
VARIASI OLAHAN IKAN LELE “SUSHI ROLL LELE” UNTUK BALITA GIZI BURUK DAN GIZI KURANG DI DESA BRINGIN KECAMATAN BADAS KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2019

Dewi Taurisiawati Rahayu*, Danik Sukdiah, Beta Arum Mantika
Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, STIKES Karya Husada Kediri
deetaurisia@gmail.com

ABSTRAK

Masalah gizi buruk masih ditemukan hampir di seluruh wilayah Indonesia baik di perkotaan maupun di pedesaan. Gizi buruk bisa ditemukan pada balita, dan kejadian kurang gizi pada masa emas ini bersifat *irreversible*. Di Desa Bringin ditemukan 7 balita dengan masalah gizi buruk dan 21 balita dengan gizi kurang dari total 512 balita. Desa Bringin merupakan desa yang sebagian besar penduduknya menjadi peternak ikan lele yang merupakan sumber protein hewani yang baik untuk balita. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah mengedukasi masyarakat agar memanfaatkan ikan lele yang mudah dijumpai di sekitar rumah dan mengolahnya menjadi makanan yang bisa disukai oleh balita. Metode yang digunakan adalah survei untuk menemukan balita gizi buruk, melaksanakan musyawaran dengan masyarakat desa, melaksanakan demo dan pelatihan memasak variasi olahan ikan lele. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 13 Juli – 10 Agustus 2019. Setelah diberikan kepada balita dengan status gizi buruk dan gizi kurang, balita mau mengkonsumsi olahan lele tersebut dan rasa divariasikan dengan kesukaan masing-masing anak. Olahan ini diberikan sebagai makanan selingan sehari-hari. Pemberian olahan makanan ini bisa diberikan setiap hari sejauh balita bisa menerima.

Kata kunci : gizi buruk, ikan lele

1. PENDAHULUAN

Masa depan suatu bangsa ditentukan oleh generasi mudanya. Untuk menyiapkan penerus bangsa maka diperlukan generasi muda yang sehat, cerdas dan berkualitas. Masa balita merupakan periode emas atau *golden period* dalam tumbuh kembang anak. Kondisi anak balita yang mengalami kekurangan gizi atau bahkan gizi buruk bisa dilakukan pencegahan dengan dilaksanakannya pemantauan tinggi badan dan berat badan di posyandu. (Fitri, 2017)

Banyak faktor yang mempengaruhi kejadian gizi buruk diantaranya adalah kurang pengetahuan dari orang tua tentang pemenuhan gizi balita, Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), dan status sosial ekonomi (Azwar, 2014). Pemerintah sudah mengupayakan pengentasan masalah gizi buruk pada balita. Upaya yang dilakukan difokuskan untuk mengatasi masalah gizi utama termasuk stunting. (Andriyanto dkk, 2017)

Gizi kurang atau gizi buruk biasanya terjadi pada balita usia 12-60 bulan. Pada usia ini kebutuhan gizi mereka meningkat namun pemenuhan gizi mereka tergantung dengan orang-orang disekitarnya seperti orang tua atau pengasuh balita. Balita dengan gizi kurang atau bahkan gizi buruk akan rentan terhadap penyakit, mengalami kendala dalam pertumbuhan dan perkembangan. (Pahlevi, 2012)

Desa Bringin merupakan salah satu desa di kecamatan Badas Kabupaten Kediri yang mayoritas penduduknya bekerja sebagai peternak ikan lele. Ikan lele merupakan salah satu jenis ikan yang kaya akan protein yang bagus untuk tumbuh kembang balita terutama balita dengan gizi buruk atau kurang dan mudah di dapatkan di Desa Bringin. Kandungan gizi ikan lele sebanding dengan ikan yang lain meskipun harganya relatif lebih murah. Kandungan protein ikan lele lebih baik dibandingkan dengan protein hewan yang lainnya. Bila diolah dengan baik kandungan gizi

ikan lele justru lebih meningkat (Djarjah, 2013). Biasanya ikan lele diberikan kepada anak-anak dalam bentuk lele goreng dan tidak semua anak mau mengkonsumsinya. Ketika ikan lele diolah menjadi cemilan dalam bentuk *sushi roll* lele ternyata balita dengan lahap mau mengkonsumsinya.

2. METODE PENGABDIAN

Metode pengabdian yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut :

2.1 Waktu dan Tempat Pengabdian

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 13 Juli – 10 Agustus 2019. Pengabdian ini dilaksanakan di Desa Bringin Kecamatan Badas Kabupaten Kediri. Untuk pelatihan kader dilaksanakan di Balai Desa Bringin dan untuk sosialisasi atau demo memasak kepada ibu balita dilaksanakan di posyandu Desa Bringin.

2.2 Metode dan Rancangan Pengabdian

Topik yang digunakan adalah maternal dan kesehatan anak, dengan langkah- langkah sebagai berikut :

- a. Survei : Metode yang digunakan adalah survei untuk mendata jumlah balita dengan gizi buruk dan gizi kurang yang berusia 12 bulan sampai dengan 60 bulan dan di dapatkan total 28 balita dengan gizi buruk dan gizi kurang.
- b. Pemeriksaan kesehatan balita untuk mengetahui status gizinya, yaitu mengukur tinggi badan dengan menggunakan stature meter, dan menimbang berat badan bayi menggunakan timbangan badan. Setelah itu memeriksa status kesehatan balita secara umum yaitu nadi, pernafasan, suhu, kondisi sehat atau sakit, dan pemeriksaan umum lainnya.
- c. Bekerjasama dengan Bidan Desa untuk melakukan pelatihan atau demo memasak *sushi roll lele* terlebih dulu kepada para kader posyandu yang aktif.
- d. Bekerjasama dengan kader posyandu mensosialisasikan pembuatan *sushi roll* lele kepada para ibu balita dengan gizi buruk dan gizi kurang di posyandu Desa Bringin.

2.3 Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel dilaksanakan dengan cara *total sampling* atau mengambil sampel seluruh balita usia 12-60 bulan yang mengalami gizi buruk sebanyak 7 balita. Selain itu ada 21 balita dengan gizi kurang yang juga menjadi sasaran pengabdian masyarakat ini. Jadi total sampel yang digunakan adalah 28 balita.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 HASIL

3.1.1 Rangkaian kegiatan dilaksanakan dengan uraian sebagai berikut :

- a. Hari ke 1- 7 : Melaksanakan survei kesehatan dan melaksanakan pemeriksaan kesehatan balita untuk mendapatkan status gizi balita yang masuk kriteria gizi buruk dan gizi kurang dan diperoleh 28 balita. Juga diperoleh data tentang pola makan yang kurang baik pada balita yaitu yaitu 7 balita yang makan hanya 2 kali sehari, 18 orang balita yang terbiasa makan cemilan tidak sehat yaitu pentol celup dan makanan ringan ber MSG (*Monosodium Glutamat*)
- b. Hari ke 8-9 : Menyampaikan hasil temuan dan berkoordinasi dengan Bidan Desa untuk melaksanakan :
 - pelatihan atau demo memasak *sushi roll* lele dalam 2 tahap yaitu kepada kader posyandu yang aktif dan kepada ibu nifas yang menggunakan bengkung.
 - Pendidikan kesehatan kepada kader dan ibu balita tentang pemenuhan pola makan yang baik untuk mencukupi kebutuhan nutrisi seimbang pada balita terutama balita dengan gizi buruk dan gizi kurang.
- c. Hari ke 10-11 : Menyebarkan undangan pelatihan tahap I kepada Kader Posyandu aktif dan pelatihan tahap II kepada ibu balita dengan gizi buruk dan gizi kurang
- d. Hari ke 12-14 : melaksanakan pelatihan pembuatan *sushi roll* lele kepada kader posyandu, diharapkan kader posyandu bisa menyebarluaskan informasi tentang tehnik pengolahan *sushi roll* lele ke ibu balita. Selain itu melaksanakan pendidikan kesehatan kepada kader tentang pemenuhan pola makan yang baik untuk mencukupi kebutuhan nutrisi seimbang pada balita terutama balita dengan gizi buruk dan gizi kurang.

Berikut adalah bahan yang dibutuhkan dan cara pembuatannya :

-Bahan-bahan utama:

1. lele
2. tepung terigu
3. margarine/ mentega
4. bawang putih
5. wortel
6. garam
7. saos
8. mayonize
9. daun bawang
10. seledri
11. selada
12. lembaran rumput laut untuk kulit *sushi roll*
13. air

-Cara membuat *sushi roll* lele :

1. Rebus wortel setengah matang kemudian tiriskan
2. Potong lele dari tulang kemudian di rebus/ digoreng setengah matang dan di potong kecil-kecil
3. Setelah wortel dan lele sudah dingin letakkan lele dan wortel diatas nasi yang diolah dengan lunak dan kulit/ lembaran rumput laut memanjang
4. Gulung sushi beserta kulitnya kemudian di ikat menggunakan benang agar saat dipotong tidak hancur
5. Lalu potong sushi sesuai keinginan kemudian sajikan dengan sausnya

-Cara membuat saos role sule

1. Goreng bawang putih dengan margarin/ mentegasampai harum, masukkan saos, mayonize, daun bawang goreng secara bersama tunggu hingga mendidih kemudian sajikan

- e. Hari ke 15-18 : melaksanakan pelatihan memasak *sushi roll* lele kepada 28 ibu balita yang mempunyai balita gizi buruk dan gizi kurang, serta melaksanakan pendidikan kesehatan kepada kader tentang pemenuhan pola makan yang baik untuk mencukupi kebutuhan nutrisi seimbang pada balita dengan gizi buruk dan gizi kurang.
- f. Hari ke 19-20 : melaksanakan evaluasi kegiatan pelatihan dan pendidikan kesehatan pada kader
- g. Hari ke 21-25 : melaksanakan evaluasi pelatihan memasak *sushi roll* lele di posyandu apakah ibu balita sudah memberikan untuk anaknya sebagai cemilan dan apakah balita juga mau mengkonsumsinya.
- h. Hari ke 26-29 : melaksanakan evaluasi dengan kunjungan rumah untuk memantau apakah balita menyukai masakan olahan *sushi roll* lele, dan ibuk memahami cara memenuhi kebutuhan nutrisi lengkap balita.

3.1.2 Permasalahan yang ditemukan

No	Masalah yang ditemukan	Alternatif Pemecahan Masalah	Sasaran	Tanggal dan Tempat
1.	Hampir separuh (47,7%) kader belum memahami pemenuhan nutrisi lengkap untuk balita	Melaksanakan pendidikan kesehatan tentang pemenuhan nutrisi lengkap dan camilan sehat pada balita	12 Kader posyandu balita aktif	Balai Desa Bringin
2.	Hampir seluruh ibu	Melaksanakan pelatihan pembuatan <i>sushi roll</i> lele pada ibu dengan balita gizi buruk dan gizi kurang	28 ibu balita	Penyuluhan

balita (79,17%) mengaplikasikan pola makan yang salah kepada anaknya yaitu memberikan camilan yang kurang sehat yaitu makanan ringan mengandung MSG.	pendidikan kesehatan tentang pemenuhan nutrisi lengkap dan camilan sehat pada balita	gizi buruk dan gizi kurang	dilaksanakan selama 3 hari yaitu Tanggal 27-28 Juli 2019 di Posyandu balita Melati, dan Mawar
	Melaksanakan pelatihan pembuatan <i>sushi roll</i> lele pada ibu dengan balita gizi buruk dan gizi kurang		Tanggal 29-30 Juli 2018 di rumah Kader Posyandu

Hasil kegiatan :

- Seluruh kader posyandu aktif sejumlah 12 orang hadir pada saat pelatihan, 28 ibu dengan balita gizi buruk dan gizi kurang hadir saat dilaksanakan pelatihan memasak di posyandu dan 1 ibu balita dilaksanakan kunjungan rumah untuk melaksanakan demo memasak dan diberikan KIE tentang pemenuhan nutrisi balita.
 - Setelah 4 hari dilaksanakan evaluasi di posyandu dan kunjungan rumah, diperoleh data bahwa 25 balita menyukai olahan *sushi roll* lele dan 4 balita mau mengkonsumsi *sushi roll* lele setelah dimodifikasi rasa dan bentuknya sesuai kesukaan balita.
 - Para kader akan mensosialisasikan hasil kegiatan ini kepada ibu balita
- 3.1.3 Dokumentasi kegiatan



Gambar 1. *Sushi Roll* Lele
(Sumber: dokumentasi pribadi)



Gambar 1. Pendidikan Kesehatan tentang pemenuhan nutrisi seimbang pada balita
(Sumber: dokumentasi pribadi)

3.2 PEMBAHASAN

Gizi buruk dan gizi kurang adalah masalah klasik yang masih dijumpai di seluruh pelosok tanah air, dan merupakan masalah gizi utama pada balita. Penyebabnya antara lain adalah asupan makanan dan penyakit infeksi sebagai penyebab langsung. Penyebab tidak langsungnya adalah ketersediaan bahan pangan dalam hal ini dapat diketahui dari pendapatan keluarga, pola asuh orang tua, akses terhadap pelayanan kesehatan dan kondisi lingkungan (Purwanti dan Raharjo, 2016).

Status gizi buruk dan gizi kurang bisa disebabkan oleh kurangnya asupan protein pada balita. Ketidakcukupan zat gizi ini jika dibiarkan terus-menerus maka bisa menimbulkan penurunan fungsi jaringan yang salah satunya ditandai dengan berat badan yang kurang (Helmi, 2016). Pada saat dilaksanakan survei pada balita di Desa Bringin hampir seluruh ibu balita (79,1%) dari 28 balita dengan gizi buruk dan gizi kurang memberikan makanan yang tinggi kalori namun rendah protein pada anaknya, seperti permen dan camilan yang mengandung MSG yang disukai anak. Jenis camilan seperti ini tinggi akan karbohidrat dan lemak namun rendah protein. Untuk menjaga asupan protein balita tetap baik maka diperlukan pengetahuan yang baik dan kemauan ibu untuk mengolah bahan makanan pokok dan camilan yang sehat untuk balitanya (Rahayu dan Sagita, 2019).

Kandungan protein ikan termasuk ikan lele lebih baik daripada protein hewani yang lain. Daging ikan lele mengandung karoten 12.070 mikrogram dan vitamin A sebanyak 210 IU.

Keunggulan kandungan gizi daging ikan dibanding protein hewani yang lain adalah :

1. Komponen gizi daging ikan lebih mudah dicerna
2. Daging ikan mengandung semua unsur asam amino termasuk 8 macam asam amino esensial.
3. Daging ikan kaya akan asam lemak omega-3 yang sangat penting untuk pertumbuhan sel otak anak.
4. Daging ikan mengandung kadar kolesterol yang sangat rendah.
5. Daging ikan mengandung 23 jenis mineral, seperti fosfor (P), kalsium (Ca), kalium (K), zat besi (Fe), iodin dan sebagainya.

(Prasaja dkk, 2019)

Sebagian besar penduduk desa Bringin Kecamatan Badas Kabupaten Kediri adalah peternak lele. Mengingat begitu banyaknya kebaikan dalam daging ikan lele dan mudah sekali diperoleh di Desa Bringin maka dibuatlah variasi olahan ikan lele yaitu *sushi roll* ikan lele agar anak tidak bosan dengan ikan lele yang biasanya disajikan dengan cara digoreng saja.

3 SIMPULAN, SARAN DAN REKOMENDASI

Setelah diadakan pelatihan, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada kader tentang cara membuat camilan sehat pada balita yaitu *sushi roll* lele. Disamping itu, kader posyandu juga mendemokan pembuatan *roll sushi* lele dengan bahan dasar lele, wortel dan trigu, kepada ibu balita gizi buruk dan gizi kurang. Ibu balita dengan gizi buruk dan gizi kurang juga bersedia untuk memasak sushi ini sebagai alternatif camilan sehat dengan bahan dasar ikan dan tidak memberikan camilan yang mengandung MSG kepada buah hatinya.

Berdasarkan hasil kegiatan ini, perlu lebih ditingkatkan lagi mutu pelatihan dari segi waktu dan frekuensi agar kader posyandu lebih banyak mendapat pengetahuan dan keterampilan sehingga pengalamannya semakin bertambah tentang pembuatan camilan sehat yang mudah

dibuat selain *roll sushi* lele sebagai pilihan menu sehari –hari. Perlu dilakukan pelatihan yang sejenis bagi ibu-ibu balita yang lain agar lebih terampil dalam menyediakan camilan sehat untuk balita yang berkualitas dengan pemanfaatan bahan makanan yang mudah ditemui dan sehat.

Peran ahli gizi sangat diperlukan pada kasus gizi buruk dan gizi kurang. Karena diperlukan pemantauan yang berkelanjutan hingga terjadi peningkatan status gizi menjadi baik atau normal. Ibu balita dan keluarganya juga perlu dibekali dengan pengetahuan dan ketrampilan tentang penyediaan makanan pokok dan camilan dengan bahan makanan yang sehat, murah dan mudah didapat agar tidak kesulitan dalam menyediakan, memilih dan memenuhi kebutuhan buah hatinya.

4 UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada para kontributor laporan pengabdian masyarakat ini, yaitu Ibu Bidan Desa Bringin, para kader posyandu yang sangat kooperatif selama proses kegiatan, para ibu balita dengan gizi buruk dan gizi kurang dan keluarganya yang bersedia memberikan kontribusi dalam kegiatan pengabmas dari awal hingga akhir, serta semua pihak yang telah membantu kegiatan pengabdian masyarakat ini hingga penulisan laporan selesai dikerjakan

5 DAFTAR PUSTAKA

- Andriyanto, A., Ibnu, F., & Hidayati, R. N. (2017). Risk Factors That Cause Stunting in Indonesia. *INTERNATIONAL JOURNAL OF NURSING AND MIDWIFERY SCIENCE (IJNMS)*, 1(1), 46-48.
- Azwar, A. (2014). Kecenderungan masalah gizi dan tantangan di masa datang. *Disampaikan Pada Pertemuan Advokasi Program Perbaikan Gizi Menuju Keluarga Sadar Gizi. Jakarta: Hotel Sahid Jaya.*
- Djarjah, AS. (2015). Teknologi Tepat Guna Sale Ikan Lele. Yogyakarta : Penerbit Kanisius
- Fitri I,dkk. (2017). Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan (PMT-P) Terhadap Peningkatan Status Gizi Buruk Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Volime 5 Nomor 4, Oktober 2017. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>*
- Helmi, R. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Margototo Kecamatan Metro Kibang Kabupaten Lampung Timur. *Jurnal kesehatan, 4(1).*
- Pahlevi, A. E. (2012). Determinan status gizi pada siswa sekolah dasar. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 7(2), 122-126*
- Prasaja, T., Kusuma, T. S., Widyanto, R. M., & Rusdan, I. H. (2019). Analisis Kandungan Makronutrien Formula Bakso Ikan Lele Dumbo (*Clarias gariepinus*) dengan Tepung Biji Nangka (*Artocapus Heterophyllus*). *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains dan Teknologi, 5(2), 79-86.*
- Purwanti, R., Wati, E. K., & Rahardjo, S. (2016). Karakteristik keluarga yang berhubungan dengan status gizi balita umur 6-59 bulan. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition), 5(1), 50-54.*
- Rahayu, D. T., & Sagita, y. d. (2019). Pola makan dan pendapatan keluarga dengan kejadian kekurangan energi kronik (kek) pada ibu hamil trimester ii. *Holistik Jurnal Kesehatan, 13(1), 7-18.*
-