

Penyuluhan Tentang Pembuatan Nugget Daging Ikan Gabus Dengan Penambahan Wortel dan Jamur Tiram, Bagi Orang Tua Murid TK Tunas Prestasi dan Kader PKK Desa Bukit Liti, Kabupaten Pulang Pisau

Merti Suriani^{1*}, Ferra Murati², Sapto Wartono²

¹⁾ Budidaya Pertanian Fakultas Pertanian, UPR,

²⁾ Jurusan Pertambangan Fakultas Teknik UPR

*Email: merti@faperta.upr.ac.id

Abstrak

Penyuluhan tentang pembuatan nugget daging ikan gabus dengan penambahan wortel dan jamur tiram, bagi orang tua murid TK Tunas Prestasi dan Kader PKK desa Bukit Liti, Kecamatan Kahayan Tengah Kabupaten Pulang Pisau. Pemanfaatan hasil penangkapan ikan gabus yang melimpah di danau dan sungai di sekitar desa Bukit Liti, mengurangi pengaruh stunting bagi anak usia dini dan dapat memotivasi dan memberi pengetahuan dan ketrampilan untuk ibu-ibu pedesaan mengolah makanan yang bergizi dan variatif bagi anak. Tujuan dan manfaat pengabdian pada masyarakat: Meningkatkan ketrampilan 43 orang tua murid anak usia dini dan 15 orang Kader PKK tentang bagaimana cara mengolah dan memadu komposisi bahan-bahan yang ada di pedesaan untuk membuat makanan siap saji yang ekonomis, dapat disimpan lama, praktis dan bergizi bagi anak dan keluarga, mengatasi kebosanan anak pada menu makanan karena variasi bertambah, sehingga berpengaruh positif pada kesehatan, dan kecerdasan anak. Orang tua murid dan Kader PKK mendapat dorongan dan motivasi untuk melakukan perubahan dan perbaikan variasi menu keluarga. Manfaat pengabdian pada masyarakat: Sebanyak 43 orang murid TK Tunas Prestasi Desa Bukit Liti akan menerima perbaikan pola asuh dari orang tua terutama pemenuhan makanan bergizi untuk mencegah stunting dan kader 15 orang PKK dapat meneruskan ketrampilan kepada ibu-ibu di pedesaan selain orang tua murid TK; terjadi perbaikan gizi anak, yang berpengaruh positif meningkatkan kesehatan dan kecerdasan anak, sehingga semakin memudahkan pembelajaran dan stimulasi pada anak. Berdasarkan data hasil uji hedonik terhadap tingkat kesukaan terhadap warna, aroma dan rasa nugget daging ikan gabus, menunjukkan bahwa 91% panelis menyatakan sangat suka, 9% suka dan tidak ada panelis yang menyatakan tidak suka. Presentasi tingkat kesukaan terhadap produk nugget tersebut menunjukkan bahwa peserta penyuluhan dan anak-anak TK Tunas Prestasi sangat menyukai nugget ikan gabus yang ditambah dengan sayuran wortel dan jamur tiram serta bahan-bahan lainnya seperti telur dan susu.

Kata Kunci : *daging ikan gabus, jamur tiram, nugget, wortel.*

Pendahuluan

Memberi makanan sehat dan menanam kebiasaan anak usia dini untuk makan yang bergizi, merupakan kewajiban orang tua. Memilih berbagai macam makanan sehat, orang tua perlu memahami kebutuhan nutrisi yang sebaiknya terpenuhi tersaji di menu harian anak-anaknya. Tanpa disadari, kesibukan dalam bekerja atau beraktivitas setiap harinya kadang membuat orangtua kurang memperhatikan pemilihan sumber makanan sehat untuk anak. Sehingga kebanyakan anak-anak gemar sekali membeli camilan yang kurang sehat karena tidak memahami efek sampingnya seperti

gorengan, manis dengan kandungan gula yang tinggi, maupun jajanan yang mengandung banyak pewarna. Kebiasaan tersebut dikhawatirkan dapat terbawa hingga dewasa yang kemudian menimbulkan berbagai dampak buruk pada kesehatan. (Laswati, 2017)

Kementerian Kesehatan pada tahun 2018 mencatat prevalensi gizi buruk dan gizi kurang pada anak balita di Indonesia mencapai 17,7 persen dari populasi. Sedangkan stunting mencapai 30,8 persen. Banyak juga provinsi yang akses pangannya bagus tapi mengalami stunting atau kekurangan gizi karena masalah budaya,

pendidikan, dan food preference. Pemanfaatan sumber daya di sekitar masyarakat seperti ikan dan sayuran yang diolah dengan cara variatif sangat bermanfaat menambahkan gizi anak dan mengatasi kebosanan anak akan makanan olahan sehari-hari (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Manfaat makanan bergizi untuk anak juga menawarkan segudang manfaat seperti: menstabilkan persediaan energi di dalam tubuh, memperbaiki suasana hati (mood), membantu menjaga berat badan ideal dan membantu mencegah timbulnya masalah pada kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan ADHD. Di samping itu pemberian makanan sehat bagi anak membantu mendukung perkembangan kognitif serta perkembangan fisik anak. Jika anak-anak usia balita tidak dibiasakan untuk makan makanan bergizi sejak dini, risiko anak terserang penyakit kronis pun lebih tinggi, mulai dari penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, hingga obesitas di kemudian hari. (Papotot, *et al.*, 2021)

Anak usia dini secara umum adalah anak-anak di bawah usia 6 tahun, Soemiarti Patmonodewo mengutip pendapat tentang anak usia dini menurut Biecheler dan Snowman dalam Ibid 1987, yang dimaksud anak prasekolah adalah mereka yang berusia antara 3-6 tahun. fase atau masa ini sebagai golden age karena masa ini sangat menentukan seperti apa mereka kelak jika dewasa baik dari segi fisik, mental maupun kecerdasan, dimana anak memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan dalam aspek fisik, kognitif, sosioemosional, kreativitas, bahasa dan komunikasi yang khusus yang sesuai dengan tahapan yang sedang dilalui oleh anak tersebut . Tahapan usia emas inilah anak-anak wajib mengkonsumsi makanan bergizi seperti protein hewani dan nabati sebagai salah satu sumber makanan sehat untuk mendukung proses tumbuh kembangnya.

Salah satu kreasi yang dapat dilakukan oleh ibu-ibu rumah tangga untuk membuat variasi dan mengatasi rasa bosan anak-anak terhadap makanan di rumah adalah dengan membuat nugget mengkombinasi sumber protein seperti daging ikan dan sayur-sayuran seperti wortel dan jamur tiram yang enak dan bergizi. Nugget merupakan salah satu makanan olahan siap saji yang disukai masyarakat terutama anak-anak, praktis dan ekonomis, dan cepat tersedia untuk dikonsumsi. Orang tua/ibu rumah tangga dapat membuat sendiri persediaan yang cukup dan menyimpannya di lemari pendingin. Selain dibuat dari daging dan ikan nugget juga dapat dibuat dari non daging (vegetarian) seperti sayuran seperti nugget jamur tiram (Titisari, *et al.*, 2021)

Menurut data TKPI (Kemenkes RI, 2018) dalam 100 gram ikan gabus mengandung 170 mg kalsium, 15,2 gram protein, 0,20 mg riboflavin dan 139 mg fosfor. Kandungan gizi dalam 100 gram wortel mengandung 256 µg lutein + zeaxantin, 0,138 mg vitamin B6, 9 mg kolina, 3.477 µg α-karoten, 2,8 gram serat, 88,29 gram air, 320 mg kalium dan 0,66 mg vitamin E. Komposisi dan Kandungan Gizi Jamur Tiram Putih dalam 100 gram, Kalori (energi) 367 kal, protein 10,5-30,4 %, karbohidrat 56,6 %, lemak 1,7-2,2 %, tianin 0,2 mg, riboflavin 4,7-4,9 mg niasin 77,2 mg, Co (kalsium) 314 mg, K (kalium) 3,793 mg, P (posfor) 717 mg, Na (natrium) 837 mg, Fe (zat besi) 55,45 gram dan serat pangan 3,4 gram. Jamur tiram juga dilaporkan memiliki beberapa khasiat anatara lain untuk mengendalikan kolestrol, antitumor, antioksidan dan antidiabetes.

Rumusan Masalah

- a. Bagaimana strategi pemenuhan gizi bagi anak usia dini
- b. Bagaimana meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu pedesaan dalam membuat variasi makanan, mengatasi kebosan anak dan mengatasi stunting

Tim pelaksana pengabdian masyarakat menduga orang tua murid anak usia dini dan Kader Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) di desa Bukit Liti yang rata-rata keluarga petani perlu ditingkatkan pengetahuan dan ketrampilannya tentang pentingnya memberi makanan yang bergizi dan variatif bagi anak-anak untuk mencegah terjadinya stunting. Orang tua murid dan Kader PKK perlu didorong dan dimotivasi untuk melakukan perubahan dan perbaikan variasi menu keluarga, sehingga terjadi perbaikan gizi anak, yang berpengaruh positif meningkatkan kesehatan dan kecerdasan anak, sehingga semakin memudahkan pembelajaran dan stimulasi pada anak.

Metode Pelaksanaan

Pengabdian pemberdayaan masyarakat dilakukan bersama pengurus Yayasan Tunas Prestasi dan Ketua Tim Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Desa Bukit Liti, diikuti oleh 43 orang tua murid TK Tunas Prestasi, 6 orang guru TK dan 10 orang Kader PPK desa Bukit Liti. peserta dengan metode penjelasan tentang resep, komposisi bahan-bahan yang diperlukan dan tata cara/urutan untuk pembuatan nugget ikan gabus sebagai berikut:

1. Bahan :

- a. Ikan Gabus Segar
- b. Wortel
- c. Jamur Tiram Putih
- d. Tepung terigu, tepung tapioka, tepung beras dan tepung panir secukupnya
- e. Telor
- f. Bumbu-bumbu dapur
- g. Minyak goreng

2. Alat

- a. Kompor
- b. Dandang
- c. Wajan
- d. Timbangan digital

- e. Alat-alat pemotong pisau dan gunting
- f. Beberapa wadah plastik untuk tempat memotong dan mencampur bahan
- g. Blender
- h. Talenan
- i. Cetakan, plastic
- j. Susu skim
- k. Telor

3. Demo Pembuatan Nugget

Pembuatan nugget dilakukan menurut petunjuk Bintoro (2008) yang telah dimodifikasi:

- a. Bahan utama daging ikan gabus dipilet dan dikukus 5 menit untuk menghilangkan bau amis, dicampur dengan wortel dan jamur tiram putih yang telah dipotong kecil-kecil, dengan perbandingan 50% daging ikan gabus : 25% wortel dan : 25% jamur tiram putih, ditambahkan bumbu-bumbu seperti bawang putih, garam, merica dan gula. Bahan-bahan selanjutnya digiling dan dicampur sampai merata dan diuleni sampai kalis dengan tepung-tepungan, susu skim dan telur.
- b. Adonan selanjutnya dituangkan ke dalam loyang dan dikukus selama 15 menit,
- c. Selanjutnya adonan dicetak sesuai selera dan dilumuri dengan batter yang dibuat dari telur, garam, baking powder, penyedap rasa dan digulingkan pada tepung panir sampai permukaan nugget tertutup sempurna. Bila untuk dikonsumsi langsung bisa langsung digoreng 2-3 menit sampai warna kuning kecoklatan.
- d. Adonan nugget bisa disimpan untuk konsumsi dan dimasak kemudian, dengan cara adonan baik yang belum dicetak atau sudah dicetak disusun di kontainer plastik disimpan di freezer pada suhu -4°C . Bila dibutuhkan baru digoreng atau dikukus.
- e. Informasi bahan-bahan untuk membuat 1 kg atau 1000gram adonan:

- 600 gram daging ikan gabus (tanpa duri), giling halus, 200 gram wortel dan 200 gram jamur tiram putih
 - 6 butir telur ayam negeri
 - 500 gram tepung roti
 - 150 gram tepung terigu dan tepung tapioka
 - 4 siung bawang putih dihaluskan
 - 3 sdt kaldu bubuk
 - 3 sdt garam
 - 3 sdt gula
 - 3 sdt merica
 - 3 batang daun bawang
 - Bawang goreng secukupnya
- f. Cara membuat adonan :
- Kocok 3 butir telur, lalu masukkan bawang putih yang telah dihaluskan, bawang goreng, kaldu bubuk, garam, gula, merica, dan susu skim (bisa diskip bila tidak suka atau tidak tersedia) kocok sampai merata;
 - Tuang tepung terigu pada wadah (mangkuk), lalu campur dengan kocokan telur pertama.
 - Masukkan daging ikan gabus, wortel, jamur tiram putih dan daun bawang yang sudah digiling halus. Aduk rata.
 - Masukkan adonan dalam loyang yang sudah diolesi dengan minyak.
 - Kukus selama 15 menit.
 - Sambil menunggu nugget dikukus, tuang tepung roti dalam wadah, dan siapkan nampan kosong.
 - Siapkan 3 butir telur yang kemudian dikocok.
 - Nugget yang telah dikukus diamkan dengan suhu ruangan selama 10 menit.
 - Kemudian potong/cetak nugget ikan gabus sesuai yang diinginkan.
 - Masukkan nugget ke dalam kocokan telur lalu masukkan dalam tepung roti hingga terbalut sempurna dengan tepung roti kemudian taruh di nampan yang telah disediakan. Masukkan satu

per satu nugget dalam telur lalu tepung roti.

- Masukkan nugget yang telah dibalur dengan tepung roti dalam kulkas selama 20 menit, agar tepung roti menempel sempurna. Bila tidak ada kulkas bisa dikering angin selama 30 menit.
- Setelah usai, panaskan minyak goreng.
- Goreng nugget hingga berwarna kuning keemasan.
- Siap disajikan.



Gambar 1. Tim Penyuluh Menerima Apresiasi dari Pimpinan Yayasan TK Tunas Prestasi.

4. Uji Organoleptik

Dilakukan untuk mengukur daya penerimaan (kesukaan) terhadap produk nugget, dengan menggunakan uji hedonik yang meliputi warna, aroma dan rasa. Skala numerik tingkat kesukaan panelis: tidak suka (1), suka (2) dan sangat suka (3). Semua peserta penyuluhan dan anak-anak TK Tunas Prestasi dianggap sebagai panelis.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data hasil uji hedonik terhadap tingkat kesukaan terhadap warna, aroma dan rasa nugget daging ikan gabus, menunjukkan bahwa 91% panelis menyatakan sangat suka, 9% suka dan tidak ada panelis yang menyatakan tidak suka. Presentasi

tingkat kesukaan terhadap produk nugget tersebut menunjukkan bahwa peserta penyuluhan dan anak-anak TK Tunas Prestasi sangat menyukai nugget ikan gabus yang ditambah dengan sayuran jamur tiram dan wortel serta bahan-bahan lainnya seperti telur dan susu. Penambahan dan pemanfaatan bahan-bahan seperti ikan gabus yang tersedia di lingkungan setempat, merupakan cara mendorong kreativitas dan inovasi bagi pemberdayaan ibu-ibu di pedesaan untuk menyediakan makanan yang bergizi dan disukai anak-anak di menu harian mereka. Optimalisasi potensi secara optimal ini pula merupakan solusi membantu program pemerintah dalam pemenuhan kecukupan gizi anak usia dini dan mencegah stunting pada anak usia dini.



Gambar 2. Keceriaan Anak TK Tunas Prestasi dan Orang Tua Murid Ketika Mengikuti Penjelasan tentang Cara Pembuatan Nugget



Gambar 3. Demo Pembuatan Nugget Daging Ikan Gabus dengan Penambahan Wortel dan Jamur Tiram



Gambar 3. Foto Bersama dengan Kades dan Perangkat Desa, Tim Penggerak PPK, Pengurus Yayasan dan Guru TK Tunas Prestasi Desa Bukit Liti.

Memberikan makanan yang sehat dan bergizi, sangatlah berpengaruh dalam perkembangan anak, menurut penelitian Sumkati *et al.*, (2011) menyatakan bahwa dengan terpenuhinya kebutuhan gizi, seperti karbohidrat sebagai sumber energi (tenaga), protein sebagai zat pembangun dan vitamin/mineral sebagai zat pengatur. akan membantu mencegah terjadinya penyakit, yang berakibat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak, yang tentunya akan mengganggu kecerdasan anak. Terpenuhinya kebutuhan gizi anak, maka diharapkan unsur pemeliharaan, pertumbuhan dan perbaikan tubuh yang rusak/aus diterima semua anak.

Produk nugget ikan gabus yang ditambah wortel dan jamur tiram tanpa tambahan bahan pengawet berdasarkan uji coba penulis, dapat disimpan di freezer selama 1 bulan tanpa mengalami perubahan warna, aroma dan rasa.

Kesimpulan

Dari hasil kegiatan pemberdayaan masyarakat dengan materi penyuluhan tentang pembuatan nugget daging ikan gabus dengan penambahan wortel dan jamur tiram,

bagi orang tua murid TK Tunas Prestasi dan Kader PKK desa Bukit Liti Kecamatan Kahayan Tengah Kabupaten Pulang Pisau, maka dipandang tepat dan perlu memberi motivasi, meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan bagi ibu-ibu di pedesaan dalam mengolah bahan-bahan makanan yang tersedia di wilayahnya. Pengolahan menu makanan yang bergizi, sehat, bervariasi, menarik seperti nugget ikan gabus yang disukai anak dapat membantu memenuhi kecukupan gizi anak dan mencegah stunting pada anak usia dini.

Ucapan Terima Kasih

LPPM Universitas Palangka Raya yang membantu pembiayaan kegiatan pengabdian pada masyarakat, pengurus Yayasan TK Tunas Prestasi dan Tim penggerak PKK desa Bukit Liti Kecamatan Kahayan Tengah Kabupaten Pulang Pisau.

Daftar Pustaka

- Bintoro, V.P. 2008. Teknologi Pengolahan Daging dan Analisis Produk. Universitas Diponegoro. Semarang 7(2), 121-130.
- Ibid, dlm. Ibid, hlm. 28 (dikutip dari Tina Bruce, Early Childhood Education, London, Holder & Stoughton, 1987).
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018, 17,7% Balita Indonesia Masih Mengalami Masalah Gizi, <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/01/25/177-balita-indonesia-masih-mengalami-masalah-gizi>.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019, Peraturan Menteri Kesehatan RI. http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No_28_Th_2019_ttg_Angka_Kecukupan_Gizi_Yang_Dianjurkan_Untuk_Masyarakat_Indonesia.pdf.
- Laswati, D.T. (2017). Masalah Gizi dan Peran Gizi Seimbang . Agrotech. Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian, 2(1), 69-73.
- Papotot, G. S., Rompies, R., & Salendu, P. M. 2021. Pengaruh Kekurangan Nutrisi Terhadap Perkembangan Sistem Saraf Anak. *Jurnal Biomedik: JBM*, 13(3), 266-273.
- Sukamti, E. R. (1994). Pengaruh Gizi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 3(3).
- Soemiatri. 2000. Pendidikan Anak Prasekolah, Rineka Cipta, Jakarta.
- Titisari J., Dwi Normati., Anna Hendri S.J dan Syahroni Lonang. 2021. Deversifikasi Pengolahan Ikan Nila dan Manajemen Pemasaran. Universitas Ahmad Dahlan. Yogyakarta.