



## EDUKASI PEMBUATAN PMT PENYULUHAN IKAN LOKAL

Sri Wahyuni<sup>1\*</sup>, Iin Wiranti<sup>2</sup>, Dwi Sulistiyowati<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Puskesmas Kaliori, Delok, Tambakagung, Kaliori, Rembang, Jawa Tengah 59252, Indonesia

<sup>2</sup>Institut Karya Mulia Bangsa, Jl. Kisarino Mangunpranoto No.9, Banaran Barat, Bandarjo, Semarang, Jawa Tengah 50517, Indonesia

<sup>3</sup>Universitas Karya Husada Semarang, Jl. R. Soekanto No.46, Sambiroto, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50276, Indonesia

\*[yuniwahyuni3265@gmail.com](mailto:yuniwahyuni3265@gmail.com)

### ABSTRAK

Kurangnya pemberian stimulasi pertumbuhan dan perkembangan pada balita khususnya dalam pengenalan jenis makanan maupun menu makanan seringkali menjadi salah satu kendala dalam pemenuhan nutrisi pada balita bahkan berakibat gangguan gizi maupun masalah kesehatan lainnya. PMT penyuluhan menjadi alternatif untuk melengkapi nutrisi balita melalui pemberian snack sehat, akan tetapi paradigma masyarakat tentang snack yang salah menjadikan perilaku makan balita menjadi buruk bahkan sering mengalami piggy eater. Edukasi ini memberikan pengetahuan dan pengalaman dalam menyajikan menu makanan sehat berbasis kearifan lokal dengan menggunakan bahan makanan komoditi utama wilayah pati yaitu ikan bandeng. Sasaran kegiatan ini 20 ibu balita dan balita di Desa Langenharjo, Pati. Tahap awal pre test/afirmasi tingkat pengetahuan responden, dilanjutkan pendidikan kesehatan tentang menu balita sehat, pelatihan pembuatan camilan sehat dari ikan bandeng serta pembagian PMT hasil dari pelatihan pada peserta.

Kata kunci: balita; ikan bandeng; olahan; pmt penyuluhan

### EDUCATION ON THE PROCUTION STIMULATING FOODS OF LOCAL FISH

#### ABSTRACT

*Lack of growth and development stimulation in toddlers, especially in the introduction of types and menus of food, is an obstacle in fulfilling toddler nutrition and even results in nutritional disorders and other health problems. Stimulating foods is an alternative to complement toddler nutrition through the provision of healthy snacks, but the wrong community paradigm about snacks makes toddlers' eating behavior bad and often experience piggy eaters. This education provides knowledge and experience in serving healthy food menus based on local wisdom using the main food commodity in the Pati region, namely milkfish. The target of this activity is 20 mothers of toddlers and toddlers in Langenharjo Village, Pati. First, it was a pre-test/affirmation of the respondent's level of knowledge, followed by health education regarding healthy toddler menus, training in making healthy snacks from milkfish and distribution of PMT results from the training to participants.*

*Keywords: milkfish; processed food; stimulating foods; toddlers*

#### PENDAHULUAN

Penyebab masalah gizi pada balita yaitu rendahnya asupan nutrisi yang dipengaruhi oleh perilaku makan balita. Hasil Studi Status Gizi di Indonesia (SSGI) tahun 2021 prevalensi balita dengan masalah gizi diperoleh 7,1% balita mengalami wasted dan underweight mencapai 17% sedangkan di Jawa Tengah sebanyak 6,4%. Pada tahun 2017 masih terdapat 21% balita stunting

di Kota Semarang. Sedangkan Kabupaten Pati menduduki peringkat ke 17 dari 35 provinsi di Jawa Tengah. Hasil validasi meruntut 12 desa yang menjad lokus utama stunting. Salah satunya yaitu desa Langenharjo mencapai 16 kasus pada tahun 2019. (Kementrian Kesehatan RI, 2021a) Pemberian makanan pada bayi dan anak kecil merupakan kunci meningkatkan kelangsungan hidup anak dan mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang sehat. (Darubekti, 2021) Ini sangat dipengaruhi oleh kemampuan pemenuhan nutrisi keluarga yang dapat membentuk perilaku makan pada balita Hal ini sesuai dengan penelitian Trisnaputri (2018) yang menyebutkan bahwa pada anak dengan status gizi kurang cenderung terjadi pada keluarga dengan pemenuhan gizi yang kurang sehingga membentuk perilaku makan yang kurang baik atau terjadi pada balita penyuka makanan, namun komposisi nutrisi belum terpenuhi selain itu juga dikarenakan rendahnya pengetahuan keluarga tentang pemenuhan nutrisi pada balita.

Upaya pemerintah untuk mengatasi hal tersebut dengan program pemberian makanan tambahan (PMT). Kegiatan ini berbentuk pemberian kudapan yang aman dan bermutu beserta kegiatan pendukung lainnya dengan memperhatikan aspek mutu dan keamanan pangan, serta mengandung nilai gizi yang sesuai dengan kebutuhan sasaran. Meskipun demikian, kurangnya varian jenis maupun bentuk makanan menjadi kendala karena rendahnya minat balita untuk makan. Selain itu, Keterbatasan kemampuan keluarga dalam mengolah ikan yang hanya sebatas lauk sebagai teman makan nasi dan tidak terpikir untuk mengolah ikan atau hasil perikanan untuk makanan kecil/camilan untuk balita bahkan seringkali pengolahan yang tidak tepat menjadikan ikan mengeluarkan aroma yang menyengat sehingga menurunkan nafsu makan. Hal ini menjadi faktor penolakan bahkan membentuk perilaku makan penyuka pada balita. Kondisi tidak adanya pilihan sehat cemilan, perilaku penyuka makanan bagi balita yang menyebabkan balita mendapatkan nutrisi makanan seadanya tanpa mempertimbangkan kandungan gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Pada temuan diperoleh bahwa PMT penyuluhan dimaksudkan untuk melengkapi kebutuhan nutrisi balita dengan variasi bentuk maupun bahan makanan yang disajikan dengan lebih praktis dan menarik sehingga merangsang dan memelihara pertumbuhan dan perkembangan balita sesuai tahapnya. Meskipun demikian pemberian PMT penyuluhan belum merubah kebiasaan makan balita karena balita hanya mendapatkan saat posyandu sebulan sekali dan variasi menu sangat terbatas, belum memberdayaan sumber daya alam wilayah (ikan).

Ikan menjadi komoditi utama dan mengandung protein dimiliki cukup tinggi dan vitamin yang lengkap yaitu sumber alami asam lemak omega 3 seperti Eicosa Pentaenoic Acid (EPA) dan Decosa Hexaenoic Acid (DHA) yang berfungsi untuk mencegah terosklerosis. Bahkan kadar asam lemak omega 3 dalam beberapa jenis ikan laut di perairan Indonesia berkisar antara 0,1-0,5 g/100 g daging ikan. bahkan beberapa jenis ikan laut Indonesia memiliki kandungan asam lemak omega 3 tinggi sampai 10,9 g/100 g. (Diniarti et al., 2020) Selain itu Kandungan gizi pada ikan bandeng berkisar 20-24%, asam amino glutamat 1,39%, asam lemak tidak jenuh 31-32% dan memiliki kandungan mineral makro dan mikro yakni Ca, Mg, Na, K, Fe, Zn, Cu dan Mn.(Imra et al., 2019) Dalam setiap 100 gram ikan bandeng mengandung 129 kkal energi, 20 gram protein, 4.8 gram lemak, 150 mgram fosfor, 20 mgram kalsium, 2 mgram zat besi dan 150 SI vitamin A serta 0.05 mgram vitamin B1. Kandungan Omega 3 dalam ikan bandeng melebihi kandungan omega pada ikan salmon sebesar 2.6%., pada tuna 0,2%, dan pada ikan sarden sebesar 3.9%. (Sugito et al., 2019) Namun demikian, kemampuan keluarga dalam mengolah ikan yang hanya sebatas lauk sebagai teman makan nasi dan tidak terpikir untuk mengolah ikan atau hasil

perikanan untuk makanan kecil/camilan untuk balita bahkan seringkali pengolahan yang tidak tepat menjadikan ikan mengeluarkan aroma yang menyengat sehingga menurunkan nafsu makan. Berdasarkan hal tersebut pengabdian ini memberikan edukasi tentang pembuatan PMT penyuluhan dengan ikan bandeng menjadi olahan cepat saji dengan variasi bentuk dan rasa dengan tetap berpedoman pada kebutuhan dasar nutrisi balita. Oleh karena itu tujuan dari kegiatan ini untuk 1) meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu balita dalam menyajikan menu makanan sehat terutama makanan tambahan bagi balita 2) melengkapi kebutuhan nutrisi balita dengan menu makanan berbasis kearifan local (ikan bandeng), 3) membentuk perilaku makan balita dengan keteraturan dan pola konsumsi yang baik dan sehat.

## METODE

Metode yang digunakan adalah edukasi terdiri dari pemaparan materi untuk meningkatkan pengetahuan tentang kebutuhan nutrisi balita, dan demonstrasi pembuatan PMT penyuluhan berbahan dasar ikan bandeng sehingga berubah menjadi olahan ikan siap saji, praktis dan bernutrisi tinggi. Kegiatan ini diikuti oleh kader sebanyak 3 orang dan keluarga balita (ibu balita) sebanyak 15 ibu balita dan balita dilaksanakan di baladesa Kegiatan yang dilakukan sebagai upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitative yaitu meningkatkan pengetahuan dan memenuhi kebutuhan nutrisi balita melalui pemberian nutrisi yang adekuat dengan perilaku makan balita yang baik karena kebiasaan konsumsi baik dari jenis maupun jadwal makan. Teknis pelaksanaan kegiatan ini dimulai dengan pre test tentang pengetahuan kebutuhan nutrisi balita dan perilaku makan balita untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan pemahaman responden. Selanjutnya dilakukan edukasi tentang kebutuhan nutrisi balita sehingga membentuk perilaku makan balita baik, kemudian dilanjutkan demonstrasi dan pembagian PMT penyuluhan berbahan ikan untuk meningkatkan ketrampilan dalam menyajikan makanan yang variatif dan bergizi sehingga menstimulasi kebutuhan asih, asuh dan asah balita yang mempengaruhi perilaku makan balita serta pertumbuhan dan perkembangan balita.

Pembuatan PMT penyuluhan berbahan ikan pada pengabdian ini disajikan dalam bentuk olahan bandeng, yaitu sempolan, nugget dan bakso ikan dimana ketiga makanan tersebut menjadi makanan yang paling disukai oleh anak-anak serta paling diminati. Selain itu pada olahan ikan ini memiliki kandungan nutrisi sebagai berikut:

Tabel 1.  
Kandungan Nutrisi Olahan Ikan Bandeng (per porsi)

Nutrisi	Kandungan
Energi	198,36 g
Protein	24,132 g
Lemak	5,82 g
Fosfor	180 mg
Kalsium	24 mg
Besi	2,4 mg

Pengolahan ikan bandeng untuk olahan makanan dapat dilakukan dengan tahap (Nurjannah, 2020) (Atmanto et al., 2021) yaitu :

1. Pemisahan daging dari tulang dan durinya dengan cara menyayat dengan cara menyayat memanjang pada bagian punggung hingga terbelah sambil diaduk.
2. Bagian daging ikan diambil dengan cara mengerok dengan menggunakan sendok

3. Hancuran daging dibersihkan dari komponen yang tidak dikehendaki (kulit, duri dan tulang)
4. Siapkan larutan garam (brine) dingin dengan perbandingan antara air, es dan ikan adalah 4:1:1 dan konsentrasi garam 0,2-0,3 %
5. Rendam, hancurkan daging ikan dalam larutan selama 15 menit sembari diaduk.
6. Buanglah jika timbul lemak yang mengapung dipermukaan Buanglah jika timbul lemak yang mengapung dipermukaan
7. Lumatkan daging ikan dengan alat penggiling daging sambal diberi garam (2-3%)
8. Haluskan bumbu-bumbu Bawang Putih 2%, Merica 0,5 %, Bumbu Masak, 0,75% ( menyesuaikan selera) dalam daging lumat sambal diulek dan ke dalam daging lumat sambal diulek dan masukkan tapioca 10-15% sedikit demi sedikit.
9. Bentuk adonan sesuai kebutuhan bulat untuk bakso, lonjong untuk sempolan, kotak untuk nugget.
10. Rebus untuk sempolan dan bakso sedangkan untuk nugget dapat dikukus
11. Penyajian dapat dilakukan sesuai selera dengan menu makanan berat atau camilan anak.



Gambar 1. Demonstrasi pembuatan PMT penyuluhan dari ikan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan tanggal 24 Agustus 2024 di balaidesa Desa Langenharjo, Pati. Hasil penelusuran responden pada pengabdian ini 80% ibu dan balita berusia 3,5 tahun. Sedangkan hasil pre test diperoleh 60% memiliki pengetahuan yang baik. Meskipun demikian, responden masih menganut paradigma bahwa PMT penyuluhan hanya berupa susu, buah-buahan maupun jajanan (chiki) atau sesuai selera anak yang diberikan tidak pada waktu *snack time*, selain itu pola pikir yang beranggapan bahwa *snack time* itu mahal dan ribet sehingga memilih menyajikan makanan seadanya sesuai kemampuan keluarga. Hal ini yang mendasari perilaku balita diperoleh 80 % responden balita memiliki perilaku makan penghindar makanan bahkan 40% responden hanya mengkonsumsi makanan berat 1 kali sehari selebihnya hanya minum susu. Kebiasaan inilah yang membentuk perilaku makan balita yang tidak teratur bahkan mempengaruhi asupan nutrisi karena rendahnya nutrisi pada menu makanan yang tersaji. Selanjutnya dilakukan edukasi tentang pemenuhan nutrisi balita yang diperoleh pengetahuan responden sebanyak 80% berpengetahuan baik. Hal ini sesuai dengan pernyataan dalam penelitian yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku pemberian makan pada balita. Bahkan penelitian tersebut menyebutkan bahwa ada hubungan antara konsumsi *unhealthy snack* dengan perilaku pemberian makan pada balita. (Sumbaga Narhadina et al., 2023) Ini dikarenakan pengetahuan baik akan mempengaruhi pemilihan bahan maupun menu makanan yang dapat menstimulasi balita baik dari segi rasa maupun kandungan nutrisi sehingga meningkatkan nafsu makan yang dapat membentuk perilaku makan balita. Upaya sesuai pedoman gizi sehat pada balita dengan PMT merupakan upaya menstimulasi balita dengan berbagai variasi rasa, bentuk dan jenis makanan

sehingga memberikan pengalaman yang merangsang perkembangan dan pertumbuhan balita melalui pemenuhan nutrisi yang adekuat. (Kementrian Kesehatan RI, 2021b)

Perilaku makan balita yang buruk terintegrasi dari pola konsumsi yang buruk, sehingga pada pengabdian ini dilakukan inovasi dengan demonstrasi pembuatan menu PMT penyuluhan berbahan dasar kearifan local yaitu ikan bandeng dengan 3 varian yaitu sempolan, nugget dan bakso. Menu dapat disimpan dalam kemasan frozen sehingga bisa diberikan secara bertahap dengan variasi rasa, bentuk dan penyajian (goreng, rebus maupun berkuah). Kemudian hasil demonstrasi dibagikan untuk di makan kemudian di evaluasi respon balita terhadap menu tersebut yang diperoleh balita menjadi lebih lahap daripada ketika disajikan tanpa olahan. Hal ini sesuai dengan penelitian menyebutkan bahwa variasi bentuk dan olahan makanan dapat mengurangi kesulitan makan pada anak.(Cerdasari et al., 2019) PMT penyuluhan juga menjadi program utama Pemerintah sebagai upaya mencegah masalah gizi terutama balita yang membutuhkan nutrisi tinggi untuk mencukupi masa tumbuh kembangnya yang sering kali terabaikan karena anak-anak lebih mudah bosan dengan menu makan utama. Namun dengan PMT penyuluhan ini dapat menjadi penengah untuk variasi makanan maupun snack pengganti pada jam bermain. (Kemenkes, 2017) Penampilan makanan yang menarik (bentuk) membuat anak lebih tertarik dan menghabiskan makannya, selain itu variasi makanan yang disajikan dapat meningkatkan nafsu makan yang membentuk perilaku makan yang baik, karena pada dasarnya balita masih tahap belajar mengenal makanan sehingga perlu pengalaman akan rasa dan variasi makanan.



Gambar 2. Kegiatan Pre test, Pendidikan kesehatan dan Pelatihan Pembuatan PMT

## SIMPULAN

Edukasi ini merupakan alternatif untuk peningkatan pengetahuan dan perilaku hidup sehat pada masyarakat secara umum. Selain itu menjadi upaya pencegahan dengan pemeliharaan kesehatan balita melalui pemenuhan nutrisi yang adekuat. PMT penyuluhan berbasis kearifan local memberikan kemudahan bagi masyarakat karena mudah didapatkan dan murah. Diharapkan dengan kegiatan ini dapat memotivasi keluarga balita terutama ibu balita untuk berkeaktifitas dalam menyajikan menu makanan balita dengan memperhatikan kebutuhan nutrisi balita sehingga membentuk perilaku makan yang baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atmanto, I. S., Hartati, R., Supriyo, E., Sekolah, T., & Universitas, V. (2021). Peningkatan Kualitas Dan Kapasitas Produksi Olahan Pangan Berbasis Ikan Di Kota Semarang Ireng. *Prosiding Seminar Nasional Unimud*, 4, 2022–2027.
- Cerdasari, C., Puspita, T., & Adelina, R. (2019). Effect of “Bento” preparation training on mothers knowledge, skill, and child’s picky eating. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 6(2), 43. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2018.6\(2\).43-50](https://doi.org/10.21927/ijnd.2018.6(2).43-50)
- Darubekti, N. (2021). Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Pemulihan Bagi Balita Gizi Buruk. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian*.
- Diniarti, N., Cokrowati, N., Setyowati, D. N., & Mukhlis, A. (2020). Edukasi Nilai Gizi Ikan Melalui Pelatihan Pembuatan Makanan Olahan Berbahan Baku Ikan Tongkol. *Abdi Insani*, 7(1), 49–54. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v7i1.300>
- Imra, I., Akhmadi, M. F., & Maulianawati, D. (2019). Fortifikasi Kalsium dan Fosfor pada Crackers dengan Penambahan Tepung Tulang Ikan Bandeng (Chanos chanos) *[Calcium and Phosfor Fortification of Crackers by Using Milkfish Bone (Chanos chanos)]*. *Jurnal Ilmiah Perikanan Dan Kelautan*, 11(1), 49–54. <https://doi.org/10.20473/jipk.v11i1.11911>
- Kemenkes, R. P. T. K. (2017). *Petunjuk Teknis Pemberian Makanan Tambahan (Balita-Ibu Hamil-Anak Sekolah)*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021a). *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi dan Kabupaten/Kota Tahun 2021*. In kementerian Kesehatan RI. <https://doi.org/10.36805/bi.v2i1.301>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021b). *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi dan Kabupaten/Kota Tahun 2021*. Kementerian Kesehatan RI.
- Nurjannah. (2020). “Usaha Bakso Ikan” Pada Kelompok Majelis Taklim Nurul Ukhuwah Di Desa Borikamase, Kec. Maros Baru, Kab. Maros. *Jurnah Balireso*, 5(1), 23–37.
- Sugito, S., Prahutama, A., Tarno, T., & Hoyyi, A. (2019). Diversifikasi Olahan Ikan Bandeng oleh UKM Primadona dalam Program Pengabdian IbPE 2016-2018. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 10(1), 100. <https://doi.org/10.26877/e-dimas.v10i1.3556>
- Sumbaga Narhadina, G., Meilyana Puspita Sari, C., Ramaningrum, G., Kartika, T., Jusuf, J., & Pandu Arfiyanti, M. (2023). Hubungan Karakteristik dan Faktor Predisposisi dengan Perilaku Pemberian Makan Balita Malnutrisi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 6, 776–784.
- Trisnaputri CSR. *Perbedaan Perilaku Makan Pada Anak Balita Status Gizi Normal Dan Kurang Di Kelurahan Joho Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo [Internet]*. Vol. 66. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2018.