

PENINGKATAN KETERAMPILAN IBU RUMAH TANGGA MELALUI PEMBUATAN OLAHAN IKAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN *STUNTING*

Rahmawati¹, Akbardiansyah², Sri Ayu Insani³, Rosi Rahayu⁴, Muhammad Arif⁵,
Hamidi⁶, Muhammad Agam Thahir⁷, Afdhal Fuadi⁸, Rudi Hermi⁹

¹⁻⁹ Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas Teuku Umar, Aceh Barat

Email: rahmawati@utu.ac.id

ABSTRAK

Kandungan gizi ikan sangat tinggi protein dan asam lemak omega 3, namun minat makan ikan masih kurang dikalangan anak-anak. Pemerintah berupaya melakukan pencegahan *stunting* dengan meluncurkan program GEMARIKAN (Gemar Makan Ikan) untuk memenuhi gizi yang bersumber dari ikan. Ikan umumnya kurang diminati karena bentuk yang membuat jenuh dan bosan, sehingga minat makan ikan berkurang. Ibu rumah tangga dituntut berperan dalam pemenuhan gizi anak melalui asupan ikan dengan berbagai teknik, salah satunya mengolah ikan menjadi bervariasi. Alternatif olahan ikan dilakukan agar menarik minat keluarga untuk mengkonsumsinya dengan memberdayakan kelompok IRT dan remaja putri. Pelatihan ini bertujuan mengedukasi alternatif olahan ikan dan rekomendasi peluang usaha untuk menunjang tambahan pendapatan keluarga. Kegiatan pelatihan dilakukan melalui pendampingan dan penyuluhan terhadap IRT dan remaja putri Gampong Blang Padang yang berjumlah 20 orang, dengan membentuk kelompok kecil dan mengedukasi mengenai teknik pengolahan ikan menjadi produk dimsum, stik ikan dan nugget ikan. Hasil pelatihan diperoleh bahwa ibu rumah tangga dan remaja putri sudah dapat membuat olahan ikan lebih bervariasi. Selain itu, peserta mendapatkan penyuluhan tentang manfaat ikan bagi kesehatan, bukan hanya sebagai bahan pembuatan aneka jenis makanan olahan ikan yang bernilai gizi dan ekonomis.

Kata Kunci: *IRT, olahan ikan, pencegahan, stunting*

ABSTRACT

The nutritional content of fish is very high in protein and omega 3 fatty acids, but there is still little interest in eating fish among children. The government is trying to prevent stunting by launching the GEMARIKAN (Gemar Makan Ikan/Fond of eating fish) program to fulfill nutrition sourced from fish. Fish are generally less popular because their shape makes them uninteresting and boring, so interest in eating fish decreases. Housewives are encouraged to play a role in fulfilling children's nutrition through fish intake using various techniques, one of which is processing fish into a variety fish-based food. Alternative fish-based food is made to attract families to consume it by empowering groups of housewives and young women. This training aimed to educate about alternative fish-based food and recommend business opportunities to support additional family income. Training activities were carried out through mentoring and counseling for 20 housewives and young women from Gampong Blang Padang, by forming small groups and providing education regarding techniques for processing fish into dimsum products, fish sticks and fish nuggets. The results of the training showed

that housewives and young women were able to make more varied fish preparations. Apart from that, participants received counseling about the benefits of fish for health, not only as an ingredient in making various types of processed fish food that have nutritional and economic value.

Key Words: *Fish-based food, housewife, prevention, stunting*

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi yang dihadapi Indonesia menjadi masalah serius terhadap kualitas SDM. Rahayu., *et al.*, (2018), menyatakan bahwa *stunting* adalah salah satu dampak dari kekurangan gizi yang masih tinggi di Indonesia. Pencegahan *stunting* seharusnya diatasi dengan serius karena berdampak bagi risiko gangguan perkembangan fisik dan kognitif jika tidak ditangani dengan baik (Khotimah, 2022). Selanjutnya, Margawati., Astuti (2018), memberikan rekomendasi untuk peningkatan pengetahuan tentang gizi sehingga terjadi perubahan perbaikan pola asuh dan pola makan supaya angka *stunting* menjadi rendah. Konsumsi ikan salah satu cara dan solusi dalam menanggulangi masalah gizi di Indonesia. Ikan salah satu sumber protein hewani yang dihasilkan SDA Indonesia dan merupakan berkah SDA di Indonesia (Arthatiani., Zulham., 2019).

Kabupaten Aceh Barat Daya berpotensi sumberdaya laut yang besar. Namun, potensi sumberdaya perikanan tidak didukung oleh level konsumsi ikan. Tingkat konsumsi ikan masih rendah karena kurangnya pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai manfaat mengonsumsi ikan (Zulaihah., Widajanti., 2006). Hal lain yang menyebabkan rendahnya minat konsumsi ikan karena kurang menarik, berbeda dengan ayam dan olahannya. Belum menariknya minat makan ikan meskipun memiliki kandungan gizi yang tinggi karena ikan belum diolah dengan baik oleh masyarakat setempat menjadi produk bernilai ekonomis tinggi (Damongilala., 2021). Pemerintah mengembangkan berbagai upaya dalam meningkatkan citra olahan perikanan dan mengembangkan mutu keamanan produk, namun pelaksanaannya masih kurang berjalan baik. Maka, perlu adanya kegiatan pengolahan produk makanan berbahan dasar ikan untuk meningkatkan keterampilan peserta dalam mengolah masakan berbahan dasar ikan.

Kegiatan pelatihan bertujuan mendorong peningkatan konsumsi ikan yang bermutu dan aman serta dapat menghasilkan produk perikanan yang bervariasi dan banyak alternatif

olahan hasil perikanan. Selain itu, kegiatan ini juga mempromosikan keanekaragaman masakan produk perikanan kepada masyarakat luas, menyebarluaskan informasi tentang ikan, jenis olahan masakannya, serta kandungan gizi dan manfaatnya kepada masyarakat. Kegiatan ini juga dapat mendukung upaya peningkatan konsumsi ikan, sehingga dapat meningkatkan konsumsi produk perikanan dikalangan masyarakat khususnya anak-anak. Fokus kegiatan pada pemberdayaan masyarakat khususnya IRT Kec. Tangan-tangan karena ibu dan remaja putri yang banyak mengambil peran dalam penyediaan menu olahan. Selain itu, kegiatan ini bertujuan menciptakan *life skill* yang mendukung peningkatan ekonomi keluarga (Rijal, 2016). Pelatihan pengolahan produk perikanan supaya masyarakat dapat membuat sendiri kreasi olahan ikan yang dapat menarik minat makan ikan anak serta menjadi peluang wirausaha untuk menambah penghasilan sampingan keluarga dari memanfaatkan potensi perikanan setempat.

METODE PELAKSANAAN

Pelatihan pembuatan olahan ikan menjadi beberapa olahan ikan dilaksanakan pada Hari Selasa Tanggal 7 Maret 2023 di Gampong Blang Padang Kec. Tangan-tangan Kab. Aceh Barat Daya. Peserta pelatihan adalah ibu rumah tangga dan remaja putri sebagai pelaku utama dalam memasak. Lalu, bahan dan alat yang diperlukan dalam pelaksanaan kegiatan ini berupa bahan baku ikan tenggiri, bumbu yang diperlukan, dan keperluan memasak, seperti kompor gas, wajan, panci kukusan, spatula, wadah dan lainnya.

Kabupaten Aceh Barat Daya merupakan wilayah pesisir yang berpotensi perikanan laut. Selama ini, ikan dijual tanpa menjadi produk olahan. Meskipun ada proses pengolahan belum sepenuhnya menerapkan kreatifitas dalam memproduksi olahan ikan, sehingga belum ada keanekaragaman produk olahan perikanan. Selain itu, sebagian IRT wilayah ini khususnya istri nelayan mayoritas masyarakat yang mengandalkan hasil melaut untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, dan kurang produktif dalam menghasilkan tambahan pendapatan keluarga. Maka, perlu adanya kegiatan yang dapat mengoptimalkan potensi kawasan ini melalui pelatihan mengolah produk olahan ikan agar menambah keterampilan membuat olahan ikan dan menjadi peluang usaha. Keterampilan ini diperlukan agar menambah pemahaman pentingnya diversifikasi produk perikanan untuk meningkatkan minat makan ikan masyarakat. Selain itu, peserta mengetahui arti penting nilai gizi produk perikanan. Sehingga upaya diversifikasi

produk olahan ikan menjadi cara agar produk perikanan memiliki daya tarik dalam meningkatkan selera makan anak dan anggota keluarga lainnya, serta menjadi rekomendasi peluang usaha sampingan bagi IRT.

Pelatihan ini ditujukan kepada IRT dan remaja putri Gampong Blang Padang Kec. Tangan-tangan berbentuk pendampingan, sehingga menambah pengetahuan tentang pengolahan produk perikanan serta menambah kreatifitas berbentuk produk perikanan yang variatif. Pendampingan ini menjadi solusi untuk menambah *skill* peserta dalam upaya diversifikasi olahan ikan, seperti dimsum, stik kaki naga dan nugget ikan. Setelah pendampingan selesai diharapkan peserta memiliki keterampilan mengolah ikan sebagai alternatif usaha sampingan yang membantu perekonomian keluarga. Sebelum kegiatan dilakukan, peserta dievaluasi tingkat pemahaman tentang pengolahan ikan. Materi pendampingan berisi informasi tentang pengolahan produk perikanan yang disampaikan melalui presentasi, diskusi tanya jawab, demonstrasi pembuatan produk, dan praktek oleh peserta. Lalu, pada tahap akhir kegiatan dilakukan evaluasi pasca pelatihan untuk mengetahui pengetahuan tentang pengolahan produk perikanan bagi peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Survey

Tahapan awal dilakukan survey dengan mengunjungi lokasi sasaran, yaitu Gampong Blang Padang, Kec. Tangan-tangan Kab. Aceh Barat Daya untuk melihat potensi sumberdaya daerah tersebut dan bertemu kepala desa guna melakukan audiensi tentang hasil perikanan, serta upaya untuk mengembangkan hasil perikanan menjadi jenis produk olahan. Hasil survey diketahui bahwa banyak jenis ikan yang ditangkap nelayan, namun beragam jenis ikan tersebut belum menarik minat makan ikan masyarakat. Ibu rumah tangga daerah ini sebagian besar tidak berpenghasilan tambahan untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Hakikatnya, potensi sumberdaya yang bisa dioptimalkan melalui pemberdayaan belum produktif, berupa pelatihan pembuatan produk olahan ikan, terdiri atas tiga jenis, yaitu nugget, dimsum dan stik kaki naga ikan.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan di Aula Kantor Geuchik Gampong Blang Padang diikuti 20 IRT yang merupakan ibu PKK (pembinaan kesejahteraan keluarga) dan

remaja putri. Pembukaan acara dilakukan oleh Ibu ketua PKK dan pengarahan dari tim pelaksana kegiatan PKM FPIK UTU. Selanjutnya, tim pelaksana menjelaskan proses pembuatan produk olahan ikan dan mengarahkan peserta bergabung dalam kelompok dimsum ikan, kelompok nugget, dan kelompok stik kaki naga. Setiap kelompok mendapatkan resep dan bahan produk yang akan diolah, lalu bekerjasama atas arahan dan bimbingan tim pelaksana kegiatan. Penyuluhan diteruskan dengan penyajian materi tentang manfaat ikan bagi kesehatan maupun bahan dasar pembuatan aneka produk olahan ikan yang memiliki kandungan gizi dan bernilai ekonomis.

Pada saat pelaksanaan kegiatan, peserta terlihat sangat antusias dan ada yang menyatakan bahwa baru mengetahui ikan bisa dijadikan dimsum, nugget, dan stik kaki naga. Peserta merasa pengetahuannya bertambah setelah mengikuti pelatihan dan sangat senang mendapatkan keterampilan baru, serta akan berupaya membuat variasi makanan berbahan dasar ikan bagi anak yang tidak menyukai makan ikan dalam keseharian. Proses pembuatan produk perikanan selesai dalam kurun waktu ± 2 jam, dan semua kelompok berhasil membuat produk dimsum, nugget, dan stik kaki naga. Setelah melihat masing-masing produk tersebut dan mencobanya, sebagian peserta menyatakan ingin berlatih kembali di rumah, dan sebagian ada yang mencoba menghitung secara kasar modal yang dibutuhkan dan jumlah produk yang dihasilkan, serta menentukan kemungkinan harga jualnya (harga yang laku di pasar sekitar tempat tinggalnya) dan ternyata usaha pembuatan produk olahan ikan masih menguntungkan.



Gambar Demonstrasi Pembuatan Olahan Ikan

Respon Peserta Kegiatan Pelatihan

Berdasarkan angket respon peserta pelatihan terlihat bahwa peserta senang dan antusias mengikuti kegiatan ini. Dari jawaban yang diberikan atas pertanyaan juga terlihat bahwa peserta memperoleh nilai positif dari kegiatan ini. Beberapa pertanyaan yang diajukan dalam kuesioner respon peserta yaitu: 1) apakah peserta baru pertama mengikuti kegiatan seperti ini; 2) apakah materinya menarik minat peserta; 3) apakah kegiatan ini

bermanfaat bagi peserta; 4) apakah peserta akan melanjutkan hasil kegiatan ini; dan 5) bagaimana bentuk kegiatan pengembangan yang direncanakan. Hasil respon peserta pelatihan terhadap pelaksanaan kegiatan PKM sebagai berikut:

Tabel Respon Peserta Pelatihan Gampong Blang Padang

No.	Jenis Pertanyaan	Pilihan Jawaban	Respon (%)
1	Apakah peserta baru pertama mengikuti kegiatan seperti ini?	Ya	85
		Tidak	15
2	Apakah materinya menarik minat peserta?	Menarik	95
		kurang	5
3	Apakah kegiatan ini bermanfaat bagi peserta?	sangat	90
		kurang	10
4	Apakah peserta akan melanjutkan hasil kegiatan ini?	iya	95
		Tidak/ragu	5
5	Bagaimana bentuk kegiatan pengembangan yang direncanakan?	Praktek di rumah	25

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa 90% masyarakat baru pertama mendapatkan pelatihan pembuatan produk olahan ikan. Sesuai dengan pernyataan masyarakat bahwa mereka baru mengetahui ikan dapat diolah menjadi dimsum, nugget dan stik kaki naga, bahkan baru mengetahui bahwa ikan adalah bahan makanan dengan kandungan gizi yang tinggi, terutama kandungan protein yang baik untuk pertumbuhan dan kecerdasan. Anak-anak kurang makan ikan dalam bentuk aslinya, padahal di Kab. Aceh Barat Daya terdapat banyak ikan yang diminati dunia. Kurangnya minat anak makan ikan, mengakibatkan penderita gizi protein dan terhambatnya tumbuh kembang anak. Masyarakat baru mengetahui olahan ikan dapat menarik minat anak jika sudah berbeda bentuk. Olahan ikan seperti dimsum, stik kaki naga, dan nugget ikan selain bernilai gizi juga menjadi usaha sampingan dengan nilai jual tinggi. Variasi olahan ikan dapat meningkatkan penjualan dengan variasi selera konsumen sehingga tidak bosan. Masyarakat mendapatkan pengetahuan baru melalui pelatihan atau penyuluhan tentang pengolahan ikan menjadi produk olahan ikan yang lebih variatif, karena selama ini ikan hanya dijadikan sebagai ikan asin selain dikonsumsi langsung.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan kegiatan PKM ini, disimpulkan bahwa kurangnya minat makan ikan pada anak mengakibatkan penderita gizi protein dan terhambatnya pertumbuhan anak. Ikan dapat diolah menjadi berbagai produk olahan, seperti dimsum,

nugget, dan stik kaki naga ikan yang mempunyai nilai gizi dan jual yang tinggi. Keanekaragaman produk olahan ikan sangat penting untuk meningkatkan daya jual serta menjadi alternatif konsumen dalam memilih produk sehingga tidak bosan. Adapun saran yang dapat disampaikan setelah pelaksanaan kegiatan pelatihan ini diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan dengan memperbanyak produk olahan ikan lainnya sehingga salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah *stunting* dapat dilakukan dengan mengkonsumsi ikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Masyarakat Gampong Blang Padang Kec. Tangan-tangan Kab. Aceh Barat Daya yang telah menjadi mitra dan menyediakan tempat untuk pelaksanaan kegiatan PKM ini. Selanjutnya, terima kasih juga penulis sampaikan kepada Universitas Teuku Umar melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat yang telah mengeluarkan izin pelaksanaan kegiatan.

REFERENSI

- Arthatiani, F.Y., Zulham, A. 2019. *Konsumsi Ikan dan Upaya Penanggulangan Stunting di Provinsi Daerah Khusus Ibukota Jakarta*. Buletin Ilmiah Marina, Vol.5 No.2 Hal.95-104.
- Damongilala, L.J. 2021. *Kandungan Gizi Ikan*. Bandung: Patra Grafindo.
- Khotimah, K. 2022. *Dampak Stunting dalam Perekonomian di Indonesia*. Jurnal Inovasi Sektor Publik, Vol.2 No.1 Hal.113-132.
- Margawati., Astuti, A.M. 2018. *Pengetahuan Ibu tentang Pola Makan dan Status Gizi pada Anak Stunting Usia 1-5 Tahun di Kelurahan Bangetayu Kec. Genuk Semarang*. Jurnal Gizi Indonesia, Vol.6 No.2 Hal.82-89.
- Rahayu A., dkk. 2018. *Study Guide - Stunting dan Upaya Pencegahannya bagi Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Mine.
- Rijal, M. 2016. *Diversifikasi Produk Olahan Ikan bagi Ibu-ibu Nelayan Dusun Mamua Maluku Tengah*. Biosel: Biology Science and Education, Vol.6 No.2 Hal.159-170.
- Zulaihah, S., Widajanti. 2006. *Hubungan Kecukupan Asam Eikosapentanoat (EPA), Asam Dokosaheksanoat (DHA) Ikan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa*. Jurnal Gizi Indonesia, Vol.1 No.2 Hal.15-25.