

Abon Ikan dan Nugget Daun Kelor: Upaya Kreatif dalam Mengatasi Gizi Kurang pada Anak Balita

Gabriela Elysia Hetharia¹, Email: gabrielaukaw@gmail.com,
Lesybeth M. Nubatonis², Email: lesybethm.nubatonis@yahoo.com,
Jemmy J. S. Dethan³, Email: jemmydethan19@gmail.com,
Fredrik J Haba Bunga⁴, Email: ehababunga@gmail.com
¹²³⁴Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia.

Abstract

Malnutrition among toddlers remains a major challenge in Kupang Regency, East Nusa Tenggara, with stunting rates exceeding the national average. Local food innovations based on moringa leaves, fish, and other ingredients have been implemented as sustainable solutions. This program encompasses training in the production of food products such as fish floss and moringa leaf nuggets, as well as nutrition education for the community. The outcomes demonstrate increased community knowledge about balanced nutrition, improved skills in processing local food products, and the potential for micro-enterprise development. Participant enthusiasm highlights the success of this program as a model for community empowerment and addressing malnutrition issues.

Keywords: malnutrition, local food innovation, community empowerment, moringa leaves, toddlers

Abstrak

Masalah gizi kurang pada balita merupakan tantangan utama di Kabupaten Kupang, Nusa Tenggara Timur, dengan angka stunting yang melebihi rata-rata nasional. Inovasi pangan lokal berbasis daun kelor, ikan, dan bahan lainnya diimplementasikan untuk memberikan solusi berkelanjutan. Program ini mencakup pelatihan pembuatan produk pangan seperti abon ikan dan nugget daun kelor, serta edukasi gizi bagi masyarakat. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang, keterampilan pengolahan pangan lokal, dan potensi pengembangan usaha mikro. Antusiasme peserta menandakan keberhasilan program ini sebagai model pemberdayaan masyarakat dan pengentasan masalah gizi kurang.

Kata Kunci: gizi kurang, inovasi pangan lokal, pemberdayaan masyarakat, daun kelor, balita

Pendahuluan

Indonesia masih menghadapi tantangan besar dalam mengatasi masalah gizi buruk pada anak balita, khususnya di daerah terpencil seperti Kabupaten Kupang, Nusa Tenggara Timur. Periode balita merupakan masa krusial dalam pertumbuhan dan perkembangan otak yang optimal. Selama periode ini, anak-anak membutuhkan asupan gizi yang cukup dan seimbang untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan

kognitif. Namun, berbagai faktor seperti kemiskinan, kurangnya pengetahuan tentang gizi, dan ketidakmampuan mengakses pangan bergizi tinggi menyebabkan tingginya angka gizi kurang di daerah ini.

Data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa Nusa Tenggara Timur memiliki persentase balita stunting tertinggi di Indonesia pada tahun 2018, mencapai 42,7%, jauh di atas rata-rata nasional sebesar 30,8% (Aida, 2022). Kabupaten Kupang sendiri mencatat peningkatan angka stunting dari 32,34% pada tahun 2019 menjadi 25,8% pada Agustus 2020, dan sedikit menurun menjadi 24,6% pada Februari 2021 (Dethan et al., 2022).

Kajian yang dilakukan menunjukkan bahwa beberapa faktor utama yang mempengaruhi kejadian stunting di Kabupaten Kupang meliputi praktik kebersihan dan sanitasi lingkungan yang buruk, tingkat kecukupan protein yang rendah, dan rendahnya tingkat pengetahuan gizi ibu (Lobo et al., 2019; Pertiwi & Prastia, 2020). Selain itu, sebagian besar balita stunting di Kabupaten Kupang mengalami defisit zat besi (Fe) sebesar 93% dan defisit kalsium hingga 100% (Aridiyah et al., 2015).

Masalah gizi kurang di Kabupaten Kupang merupakan isu yang perlu mendapat perhatian serius. Kekurangan gizi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, terutama pada anak-anak, seperti pertumbuhan yang terhambat, penurunan daya tahan tubuh, dan perkembangan kognitif yang terganggu. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan upaya inovatif dan berkelanjutan yang melibatkan sumber daya lokal. Data potensi prevalensi balita *underweight* di kecamatan Kupang Timur, kabupaten Kupang dengan kasus *stunted* berkisar 13,6% (475 orang) yang melebihi rata-rata Kabupaten Kupang (205 orang) (Website Kabupaten Kupang, 2023).

Inovasi daun kelor merupakan salah satu pendekatan yang berpotensi untuk membantu mengatasi masalah gizi kurang di Kabupaten Kupang. Dengan menggabungkan bahan-bahan lokal seperti daun kelor dengan bahan ayam, dan ikan dapat menjadi sumber protein dan mikronutrien yang penting. Sebagai sumber protein nabati, daun kelor dapat membantu memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Pemenuhan kebutuhan gizi balita diperkirakan akan berdampak pada pertumbuhan pesat berdasarkan usia dan perkembangan, serta peningkatan kualitas hidup dan penurunan angka kesakitan dan kematian (Soliman et al., 2021). Asam lemak esensial merupakan salah satu nutrisi yang membantu bayi tumbuh dan berkembang (Asmi, 2018). Asam lemak esensial merupakan asam lemak yang diperlukan tubuh manusia tetapi tidak dapat diproduksi di dalam tubuh dan harus diperoleh melalui makanan (Huffman et al., 2011). Balita membutuhkan asam lemak esensial untuk pertumbuhan otak, ketahanan terhadap penyakit, serta perkembangan indera penglihatan dan kekebalan tubuh (Uauy & Dangour, 2006).

Sanitasi yang buruk berkontribusi pada tingginya angka penyakit infeksi yang memperburuk status gizi balita. Anak-anak yang sering menderita diare atau infeksi lainnya cenderung kehilangan nutrisi penting yang mereka butuhkan untuk tumbuh. Selain itu, pengetahuan ibu tentang gizi sangat mempengaruhi asupan makanan anak-anak mereka. Rendahnya pendidikan dan kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang mengakibatkan pemberian makanan yang tidak memenuhi kebutuhan gizi harian balita.

Tujuan Kegiatan

1. Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang.
2. Memperkenalkan produk pangan lokal bergizi tinggi.
3. Memberikan pelatihan pengolahan pangan lokal.
4. Menurunkan prevalensi stunting dan gizi kurang pada balita.

Manfaat Kegiatan

Program ini berkontribusi pada peningkatan status gizi balita, pemberdayaan ekonomi masyarakat melalui produk pangan lokal, serta peningkatan kesadaran gizi seimbang dalam keluarga.

Metode

1. Identifikasi dan Pengolahan Pangan Lokal

Tahapan ini dilakukan untuk memastikan bahwa bahan pangan lokal yang kaya gizi dapat diolah menjadi produk yang bergizi tinggi, mudah diterima masyarakat, dan disukai anak-anak. Berikut adalah langkah-langkah yang dilakukan:

- **Studi Pustaka**

Dilakukan penelitian literatur untuk mengidentifikasi bahan pangan lokal dengan kandungan gizi tinggi yang mudah diakses di Kabupaten Kupang, seperti daun kelor, ikan, ubi jalar, dan jagung. Studi ini bertujuan untuk menentukan bahan utama yang akan diolah menjadi produk inovasi pangan.

- **Analisis Nutrisi**

Kandungan nutrisi bahan pangan lokal dianalisis dengan menggandeng laboratorium gizi. Hasil analisis digunakan untuk merancang produk yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak balita, khususnya yang mengalami stunting.

- **Pengembangan Resep**

Resep untuk produk seperti abon ikan dan nugget daun kelor dirancang oleh ahli gizi. Resep ini dirancang agar memenuhi standar gizi seimbang dan sesuai dengan preferensi rasa anak-anak. Uji coba dilakukan di dapur uji untuk memastikan rasa, tekstur, dan daya tarik produk.

2. Pelatihan dan Edukasi

Pelatihan bertujuan untuk meningkatkan keterampilan masyarakat dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi produk bergizi tinggi. Tahapan pelatihan meliputi:

- **Peserta**

Pelatihan melibatkan 50 peserta, terdiri dari ibu-ibu rumah tangga dan kader kesehatan dari Desa Tuapukan. Peserta dipilih karena memiliki peran penting dalam pemenuhan gizi keluarga.

- **Materi Pelatihan**

- **Teknik Pengolahan Pangan Lokal:** Peserta diajarkan langkah-langkah pembuatan abon ikan dan nugget daun kelor, mulai dari persiapan bahan, pengolahan, hingga

pengemasan.

- Edukasi Gizi: Pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang diberikan, termasuk cara mengatasi masalah gizi kurang pada balita melalui pangan lokal.
- Praktik Langsung: Peserta mempraktikkan langsung cara membuat produk dengan bimbingan tim ahli, menggunakan peralatan sederhana yang dapat diakses oleh masyarakat.

3. Evaluasi dan Monitoring

Tahapan ini dilakukan untuk menilai efektivitas program dan memastikan keberlanjutan kegiatan. Langkah-langkahnya adalah:

- Survei Pengetahuan

Sebelum pelatihan, dilakukan survei untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta tentang gizi dan pengolahan pangan lokal. Survei yang sama dilakukan setelah pelatihan untuk mengukur peningkatan pengetahuan.

- Monitoring Keberlanjutan

Setelah program selesai, tim melakukan kunjungan ke komunitas untuk memantau apakah peserta melanjutkan produksi abon ikan dan nugget daun kelor. Peserta yang mengalami kendala mendapatkan pendampingan tambahan.

- Indikator Keberhasilan

Keberhasilan program diukur berdasarkan peningkatan keterampilan peserta, jumlah produk yang dihasilkan, dan potensi pemasaran produk.

Metode ini dirancang agar tidak hanya memberikan manfaat langsung berupa produk pangan lokal, tetapi juga memberdayakan masyarakat untuk melanjutkan kegiatan ini secara mandiri.

Hasil dan Pembahasan

Pelatihan berlangsung pada 3 November 2024 di Desa Tuapukan. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi, terlihat dari partisipasi aktif selama sesi tanya jawab dan praktik. Produk abon ikan dan nugget daun kelor yang dihasilkan memenuhi standar gizi dan disukai oleh anak-anak.



- a. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan
Survei menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai pentingnya gizi seimbang dan keterampilan pengolahan pangan lokal. Sebelum pelatihan, hanya 20% peserta yang memahami konsep gizi seimbang, meningkat menjadi 80% setelah pelatihan.
- b. Dampak Ekonomi dan Sosial
Produk pangan lokal ini berpotensi menjadi sumber pendapatan baru. Dengan branding yang menarik dan pengemasan yang baik, produk dapat dipasarkan di pasar lokal maupun komunitas pendidikan seperti sekolah.
- c. Keberlanjutan Program
Pemberian alat pengolahan pangan seperti chopper kepada peserta mendukung keberlanjutan program. Peserta juga didorong untuk membentuk kelompok usaha mandiri untuk produksi dan pemasaran produk pangan lokal.

Kesimpulan dan Rekomendasi

Kesimpulan

Program ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pengolahan pangan lokal. Inovasi seperti abon ikan dan nugget daun kelor terbukti efektif sebagai alternatif pangan bergizi bagi balita. Selain itu, program ini membuka peluang ekonomi baru bagi masyarakat melalui pengembangan usaha mikro.

Rekomendasi

1. Pelatihan Berkelanjutan: Pelatihan lanjutan perlu diadakan untuk mendukung keberlanjutan program.
2. Diversifikasi Produk: Pengembangan produk lain seperti olahan ubi jalar dan jagung dapat menambah variasi pangan lokal.
3. Kolaborasi dengan Institusi: Kerja sama dengan posyandu dan sekolah perlu ditingkatkan untuk memperluas dampak program.
4. Monitoring Jangka Panjang: Pemantauan berkala terhadap status gizi balita diperlukan untuk mengevaluasi dampak program secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Aida, A. N. (2022). PENGARUH KONDISI SOSIAL EKONOMI TERHADAP KEJADIAN STUNTING DI INDONESIA. *Jurnal Budget : Isu Dan Masalah Keuangan Negara*, 4(2). <https://doi.org/10.22212/jbudget.v4i2.79>
- Aridiyah, F. O., Rohmawati, N., & Ririanty, M. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak Balita di Wilayah Pedesaan dan Perkotaan (The Factors Affecting Stunting on Toddlers in Rural and Urban Areas). *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*.
- Asmi, N. (2018). ANALISIS KANDUNGAN ASAM LEMAK OMEGA 3, OMEGA 6 DAN

- OMEGA 9 DARI IKAN LELE (*Clarias sp*) PADA PENINGKATAN NUTRISI BALITA. *Journal of Borneo Holistic Health*, 1(1). <https://doi.org/10.35334/borticalth.v1i1.425>
- Detha, A.-, Maranatha, G., Riwu, M., & Umbu Datta, S. C. (2022). Pelatihan Pengolahan Pangan Sumber Protein pada Kelompok Pemberdayaan Perempuan dalam Upaya Mencegah Stunting di Desa Fatumonas, Kecamatan Amfoang Tengah, Kabupaten Kupang. *International Journal of Community Service Learning*, 6(2). <https://doi.org/10.23887/ijcsl.v6i2.47195>
- Huffman, S. L., Harika, R. K., Eilander, A., & Osendarp, S. J. M. (2011). Essential fats: How do they affect growth and development of infants and young children in developing countries? A literature review. *Maternal and Child Nutrition*, 7(SUPPL. 3). <https://doi.org/10.1111/j.1740-8709.2011.00356.x>
- Lobo, W. I., Talahatu, A. H., & Riwu, R. R. (2019). Faktor Penentu Kejadian Stunting pada Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Alak Kota Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 1(2). <https://doi.org/10.35508/mkm.v1i2.1953>
- Pertiwi, fenti dewi, & Prastia, tika noor. (2020). Studi literatur hubungan faktor sosial ekonomi, karakteristik balita, riwayat pemberian asi eksklusif dengan kejadian stunting pada balita. *Prosiding Universitas Ibn Khaldun Bogor*.
- Soliman, A., De Sanctis, V., Alaaraj, N., Ahmed, S., Alyafei, F., Hamed, N., & Soliman, N. (2021). Early and long-term consequences of nutritional stunting: From childhood to adulthood. *Acta Biomedica*, 92(1). <https://doi.org/10.23750/abm.v92i1.11346>
- Uauy, R., & Dangour, A. D. (2006). Nutrition in brain development and aging: Role of essential fatty acids. In *Nutrition Reviews* (Vol. 64, Issue 5 SUPPL. 1). <https://doi.org/10.1301/nr.2006.may.S24-S33>