

## Utilization Of Mackerel As a Healthy Snack Rich In Animal Protein To Prevent Stunting In Mancasan Village

Maisya Mauliana Insani<sup>1</sup>✉, Dea Amelia<sup>2</sup>, Masyita Putri Hanesti<sup>3</sup>, Arayna Azizatul Milla<sup>4</sup>, Aisyara Zalzabila Sapruddin<sup>5</sup>, Nida Nurdyah<sup>6</sup>, Niland Ardianti Putri<sup>7</sup>, Muh. Nur Ahwan<sup>8</sup>, Arief Ryan Maulana<sup>9</sup>, Nirma Lila Anggani S.Si.,MSc<sup>10</sup>

<sup>1</sup> Farmasi , Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon., Indonesia

<sup>2</sup> Hukum Ekonomi Syariah, Universitas Muhammadiyah Purwokerto Indonesia

<sup>3</sup> Farmasi, Universitas Muhammadiyah Bandung, Indonesia

<sup>4</sup> Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia

<sup>5</sup> Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

<sup>6</sup> Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

<sup>7</sup> Hukum Ekonomi Syariah, Universitas Muhammadiyah Makassar, Indonesia

<sup>8</sup> Bimbingan Konseling, Universitas Muhammadiyah Buton, Indonesia

<sup>9</sup> Manajemen, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

<sup>10</sup> Dosen Pembimbing Lapangan KKNMAs, Indonesia

✉ [maisyamauliana@gmail.com](mailto:maisyamauliana@gmail.com)

### Abstract

*Healthy snacks play an important role for children, as a source of nutrition for children's growth and development. Nowadays, there are many types of healthy snacks, one of which is processed mackerel food, besides containing lots of nutrition and protein, this food can also prevent stunting in children. According to the Indonesian Toddler Nutritional Status Survey (SSGBI) in 2021-2023, the stunting rate decreased, but there were still 2.21% of children who experienced stunting. The community service methods used were observation, socialization, counseling and providing processed mackerel food. The partners involved were mothers who had toddlers in Mancasan Village. From this community service, it is hoped that in the future the stunting rate will decrease and the community will be wiser in choosing healthy and nutritious snacks.*

**Keywords:** Healthy snacks; Mackerel; Stunting

## Pemanfaatan Ikan Kembung sebagai Jajanan Sehat Kaya Protein Hewani dalam Mencegah Stunting di Desa Mancasan

### Abstrak

Jajanan sehat memiliki peran penting untuk anak-anak, sebagai sumber gizi tumbuh-kembang anak. Di zaman sekarang ini banyak sekali macam-macam jajanan sehat, salah satunya makanan dari olahan ikan kembung, selain mengandung banyak gizi dan protein, makanan ini juga bisa mencegah adanya stunting pada anak. Menurut Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) pada tahun 2021-2023 angka stunting menurun,

akan tetapi masih terdapat anak yang mengalami stunting sebesar 2,21%. Metode pengabdian yang digunakan adalah observasi, sosialisasi, penyuluhan dan pemberian makanan olahan dari ikan kembung. Mitra yang terlibat adalah ibu-ibu yang memiliki balita di Desa Mancasan. Dari pengabdian ini diharapkan untuk kedepannya angka stunting lebih turun dan masyarakat lebih bijak dalam memilih jajanan yang sehat dan bergizi.

**Kata Kunci:** Jajanan sehat; Ikan Kembung; Stunting

## 1. Pendahuluan

Jajanan sehat didefinisikan sebagai makanan yang bersih, dibuat secara higienis, aman, sehat, dan bergizi. Jajanan yang dijual di luar belum tentu terjamin kesehatannya, karena masih banyak yang mengandung bahan kimia berbahaya bagi tubuh anak. Jajanan sehat berperan penting bagi anak sebagai sumber asupan gizi. Salah satu contoh jajanan sehat adalah makanan yang kaya akan protein, yang berperan penting dalam perkembangan kognitif dan proses pertumbuhan otak anak. [1]. Olahan ikan merupakan salah satu jenis jajanan sehat yang penting dikenalkan kepada anak. Namun, tidak semua jajanan memiliki nilai gizi yang baik, dan hal ini dapat memicu terjadinya stunting serta menghambat perkembangan anak.

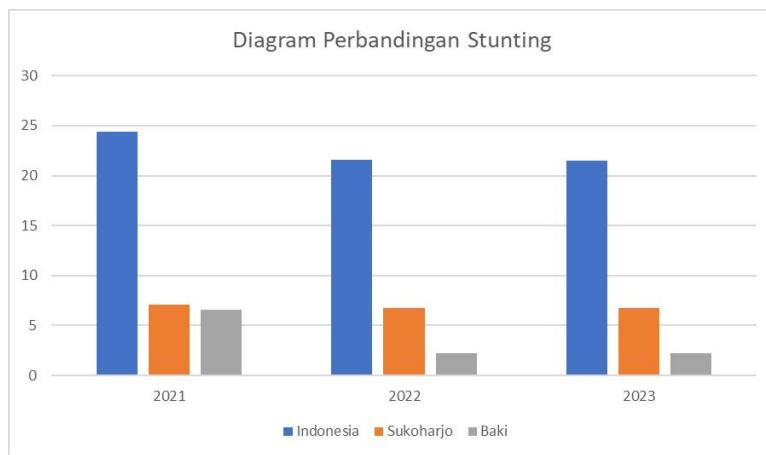
Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak yang disebabkan oleh gizi buruk, infeksi berulang, dan kurangnya stimulasi psikososial. Jika tinggi badan anak berdasarkan usianya berada di bawah median Standar Pertumbuhan Anak WHO, anak dikategorikan mengalami stunting. Faktor-faktor yang mempengaruhi standar pertumbuhan anak WHO termasuk berat badan per usia (BB/U), tinggi badan per usia (TB/U), indeks massa tubuh (IMT), lingkar kepala (LK), dan lingkar lengan atas (LiLA). Stunting dapat menghambat perkembangan dan pertumbuhan otak anak. Anak-anak yang stunting juga lebih rentan terhadap penyakit jangka panjang. Salah satu hambatan utama dalam pembangunan sumber daya manusia adalah tingkat stunting anak. [2].

Stunting yang tidak ditangani bisa memengaruhi perkembangan anak dari masa bayi hingga dewasa. Oleh sebab itu, memahami berbagai faktor yang berkontribusi terhadap stunting sangatlah penting. Status gizi, tinggi badan ibu, riwayat konsumsi zat besi (Fe), kondisi kesehatan selama kehamilan, pemberian ASI eksklusif, masalah kesehatan anak, kebiasaan makan makanan instan, dan kondisi ekonomi keluarga adalah beberapa faktor tersebut [3]. Dari faktor-faktor ini, dapat disimpulkan bahwa kondisi ibu selama kehamilan memainkan peran kunci dalam menentukan risiko stunting pada anak. Asupan gizi yang baik selama kehamilan dapat menurunkan risiko stunting pada anak, sedangkan kekurangan gizi pada ibu hamil justru meningkatkan risiko tersebut.

Terdapat beberapa faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya stunting, salah satunya adalah asupan gizi yang kurang, khususnya kekurangan energi, protein, dan zinc. Balita memiliki kebutuhan protein yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan pada [4], bahwa kekurangan asupan protein dapat mengganggu produksi Insulin-

like Growth Factor (IGF)-1 yang berperan dalam pertumbuhan tulang, sehingga bisa memperlambat pertumbuhan balita.

Tabel 1.



Menurut Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) di Indonesia turun dari 24,4% di tahun 2021 menjadi 21,6% di 2022 (Kemenkes, 2023). Sedangkan angka kasus stunting di Kabupaten Sukoharjo pada tahun 2021 sebesar 7,11 %, pada tahun 2022 hingga 2023 menurun menjadi 6,77%. Sementara di Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo juga terdapat beberapa anak balita yang mengalami kondisi stunting sebesar 2,21% (BPS Sukoharjo, 2023).

Salah satu cara untuk mencegah stunting pada anak adalah dengan makan makanan yang penuh dengan protein dan mudah diakses, seperti ikan. Ikan kembung, juga disebut mackarel fish, memiliki banyak kelebihan, termasuk kandungan asam lemak tidak jenuh essensial yang diperlukan tubuh, tingkat omega 3 yang tinggi, dan protein yang tinggi yang membantu perbaikan gizi masyarakat [5]. Badan Ketahanan Pangan Provinsi DIY menyatakan bahwa komposisi gizi ikan kembung sangat baik. Ada 76% air dalam 100 gram ikan kembung, 22 gram protein, 1 gram lemak, 20 mg kalsium, 200 mg fosfor, 1 gram besi, 30 SI vitamin A, dan 0,05 mg vitamin B1 [6]. Sebesar 11.704 ton ikan kembung yang ditangkap di Jawa Tengah pada tahun 2012 menjadikannya salah satu komoditi tangkapan terbesar [7].

Pengolahan ikan dapat berupa abon ikan, nugget, keripik ikan dan bakso ikan. Selain membuat produk tersebut dapat juga diolah menjadi lumpia dengan isian ikan kembung, mengingat banyak anak-anak yang gemar menkonsumsi gorengan dengan harapan anak akan menyukai produk tersebut sehingga meningkatkan keinginan anak-anak dalam menkonsumsi ikan dan menurunkan angka stunting pada anak [8]

Desa Mancasan terletak di Kecamatan Baki, kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia. Desa ini sangat dikenal oleh orang-orang di Kota Solo dan sekitarnya, terutama dalam industri pembuatan dan kerajinan gitar. Terdapat empat dusun di Desa Mancasan, yang merupakan salah satu dari empat belas desa

di Kecamatan Baki [9]. Mahasiswa KKNMAs 2024 tersebar di berbagai tempat di Kabupaten Sukoharjo dan Karanganyar. KKNMAs tahun ini mengangkat tema “UMKM Unggul, Stunting Menurun”, Muhammadiyah berharap mahasiswa dapat membantu masyarakat setempat untuk menyelesaikan masalah di tiap Desa. Desa Mancasan adalah salah satu desa di mana mahasiswa melakukan KKNMAs. Di Desa Mancasan, Kecamatan Baki, anak-anak masih kekurangan nutrisi karena faktor ekonomi dan kurangnya pengetahuan ibu tentang nutrisi seimbang. Bidan Desa mengatakan bahwa kondisi ini sudah berlangsung cukup lama [9]. Oleh karena itu, ketika kami diberi kesempatan untuk memberikan penyuluhan kesehatan selama Kegiatan Posyandu, stunting adalah topik pertama yang kami bahas. Sebagaimana dilaporkan oleh Jawa Pos pada tahun 2022, Kepala DPPKBP3A Sukoharjo Proboningsih Dwidanarti mengatakan, berdasarkan distribusi kasus, yang paling banyak ditemukan di Kecamatan Polokarto, dengan 71 kasus di Desa Mancasan, Kecamatan Baki [10]. Pemahaman tentang stunting harus dimulai dari usia muda, sejak remaja atau calon pengantin, bukan hanya saat hamil.

Tujuan KKNMAs di desa Mancasan adalah agar mahasiswa dapat berpartisipasi dan peduli dengan masalah yang dihadapi masyarakat, terutama dalam penurunan stunting. Diharapkan mahasiswa KKNMAs dapat menemukan solusi untuk masalah stunting di Desa Mancasan. Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat mendorong penelitian terapan yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah masyarakat. Selain itu, kegiatan ini dapat menumbuhkan kepekaan rasa dan kondisi sosial mahasiswa [11]

## 2. Metode Penelitian

Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu program kerja yang dilaksanakan oleh tim KKN Mas Desa Mancasan Kecamatan Baki untuk menghentikan peningkatan angka stunting. Di Desa Mancasan, program sosialisasi dan penyuluhan tentang cara menggunakan ikan kembung sebagai makanan sehat untuk mencegah stunting dilaksanakan.

Proses pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan sebagai berikut:

1. Observasi, Peneliti melakukan pengamatan terhadap proses pengolahan ikan kembung di Desa Mancasan dengan memperhatikan berbagai aktivitas yang dilakukan.
2. Sosialisasi Produk Lumpia Ikan Kembung, Pada tahap ini, peneliti memperkenalkan tujuan, metode, dan manfaat penelitian kepada masyarakat Desa Mancasan, khususnya ibu rumah tangga, untuk memberikan informasi mengenai produk lumpia ikan kembung.
3. Penyuluhan, Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat Desa Mancasan mengenai cara pengolahan ikan kembung sebagai jajanan sehat yang kaya protein hewani.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Program Kerja KKN Mas di Desa Mancasan merupakan kegiatan yang berupa sosialisasi dan penyuluhan bagaimana cara pembuatan lumpia ikan kembung kepada masyarakat terutama ibu rumah tangga. Kegiatan ini dilakukan bertujuan untuk memberikan informasi terkait potensi ikan kembung dalam pencegahan stunting serta melatih masyarakat agar kreatif dan inovatif dalam memanfaatkan potensi ikan kembung yang dapat menjadi jajanan sehat anak.

Pelaksanaan program kerja ini dilakukan dengan beberapa tahap, yaitu :

1. Observasi. Pada tahap ini dilakukan sebagai proses awal untuk mengetahui pengetahuan masyarakat tentang kandungan dan pengolahan ikan kembung sebagai jajanan sehat anak berupa lumpia. Hasil observasi diperoleh bahwa masyarakat tidak sepenuhnya mengetahui tentang kandungan ikan kembung dan bagaimana cara mengolah ikan kembung menjadi jajanan sehat anak.



Gambar 1

2. Sosialisasi Lumpia Ikan Kembung. Tahap ini dilakukan dengan tujuan untuk memperkenalkan inovasi produk olahan ikan kembung berupa lumpia ikan kembung sebagai jajanan sehat anak. Selain itu kegiatan ini juga memberikan informasi terkait kandungan ikan kembung yang berpotensi dalam pencegahan angka stunting di Desa Mancasan.



Gambar 2

3. Penyuluhan cara pembuatan lumpia ikan kembung. Tahap ini dilakukan secara langsung kepada masyarakat terkait cara pembuatan lumpia ikan kembung yang dapat menjadi jajanan sehat anak. Adapun bahan, alat, serta cara pembuatan lumpia ikan kembung sebagai berikut :
  - a. Bahan :

Bahan yang digunakan dalam pembuatan lumpia ikan kembung yaitu ikam kembung 1 kg, 1 kg telur ayam,  $\frac{1}{4}$  kg daun bawang, kulit lumpia, garam atau kaldu jamur, bawang putih 6 siung, bawang merah 8 siung, merica 1 sachet, 5 lembar daun jeruk, dan minyak.
  - b. Alat :

Kukusan, wajan, spatula, baskom, piring, sendok, blender.
  - c. Cara Pembuatan :
    - 1) Bersihkan Ikan Kembung kemudian marinasi dengan jeruk nipis dan garam, lalu diamkan selama 15 menit
    - 2) Kukus ikan kembung yang sudah dimarinasi selama 20 menit, kemudian angkat dan dinginkan beberapa saat
    - 3) Pisahkan daging dan tulang ikan kembung kemudian suwir daging ikan kembung,
    - 4) Blender bawang putih dan bawang merah kemudian tumis, tambahkan daun jeruk, lada bubuk, dan garam atau kaldu bubuk, kemudian tes rasa
    - 5) Masukan suwiran daging ikan kembung kedalam tumisan bumbu kemudian aduk sampai merata, lakukan tes rasa kembali
    - 6) Potong-potong daun bawang
    - 7) Siapkan wadah kemudian masukan telor, daun bawang, dan ikan kembung, lalu aduk merata
    - 8) Siapkan kulit lumpia kemudian tambahkan olahan ikan kembung yang sudah dicampur dengan telur dan daun bawang
    - 9) Lipat dan bentuk menjadi lumpia
    - 10) Siapkan wajan dan panaskan minyak, kemudian goreng lumpia sampai kecoklatan
    - 11) Lumpia ikan kembung siap disajikan



Gambar 3



Gambar 4

## 4. Kesimpulan

Definisi dari jajanan sehat yaitu jajanan yang tidak kotor, cara pembuatan yang higienis, aman, sehat, dan bergizi. Salah satu jajanan sehat adalah makanan yang mengandung protein. Akan tetapi tidak semua jajanan memiliki nilai gizi yang baik dan sehat, hal ini yang menyebabkan terjadinya stunting dan menghambat tumbuh kembang anak. Pada artikel ini memberikan informasi terkait potensi ikan kembung dalam pencegahan stunting serta melatih masyarakat agar kreatif dan inovatif dalam memanfaatkan potensi ikan kembung yang dapat dijadikan sebagai jajanan sehat anak. Dengan tahap awal yaitu observasi. Kemudian sosialisasi dengan tujuan untuk memperkenalkan inovasi produk olahan ikan kembung berupa lumpia ikan kembung. Dan terakhir tahap penyuluhan, tahap ini dilakukan secara langsung kepada masyarakat terkait cara pembuatan lumpia ikan kembung yang dapat menjadi jajanan sehat anak.

## Ucapan Terima Kasih

Kami TIM KKNMAs Desa Mancasan Kecamatan Baki mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu melancarkan salah satu program kerja kami yaitu Pencegahan Stunting terutama kepada Perangkat Desa yang telah mengizinkan kami melaksanakan program kerja ini. Serta kepada pihak posyandu yang telah memberikan kami kesempatan untuk memberikan sosialisasi dan penyuluhan terkait stunting di Desa Mancasan. Terakhir kami ucapkan terimakasih banyak kepada Dosen Pembimbing Lapangan Kelompok 22 yang telah membimbing kami sehingga program kerja ini berjalan dengan lancar.

## Referensi

- [1] I. Nalendrya, I. M. Bakhrul Ilmi, and F. Ayu Arini, "Sosis Ikan Kembung (Rastrelliger Kanagurta L.) sebagai Pangan Sumber Omega 3," *J. Apl. Teknol. Pangan*, vol. 5, no. 3, pp. 71–75, 2016, doi: 10.17728/jatp.178.
- [2] who, "Stunting in a nutshell," *World Health Organization*, 2015. <https://www.who.int/news/item/19-11-2015-stunting-in-a-nutshell> (accessed

- Sep. 07, 2024).
- [3] P. RI, "Peraturan Menteri Energi dan Sumber Daya Mineral Nomor 32 Tahun 2008 tentang Penyediaan, Pemanfaatan dan Tata Niaga Bahan Bakar Nabati (Biofuel) Sebagai Bahan Bakar Lain," pp. 1–18, 2008, [Online]. Available: <http://prokum.esdm.go.id/permendesdm/2008/permendesdm-32-2008.pdf>
  - [4] V. M. Haryani, D. Putriana, and R. W. Hidayati, "Asupan Protein Hewani Berhubungan dengan Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Minggir," *Amerta Nutr.*, vol. 7, no. 2, pp. 139–146, 2023, doi: 10.20473/amnt.v7i2SP.2023.13.
  - [5] N. Supardi, A. V. Asjur, and R. Jusriani, "Peningkatan Gemar Makan Ikan Pada Balita Melalui Pelatihan Diversifikasi Ikan Kembung Sebagai Strategi Pencegahan Stunting," *JMM (Jurnal Masy. Mandiri)*, vol. 8, no. 1, p. 103, 2024, doi: 10.31764/jmm.v8i1.19625.
  - [6] A. S. Thariq, F. Swastawat, and T. Surti, "Pengaruh Perbedaan Konsentrasi Garam Pada Peda Ikan Kembung (*Rastrelliger neglectus*) Terhadap Kandungan Asam Glutamat Pemberi Rasa Gurah (umami)," *J. Pengolah. dan Bioteknol. Has. Perikan.*, vol. 3, no. 3, pp. 104–111, 2014, [Online]. Available: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jpbhp/article/view/5662>
  - [7] Siswanti, P. Y. Agnesia, and R. B. Katri A., "Pemanfaatan Daging dan Tulang Ikan Kembung (*Rastrelliger kanagurta*) dalam Pembuatan Camilan Stick," *J. Teknol. Has. Pertan.*, vol. 10, no. 1, pp. 41–49, 2017, [Online]. Available: <https://jurnal.uns.ac.id/ilmupangan/article/view/17468/13954>
  - [8] D. Apriliani *et al.*, "Pelatihan Pembuatan Lumpia Ikan Tongkol Sebagai Bentuk Kampanye Gemar Makan Olahan Ikan Untuk Mencegah Stunting Sejak Dini," *Al Ghafur J. Ilm. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 221–228, 2023, doi: 10.47647/alghafur.v2i2.1847.
  - [9] D. R. Yonanta *et al.*, "Kegiatan Pengabdian Masyarakat Melalui Penyuluhan," *Natl. Conference Heal. Sciene*, vol. 1, no. 1, pp. 142–149, 2022.
  - [10] S. Fikria, "SUKOHARJO CATAT 594 KASUS STUNTING, PALING BANYAK DIPOLOKARTO," *jawa pos*, 2022. <https://radarsolo.jawapos.com/sukoharjo/841679683/sukoharjo-catat-594-kasus-stunting-paling-banyak-di-polokarto>
  - [11] S. Syardiansah, "Peranan Kuliah Kerja Nyata Sebagai Bagian Dari Pengembangan Kompetensi Mahasiswa," *JIM UPB (Jurnal Ilm. Manaj. Univ. Puter. Batam)*, vol. 7, no. 1, pp. 57–68, 2019, doi: 10.33884/jimupb.v7i1.915.
  - [12] Aras, Dara Ugi, et al. "Monitoring And Education on Nutritional Status and Immunization Using Face-To-Face Method To Accomplish Stunting-Free Generation." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*, Sept. 2023, pp. 89–95. [journals2.ums.ac.id, https://doi.org/10.23917/jpmmedika.v3i2.2019](https://doi.org/10.23917/jpmmedika.v3i2.2019).
  - [13] Widhidewi, Ni Wayan, et al. "Pendampingan Keluarga Balita Untuk Mencegah Stunting Di Desa Bayung Gede, Kecamatan Kintamani, Bali." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*, Oct. 2024, pp. 88–93. [journals2.ums.ac.id, https://journals2.ums.ac.id/jpmmedika/article/view/5297](https://journals2.ums.ac.id, https://journals2.ums.ac.id/jpmmedika/article/view/5297).



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](#)