



## Pelatihan Pembuatan Menu Makanan *Nugget* Lele untuk Program Menu Tambahan (PMT) Desa Gondowulan dalam Upaya Mengatasi Permasalahan *Stunting*

Fitriyadi Cahyo Utomo<sup>1✉</sup>, Dimas Wicaksono<sup>2</sup>, Syifa Azzahra Putri<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Semarang

<sup>2</sup>Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang

**Abstrak.** Desa Gondowulan berada di Kecamatan Kepil, Kabupaten Wonosobo. Desa ini memiliki angka kemiskinan dan pernikahan dini yang tinggi hal ini berakibat pada ketidakmampuan ekonomi masyarakat desa Gondowulan untuk membeli makanan berprotein dan bergizi serta ketidaktahuan masyarakat terhadap *stunting*. Dari permasalahan ini, tim KKN Unnes Giat 3 mengadakan Kegiatan Pelatihan Pembuatan *nugget* Lele bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang mendalam mengenai *stunting* dan memberikan keterampilan baru kepada kader PKK desa Gondowulan dalam mengolah ikan lele menjadi *nugget* sebagai variasi menu makanan pada Program Menu Tambahan (PMT) yang berprotein dan bergizi. Metode yang digunakan dengan sosialisasi *stunting*, pelatihan dan demonstrasi pembuatan *nugget* lele. Pelatihan ini menghasilkan pemahaman kader PKK desa Gondowulan terhadap *stunting* dan olahan *nugget* lele sebagai variasi menu baru untuk Program Menu Tambahan (PMT) dalam rangka penurunan angka *stunting* di desa Gondowulan.

**Abstract.** *Gondowulan village is located at district of Kepil, the regency of Wonosobo. This village has a high poverty rate and early marriage, this results in the economic inability of the Gondowulan villager to buy protein and nutritious food and the Gondowulan villager don't know about stunting. Based on this problem, team of KKN Unnes Giat 3 held a training to make nugget from catfish, this is aimed at providing in-depth knowledge about stunting and providing new skills to PKK cadres in Gondowulan village in processing catfish into nuggets as a variation of the food menu in the Program Menu Tambahan (PMT) which is having a lot of protein and nutritious. The method used is socialization of stunting, training and demonstration of making catfish nuggets. This training resulted in an understanding of PKK cadres in Gondowulan village on stunting and processed catfish nuggets as a new menu variation for the PMT program in the context of reducing stunting rates in Gondowulan village.*

**Keywords:** *Catfish Nugget, Program Menu Tambahan (PMT), Stunting*

### Pendahuluan

Desa Gondowulan merupakan desa di Kecamatan Kepil, Kabupaten Wonosobo. Berdasarkan data pemerintah desa Gondowulan diperoleh bahwa angka kemiskinan dan pernikahan dini di desa Gondowulan tergolong tinggi. Hal ini diketahui dari data penerimaan bantuan masyarakat miskin dan kurang mampu serta angka putus sekolah karena pernikahan dini. Hal ini didukung oleh data angka *stunting* di Kabupaten Wonosobo yang tinggi yaitu sebesar 28,1% berdasarkan survei status gizi Indonesia Tahun 2021 sedangkan data elektronik pelaporan gizi masyarakat tahun 2022 sebesar 19,23%. Berdasarkan latar belakang tersebut, masyarakat desa Gondowulan mempunyai permasalahan terhadap angka *stunting* yang tinggi. Selain dari segi ekonomi masyarakat desa Gondowulan yang kurang mampu dan pengetahuan akan *stunting* belum dipahami oleh masyarakat khususnya ibu hamil.

*Stunting* didefinisikan perawakan fisik pendek dikarenakan kekurangan gizi atau penyakit kronis pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Ditandai dengan penurunan berat badan dan penurunan pertumbuhan tinggi badan merupakan tanda deteksi dini *stunting* pada balita (Shodikin, 2020). *Stunting* jika dibiarkan berkepanjangan tanpa penanganan dapat menyebabkan terhambatnya perkembangan secara fisik, mental, intelektual dan kognitif anak.

Saat anak berusia 5 tahun mengalami *stunting* akan sulit untuk ditangani hingga dewasa dan akan meningkatkan risiko terkena berat badan lahir yang rendah (BBLR) pada keturunannya (Apriluana & Fikawati, 2018).

Berdasarkan PerBup No. 43 Tahun 2022, Kabupaten Wonosobo mengadakan program percepatan penurunan dan pencegahan *stunting* salah satunya adalah dana Program Menu Tambahan (PMT). Sebagai tindak lanjut dari PerBup tersebut, kader PKK desa Gondowulan membuat program yang terbaru yaitu penurunan angka *stunting* melalui dana Program Menu Tambahan (PMT). Program ini disalurkan melalui Puskesmas dan Bidan Desa bekerjasama dengan kader PKK desa untuk menyalurkan Program Menu Tambahan (PMT) bagi balita dan ibu hamil sebagai bentuk kerjasama dan upaya pemerintah bersama desa mencegah dan menurunkan angka *stunting*.

Berdasarkan hasil penelitian (Sari, Mohammad, Nurani, & Sitaresmi, 2016) yang melakukan perbandingan asupan protein, kalsium, dan fosfor pada balita *stunting* dan balita tidak *stunting* menyimpulkan bahwa asupan kalsium, protein, dan fosfor pada balita *stunting* lebih rendah dibanding anak tidak *stunting*. Hal ini menunjukkan bahwa anak membutuhkan asupan seperti kalsium, fosfor, dan khususnya protein sangat penting untuk mencegah *stunting* pada balita.

Desa Gondowulan memiliki potensi lokal ikan lele yang berlimpah, berlimpahnya ikan lele di desa Gondowulan dikarenakan terdapat banyak tambak dan kolam pribadi budidaya ikan lele beberapa warga desa. Oleh karena itu, salah satu solusi untuk mengurangi angka *stunting* di desa Gondowulan adalah dengan membuat olahan makanan *nugget* lele sebagai potensi lokal desa Gondowulan untuk diberikan melalui Program Menu Tambahan (PMT).

Pada proses pembudidayaan ikan lele tergolong memiliki pertumbuhan cepat dan mampu beradaptasi dengan lingkungan. Selain itu ikan lele mudah pengolahannya, memiliki rasa yang enak, dan kaya akan protein. Ikan lele memiliki kandungan terdiri atas 15-24% protein, 1-3% karbohidrat, 0.1-22% lemak, 66-84% air serta 0.8-2% senyawa anorganik (Ciptawati, Rachman, Rusdia, & Alvionita, 2021). Dari data tersebut ikan lele mampu menunjang pertumbuhan dan perkembangan balita khususnya pada kasus balita *stunting*. Maka dilakukan pengembangan olahan ikan lele menjadi *nugget* selain dapat menunjang pemenuhan protein dan gizi pada balita, bentuk *nugget* juga menarik dan menambah nafsu makan balita. Harapannya melalui pelatihan pembuatan *nugget* lele ini dapat menjadi salah satu langkah mengurangi angka *stunting* di desa Gondowulan.

Kegiatan Pelatihan Pembuatan *nugget* Lele ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang mendalam mengenai *stunting* dan memberikan keterampilan baru kepada kader PKK desa Gondowulan dalam mengolah ikan lele menjadi *nugget* sebagai variasi menu makanan pada Program Menu Tambahan (PMT) yang berprotein dan begizi dalam upaya penurunan angka *stunting* di desa Gondowulan

## Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui pendekatan sosialisasi dilanjutkan dengan pelatihan dan demonstrasi pembuatan *nugget* lele. Pelaksanaan kegiatan Pelatihan Pembuatan Menu Makanan *nugget* Lele Untuk Program Menu Tambahan (Pmt) Desa Gondowulan Dalam Upaya Mengatasi Permasalahan *Stunting* melibatkan: (1) tim KKN Unnes Giat 3 Desa Gondowulan, (2) kader PKK desa Gondowulan.

Waktu pelaksanaan kegiatan pada hari Kamis, 8 Desember 2022 pukul 14.00 s/d 16.00 Sebelum melaksanakan kegiatan ini tim KKN Unnes Giat 3 berkoordinasi dengan kader PKK dan dosen pembimbing KKN Unnes Giat 3 desa Gondowulan untuk merencanakan kegiatan pelatihan. Pelaksanaan kegiatan Pelatihan Pembuatan Menu Makanan *nugget* Lele ini bertempat di Aula Balai Desa Gondowulan, Kecamatan Kepil, Kabupaten Wonosobo

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pelatihan Pembuatan Menu Makanan *nugget* Lele Untuk Program Menu Tambahan (Pmt) Desa Gondowulan Dalam Upaya Mengatasi Permasalahan *Stunting* yang dilaksanakan oleh tim KKN Unnes Giat 3 diikuti 27 kader PKK Desa Gondowulan pada tanggal 8 Desember 2022 di Aula Balai Desa Gondowulan.

a. Sosialisasi *Stunting*

Tim KKN Unnes Giat 3 melakukan pemaparan materi tentang *stunting* dan PMT.

b. Pelatihan dan demonstrasi pembuatan *Nugget* Lele

Pelatihan pembuatan *nugget* lele ini dilaksanakan dengan cara demonstrasi oleh tim KKN Unnes Giat 3 disaksikan oleh kader PKK desa Gondowulan kemudian kader PKK desa Gondowulan mempraktikkan pembuatan *nugget* lele secara mandiri.



**Gambar 1.** Pemaparan Materi *Stunting* oleh Tim KKN Unnes Giat 3 Desa Gondowulan



**Gambar 2.** Demonstrasi oleh Tim KKN Unnes Giat 3



**Gambar 3.** Antusiasme Kader PKK Desa Gondowulan



**Gambar 4.** Praktik Mandiri Kader PKK Desa Gondowulan



**Gambar 5.** Hasil Olahan *Nugget* Lele

Pelatihan pembuatan *nugget* lele di aula balai desa Gondowulan berjalan dengan lancar. Pelatihan pembuatan *nugget* lele ini diikuti secara antusias oleh kader PKK desa Gondowulan. Kader PKK desa Gondowulan diajarkan oleh tim KKN Unnes Giat 3 cara membuat *nugget* lele mulai dari resep, alat, dan bahan pembuatan *nugget* lele. Kader PKK desa Gondowulan juga diberikan kesempatan untuk praktik mandiri membuat *nugget* lele. Hasil olahan mandiri kader PKK desa Gondowulan saat diamati oleh tim KKN Unnes Giat 3 sudah bagus dan menggugah selera. Kader PKK desa Gondowulan sebagai peserta pelatihan pembuatan *nugget* lele juga memahami pentingnya memberikan variasi olahan lele sebagai menu makanan baru pada Program Menu Tambahan (PMT). Selain menarik dan menggugah selera, juga mempunyai manfaat mencegah *stunting*. Kader PKK desa Gondowulan juga memahami lebih dalam mengenai *stunting* setelah diberikan pemaparan materi *stunting* oleh tim KKN desa Gondowulan,

Angka *stunting* di Desa Gondowulan, Kecamatan Kepil, Kabupaten Wonosobo termasuk tinggi hal ini dibuktikan dengan banyak catatan kasus balita *stunting* oleh posyandu desa Gondowulan. Permasalahan *stunting* di desa Gondowulan merupakan permasalahan yang serius, setiap pelaksanaan agenda posyandu tercatat kasus balita *stunting* baru. Selain balita, kasus ibu hamil KEK juga menjadi perhatian posyandu desa Gondowulan dikarenakan ibu hamil KEK mempunyai potensi melahirkan bayi *stunting* yang tinggi.

Indonesia sedang menghadapi darurat *stunting*. Kurangnya asupan gizi pada 1000 Hari Pertama Kelahiran (HPK) merupakan penyebab utama permasalahan *stunting*. Permasalahan *Stunting* merupakan permasalahan yang kompleks, namun bukan berarti permasalahan ini tidak dapat dicegah. Permasalahan *stunting* pada balita dan risiko *stunting* yang tinggi pada ibu hamil KEK merupakan permasalahan yang serius untuk dicegah dan diatasi. Kasus *stunting* pada balita sangat berpengaruh terhadap kehidupan balita itu sendiri kedepannya. Beberapa permasalahan pada kasus balita *stunting* yang tidak diatasi maka proses pertumbuhan dan perkembangan balita pada 1000 HPK akan mengalami hambatan, seperti hambatan pertumbuhan fisik, hambatan perkembangan kognitif, menurunnya imunitas tubuh, timbulnya penyakit degeneratif. Permasalahan *Stunting* jika ditinjau dari sudut pandang yang luas tentu saja dapat mempengaruhi kualitas regenerasi sumber daya manusia di tempat tersebut.

Desa Gondowulan mempunyai potensi yang cukup untuk menghasilkan makanan sehat dan berprotein khususnya ikan. Pada desa Gondowulan terdapat tambak budidaya ikan lele dan kolam budidaya ikan lele pada setiap rumah warga. Lele sendiri diketahui mempunyai kandungan asam amino esensial, lemak jenuh, kalsium, fosfor, dan protein yang merupakan penunjang pertumbuhan khususnya balita selain itu tulang ikan lele yang tinggi akan kalsium dan fosfor dapat menjadi penunjang pertumbuhan tulang balita (Darmanto, Y.S, Agustini, T.W, Swastawati, F, & Al Bulushi, I, 2014), hal ini sangat bagus untuk pencegahan *stunting* di desa Gondowulan. Berlimpahnya ikan lele di desa Gondowulan dapat menjadi sebuah solusi dari bahan makanan sehat dan berprotein yang bisa digunakan sebagai pencegahan *stunting* di desa Gondowulan, salah satu caranya adalah dengan mengolah lele menjadi menu makanan *nugget*. Oleh karena itu, tujuan pelatihan ini adalah memberikan penge-

tahuan yang mendalam mengenai *stunting* dan memberikan keterampilan baru kepada kader PKK desa Gondowulan dalam mengolah lele menjadi *nugget* sebagai variasi menu makanan pada Program Menu Tambahan (PMT) yang berprotein dan bergizi dalam upaya penurunan angka *stunting* di desa Gondowulan.

## Simpulan

Desa Gondowulan mempunyai angka kemiskinan dan pernikahan dini yang tinggi hal ini berakibat pada ketidakmampuan ekonomi masyarakat desa Gondowulan untuk membeli makanan berprotein dan bergizi serta ketidaktahuan masyarakat desa Gondowulan terhadap *stunting*. Oleh karena itu, angka *stunting* desa Gondowulan tinggi. Untuk mengatasi permasalahan *stunting* di desa Gondowulan, tim KKN Unnes Giat 3 bekerjasama dengan kader PKK desa Gondowulan mengadakan pelatihan pembuatan *nugget* lele sekaligus penyuluhan *stunting*. Pelatihan ini menghasilkan pemahaman kader PKK desa Gondowulan terhadap *stunting* dan olahan *nugget* lele sebagai variasi menu baru untuk Program Menu Tambahan (PMT) dalam rangka penurunan angka *stunting* di desa Gondowulan.

## Referensi

- Apriluana, G., & Fikawati, S. (2018). Analisis Faktor-Faktor Risiko terhadap Kejadian *Stunting* pada Balita (0-59 Bulan) di Negara Berkembang dan Asia Tenggara. *Media Litbangkes*, 28(4), 247-256.
- Ciptawati, E., Rachman, I. B., Rusdia, H. O., & Alvionita, M. (2021). Analisis Perbandingan Proses Pengolahan Ikan Lele terhadap Kadar nutrisinya. *Indonesian Journal of Chemical Analysis*, 4(1), 40-46.
- Darmanto, Y.S, Agustini, T.W, Swastawati, F, & Al Bulushi, I. (2014). The Effect of Fish Bone Collagens In Improving Food Quality. *International Food Research Journal*, 891-896.
- Sari, E. M., Mohammad, J., Nurani, N., & Sitaresmi, M. N. (2016). Asupan Protein, Kalsium, dan Fosfor Pada Anak *Stunting* dan Tidak *Stunting* Usia 24-59 Bulan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 152.
- Shodikin, M. A. (2020). *Apa Itu Stunting*. Jember: FK UNEJ.