

Peningkatan Keterampilan Kader Posyandu Melalui Pelatihan Pengolahan Ikan Nila

Rita Kurnia Apindiati ^{1*}, Syarif Irwan Nurdiansyah ², Shifa Helena ²

¹Program Studi Agroteknologi Fakultas Pertanian Universitas Tanjungpura
rita.kurnia@faperta.untan.ac.id

²Program Studi Ilmu Kelautan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam,
Universitas Tanjungpura

Abstrak

Peningkatan keterampilan dalam mengolah pangan bergizi merupakan langkah penting dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat. Salah satu sumber protein yang dibutuhkan oleh tubuh manusia terutama dalam masa tumbuh kembang adalah ikan dan olahan turunannya. Nugget ikan adalah salah satu olahan berbahan dasar ikan laut ataupun ikan air tawar, yang secara praktis dapat dikonsumsi sebagai lauk pangan ataupun cemilan. Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada kader Posyandu dalam mengolah ikan nila menjadi nugget yang sehat, enak dan bergizi tinggi, sehingga dapat menjadi alternatif pangan sehat bagi keluarga dan masyarakat setempat. Kegiatan diikuti oleh 15 orang peserta, merupakan ibu kader posyandu Puskesmas Pembantu Desa Mekar Baru. Kegiatan dilaksanakan dengan metode ceramah edukasi dan praktek membuat nugget berbahan dasar ikan nila. Evaluasi kegiatan dilaksanakan dengan metode kuisioner yaitu pretest dan posttest dan dari hasil evaluasi tersebut menunjukkan adanya persentase peningkatan pemahaman dan keterampilan para peserta dalam mengolah nugget berbahan dasar ikan nila.

Kata Kunci: *protein, nugget, ikan nila, Desa Mekar Baru, posyandu*

Abstract

Increasing skills in processing nutritious food is an important step in efforts to improve public health. One source of protein needed by the human body, especially during the growth and development period, is fish and its derivatives. Fish nuggets are a preparation made from sea fish or freshwater fish, which can practically be consumed as a side dish or snack. The aim of this training is to provide knowledge and skills to Posyandu cadres in processing tilapia fish into nuggets that are healthy, delicious and highly nutritious, so that they can become a healthy food alternative for families and local communities. The activity was

attended by 15 participants, including posyandu cadres at the Mekar Baru Village Community Health Center. The activity was carried out using educational lecture methods and practice in making nuggets made from tilapia fish. The activity evaluation was carried out using a questionnaire method, namely pretest and posttest, and the results of the evaluation showed that there was a percentage increase in the participants' understanding and skills in processing nuggets made from tilapia fish.

Keywords : *protein, nuggets, tilapia, Mekar Baru Village, posyandu*

I. PENDAHULUAN

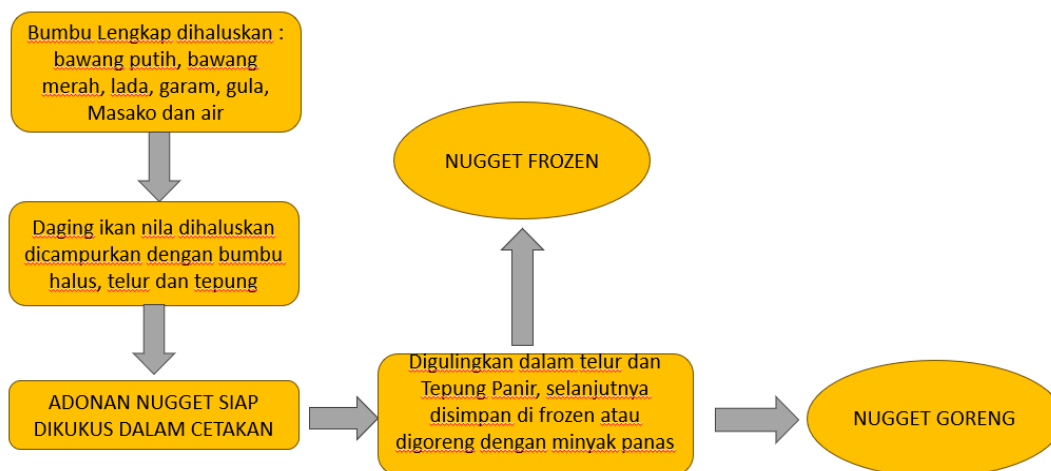
Ikan Nila hidup di air tawar dan merupakan salah satu sumber protein yang diperlukan oleh tubuh terutama anak dan remaja (BPS, 2022). Ikan ini mudah didapat, baik di supermarket apalagi di pasar ikan dan pasar induk tradisional (Mujiono *et al*, 2019). Meskipun banyak dan mudah diperoleh, tetapi kebiasaan

makan ikan terutama bagi anak-anak dan remaja yang sedang dalam pertumbuhan pada umumnya tidak begitu gemar makan ikan. Pemenuhan kebutuhan protein bagi balita dan anak-anak serta remaja perlu digalakkan, untuk itu sebaiknya sosialisasi manfaat dan sumber-sumber protein yang banyak tersedia di lingkungan kita perlu dilakukan sejak dini (Samuddin & Prihasmawanti, 2022). Ikan nila dikenal memiliki nilai gizi penting bagi kesehatan tubuh, sekaligus merupakan alternatif pilihan makanan rendah lemak (Indriany *et al*, 2020). Pada setiap 100 gram ikan nila, terdapat sekitar 18,70 gram protein yang menghasilkan 89 kalori. Ikan ini juga mengandung berbagai jenis vitamin dan mineral penting seperti niacin, vitamin B12, fosfor, selenium, dan kalium (Umaroh & Vinantia, 2018). Kandungan gizi dalam tubuh ikan tersebut merupakan kebutuhan essensial bagi tubuh manusia (Falah *et al*, 2021). Suaebah dan Awaluddin (2023) menyatakan bahwa konsumsi ikan yang banyak pada wanita hamil dan menyusui dapat mencegah stunting pada anak.

Ada beberapa faktor yang kemungkinan menjadi penyebab rendahnya minat anak dan remaja dalam konsumsi daging ikan (Bertulani *et al*, 2019), antara lain tekstur dan rasa dari daging ikan yang berbeda dengan daging ayam, sehingga tidak cocok dengan preferensi selera anak dan remaja. Trauma dengan rasa ikan yang tidak segar sehingga menyebabkan alergi dan menyebabkan anak dan remaja enggan lagi makan ikan. Lauk ikan terasa asing bagi sebagian remaja karena sudah terbiasa makan dengan menu cepat saji, selain makanan olahan daging ikan tidak menarik dan tidak berusaha untuk mencobanya. Sikap ini menimbulkan persepsi negatif bagi sebagian anak remaja lainnya seperti rasa dan bau amis atau kemungkinan berasal dari perairan yang terkontaminasi.

Melihat hal tersebut, dari tim pelaksana kegiatan PKM merasa perlu memberikan pelatihan penganekaragaman olahan ikan, yang dapat memberikan manfaat yang lebih banyak. Masyarakat desa Mekar Baru yang tinggal di daerah tepian sungai Kapuas umumnya bekerja sebagai pembudidaya ikan nila, menggunakan kerambah jaring apung yang berjajar di sepanjang tepi sungai. Masyarakat pembudidaya ikan nila umumnya menjual hasil panen dengan segar sesuai dengan pesanan pengumpul, dan cenderung mendapatkan keuntungan yang tipis (Setiawan, D.G.E., & Hamzah, S.N, 2020). Masyarakat Mekar Baru belum melakukan pengolahan pasca panen ikan nila, yang dapat meningkatkan harga jual komoditas ikannya, selain juga dapat dijadikan sebagai sumber pangan kaya protein untuk konsumsi keluarga. Kegiatan PKM ini bertujuan untuk melatih keterampilan kader posyandu Mekar Baru dalam membuat nugget berbahan dasar daging ikan nila. Kegiatan ini diharapkan menjadi pendorong bagi masyarakat Mekar Baru dalam meningkatkan konsumsi ikan bagi anak dan remaja (Darmadi, *et al*, 2019), serta meningkatkan nilai ekonomi dari ikan nila dan secara signifikan dapat meningkatkan pendapatan keluarga (Cahyono *et al*, 2020). Kegiatan PKM ini diikuti oleh sebanyak 15 orang peserta yang merupakan ibu-ibu kader posyandu Mekar Baru. Kegiatan dilaksanakan dengan metode ceramah dan praktek membuat nugget dari ikan nila.

II. METODE



Gambar 1. Skema Pembuatan Nugget Ikan Nila

Kegiatan PKM Pelatihan Keterampilan Pengolahan Nugget Ikan Nila kepada Kader Posyandu Mekar Baru dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu persiapan dan penyediaan perlengkapan kegiatan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi kegiatan. Persiapan dan penyediaan perlengkapan kegiatan dilakukan dari akhir tahun 2023, melalui diskusi antara tim pelaksana PKM dan pihak desa, dengan menetapkan jadwal dan tempat pelaksanaan serta jumlah dan daftar undangan yang akan disebar. Pelaksanaan kegiatan pada Sabtu, 04 Januari 2024 bertempat di gedung posyandu puskesmas pembantu Desa Mekar Baru, dengan diikuti oleh 15 orang kader posyandu Mekar Baru, kegiatan dimulai dari pagi pukul 09.00 WIB sampai pukul 16.00 WIB karena dirangkaikan dengan kegiatan rutin posyandu di hari tersebut. Kegiatan dimulai dengan ceramah edukatif tentang manfaat dari konsumsi ikan serta pentingnya mengedukasi anak agar gemar makan ikan. Tahap evaluasi sebagai akhir kegiatan dilakukan dengan menggunakan metode kuisisioner yang dibagikan kepada peserta kegiatan di awal dan di akhir kegiatan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil koordinasi antara tim pelaksana kegiatan dengan perwakilan masyarakat Desa Mekar Baru dan pihak pemerintah, maka dijadwalkan pelaksanaan kegiatan PKM adalah pada hari Sabtu tanggal 04 Januari 2024, dan diikuti oleh 15 orang peserta dari 20 daftar nama yang diundang. Peserta merupakan ibu rumah tangga dan kader posyandu dengan harapan dapat menjadi agen atau duta pengolahan ikan nila yang akan meneruskan ilmu dan keterampilan yang telah diberikan dalam kegiatan PKM tersebut.

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dengan tahap yaitu dengan ceramah edukatif tentang manfaat mengkonsumsi ikan serta pentingnya menggalakkan gemar ikan pada anak dan remaja sejak dini, yang dilanjutkan dengan praktek membuat nugget dari ikan nila.



Gambar 2. Kerambah Ikan Nila di Tepi Sungai



Gambar 3. Penyiangan Ikan Nila Untuk Bahan Nugget



Gambar 4. Ceramah Edukatif



Gambar 5. Praktek Membuat Nugget



Gambar 6. Daging Ikan Nila Halus Diulen Bersama Bumbu Halus, Telur dan Tepung



Gambar 7. Adonan Nugget Dituang Dalam Loyang dan Siap Dikukus



Gambar 8. Nugget Dipotong Sesuai Ukuran Yang Diinginkan



Gambar 9. Potongan Nugget Dichelup Dalam Telur Kemudian Digulingkan Dalam Tepung Panir



Gambar 10. Nugget Frozen (Simpan di Freezer)



Gambar 11. Nugget Goreng

Evaluasi keberhasilan berlangsungnya kegiatan PKM dilakukan dengan memperhatikan atau mereview hasil PKM yaitu nugget ikan nila berdasarkan tekstur nugget, cita rasa dan kelembutan produknya. Selain itu juga dapat dilihat bagaimana dampak kegiatan terhadap kemampuan dan keterampilan masyarakat melalui pemberian kuisisioner kepada peserta saat di awal dan akhir kegiatan. Presentase pemahaman peserta dalam kegiatan tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Persentase Tingkat Pemahaman Peserta Sebelum dan Sesudah Kegiatan

Uraian pernyataan	Sebelum Kegiatan (%)		Setelah Kegiatan (%)	
	Setuju	Tidak	Setuju	Tidak
Nugget ikan nila mengandung gizi terutama protein	60	40	100	0
Nugget ikan dapat dimakan langsung atau dibekukan untuk stok/persediaan	80	20	100	0
Nugget ikan nila dapat dijadikan sebagai penunjang perekonomian keluarga desa Mekar Baru	80	20	100	0

Berdasarkan hasil evaluasi pada 15 orang peserta kegiatan menunjukkan naiknya persentase peserta yang paham tentang pentingnya keterampilan mengolah nugget ikan nila dalam menunjang perekonomian keluarga, demikian juga tentang pemahaman nugget adalah olahan yang ekonomis karena dapat disimpan dalam jangka waktu lama jika disimpan dalam pembekuan.

Pelatihan pembuatan nugget ikan nila kepada kader posyandu Mekar Baru memiliki urgensi yang sangat penting karena beberapa alasan antara lain adalah tersedianya makanan bergizi berbasis kearifan lokal, karena masyarakat Mekar Baru yang berada di tepian sungai Kapuas umumnya memelihara atau membudidayakan ikan nila. Ikan nila merupakan sumber protein hewani kaya nutrisi penting seperti protein, asam lemak omega-3, dan berbagai vitamin dan mineral. Dengan mengolah ikan nila menjadi nugget, ini dapat menjadi cara yang menarik dan lezat untuk menyediakan sumber gizi yang baik bagi masyarakat, terutama bagi anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan dan memiliki persepsi yang buruk tentang makan ikan. Pelatihan ini bersifat pemberdayaan masyarakat di mana pada pelaksanaannya melibatkan semua kader posyandu. Dengan mengajarkan mereka cara membuat nugget ikan nila, mereka dapat menjadi agen perubahan di komunitas mereka sendiri dengan menyebarkan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi ikan dan cara memasaknya dengan baik.

Nugget adalah salah satu produk pangan hasil diversifikasi pengolahan ikan, yang diharapkan berdampak pada naiknya persentase gemar mengkonsumsi ikan. Rendahnya kemampuan konsumsi ikan bagi masyarakat pada umumnya menyebabkan defisiensi gizi yang serius, terutama di kalangan anak-anak dan ibu hamil. Dengan mengajarkan cara membuat nugget ikan nila, ini dapat menjadi langkah dalam meningkatkan konsumsi ikan di masyarakat, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi risiko kekurangan gizi. Di sisi lain, adanya keterampilan dalam membuat nugget ikan nila menjadi salah satu usaha pengembangan ekonomi lokal yang dapat membuka peluang ekonomi baru di tingkat lokal. Mereka dapat menggunakan keterampilan ini untuk memasarkan produk mereka secara lokal atau bahkan secara komersial, yang pada akhirnya dapat meningkatkan pendapatan dan kemandirian ekonomi di komunitas mereka. Dengan demikian, pelatihan pembuatan nugget ikan nila kepada kader posyandu memiliki urgensi yang tinggi karena potensinya untuk meningkatkan gizi, pemberdayaan masyarakat, diversifikasi konsumsi, pengembangan ekonomi lokal, dan pencegahan penyakit di tingkat komunitas.

Bedasarkan hasil evaluasi kegiatan menunjukkan ada peningkatan kemampuan dan keterampilan peserta dalam mengolah bahan makanan tersebut, sebagaimana terdapat dalam tabel.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi kuisioner secara pre test (sebelum kegiatan) dan setelah kegiatan PKM (post test) menunjukkan tingginya minat dan antusiasme peserta kegiatan dalam mengikuti kegiatan tersebut yang ditunjukkan dengan diskusi yang berlangsung selama pembuatan nugget. Pada hasil kuisioner pretest dan post test menunjukkan adanya peningkatan persentase jumlah peserta dalam memahami dan terampil dalam membuat nugget berbahan dasar daging nila, dari rata-rata 60-80% menjadi 100%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Kerukunan Masyarakat Bulukumba (KMB) yang telah memfasilitasi dan mendukung dana untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di desa Mekar Baru.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS. (2022) Konsumsi Kalori Dan Protein Penduduk Indonesia Dan Provinsi: Berdasarkan Hasil Susesnas Maret 2022. Badan Pusat Statistik.
- Bertulani, M., Silvia, M.A., Tavares, N., and Albuquerque, T.G. (2019) 'Impact of Cooking Methods On The Nutritional Quality Of Breaded Fish', *Food Sci Tech*, 43:1271-76.
- Cahyono, E., Wodi, S.I.M., Salele, M.J., Baeruma, A.O., Turambi, A., and Tondais, J. (2020) 'Diversifikasi Ikan Nila (*Oreochromis Niloticus*) Untuk Produk Diversifikasi Fish Nugget Di Desa Ulung Peliang (Upel)'
- Darmadi, N.M., Pandit, I.G. and Sugiana, I.G.N. (2019) 'Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Nugget Ikan (*Fish Nugget*)', *Community Service Journal (CSJ)*, 2(1), 18–22.
- Falah, A.N., Nabila, B.I., Nuraeni, E., Andhika, N., and Nursiami, W.H. (2021) 'Pemberdayaan Ekonomi Masyarakat Desa Bojongsawah Melalui Produk Olahan Ikan Nila', *Proceeding UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1 (7).
- Indriyani., Rahmi, S.L., Wulansari, D., Mursyid., and Rahmayan, I. (2020) 'Pemanfaatan Hasil Perikanan Dalam Bentuk Olahan Daging Ikan Nila Menjadi Nugget Dalam Rangka Diversifikasi Pangan pada Warga RT 07 Desa Kedotan, Kecamatan Sekernan, Kabupaten Muaro Jambi' *Jurnal Karya Abdi*, 4 (3).
- Mujiono, F., Sampekalo, J., and Lumenta, C. (2019) 'Pertumbuhan Benih Ikan Nila (*Oreochromis niloticus*) dengan Menggunakan Pakan Komersil yang Diberi Tambahan "Bakasang", *Jurnal Budidaya Perairan*. 3(1): 187-194
- Samuddin., and Prihasmawanti, T. (2022) 'Pendidikan Gizi melalui Sosialisasi Gerakan Makan Ikan bagi Anak Sekolah Dasar SDN No 14 Romo Duginang Kecamatan Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang', *Jurnal Bina Bahari*. 1 (1), 1-7.
- Suaebah dan Awaluddin, R. (2023) 'Pencegahan Stunting secara Dini melalui Sosialisasi Pola Makan Keluarga di Desa Segedong Kecamatan Sungai Raya Kepulauan Kabupaten Bengkayang', *Jurnal Bina Bahari*, 2 (1).
- Setiawan, D.G.E., & Hamzah, S.N. (2020) 'Pemberdayaan Ekonomi Masyarakat Pesisir Danau Limboto Melalui Pengolahan Ikan Nila (*Oreochromis niloticus*) Menjadi Produk Unggulan KKN-PPM', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 26(4), Hlm. 266–270.
- Umaroh, R. dan Vinantia, A. (2018) 'Analisis konsumsi protein hewani pada rumah tangga Indonesia. *Jurnal Ekonomi Dan Pembangunan Indonesia*', 18(3), 22–32.
- Yufidasari, H.S., Nurdiani, R., Setijawati, D., Dayuti, S., Awaludin, A.P., Yahya, & Jaziri, A.A. (2019) 'Pelatihan Pengolahan Produk Perikanan Pada Koperasi Wanita "Bhakti Kendedes" Malang', *Prosiding Seminar Nasional Perikanan dan Kelautan VIII*.

