

## PELATIHAN PENGOLAHAN SUMBER PROTEIN SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN STATUS GIZI BALITA DI PINGGIRAN SUNGAI BATANG LUBUH DESA MUARA RUMBAI KABUPATEN ROKAN HULU

Armoni Suci Dewi<sup>1\*</sup>, Dita Kartika Sari<sup>2</sup>, Ulfah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>KJFD IKM-KK, Fakultas Kedokteran, Universitas Riau, Indonesia

<sup>2,3</sup>KJFD Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Riau, Indonesia

\*Korespondensi : armoni.suci@lecturer.unri.ac.id

**ABSTRAK.** Seorang ibu merupakan tolak ukur penting dalam tumbuh kembang balita terutama dalam hal pemberian makanan, maka perlu adanya upaya seperti edukasi, pendampingan dan penyuluhan mengenai pengetahuan gizi dan pengolahan makanan dengan berbagai variasi sebagai upaya untuk meningkatkan status gizi balitanya. Melihat pentingnya peran ibu dalam upaya penanggulangan masalah gizi pada anak balitanya, maka peningkatan peran dan kapasitas ibu untuk mendukung keterampilan dan upaya peningkatan kesehatan perlu dilaksanakan. Tujuan kegiatan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam mengolah sumber protein berbahan dasar ikan menjadi berbagai produk olahan. Lokasi kegiatan pengabdian ini dilakukan di pinggiran sungai Batang Lubuh Desa Muara Rumbai Kabupaten Rokan Hulu. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode sosialisasi atau edukasi, Sosialisasi diberikan dalam bentuk ceramah singkat dan diskusi disertai pemberian leaflet. lalu dilanjutkan dengan pelatihan pengolahan makanan berbahan dasar ikan yang akan diikuti oleh ibu-ibu yang memiliki balita yang hadir. Produk yang dibuat adalah bakso ikan, nugget ikan, empek-empek. Materi dalam pelatihan ini adalah bahan-bahan dan cara pembuatan dengan metode demonstrasi dan praktek langsung.

**Kata kunci :** pelatihan, protein ikan, status gizi

**ABSTRACT.** A mother is an important benchmark in the growth and development of toddlers, especially in terms of feeding, so there is a need for efforts such as education, mentoring and counseling regarding nutritional knowledge and food processing with various variations as an effort to improve the nutritional status of their toddlers. Seeing the important role of mothers in efforts to overcome nutritional problems in children under five, it is necessary to increase the role and capacity of mothers to support skills and efforts to improve health. The aim of this activity is to increase the knowledge and skills of mothers under five in processing fish-based protein sources into various processed products. The location of this service activity was carried out on the outskirts of the Batang Lubuh river, Muara Rumbai Village, Rokan Hulu Regency. This community service activity uses socialization or educational methods. Socialization is given in the form of short lectures and discussions accompanied by leaflets. then proceed with training in fish-based food processing which will be attended by mothers who have toddlers present. The products made are fish balls, fish nuggets, empek-empek. The material in this training is materials and methods of manufacture with demonstration methods and hands-on practice.

**Keywords :** training, fish protein, nutritional status

## PENDAHULUAN

Upaya penanggulangan masalah gizi berbasis pangan terus dilakukan yang ditinjau dari perspektif ketahanan pangan, maka makanan alternatif berbasis pangan lokal salah satunya ikan menjadi sumber protein pangan daerah yang dapat ditingkatkan potensinya untuk program percepatan mengatasi masalah gizi pada balita (Hadi, 2005).

Hasil penelitian yang dilakukan Widayani dkk, 2012. bahwa kondisi anak balita wilayah lingkaran kampus Universitas Negeri Semarang (UNNES) Gunungpati Semarang Jawa Tengah sebagian besar tidak menyukai ikan (60,6%) dan ikan berpengaruh secara signifikan ( $p < 0,05$ ) terhadap status gizi<sup>9</sup>. Berdasarkan hasil penelitian Widayani S, (2015) didapat bahwa dengan konsumsi sosis dan nugget lele 50g perhari mampu meningkatkan status gizi anak balita. Ikan air tawar sangat baik untuk kontribusi perkembangan otak anak balita dan tentu saja aman dikonsumsi. Dengan pengolahan yang bervariasi merupakan salah satu upaya peningkatan terhadap konsumsi ikan sehingga menjadi budaya suka makan ikan pada balita, serta hasil akhirnya mampu meningkatkan kondisi status gizi dan kesehatan anak balita (Rahmania dkk, 2007).

Melihat pentingnya peran ibu dalam upaya penanggulangan masalah gizi pada anak balitanya, maka peningkatan peran dan kapasitas ibu untuk mendukung keterampilan dan upaya peningkatan kesehatan perlu dilaksanakan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam mengolah sumber protein berbahan dasar ikan menjadi berbagai produk olahan. Oleh sebab itu perlu dilakukannya pelatihan sebagai bentuk dari upaya peningkatan konsumsi ikan bagi balita serta Sosialisasi atau edukasi mengenai sumber protein serta manfaat bagi perkembangan balita kepada ibu-ibu yang memiliki balita untuk meningkatkan pengetahuan ibu sehingga diharapkan hasil akhir adalah tidak ada yang mengalami gizi kurang pada status gizi balita di pinggir sungai Batang Lubuh Desa Muara Rumbai Kabupaten Rokan Hulu.

## METODE

1. Sosialisasi atau edukasi kepada ibu-ibu yang memiliki balita yang hadir untuk

meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang sumber protein serta manfaat bagi perkembangan balita. Sosialisasi diberikan dalam bentuk ceramah singkat dan diskusi disertai pemberian leaflet. Pengetahuan ibu akan diukur menggunakan pre test dan post test.

2. Pelatihan pengolahan makanan berbahan dasar ikan yang akan diikuti oleh ibu-ibu yang memiliki balita yang hadir. Produk yang dibuat adalah bakso ikan, nugget ikan, empek-empek. Materi dalam pelatihan ini adalah bahan-bahan dan cara pembuatan dengan metode demonstrasi dan praktek langsung.
3. Monitoring dan evaluasi, setiap kegiatan akan dilakukan monitoring dengan daftar hadir dan didokumentasikan, kemudian dilakukan evaluasi menggunakan kuesioner sebelum dan setelah pemberian materi. Terbitnya surat keterangan telah bermitra dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian dengan kepala desa Muara Rumbai Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini memberikan manfaat peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam mengolah sumber protein berbahan dasar ikan menjadi berbagai produk olahan. Wilayah tempat pengabdian adalah pinggir sungai yang banyak menghasilkan ikan namun Masyarakat belum terlalu bisa mengolah bahan tersebut menjadi makanan yang digemari oleh balita Oleh sebab itu perlu dilakukannya pelatihan sebagai bentuk dari upaya peningkatan konsumsi ikan bagi balita sehingga diharapkan hasil akhir adalah terjadinya peningkatan status gizi balita di pinggir sungai Batang Lubuh Desa Muara Rumbai Kabupaten Rokan Hulu.

Metode kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan beberapa kegiatan yaitu yang pertama memberikan sosialisasi atau edukasi kepada ibu-ibu yang memiliki balita yang hadir untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang sumber protein serta manfaat bagi perkembangan balita. Sosialisasi diberikan dalam bentuk ceramah singkat dan diskusi disertai pemberian *leaflet*. Pengetahuan ibu diukur menggunakan pre test dan post test dengan tujuan melihat berapa persen

peningkatan pengetahuan peserta dan kepahaman terhadap materi yang diberikan.

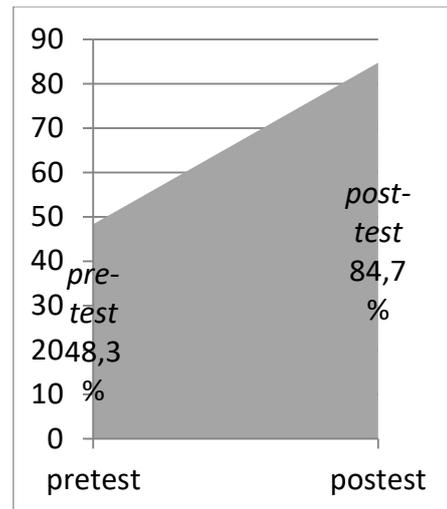
Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan yang kedua yaitu pelatihan pengolahan makanan berbahan dasar ikan yang telah diikuti oleh ibu-ibu yang memiliki balita yang hadir. Produk yang dibuat adalah bakso ikan, nugget ikan, empek-empek dipilihnya produk tersebut karena jenis makanan tersebut banyak diminati balita dan anak-anak. Materi dalam pelatihan ini adalah bahan-bahan dan cara pembuatan dengan metode demonstrasi dan praktek langsung

Kemudian kegiatan yang ketiga monitoring dan evaluasi, setiap kegiatan telah dilakukan monitoring dengan daftar hadir dan didokumentasikan, kemudian dilakukan evaluasi menggunakan kuesioner sebelum dan setelah pemberian materi.

Hasil pengamatan selama kegiatan pengabdian ini diperoleh beberapa diantaranya:

1. Peserta terlihat memperhatikan materi yang disampaikan oleh tim pengabdian
2. Peserta terlihat antusias saat pelaksanaan pelatihan
3. Peserta aktif bertanya saat prosedur pembuatan apabila ada yang tidak dimengerti
4. Pada tahap evaluasi tim pengabdian memberikan review kembali dengan tujuan mengevaluasi pengetahuan peserta

Rangkaian seluruh kegiatan apabila dilihat dari kesesuaian dengan kondisi peserta di lokasi kegiatan dapat dipengaruhi oleh faktor pendukung dan penghambat. Faktor pendukung dan penghambat diantaranya antusias peserta saat mengikuti kegiatan cukup antusias namun dikarenakan beberapa peserta membawa balitanya sehingga hal ini cukup membuat suasana kegiatan sedikit kurang kondusif, namun kegiatan ini cukup mendapatkan dukungan dari perangkat desa hingga mereka mengharapkan akan ada kegiatan lanjutan lainnya lagi di masa yang akan datang. Adapun rerata nilai pre-test dan post-test ditampilkan pada Gambar 1.



**Gambar 1. rerata nilai pre-test dan post-test pengetahuan ibu yang memiliki balita terhadap konsumsi protein.**

Sumber : Hasil pengumpulan data

Kegiatan pengabdian ini memberikan peningkatan pengetahuan yang cukup baik, terlihat dari rerata nilai pre-test dan post-test jauh berbeda, yaitu 48,3 % pada pre-test dan 84,7 pada post-test. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini memberikan pengaruh positif terhadap pengetahuan ibu yang memiliki balita terhadap konsumsi protein sehingga diharapkan kedepannya akan terjadi perubahan perilaku pola konsumsi balita. Konsumsi gizi seimbang, dengan terpenuhinya energi dan protein sebagai zat pembangun pertumbuhan balita, sehingga balita dapat mengejar pertumbuhan normalnya atau dengan kata lain tidak mengalami stunting.

Melakukan pelatihan merupakan suatu proses kegiatan pembelajaran yang lebih menekankan pada praktek dari pada sekedar teori yang dilakukan seseorang atau kelompok agar lebih cepat terampil. Ini sesuai dengan pendapat Tanjung dalam Sukiarko (2007) mengemukakan bahwa pelatihan merupakan suatu proses belajar mengajar terhadap pengetahuan dan keterampilan tertentu serta sikap agar peserta semakin terampil dan mampu melaksanakan tanggung jawabnya dengan semakin baik, sesuai dengan standar.

Secara keseluruhan ketercapaian program pelatihan pengolahan makanan berbahan dasar ikan di mana produk yang dibuat adalah bakso ikan, nugget ikan, empek-empek berhasil dengan tingkat ketercapaian sebesar 90%, dilihat dari peserta pelatihan mengalami peningkatan pemahaman mengenai bahaya

*stunting* serta pemanfaatan kekayaan lokal menjadi potensi besar sebagai upaya mengatasi terjadinya *stunting* yang diukur melalui pre-test dan post-test yang diberikan sebelum dan setelah pemberian materi dan pelatihan dilakukan. Selain itu, hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa ibu telah mampu membuat makanan berbahan dasar ikan seperti bakso ikan, nugget ikan, empek-empek (Gambar 2).



**Gambar 2. Proses pengolahan empek ikan**  
Sumber : Dokumentasi penulis

### SIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini memberikan peningkatan pengetahuan yang cukup baik, terlihat dari rerata nilai pre-test dan post-test jauh berbeda, yaitu 48,3 % pada pre-test dan 84,7 pada post-test. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini memberikan pengaruh positif terhadap pengetahuan ibu yang memiliki balita terhadap konsumsi protein sehingga terjadi perubahan perilaku pola konsumsi balita. Konsumsi gizi seimbang, dengan terpenuhinya energi dan protein sebagai zat pembangun pertumbuhan balita, sehingga balita dapat mengejar pertumbuhan normalnya atau dengan kata lain tidak mengalami *stunting*.

Secara keseluruhan ketercapaian program pelatihan pengolahan makanan berbahan dasar ikan dimana Produk yang dibuat adalah bakso ikan, nugget ikan, empek-empek berhasil dengan tingkat ketercapaian sebesar 90%. Pemilihan ikan Sungai seperti ikan baung banyak di jumpai di pinggir Sungai batang lubuh di mana lokasi pengabdian dilakukan serta Produk yang dibuat adalah bakso ikan, nugget ikan, empek-empek dipilihnya produk tersebut karena jenis makanan tersebut banyak digemari dan diminati balita dan anak-anak. Adapun kandungan protein yang terdapat pada ikan baung sebesar 15,1 g per 100 gram (Rahmania dkk, 2007). Protein

merupakan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh untuk pertumbuhan, membangun struktur tubuh (otot, kulit, dan tulang) serta sebagai pengganti jaringan yang sudah usang. Kuantitas dan kualitas dari asupan protein memiliki efek terhadap level plasma insulin *growth factor* I (IGF-I) dan juga terhadap protein matriks tulang serta faktor pertumbuhan yang berperan penting dalam formasi tulang<sup>4</sup> Ikan adalah salah satu bahan pangan yang banyak mengandung protein, mineral yang sangat tinggi, pH netral, tekstur lunak dan kandungan gizi tinggi (Mikhail dkk, 2013). Materi dalam pelatihan ini adalah pengenalan langsung bahan-bahan serta cara pengolahan bakso ikan, nugget ikan, empek-empek dengan metode demonstrasi dan praktek langsung

### UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian terlaksana melalui dana hibah Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Riau 2022.

### DAFTAR PUSTAKA

- BAPPENAS RI. Pedoman Perencanaan Program Gerakan Sadar Gizi dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK); 2012. 1-8
- Hadi H, 2005. Beban ganda masalah gizi dan implikasinya terhadap kebijakan pembangunan kesehatan nasional disampaikan sebagai Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar di depan Rapat Terbuka Majelis Guru Besar UGM, Yogyakarta
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset kesehatan dasar 2013. Jakarta. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2013: 306
- Mangkunegara, A.A. Anwar Prabu. 2011. Perencanaan dan Pengembangan Manajemen Sumber Daya Manusia. Bandung: PT Refika Aditama
- Mikhail, W.Z.A, dkk. 2013. Effect of Nutritional Status on Growth Pattern of Stunted Preschool Children in Egypt. Acad J Nutr 2(1) : 1-9.
- Persatuan Ahli Gizi Indonesia. 2017. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.

Rahmania, Yunianta, dan Erryana, M. 2007. Pengaruh metode penggaraman basah terhadap karakteristik produk ikan gabus (*Ophiocephalus striatus*). *Jurnal Teknologi Pertanian*; 8(3): 142–152.

Widayani S, dan Triatma B. 2012. Konsumsi Sayuran dan Ikan terhadap Status Gizi dan Kesehatan Anak Balita di Wilayah Lingkar Kampus Unnes Gunungpati Semarang. Laporan Penelitian Dasar. Sumber Dana PNBPN UNNES SK. No.349UN37.3.1.LT2012. Semarang: LP2M UNNES

Widayani S, Triatma B, dan Martiana P.2015. Pembudayaan Makan Ikan Melalui Model Feeding Group (MFG) Hubungannya dengan Status Gizi Anak Balita di Wilayah Lingkar Kampus UNNES Laporan Penelitian Unggulan Perguruan Tinggi. Sumber Dana PNBPN UNNES. Semarang: LP2M UNNES