

## **Demonstrasi Pembuatan Pentol Ikan Swanggi sebagai Pemberian Makanan Tambahan (PMT) bagi Balita untuk Mencegah Stunting**

**Latifah Nur Baeti, Toni Hartanto, Muhamad Hilmi Zamzami, Tita Sapriyanti, Lutfi Sindu Saputri, Hendy Rifki Hidayat, Meishinta Alvionita Junia Mirantika, Siti Hasnaningtyas, Nabilla Dewi Kanaya Putri, Putri Fania, Sucipto Hadi Purnomo**  
Universitas Negeri Semarang

email korespondensi: [latifahlasem@students.unnes.ac.id](mailto:latifahlasem@students.unnes.ac.id)

### **Abstract**

Stunting in toddlers is considered as a national health problem. Based on the target data distribution and essential service coverage, Rembang district has a stunting rate of 18.7% and a prevalence of 20.81% in Sulang subdistrict. the case of toddlers experiencing stunting in Rembang district is quite high in several areas. especially in Kemadu Village, Sulang District. The habit of the Kemadu people to consume pentol snacks inspired to innovate fish pentol as additional food for toddlers in order to prevent stunting. our objective is to reduce stunting by providing the Swanggi fish pentol innovation as an additional food for toddlers in Kemandu Village, Sulang District, Rembang Regency.

### **Keywords :**

stunting, fish pentol, supplementary feeding, toddlers

### **Abstrak**

Stunting pada balita merupakan salah satu masalah kesehatan nasional dengan angka stunting 18,7 % di Kabupaten Rembang dan memiliki prevalensi 20, 81 % untuk Kecamatan Sulang berdasarkan Sebaran Data Sasaran dan Cakupan Layanan Esensial. Kasus balita yang mengalami stunting cukup tinggi terjadi di beberapa daerah termasuk Kabupaten Rembang khususnya di Desa Kemadu Kecamatan Sulang. Masyarakat Kemadu yang suka mengonsumsi jajanan pentol menjadikan inspirasi untuk membuat inovasi pentol ikan sebagai pemberian makanan tambahan pada balita untuk mencegah stunting. Diharapkan dengan inovasi pentol ikan Swanggi untuk pemberian makanan tambahan pada balita dapat mengurangi angka stunting di Desa Kemadu, Kecamatan Sulang, Kabupaten Rembang

### **Kata Kunci :**

stunting, pentol ikan, pemberian makanan tambahan, balita

## **PENDAHULUAN**

Stunting merupakan kondisi kronis yang menggambarkan gangguan pertumbuhan sebagai akibat kekurangan gizi selama jangka waktu yang panjang, didasarkan pada indeks panjang badan dibanding umur (PB/U) atau tinggi badan dibanding umur (TB/U) (WHO, 2010). Pada umumnya, stunting disebabkan oleh asupan makanan yang tidak sesuai dengan gizi yang dibutuhkan selama dalam kandungan maupun dalam masa pertumbuhan (Black et al., 2013). Adapun faktor penyebab terjadinya stunting antara lain : 1) Praktek pengasuhan

yang tidak baik (kurangnya pengetahuan tentang kesehatan gizi sebelum dan pada masa kehamilan), 2) kurangnya akses kemakanan bergizi, 3) kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi, 4) terbatasnya layanan Kesehatan termasuk layanan ABC, post natal, dan pembelajaran dini yang berkualitas.

Kasus stunting di Kabupaten Rembang sebanyak 18,7 % dan memiliki prevalensi 20, 81 % untuk Kecamatan Sulang berdasarkan Sebaran Data Sasaran dan Cakupan Layanan Esensial. Kasus balita yang mengalami stunting cukup tinggi terjadi di beberapa daerah termasuk Kabupaten Rembang khususnya di Desa Kemadu Kecamatan Sulang. Desa Kemadu merupakan salah satu desa di Kecamatan Sulang, Kabupaten Rembang, Provinsi Jawa Tengah. Memiliki luas daerah 683,63 Ha terbagi atas 7 pedukuhan, 7 rukun warga, serta 19 rukun tetangga. Desa Kemadu memiliki penduduk sebanyak 3.395 orang terdiri atas 1.792 penduduk laki-laki dan 1.603 penduduk perempuan. Sebagian besar masyarakat desa Kemadu bermata pencaharian sebagai wiraswasta atau pedagang.

Di Kemadu sangat mudah sekali ditemukan pedagang jajanan anak-anak salah satunya pentol. Jajanan ini cukup digemari oleh masyarakat Kemadu. Pentol merupakan makanan yang terbuat dari daging giling dan tepung kanji yang dicampur kemudian dicetak atau dibentuk menjadi bulatan kecil lalu direbus (Dewi, 2019). Jajanan pentol sudah banyak tersebar di wilayah Jawa pada khususnya. Sehingga tidak heran jika jajanan ini sangat mudah ditemukan di desa Kemadu karena letak administratifnya berada di Kabupaten Rembang yang berbatasan dengan Provinsi Jawa Timur.

Upaya penanggulangan masalah stunting berbasis pangan khususnya sumber protein hewani terus dilakukan untuk menurunkan prevalensi anak stunting. Ditinjau dari perspektif ketahanan pangan yang berkelanjutan, maka makanan alternatif berbasis pangan lokal salah satunya ikan menjadi sumber pangan daerah yang dapat ditingkatkan potensinya untuk program percepatan mengatasi masalah stunting (Ngaisyah, 2019). Perilaku masyarakat Kemadu yang suka mengonsumsi jajanan pentol menginspirasi tim KKN Unnes Giat 3 Kemadu untuk membuat inovasi pentol ikan sebagai pemberian makanan tambahan pada balita untuk mencegah stunting.

Daging ikan dipilih karena memiliki banyak gizi. Letak Kabupaten Rembang yang berada di pesisir utara Jawa membuat ikan mudah ditemukan. Jenis ikan yang dipilih yaitu Ikan Swanggi karena harganya murah dan banyak ditemukan di pasaran. Selain itu, ikan swanggi mengandung protein tinggi. Kadar protein dalam berat basah yang dimiliki ikan swanggi yaitu sekitar 18,10%. Berdasarkan data dari Pemprov Jawa Tengah, angka stunting di Kabupaten Rembang berada di angka 11,8 persen. Kasus balita yang mengalami stunting cukup tinggi tersebar di beberapa daerah salah satunya Desa Kemadu, Kecamatan Sulang. Diharapkan dengan inovasi pentol ikan Swanggi untuk pemberian makanan tambahan pada balita dapat mengurangi angka stunting di Desa Kemadu, Kecamatan Sulang, Kabupaten Rembang.

## **METODE**

Program pengabdian ini dilakukan pada tanggal 16 November 2022 melalui kegiatan Posyandu balita. Sebelumnya tim pengabdian melakukan beberapa hal seperti studi literatur dan persiapan bahan sebelum memulai tahapan kegiatan (Heriyanti et al, 2022). Peserta sebanyak kurang lebih 50 orang yang terdiri dari responden (ibu yang memiliki anak balita), kader kesehatan masyarakat, serta bidan Desa Kemadu. Kegiatan sosialisasi dan demonstrasi pembuatan pentol ikan ini dilaksanakan sebagai wujud kepedulian dan tanggung jawab tim UNNES GIAT 3 Desa Kemadu sebagai salah satu program kerja dalam rangka mengurangi angka Stunting di Kabupaten Rembang. Kegiatan demonstrasi ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu :

### **1. Pendahuluan**

- a. Persiapan kegiatan meliputi perizinan ketua kader kesehatan masyarakat desa Kemadu untuk memberikan sosialisasi dan demonstrasi kepada responden dalam kegiatan posyandu balita di rumah Ketua RW 01.

- b. Peserta yang telah memberikan konfirmasi kehadiran akan diberikan presensi kehadiran.
2. Pelaksanaan
- a. Kegiatan dibuka oleh ketua KKN UNNES GIAT ANGKATAN 3 sekaligus memberikan gambaran umum mengenai kondisi Stunting khususnya Yang ada di Desa Kemadu.
  - b. Pemaparan materi disampaikan oleh 2 orang yang bertujuan untuk memberikan informasi terkait Stunting serta pembuatan pentol ikan Swanggi sebagai salah satu upaya untuk mengatasinya. Pada tahap ini ibu-ibu dijelaskan mengenai pentingnya pemenuhan gizi pada 1.000 HPK (Hari Pertama Kehidupan), yang baru tampak dampaknya setelah anak berusia 2 tahun. Selain itu dijelaskan juga mengenai faktor penyebab Stunting seperti kurangnya akses makanan bergizi.
  - c. Demonstrasi pembuatan pentol ikan Swanggi bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan informasi terkait pembuatan pentol ikan. Demonstrasi dilakukan dengan cara memperlihatkan secara langsung proses pembuatan pentol ikan, serta dijelaskan dalam setiap stepnya. Adapun bahan-bahan yang digunakan antara lain:
    - 500 g ikan laut (sudah digiling)
    - 7 sdm tepung tapioka
    - 5 sdm tepung terigu
    - 3 siung bawang putih
    - Bawang merah goreng
    - ½ sdm merica bubuk/ butir
    - 1 sdt kaldu jamur/ kaldu bubuk lainnya
    - Garam yodium secukupnya
    - ½ baking powder
    - Daun bawang
- Bahan-bahan diatas di haluskan agar tercampur secara merata. Demonstrasi ini dilakukan oleh mahasiswa KKN UNNES GIAT 3 dari prodi PGSD, Fakultas Ilmu Pendidikan dan prodi Hukum Fakultas Hukum Universitas Negeri Semarang.
3. Evaluasi Kegiatan
- a. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait materi dan pelatihan yang disampaikan.
  - b. Tim KKN UNNES GIAT 3 memberikan pertanyaan kepada peserta.
  - c. Membagikan hasil pembuatan pentol ikan kepada peserta (ibu dan balita) untuk dimakan secara bersama-sama.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan sosialisasi dan demonstrasi pembuatan pentol ikan sebagai salah satu upaya penanggulangan stunting di desa Kemadu terlaksana dengan baik. Sosialisasi dan demonstrasi dilakukan pada posyandu balita yang bertempat di rumah ketua RW 4 Desa Kemadu. Peserta sebanyak kurang lebih 50 orang yang terdiri dari responden (ibu yang memiliki anak balita), kader kesehatan masyarakat, serta bidan desa Kemadu. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tiga tahapan antara lain: persiapan kegiatan berupa perizinan, pelaksanaan dengan diawali pemaparan materi stunting. Pada tahap ini ibu-ibu dijelaskan mengenai pentingnya pemenuhan gizi pada 1.000 HPK (Hari Pertama Kehidupan), yang baru tampak dampaknya setelah anak berusia 2 tahun. Kemudian dilanjutkan demonstrasi pembuatan pentol, dan yang terakhir evaluasi berupa pertanyaan serta pembagian pentol ikan untuk dikonsumsi balita yang mengikuti posyandu.



**Gambar 1.** Pemaparan tentang Stunting oleh Tim KKN UNNES Giat 3

Gambar 1 menunjukkan kegiatan berupa mahasiswa UNNES GIAT ANGKATAN 3 pemaparan materi mengenai stunting, faktor penyebab, serta solusi penanganan stunting dengan pembuatan pentol ikan swaggi. Setelah itu dijelaskan bahan apa saja yang akan digunakan untuk membuat pentol ikan sebagai Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pada balita di Desa Kemadu. Setelah dijelaskan mengenai stunting responden dijelaskan mengenai alat dan bahan-bahan yang akan digunakan untuk membuat pentol ikan. Adapun bahan-bahan yang digunakan seperti ikan swaggi, tepung tapioka, tepung terigu, bawang, merica dan lain sebagainya. Letak Kabupaten Rembang yang berada di pesisir utara Jawa membuat ikan mudah ditemukan. Sedangkan alasan menggunakan ikan swaggi karena harganya yang murah dan banyak ditemukan di pasaran. Selain itu ikan swaggi mengandung protein tinggi. Kadar protein dalam berat basah yang dimiliki ikan swaggi yaitu sekitar 18,10%.



**Gambar 2.** Pembuatan pentol dan kuah pentol

Gambar 2 menunjukkan olahan ikan swaggi yang telah digiling dan tercampur dengan bahan-bahan lainnya dibentuk bulatan-bulatan, kemudian dimasukkan ke dalam air

mendidih. Setelah pentol terangkat keatas atau mengapung dapat ditiriskan di baskom terlebih dahulu, lalu dilanjutkan dengan pembuatan kuahnya. Pembuatan kuah pentol bakso ini sangatlah mudah, hanya perlu menghaluskan bawang putih, merica, tambahkan irisan bawang goreng, kaldu jamur, garam, dan gunakan sedikit kuah sisa rebusan bakso agar gurih nantinya.



**Gambar 3.** Pentol siap disajikan

Setelah pentol matang, selanjutnya disajikan masing-masing 10 biji pada tiap cup. Kami membuat 50 cup untuk dibagikan kepada semua peserta dalam acara demonstrasi pembuatan bakso ikan ini. Agar terdapat sayur pentol ikan ditambahkan daun seledri pada kuahnya. Kemudian pentol ikan dibagikan kepada peserta untuk dikonsumsi balita yang ikut dalam posyandu. Produk perikanan merupakan salah satu hasil laut yang melimpah dan sebagai komoditas unggulan kabupaten Rembang. Ikan mengandung banyak nutrisi (Larsen et al., 2011) seperti protein, vitamin, mineral, omega-3 dan omega-6 (Kadam & Prabhasankar, 2010; Larsen et al., 2011) yang baik untuk kesehatan. Hal ini memberikan ide kepada mahasiswa KKN UNNES GIAT 3 Desa Kemadu untuk memanfaatkan olahan ikan sebagai upaya mencegah stunting. Sebuah aksi dalam menyelesaikan problem kesehatan nasional, pengembangan pola pikir masyarakat ke arah yang lebih baik dapat dilakukan mulai pada tingkat personal hingga level sosial melalui perubahan institusi yang ada dalam masyarakat. Pada kegiatan ini Ibu-ibu telah menyaksikan demonstrasi pembuatan pentol ikan swanggi dengan antusias. Mereka sangat senang memperoleh ilmu baru memberikan ide makanan tambahan untuk sang buah hati.

## **KESIMPULAN**

Stunting pada balita merupakan salah satu masalah kesehatan nasional dengan angka stunting 18,7 % di Kabupaten Rembang dan memiliki prevalensi 20, 81 % untuk Kecamatan Sulang. Desa Kemadu menjadi salah satu desa di Kecamatan Sulang yang cukup diperhatikan terkait kasus stunting. Upaya yang dapat dilakukan mahasiswa KKN UNNES GIAT 3 sebagai penanggulangan stunting dengan memperhatikan lingkungan yang ada yaitu dengan membuat olahan ikan. Mahasiswa KKN UNNES GIAT 3 berkolaborasi dengan kader Kesehatan Desa Kemadu memberikan demonstrasi pembuatan pentol ikan swanggi. Kegiatan demonstrasi pembuatan pentol Ikan Swanggi sebagai pemberian makanan tambahan (PMT) untuk balita dilaksanakan saat kegiatan posyandu balita sedang berlangsung dengan menyasar ibu-ibu yang memiliki anak balita sebagai peserta demonstrasi di RW 04 Desa Kemadu, Kecamatan Sulang, Kabupaten Rembang. Pelaksanaan demonstrasi dilakukan setelah kegiatan posyandu berakhir dengan mendemonstrasikan cara membuat pentol ikan dengan yang didahului dengan sosialisasi bahaya stunting. Peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini, mereka aktif bertanya terkait ikan yang

digunakan. Diakhir kegiatan seluruh peserta dibagikan pentol ikan untuk merasakan pentol dari ikan Swanggi. Saran yang dapat disampaikan dari hasil kegiatan sosialisasi ini adalah konsumsi fungsional berbasis hasil laut ikan sebagai usaha meningkatkan Kesehatan BALITA serta mengurangi stunting di Desa Kemadu sangat penting disosialisasikan di masyarakat dan perlu diterapkan dalam menjaga Kesehatan buah hati.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada Universitas Negeri Semarang khususnya PUSBANG KKN UNNES yang telah memberikan program wajib stunting dalam usaha penanggulangan stunting di Desa Kemadu Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang.

### **REFERENSI**

- Black, R. E., Victoria, C.G., Walker, S.P., Bhutta, Z.A., Christian, P., Uauy, R. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *Lancet*, 382(9890), 427-451.
- Dewi, S. R. (2019). Identifikasi formalin pada makanan menggunakan ekstrak kulit buah naga. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 2(1), 45-51.
- Heriyanti, A. P., Khusniati, M., Fariz, T. R., Tirtasari, N. L., Haris, A., & Jabbar, A. (2022). Pelatihan Pembuatan Kompos Menggunakan Metode Takakura Sebagai Solusi Penanganan Sampah di Kelurahan Jatirejo Kota Semarang. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 1213-1218.
- Kadam, S. U., & Prabhasankar, P. (2010). Marine foods as functional ingredients in bakery and pasta products. *Food Research International*, 43(8), 1975-1980.
- Larsen, R., Eilersten, K.E., Elvevoll, E.O. (2011). Health benefits of marine foods and ingredients. *Biotechnology Advances*, 29, 508-518.
- Ngaisyah, D. (2019). Pembentukan Sentra Produksi Aneka Olahan Ikan Sebagai Upaya Penganeekaragaman Makanan Stunting. *Dharmakarya*, 8(4), 249-252.