komoditi perikanan yang di budidaya di Kota Tarakan yaitu ikan bandeng. Permasalahan balita dalam konsumsi ikan salah satunya adalah dari cara pengolahannya. Untuk itu perlu dilakukan pengolahan ikan dalam bentuk yang lebih menarik bagi balita. Tujuan penelitian ini adalah untuk melakukan pelatihan pembuatan makanan formula balita dari bahan baku ikan bandeng untuk meningkatkan gizi balita di wiayah pesisir selumit pantai kota Tarakan.

Kata Kunci: *balita, ikan bandeng, makanan formula, Selumit Pantai*

ABSTRACT

The occurrence of impaired growth and development of infants that will have an impact on the nutritional status of children in the future due to decreased endurance, decreased appetite, level of intelligence, verbal ability in social interactions and difficulty in remembering information, disrupt toddlers' ability to solve problems and can reduce creativity and creativity in the next age. Providing complete and balanced nutrition during childhood will increase the growth of the number of brain cells. The nutritional content of fish is very good to help children's brain development and maximize children's development. One source of nutrition for children's intelligence is fish. One of the fisheries commodities cultivated in Tarakan City is canos canos. One of the problems of toddlers in consuming fish is one of them from the way it is processed. For this reason, it is necessary to process fish in a form that is more attractive to toddlers. The purpose of this research is to conduct training on making baby food formulas from canos canos raw materials to improve nutrition for toddlers in complex coastal areas such as Tarakan city.

Keywords: *toddler, Canos canos, formula food, Selumit Pantai*

1. PENDAHULUAN

Kota Tarakan sebagai salah satu kota dari Provinsi Kalimantan Timur yang telah mengalami pemekaran menjadi Provinsi Kalimantan Utara dengan letak geografis sebagian besar merupakan daerah laut yaitu 61,8% atau 406,53 km² dan selebihnya dataran yaitu 38,2% atau 250,8 km², dari letak geografis tersebut tentunya ada masyarakat yang tinggal di daerah pesisir yang langsung berbatasan dengan bibir pantai ada juga yang berada jauh dari laut.

Masyarakat yang tinggal di tempat tersebut tentu memiliki beberapa perbedaan dalam hal ini mengenai status gizi balita karena dipengaruhi oleh beberapa faktor, daerah pesisir aktivitas orangtua sebagai nelayan meski tidak semua bekerja sebagai nelayan, kemudian faktor lain yang berpengaruh adalah pendidikan ibu, aspek sosial yang dalam hal ini adalah pola pengasuhan ibu terhadap anak serta faktor lingkungan dan sarana kesehatan.

Persoalan gizi dalam pembangunan kependudukan masih merupakan persoalan yang dianggap menjadi masalah utama dalam tatanan kependudukan dunia.^{2,3} Persoalan ini menjadi salah satu butir penting yang menjadi kesepakatan global dalam Milleneum Development Goals (MDGs). Status gizi balita dipengaruhi oleh beberapa faktor penyebab baik secara langsung (status gizi dan kesehatan) maupun tidak langsung (ketahanan pangan di rumah tangga, pola pengasuhan anak dan pelayanan kesehatan serta lingkungan).

Permasalahan balita yang berada di daerah pesisir maupun perkotaan tidaklah jauh berbeda karena dalam hal ini yang menjadikan permasalahan adalah suatu pemahaman dari orang tua atau pengasuh bagaimana cara perawatan sehari-hari dan pengolahan makanan yang benar dan

hygienis.^{5,6} Status gizi di daerah pesisir jika dilihat dari kebutuhan protein hewani balita tersebut sangat mungkin terpenuhi semua, karena bahan dasar bisa didapatkan dari hasil nelayan namun untuk kebutuhan protein nabati sangatlah minim karena lokasi dipesisir ini jarang ditemukan perkebunan masyarakat yang bisa dimanfaatkan untuk dikonsumsi dan pasar tradisionalpun letaknya sangat jauh sehingga lebih sering kebutuhan protein didapati dari hewani yaitu ikan, udang atau pun rumput laut. Hasil perikanan berupa ikan bandeng merupakan salah satu tangkapan terbesar di kota Tarakan dan kini telah banyak di budidayakan, namun pengolahan hasil dari ikan bandeng masih sangat minim.

Lingkungan daerah pesisir sebagian besar adalah beraktivitas sebagai buruh nelayan, dengan hasil tangkapan ikan tidak bisa dipastikan, sedangkan ibu-ibu dari para nelayan tersebut membantu dalam memilih dan memilah ikan yang layak untuk di pasarkan bahkan ada yang membantu sampai menjual ikan- ikan tersebut sampai habis terjual jika tidak habis terjual maka akan dikonsumsi oleh keluarga, terkadang waktu ibu-ibu banyak tersita untuk kegiatan tersebut sehingga waktu dalam merawat dan mengurus anak- anak di rumah sangat minim sekali, dengan fenomena yang terjadi maka tampak hasil dari pemeriksaan balita yang hanya sekali dalam sebulan yaitu saat berkunjung ke posyandu bayi dan balita mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang akan berakibat pada kesehatan dimasa yang akan datang.

2. METODE

Pada metode pelaksanaan akan menggambarkan prosedur kerja yang akan dilakukan pada kegiatan ini. Prosedur kerja yang akan dilakukan pertama kali adalah

memberikan sosialisasi terhadap mitra untuk mengetahui prosedur, informasi dan manfaat dari kegiatan ini. Setelah dilakukan sosialisasi yang selanjutnya dilakukan adalah pelatihan pembuatan makanan formula balita berbahan dasar ikan bandeng. Adapun proses pembuatan makanan formula balita diuraikan sebagai berikut:

Bahan dan Alat

Pembuatan makanan formula balita membutuhkan: Pisau, gunting, baskom, timbangan kue, mixer, sendok pengaduk dan oven.

Proses Pembuatan

Pisahkan putih dan kuning telur, lalu campurkan telur, gula halus dan margarin lalu aduk rata dengan menggunakan mixer, tahapan kedua masukkan tepung terigu dan maizena aduk sampai adonan merata, tahapan ketiga buat adonan dalam bentuk bulat dan isi tengahnya dengan abon ikan bandeng, panggang hingga matang, tahapan keempat olesi adonan kue yang telah matang dengan pewarna yang telah dicampurkan dengan gula halus.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Sosialisasi Kegiatan

Kegiatan sosialisasi serta pengarahan kegiatan dilakukan pada bulan Agustus dimana peserta sosialisasi adalah kedua mitra yaitu ibu ketua Rt. 28 Selumit Pantai serta seluruh ibu-ibu di Rt tersebut. Materi sosialisasi diberikan oleh Nur Asmi, S.Pd.,M.Si, dan Yuni Retnowati, SST.,M.Keb. Pada saat sosialisasi telah disampaikan bahwa kegiatan lolos pendanaan serta disampaikan informasi – informasi mengenai latar belakang kegiatan, target kegiatan, sasaran kegiatan, dan tujuan kegiatan. Dimana seluruh kegiatan tersebut memiliki tujuan yaitu

memberikan pelatihan kemampuan mengolah ikan dalam bentuk makanan formula balita guna meningkatkan gizi balita.



Gambar 1. Sosialisasi

b. Pelatihan

Pelatihan pembuatan makanan formula balita dilakukan di ruang pertemuan Rt.28 selumit pantai. Pelatihan dilakukan dengan Kegiatan pembuatan makanan formula balita meliputi sejumlah tahapan, seperti tahap pertama yaitu memisahkan putih dan kuning telur, mencampurkan telur, gula halus dan margarin lalu aduk rata dengan menggunakan mixer, tahapan kedua masukkan tepung terigu dan maizena aduk sampai adonan merata, tahapan ketiga buat adonan dalam bentuk bulat dan isi tengahnya dengan abon ikan bandeng, panggang hingga matang, tahapan keempat olesi adonan kue yang telah matang dengan pewarna yang telah dicampurkan dengan gula halus.





Gambar 2. Pembuatan Kue

c. Evaluasi Kegiatan

Tahap terakhir dari kegiatan ini adalah evaluasi kegiatan. Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengukur dan melihat apakah kegiatan yang telah dilakukan telah sesuai dengan perencanaan dan target luaran. Dari hasil evaluasi dapat disimpulkan bahwa, pelaksanaan kegiatan pengabdian pembuatan makan formula balita berbahan dasar ikan bandeng telah terlaksana sesuai dengan perencanaan serta sosialisasi. Para peserta pelatihan begitu antusias dalam kegiatan ini, hal ini dapat terlihat dari keseriusan dan komitmen mitra sangat tinggi.

4. PENUTUP

Dari hasil pelaksanaan program pengabdian ini dapat disimpulkan :

1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian pembuatan makan formula balita berbahan dasar ikan bandeng telah terlaksana sesuai dengan perencanaan serta sosialisasi.
2. Peserta pelatihan sangat antusias dalam kegiatan ini, hal ini dapat terlihat dari keseriusan dan komitmen mitra sangat tinggi.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada DIPA borneo 2019 yang telah membiayai pengabdian ini sehingga bisa berjalan dengan baik serta seluruh rekan-rekan yang membantu dalam pengabdian ini.

6. DAFTAR RUJUKAN

Rona, F & Delmi. (2015). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*.

UNICEF, Achieving MDGs through RPJMN. Nutrition Workshop, Jakarta: Bappenas; 2009.

Asian Development Bank. Draft design and monitoring framework: Project number 38117: Nutrition improvement through community empowerment. Manila: Asian Development Bank; 2006.

Soetjningsih. Tumbuh kembang anak. Jakarta: EGC; 1995.

Marut UD. Aspek sosial ekonomi dan kaitannya dengan masalah gizi kurang di Kabupaten Manggarai, Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 2007; 2(3):36-43. 11.

Saputra W, Zein A, Yulius Y, Junaidi, Azkha N. Penelitian dan Pengkajian Indeks Pembangunan Manusia di Pasaman Barat. Padang: Bappeda Pasaman Barat; 2007.

