Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat (SINAPMAS) 2024
Malang, 12 Oktober 2024
ISSN: 2963-1599
Tanggal terbit : 30 Desember 2024

Pelatihan Pengembangan Produk Olahan Ikan Terinasi Pada Kader PKK Di Kecamatan Pakisaji

Mazarina Devi[1], Wiwik Wahyuni[1], Arindra Nirbaya[2], Sri Umniati[3]
[1,2,3] UM Jl. Semarang 5 (0341)551312
[1] Prodi D4 Tata Boga, Fakultas Vokasi Universitas Negeri Malang
[2] Prodi Gizi, Fakultas MIPA Universitas Negeri Malang
[3] Prodi Sipil ,Fakultas Teknik Universitas Negeri Malang
e-mail: *1mazarina.devi.ft@um.ac.id

Abstrak

Masalah stunting masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang terdapat di Kecamatan Pakisaji. Kejadian stunting berhubungan dengan asupan makanan yang kurang atau rendahnya asupan protein. Keragaman jenis makanan dan konsumsi ikan digerakkan sebagai upaya pencegahan stunting. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan skill kader PKK dalam mengembangkan produk jajanan balita tinggi protein. Metode yang dilakukan dengan cara melatih kader PKK membuat produk olahan cilok dan siomay tinggi protein dobel protein hewani dengan bahan baku utama dari ikan teri nasi dan ayam. Pelatihan dilakukan di Pendopo kecamatan Pakisaji yang diikuti oleh 40 peserta dengan rincian peserta dari unsur ketua PKK, ketua pokja empat, serta kader posyandu dari seluruh desa yang terdapat di Kecamatan Pakisaji. Kegiatan pengabdian diawali dengan pemberian materi oleh tim pengabdian dari LPPM UM dan dilanjutkan dengan praktik membuat jajanan tinggi protein dobel protein hewani berupa cilok dan siomay ikan teri nasi. Peserta antusias dan aktif mempraktikan membuat produk olahan dari ikan teri nasi. Diharapkan hasil pelatihan dikembangkan di desa masing-masing peserta.

Kata kunci*— pelatihan, produk olahan, ikan teri, stunting, dobel protein*

Abstract

Stunting is one of health problems in Pakisaji District. The incidence of stunting is related to inadequate food intake or low protein intake. Diversity of food types and fish consumption are encouraged as an effort to prevent stunting. The purpose of this community service is to improve the skills of PKK cadres in developing high-protein toddler snack products. The method used is by training PKK cadres to make processed products of cilok and siomay high in double animal protein with the main raw materials of anchovies and chicken. The training was conducted at the Pakisaji District Hall which was attended by 40 participants with details of participants from the PKK chairman, head of working group four, and posyandu cadres from all villages in Pakisaji District. The community service activity began with the provision of material by the community service team from LPPM UM and continued with the practice of making high-protein snacks with double animal protein in the form of cilok and anchovy rice and siomay. Participants were enthusiastic and actively practiced making processed products from anchovies. It is hoped that the results of the training will be developed in the respective villages of the participants.

Keywords— *training, processed products, anchovies, stunting, double protein*

1. PENDAHULUAN

Salah satu komponen yang sangat penting dalam pembangunan adalah gizi, yang dapat memberikan kontribusi dalam mewujudkan sumberdaya manusia yang berkualitas sehingga secara optimal mampu berperan dalam pembangunan. Kesehatan Ibu dan Anak menjadi target dalam Tujuan Pembangunan Millenium (MDG's), tepatnya pada tujuan pembangunan nomor 4 dan 5 yaitu menurunkan Angka Kematian Anak dan Meningkatkan Kesehatan Ibu.

Stunting adalah masalah kesehatan masyarakat yang kesehatan masyarakat yang utama di seluruh dunia. Pertumbuhan yang terhambat adalah salah satu salah satu faktor penyebab tingginya angka kematian di antara anak-anak di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Stunting pada anak merupakan indikator terbaik secara keseluruhan untuk kesejahteraan anak dan merupakan cerminan akurat dari ketidaksetaraan sosial. Stunting masih menjadi masalah gizi pada anak-anak di Indonesia dan beberapa negara berkembang lainnya. Hal ini telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang harus ditangani secara serius dan berkesinambungan. Saat ini, prevalensi stunting di Indonesia adalah 21,6%, sementara target yang ingin dicapai adalah 14% pada 2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keragaman makanan dan konsumsi ikan mempengaruhi kejadian stunting pada anak usia 1-5 tahun [1]. Berdasarkan hal tersebut diperlukan upaya bersama untuk mencapai target yang telah ditetapkan, salah satunya dimulai dengan penyediaan makanan padat gizi.

Ikan teri *(Stolephorus sp*.) merupakan salah satu kelompok ikan pelagis yang terdapat di perairan pesisir dan memiliki penyebaran yang sangat luas. Selain itu, ikan teri (*Stolephorus sp.*) merupakan salah satu jenis ikan yang dihasilkan dalam jumlah besar di setiap lautan Indonesia dan mudah diperoleh [2]. Keunggulan lain dari ikan teri semua bagiannya dapat dikonsumsi, sehingga menjadi sumber kalsium yang baik. Menurut Kementerian Kesehatan RI, dalam 100 gram ikan teri nasi mengandung energi 144 kal, protein 32,5 gram, lemak 0,6 gram, kalsium 1000 mg, fosfor 1000 mg, besi 3,0 mg, abu 32, 4 mg [3]. Berdasarkan angka tersebut, kandungan kalsium, zat besi, fosfor, protein yang ada pada ikan teri nasi termasuk tinggi. Tingginya komponen gizi makro dan mikro yang ada pada ikan teri nasi dapat meningkatkan pembentukan hemoglobin, mengatasi osteoporosis, sumber energi, dan menguatkan imunitas tubuh [5]. Pada penelitian yang dikukan oleh Hamidah L. diperoleh bahwa rolade daging ayam yang ditambahkan ikan teri dapat meningkatkan kandungan gizi yang meliputi protein, kalsium, zat besi [4].

Pengembangan produk makanan dari pangan kearifan lokal akan memberikan manfaat yang baik bila dikembangkan sesuai dengan kebutuhan. Pengembangan produk makanan diimbangi dengan pengetahuan gizi agar masalah gizi yang terdapat di masyarakat dapat ditangani dengan baik. Pada umumnya ikan teri nasi diolah menjadi produk makanan atau dikeringkan. Selama ini ikan teri nasi belum banyak diolah hanya digunakan sebagai lauk seperti bebotok, rempeyek, pepes, atau bahkan hanya digoreng saja. Pemanfaatan ikan teri nasi lainnya dapat dijadikan produk setengah jadi seperti tepung ikan teri nasi. Produk inovasi yang menggunakan tepung ikan teri nasi seperti *crackers* subtitusi tepung ubi jalar kuning dan tepung ikan teri nasi [6] (Aisiyah & Rustanti, 2013), *corn flakes* dari tepung ikan teri nasi [7] (Rahmi dkk., 2018), *cookies* subtitusi tepung tempe dan ikan teri nasi [8] (Rahmawati & Rustanti, 2013), *anchovy* balah el sham dengan subtitusi tepung ikan teri nasi [9] (Albany & Handayani, 2017), kue semprong dengan subtitusi tepung ikan teri nasi [10](Adlina dkk., 2021), subtitusi tepung ikan teri nasi dan tepung kacang merah pada pie mini [11] (Faroj, 2019).

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang hubungan konsumsi makanan dengan kesehatan tubuh [12]. Peningkatan pengetahuan gizi ibu rumah tangga khususnya ibu balita sangat penting mengingat perannya dalam pemilihan, pengolahan dan penyajian makanan gizi seimbang untuk anak dan keluarganya. Upaya ini dapat dilakukan sebagai salah satu cara penanggulangan stunting.

2. METODE

Kegiatan pengabdian dilakukan di Pendopo Kecamatan Pakisaji, Kabupaten Malang pada Selasa, 16 Juli 2024 pukul 08.00 – 11.30 WIB. Kegiatan dibagi dalam dua tipe yakni pelatihan dan praktik pembuatan produk secara langsung.

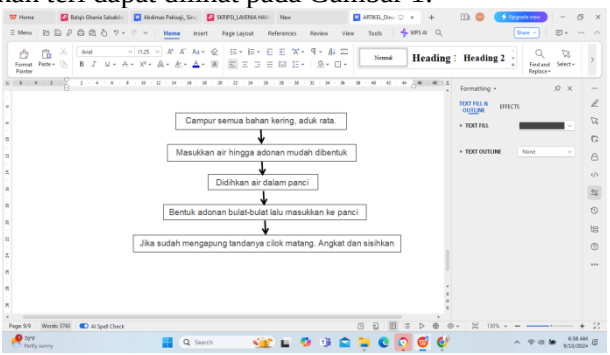
Pelatihan Pengolahan Makanan Sehat dari Ikan Teri Nasi

Memberikan pelatihan pengolahan produk makanan dari ikan teri nasi yang kaya akan kalsium dan gizi yang berhubungan pertumbuhan anak balita. Pelatihan dilakukan dengan metode Demonstrasi.

ISSN: 2963-1599
Tanggal terbit : 30 Desember 2024

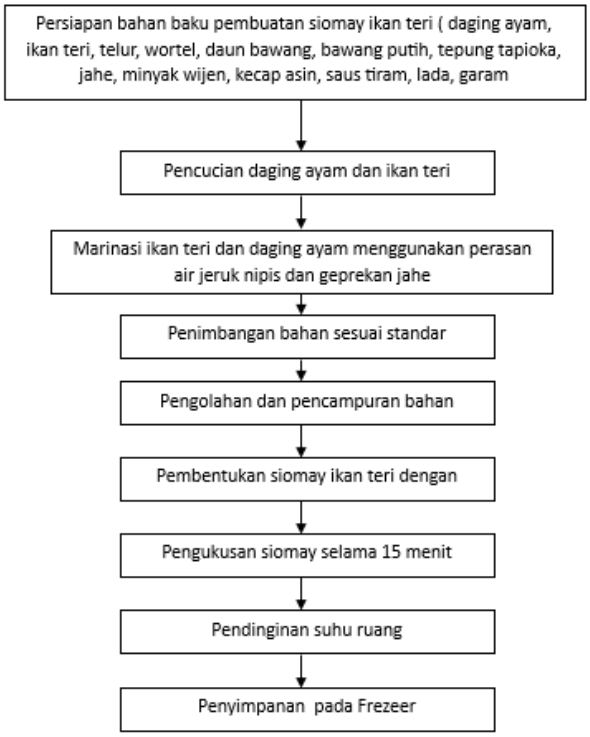
Demonstrasi adalah metode yang digunakan untuk membelajarkan peserta dengan cara menceritakan dan memperagakan suatu langkah-langkah pengerjaan sesuatu. Demonstrasi merupakan yang diperagakan kepada peserta. Karena itu, demonstrasi dapat dibagi menjadi dua tujuan: demonstrasi proses untuk memahami langkah demi langkah; dan demonstrasi hasil untuk memperlihatkan atau memperagakan hasil dari sebuah proses.

Proses pembuatan cilok ikan teri sangat mudah dan tidak membutuhkan waktu yang lama.. Daging ayam dan ikan teri dihaluskan dahulu menggunakan chopper. Selanjutnya, bumbu-bumbu yang dibutuhkan dihaluskan lalu dicampur dengan daging ayam dan ikan teri lalu diuleni sehingga dapat dibentuk. Adonan yang sudah jadi kemudian dibentuk bulat bulat dan direbus dalam air mendidih sampai mengapung. Bila sudah mengapung, diangkat dan ditiriskan. Secara rinci, proses pembuatan cilok ikan teri dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Proses pembuatan Cilok Ikan Teri

Proses pembuatan siomay dilakukan dengan teknik *Mixing* dan *Steaming.* Pembuatan dilakukan dengan mencampurkan bahan yang sudah disiapkan kedalam satu wadah hingga merata. Adonan siomay yang sudah jadi akan dibungkus dengan kulit siomay lalu dilanjutkan dengan proses pengukusan hingga matang selama 15 menit menggunakan api sedang. Proses pembuatan siomay dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Proses pembuatan Siomay Ikan Teri

Praktik Mengolah Makanan berbasis Ikan Teri Nasi

Setelah demonstrasi dilanjutkan dengan oleh peserta sendiri. Sebagai hasil, peserta akan memperoleh pengalaman belajar langsung setelah melihat, melakukan, dan merasakan sendiri. Tujuan dari demonstrasi yang dikombinasikan dengan ceramah adalah membuat perubahan pada rana keterampilan. Peserta kegiatan ini adalah ibu-ibu PKK dan kader posyandu. Kader posyandu disertakan agar keberlangsungan pengembangan pengolahan produk makanan yang dibutuhkan bagi penurunan kejadian stunting di Kecamatan Pakisaji.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pelatihan dilakukan pada 16 Juli 2024 yang dibuka oleh sekretaris Camat Pakisaji karena bu Camat Pakisaji sedang tugas ke luar. Pembukaan dimulai dengan menyanyikan lagu Indonesia raya yang dilanjutkan dengan sambutan dari Sekretaris Camat dan ketua tim Pengabdian kepada Masyarakat Universitas NegeriMalang.

Peserta yang hadir sebanyak 40 (empat puluh) orang meliputi perwakilan dari setiap desa yang terdapat di Kecamatan Pakisaji serta perwakilan dari kecamatan Pakisaji. Tim dari Malang yang hadir berjumlah delapan orang yang meliputi tim dosen

ISSN: 2963-1599
Tanggal terbit : 30 Desember 2024

berjumlah empat orang,tim mahasiswa dua orang, dan ditambah dua mahasiswa pendamping untuk membantu urusan teknis di lapang selama pelaksanaan kegiatan. Sebelum praktik membuat produk olahan ikan teri nasi (Cilok dan Siomay ikan teri nasi), tim dari LPPM UM memberi materi tentang kekayaan perairan lokal Indonesia untuk depan gemilang. Materi yang diberikan peran makanan bagi tumbuh kembang anak dan keunggulan ikan teri untuk MPASI. Anggota tim lain memberikan materi proses membuat olahan makanan balita untuk mencegah stunting yang disukai anak anak, yaitu cilok dan siomay dari ikan teri. Pelaksanaan praktik dilakukan setelah pemberian materi resep cilok ikan teri dan siomay ikan teri.

Gambar 3. Resep Cilok Ikan Teri

Gambar 4. Resep Siomay Ikan Teri

Resep yang akan dipraktikan, adalah hasil dari penelitian tim vokasi yang telah diuji organoleptik meliputi rasa, warna, tekstur, dan aroma. Berdasarkan hasil penelitian semakin banyak ikan teri yang digunakan rasa dan aroma dari cilok dan siomay ikan teri semakin amis. Hal tersebut juga berlaku untuk tekstur dimana semakin meningkat tekstuk cilok dan siomay ikan teri semakin lembek dan tidak kenyal. Selain itu, semakin banyak ikan teri yang digunakan, warna menjadi semakin abu abu. Berdasarkan hasil penelitian makan direkomendar resep dengan penggunaan ikan teri sebanyak 100 gram dan daging ayam 150 gram.

Gambar 5. Bahan Siomay Ikan Teri dan Cilok Ikan Teri

Setelah resep diberikan kepada para peserta, selanjutnya peserta dibagi menjadi dua kelompok berdasarkan kepemitan produk yang akan dikembangkan. Praktik membuat cilok dan siomay dilaksanakan dengan bimbingan tim LPPM UM. Dimulai dari memaparkan bahan bahan yang dibutuhkan, peralatan yang dibutuhkan, dan proses pengolahannya.

Selama pemberian materi, peserta menyimak dan mencermati resep yang diberikan tim dari LPPM UM. Selanjutnya para peserta mempraktikan bersama sama membuat cilok dan siomay ikan teri nasi. Praktik dilakukan dimulai dari menimbang bahan sesuai dengan resep. Bahan bahan yang sudah ditimbang diletakkan pada wadah yang telah disediakan tim Pengabdian LPPM UM. Daging ayam dan ikan teri sebelumnya digiling hingga halus dengan alat penggiling daging (chopper). Bahan bahan yang sudah ditimbang selanjutnya diadoni menjadi satu beserta daghing ayam dan ikan teri yang

ISSN: 2963-1599
Tanggal terbit : 30 Desember 2024

telah dihaluskan dan diuleni. Adonan yang sudah kalis kemudian dibentuk sesuai dengan peruntukkannya. Peserta sangat antusias ikut mempraktikan membuat cilok dan siomaya ikan teri, terutama pada saat pembentukan yang membutuhkan keahlian khusus.

Gambar 6. Pelaksanaan Praktik oleh Peserta dengan didampingi tim pengabdian UM

Adonan cilok dan siomay yang sudah dibentuk, selanjutnya diselesaikan dengan direbus untuk cilok, dan dikukus untuk siomay dengan alat yang disediakan oleh tim Pengabdian dan LPPM UM. Produk yang sudah dimasak selanjutkan diberikan kepada peserta untuk dicicipi. Pada umumnya peserta menyukai produk cilok dan siomay ikan teri. Hal ini dikarenakan produk yang emnggunakan ikan teri tidak memberikan rasa dan aroma amis. Penggunaan rempah dan minyak wijen dapat menutupi flavor amis yang ditimbulkan dari ikan teri.

Produk cilok dan siomay ayam dengan pencampuran ikan teri nasi diyakini mempunyai kadar kalsium yang lebih tinggi dibandingkan dengan produk cilok dan siomay tanpa pencampuran ikan teri nasi. Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan bahwa produk rolade dengan pencampuran ikan teri nasi mempunyai kadar kalsium yang lebih tinggi dibandingkan dengan produk rolade tanpa pencampuran ikan teri nasi [6]. Hal tersebut dikarenakan ikan teri mengandung kalsium yang tinggi yang terdapat pada tulangnya [13]

4. SIMPULAN

Ikan teri (Stolephorus sp.) merupakan salah satu kelompok ikan pelagis yang terdapat di perairan pesisir dan memiliki penyebaran yang sangat luas. Keunggulan lain dari ikan teri semua bagiannya dapat dikonsumsi, sehingga menjadi sumber kalsium yang baik. Ikan teri nasi, bila diolah menjadi makanan dengan berbagai teknik pengolahan dan diberi bumbu yang rempah serta bumbu dari dapur oriental dapat menghasilkan produk makanan balita yang bergizi tinggi dan disukai anak anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas Negeri Malang yang telah membantu dana untuk kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

[1] Department of Maternal And Child Health, Faculty Public Health, Airlangga University, P. N. Puspitasari, I. Irwanto, Department of Child Health, Faculty of Medicine, Airlangga University, A. C. Adi, and)Department of Nutrition, Faculty of Public Health, Airlangga University, “Risk Factors of Stunting in Children Aged 1-5 Years at Wire Primary Health Care, Tuban Regency, East Java,” J. Matern. Child Health, vol. 5, no. 4, pp. 387–395, 2021, doi: 10.26911/thejmch.2020.05.04.05.

[2] Helfina, M. (2014). Pengaruh Subtitusi Tepung Ikan Teri *(Stolephorus Spp)* Terhadap Mutu Organoleptik Dan Kadar Protein Dalam Pembuatan Mie Basah. *Politeknik Padang, Kemenkes*.

[3] Kementrian Kesehatan Indonesia, Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017. 2018.

[4] Hamidah, L. (2023) Studi Sifat Kimia Dan Organoleptik Rolade Dengan Persentase Ikan Teri (Stolephorus sp.) Yang Berbeda. Skripsi, Universitas Negeri Malang

[5] Kementrian Kesehatan RI. (2017). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI)*

[6] Aisiyah, L. N., & Rustanti, N. (2013). Kandungan Betakaroten, Protein, Kalsium, Dan Uji Kesukaan Crackers

Dengan Substitusi Tepung Ubi Jalar Kuning (Ipomoea Batatas L.) Dan Ikan Teri Nasi (Stolephorus Sp.) Untuk Anak KEP dan KVA. *Journal Of Nutrition College*, *2*(1), 145–153. Https://Doi.Org/10.14710/Jnc.V2i1.2110

[7] Rahmi, Y., Widya, N., Anugerah, P. N., & Karunia Tanuwijaya, L. (2018). Tepung Ikan Teri Nasi *(Stolephorus Commersini Lac.)* Sebagai Sumber Kalsium Dan Protein Pada Corn Flakes Alternatif Sarapan Anak Usia Sekolah. *Nutrire Diaita*, *10*(1), 34.

[8] Rahmawati, H., & Rustanti, N. (2013). Pengaruh Substitusi Tepung Tempe Dan Ikan Teri Nasi *(Stolephorus Sp.)* Terhadap Kandungan Protein, Kalsium, Dan Organoleptik *Cookies*. *Journal Of Nutrition College*, *2*(3), 382–390. Https://Doi.Org/10.14710/Jnc.V2i3.3440

[9] Albany, F., & Handayani, T. H. W. (2017). Achovy Balah El Sham Dengan Subtitusi Tepung Ikan Teri Sebagai Produk Pangan Millenial Kaya Kalsium Dan Protein. *Universitas Negri Yogyakarta*, *44*, 6.

[10] Adlina, Ratnaningsih, N., & Lastariwati, B. (2021). Substitusi Tepung Ikan Teri (Stolephorus Sp.) Dalam Pembuatan Kue Semprong Sebagai Sumber Kalsium Untuk Anak Sekolah. *Jurnal Pengolahan Hasil Perikanan Indonesia*, *24*(3), 292–300. Https://Doi.Org/10.17844/Jphpi.V24i3.3609

[11] Faroj, M. N. (2019). The Effect Of Anchovy (*Stolephorus Commersonii*) Flour And Red Beans (*Vigna Angularis*) Flour Substitution Toward Mini Pie Acceptance And Proteins Content. *Media Gizi Indonesia*, *14*(1), 56–65. Https://Doi.Org/10.204736/Mgi.V14i1.56-65

[12] P. Kanah, “Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan,” Med. Technol. Public Health J., vol. 4, no. 2, pp. 203–211, Sep. 2020, doi: 10.33086/mtphj.v4i2.1199..

[13] Ryo, M., Putra, A., Nopianti, R., Program, H.,Teknologi, S., Perikanan, H., & Pertanian, F. (2015). Teknologi Hasil Perikanan Fortifikasi Tepung Tulang Ikan Gabus *(Channa Striata)* Pada Kerupuk Sebagai Sumber Kalsium. *Fishtech-Jurnal Teknologi Hasil Perikanan*, *4*(2), 128–139.