

PELATIHAN PEMBUATAN LUMPIA IKAN TONGKOL SEBAGAI BENTUK KAMPANYE GEMAR MAKAN OLAHAN IKAN UNTUK MENCEGAH STUNTING SEJAK DINI

Dwi Apriliani¹, Febi Mulfiza², Nurnidar², Marzatul Kiflah², Muhammad Khalil², Putra Bungsu², Faisal Syahputra³, Ainal Mardhiah⁴, Isfanda⁵, Nurhayati⁶, Lia Handayani^{1*}

¹Program Studi Teknologi Hasil Perikanan, Fakultas Perikanan, Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia

²Himpunan Mahasiswa Program Studi Teknologi Hasil Perikanan, Fakultas Perikanan, Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia

³Program Studi Pemanfaatan Sumberdaya Perikanan, Fakultas Perikanan, Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia

⁴Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia

⁵Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia

⁶Program Studi Budidaya Perairan, Fakultas Perikanan, Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia

* Penulis Korespondensi : liahandayani_thp@abulyatama.ac.id

Abstrak

Kegiatan pelatihan pengolahan ikan tongkol menjadi isian lumpia di Desa Meunasah Mon ditujukan untuk ibu-ibu yang memiliki anak usia dibawah 5 tahun sehingga harapannya dapat meningkatkan pengetahuan mengenai stunting dan kemampuan dalam menyediakan makanan olahan dari ikan bagi anak-anak dan keluarga di rumah. Pemilihan lumpia sebagai produk olahan yang didemokan adalah mengingat anak-anak sangat gemar makan makanan yang digoreng, dan lumpia merupakan salah satu makanan yang disajikan dengan digoreng. Pelatihan ini dilakukan dengan cara presentasi materi dan demonstrasi langsung pembuatan lumpia isi ikan tongkol. Hasil kegiatan ini sangat memuaskan dan sesuai target, karena terlihat para peserta sangat antusias dan mampu mengikuti tahap-tahap pembuatan lumpia dengan baik. Sebanyak 90% peserta menyatakan sangat puas dan 10% menyatakan puas dengan kegiatan ini. Dan diharapkan agar ada kegiatan serupa secara berkala dengan produk olahan yang lain seperti 20% peserta menginginkan produk olahan berikutnya adalah bakso, sebanyak 25% menginginkan nugget, 50% peserta menginginkan abon sebagai olahan berikutnya dan sebanyak 10% peserta memilih produk olahan lainnya.

Kata kunci: Gemarikan, lumpia ikan, olahan ikan, stunting

Abstract

Training activities on processing cob fish into spring roll filling in Meunasah Mon Village are intended for mothers who have children under 5 years old so that they hope to increase knowledge about stunting and the ability to provide processed food from fish for children and families at home. The choice of spring rolls as a processed product was demonstrated considering that children are very fond of eating fried foods, and spring rolls are one of the foods served fried. This training was conducted by presenting material and directly demonstrating how to make spring rolls filled with cobfish. The results of this activity were very satisfying and on target because it seemed that the participants were very enthusiastic and able to follow the stages of making spring rolls well. 90% of participants expressed very satisfaction and 10% said they were satisfied with this activity. And it is expected that there will be similar activities periodically with other processed products such as 20% of participants want the next processed product to be meatballs, as many as 25% want nuggets, 50% of participants want shredded as the next processed, and as many as 10% of participants choose other processed products.

Keywords: Fish spring rolls, Gemarikan, Processed fish, stunting

1. PENDAHULUAN

Masa pertumbuhan dibagi menjadi beberapa tahap yang masing-masing memerlukan sejumlah nutrient tertentu untuk pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu, sangat penting untuk memperhitungkan jumlah zat gizi yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang anak, karena masa tumbuh kembang ini hanya terjadi sekali seumur hidup. Penyerapan masukan gizi sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak, sehingga menentukan tingkat kecerdasan, imunitas, dan lain-lain. Pada dasarnya percepatan pertumbuhan anak terbagi menjadi beberapa tahapan, antara lain 0 hingga 12 bulan, 1 hingga 3 tahun, 3 hingga 5 tahun, dan 5 hingga 10 tahun. Periode penting yang perlu mendapat perhatian khusus adalah usia 3-5 dan 5-10 tahun, saat banyak aktivitas anak mulai dilakukan di luar rumah atau di sekolah.

Kebiasaan orang tua memberikan uang jajan kepada anaknya menimbulkan kebiasaan baru bagi anak untuk membelanjakan uang jajan. Hal inilah yang menjadi inti permasalahan, ketika banyak jajanan tidak sehat yang dijual di luar rumah (sekitar sekolah). Selama ini makanan siap saji yang dijual di luar rumah belum tentu baik untuk kesehatan. Bahkan, ada pula yang mengandung bahan kimia yang berbahaya bagi tubuh anak. Jenis jajanan yang penting untuk dikenalkan pada anak adalah jajanan ikan.

Salah satu makanan yang menjadi sumber protein tinggi dan dapat mencukupi kebutuhan gizi adalah ikan. Ikan tongkol merupakan salah satu ikan yang mudah dijumpai dan memiliki harga yang terjangkau sehingga masyarakat dengan ekonomi golongan menengah kebawah dapat mencukupi kebutuhan gizi seimbangnya dengan mengonsumsi ikan tongkol sebagai lauk pelengkap. Selama ini masyarakat hanya mengonsumsi ikan tongkol dengan cara di goreng, disambal maupun dimasak gulai, sedangkan anak-anak cenderung memilih-milih makanan dan merasa bosan mengonsumsi ikan dengan cara yang monoton.

Kurangnya pengetahuan orang tua dalam mengolah ikan tongkol menjadi produk olahan yang bergizi dan rasa tidak monoton masih sangat minim. Hal ini perlu ditingkatkan, sehingga ketersediaan produk olahan ikan di rumah dapat terjamin, dengan demikian anak-anak akan menyukai ikan sebagai lauk maupun camilan. Kurangnya jenis makanan yang dapat diolah dari ikan tongkol oleh orang tua merupakan salah satu faktor penting yang membuat tingkat konsumsi ikan di desa Menasah Mon terbatas. Untuk mengatasi hal tersebut perlu dilakukan alternatif pengolahan ikan tongkol menjadi jenis produk olahan yang disukai anak-anak seperti kerupuk (Handayani et al., 2022; Sunarti, Handayani, & Maghfirah, 2023; Thaib et al., 2021), nugget (Handayani, Nurhayati, Nazlia, & Yeni, 2020).

Produk olahan ikan, walau sudah diolah tetap mengandung nilai yang baik seperti kerupuk yang telah digoreng (Nurnidar & Kiflah, 2023). Selain produk tersebut, dapat juga di olah menjadi lumpia dengan isian daging ikan tongkol suwir, mengingat anak-anak gemar mengkonsumsi gorengan, harapan mengolah ikan tongkol menjadi isian lumpia agar dapat meningkatkan minat anak-anak mengkonsumsi ikan. Seperti pengabdian yang telah dilakukan sebelumnya, bahwa anak-anak enggan mengkonsumsi ikan karena rasanya yang monoton dan aromanya yang amis (Handayani et al., 2023, 2020).

Pembuatan lumpia ikan selain tidak memerlukan peralatan yang rumit, cara pembuatannya juga sangat mudah serta biaya yang dibutuhkan tidak besar sehingga cocok untuk dijadikan camailan anak dirumah. Kegiatan ini perlu dilaksanakan dengan maksud untuk mentransfer teknologi tepat guna khususnya dalam bidang pengolahan hasil perikanan sehingga masyarakat memiliki kemampuan dalam mengolah ikan tongkol menjadi berbagai produk diversifikasi yang memiliki nilai gizi tinggi sehingga dapat menjadi salah satu upaya awal meningkatkan kegemaran anak mengkonsumsi ikan. Dengan demikian adanya pencegahan stunting sejak dini. Kegiatan ini juga ikut menyukseskan kampanye “GEMARIKAN» yang dicanangkan oleh Kementerian Kelautan Perikanan.

2. METODE

2.1. Waktu dan Tempat

Kegiatan dilaksanakan pada 10 Agustus 2023 yang bertempat di Desa Meunasah Mon, Kecamatan Mesjid Raya, Provinsi Aceh.

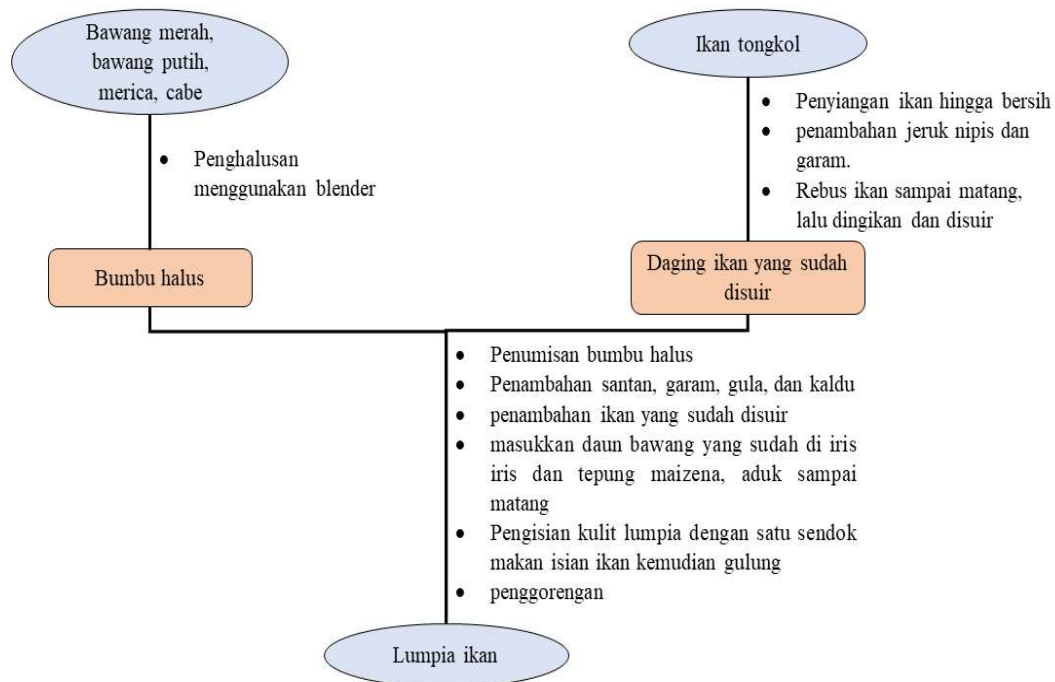
2.2 Metode

Kegiatan ini diawali dengan persiapan dan koordinasi, penyuluhan, demonstrasi dan dokumentasi. Demonstrasi adalah tahap inti dari pelaksanaan PkM, demonstrasi yang dilakukan adalah terkait tata cara pembuatan lumpia ikan mulai preparasi bahan baku hingga menghasilkan lumpia ikan sebagai produk. Demonstrasi tentang pembuatan lumpia ikan diharapkan dapat memberikan motivasi untuk mengembangkan kemampuan dan wawasan para orang tua untuk menyediakan produk olahan ikan bernilai gizi tinggi dengan rasa yang tidak monoton didalam tangga khususnya untuk anak-anak.

Alat: timbangan, wadah, gunting, nampan, sendok, penggorengan, wajan, kompor, baskom, blender.

Bahan: (1) ikan yang telah dibersihkan, (2) bumbu-bumbu, untuk menghasilkan cita rasa yang lezat, antara lain : garam 10 g, gula 7 g, bawang merah 100 g, bawang putih 50 g, asam

5 g, air, daun bawang pre 80 gr, cabe rawit 30 g, cabe merah 100 g, tepung maeizena 10 g, santan kara 1 bungkus, tepung terigu 20 g, kaldu (varian rasa sesuai selera; optional), (3) minyak goreng.



Gambar 1. Alur proses pembuatan lumpia ikan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM ini dilakukan dalam sehari. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Mereka menyatakan sangat puas terhadap kegiatan yang dilaksanakan, karena merupakan ilmu baru yang sangat bermanfaat, selain itu dapat menjadi alternatif pendapatan sampingan bagi ibu-ibu karena produk tersebut dapat dijual. Antusiasnya peserta dapat terlihat dari keikutsertaannya selama kegiatan dari awal hingga akhir. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat “Pelatihan Pembuatan Lumpia Ikan Tongkol Sebagai Bentuk Kampanye Gemar Makan Olahan Ikan Untuk Mencegah Stunting Sejak Dini” telah dilaksanakan. Tahapan proses kegiatan yang telah dilaksanakan adalah sebagai berikut :

1. Koordinasi kegiatan dengan koordinator peserta

Koordinasi meliputi persiapan tempat, waktu, peserta kegiatan dan teknis pelaksanaan.

2. *Penyuluhan diversifikasi olahan ikan berupa produk lumpia ikan*

Persiapan untuk kegiatan penyuluhan adalah pembuatan spanduk dan brosur pembuatan lumpia. Brosur pembuatan lumpia berisi bahan, alat dan proses pembuatan lumpia. Manfaat penyuluhan adalah meningkatkan IPTEK pada pengolahan produk Perikanan yaitu lumpia ikan tongkol. Penyuluhan dilakukan dengan metode presentasi dan ceramah selanjutnya dilakukan diskusi yang bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada peserta agar lebih dapat memahami hal-hal yang terlewatkan dan tidak mampu dipahami selama presentasi



Gambar 1. Presentasi mengenai stunting dan jenis produk olahan ikan

3. *Demonstrasi pembuatan produk*

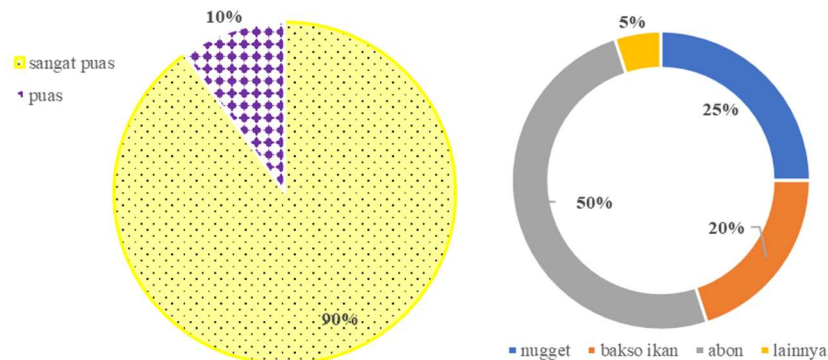
Kegiatan ini meliputi memberikan pelatihan pembuatan lumpia ikan tongkol dengan metode demonstrasi. Metode demonstrasi dianggap dapat lebih meningkatkan keterampilan peserta untuk mengikuti prosedur pembuatan lumpia berisi ikan tongkol. Karena para peserta dapat melihatnya secara langsung lalu mempraktekannya. Para peserta terlihat sangat antusias saat mempraktekkan pembuatan lumpia ikan tongkol bersama-sama. Menurut mereka ini hal baru bagi mereka.



Gambar 2. Demonstrasi pembuatan lumpia ikan tongkol

4. *Evaluasi*

Evaluasi ketercapaian/ keberhasilan kegiatan ini diperoleh melalui penyebaran angket, dan Sebagian besar peserta atau sebesar 90% peserta menyatakan sangat puas dengan kegiatan yang dilaksanakan, dan banyak yang menginginkan kegiatan serupa namun dengan produk yang berbeda. Produk terbanyak yang ingin didemonstrasikan kedepannya adalah bakso ikan sebanyak 20% dari jumlah peserta atau 4 orang dari 20 orang peserta, nugget 5 orang atau sebanyak 25% dan abon ikan 50% atau 10 orang.



Gambar 3. Hasil evaluasi kegiatan PkM

Melalui diskusi incidental peserta mengaku dari kegiatan ini telah menambah kemampuan dan wawasan terkait stunting dan cara pengolahan ikan sehingga dapat disukai oleh anak-anak. Harapannya kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkala namun menggunakan tema produk yang berbeda sehingga mencegah kejenuhan terhadap 1 macam produk saja, dengan demikian ibu-ibu pun dapat menyediakan aneka ragam olahan ikan lainnya bagi keluarga.

5. Dokumentasi

Dokumentasi dilakukan dalam bentuk foto dan video pada proses penyuluhan dan demonstrasi pembuatan lumpia ikan sebagai bukti bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui sosialisasi dan pelatihan pembuatan lumpia ikan tongkol telah dilaksanakan dan berjalan dengan lancar.



Gambar 4. Dokumentasi akhir kegiatan

Manfaat yang diperoleh dari kegiatan pengabdian ini adalah peningkatan kemampuan dan wawasan mengenai dampak dari krangnya konsumsi gizi seimbang (penyebab stunting) dan wawasan mengenai cara pengolahan ikan menjadi produk olahan yang disukai oleh anak-anak serta kemampuan mengolah ikan tongkol menjadi camilan seperti lumpia. Kegiatan ini juga dapat menjadi langkah kampanye ‘Gemarikan’ yang merupakan program pemerintah yang bertujuan untuk mencegah stunting dan menghasilkan generasi emas penerus bangsa.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian dan sosialisasi pembuatan lumpia ikan tongkol memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan ibu-ibu masyarakat Desa Meunasah Mon tentang pemanfaatan ikan tongkol untuk di olah menjadi produk lumpia ikan. Selain itu juga menambah wawasan mengenai pentingnya mengkonsumsi ikan dan gizi seimbang bagi anak sejak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Handayani, L., Mirawati, M., Maghfirah, M., Khalil, M., Kiflah, M., Maulidya, R., ... Syahputra, F. (2023). Edukasi “GEMARIKAN” sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak-anak Dusun Indrapatra Desa Ladong Kec. Mesjid Raya, Aceh Besar. *Al Ghafur*, 2(2), 215–220.
- Handayani, L., Nurhayati, N., Syahputra, F., Rahmawati, C., Sunarti, R., Hikmah, S. N., ... Maya, A. (2022). Pelatihan Pembuatan Keripik Dari Limbah Kulit Ikan Tuna Kepada Kelompok Perempuan Binaan lembaga Natural Aceh. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(6), 570–575. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i3.10192>
- Handayani, L., Nurhayati, Nazlia, S., & Yeni, E. (2020). Sosialisasi Gemar Makan Ikan di TK Nurul Iman Darussalam Banda Aceh. *Jurnal Abdimas UNAYA*, 1(1), 13–18.
- Nurnidar, N., & Kiflah, M. (2023). Kadar Lemak Keripik Kulit Ikan Tuna (*Thunnus Albacares*) Yang Dibuat Menggunakan Firming Agent Berbeda. *Tilapia*, 4(1), 44–50.
- Sunarti, R., Handayani, L., & Maghfirah, I. (2023). Pengaruh Firming Agent Berbeda terhadap Karakteristik dan Uji Hedonik Keripik Kulit Ikan Tuna (*Thunnus sp.*). *Tilapia*, 4(2), 66–75.
- Thaib, A., Nazlia, S., Zuhriyanil, R., Alfis, N. F., Syahputra, F., Handayani, L., ... Naufal, A. (2021). Pelatihan pengolahan kerupuk ikan tongkol: upaya meningkatkan ketahanan pangan masyarakat gampong tibang kecamatan syiah kuala kota banda aceh provinsi aceh. *Jurnal Abdimas*, 2(1), 6–11.