

LAPORAN

**KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT
TAHUN 2018**



JUDUL

**"PENGUATAN PESAN AYO MAKAN IKAN PADA GURU DAN SISWA
TAMAN KANAK-KANAK"**

*(Sebagai Upaya Meningkatkan Frekuensi Anak Mengonsumsi Makanan yang
Berbahan Dasar Ikan)*

Ketua

Dr. Annasari Mustafa, SKM., M.Sc dan NIDN 4023106101

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JL. BESAR LIEN NO 77C MALANG TELP. 0341-566075, 571388 FAX 0341-556476
Website : <http://www.potrakkes-malang.ac.id>
Email : ditrakeres@potrakkes-malang.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN

Laporan Hasil Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Dengan Judul:

"PENGUATAN PESAN AYO MAKAN IKAN PADA GURU DAN SISWA TAMAN KANAK-KANAK"

(Sebagai Upaya Meningkatkan Frekuensi Anak Mengonsumsi Makanan yang Berbahan Dasar Ikan)

Telah Disetujui dan Di Syahkan Pada Tanggal: bulan Juli 2018

Kepala Unit Penelitian dan
Pengabdian Masyarakat
Politeknik Kesehatan
Kemenkes Malang

Juprivono, S.Kp., M.Kes
NIP. 196404071988031004

Ketua Pelaksana
Pengabdian Masyarakat

Dr. Annasari Mustafa, SKM., M.Sc
NIP. 196110231984032001

Mengetahui
Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes
Malang

Budi Susanto, S.Kp., M.Kes
NIP. 196503181988031002

PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karuniaNya laporan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul :“PENGUATAN PESAN AYO MAKAN IKAN PADA GURU DAN SISWA TAMAN KANAK-KANAK” (Sebagai Upaya Meningkatkan Frekuensi Anak Mengonsumsi Makanan yang Berbahan Dasar Ikan), dapat disusun dengan baik.

Laporan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini meliputi kegiatan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi yang disajikan secara lengkap. Seluruh kegiatan ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jadwal kegiatan yang telah direncanakan.

Pada kesempatan ini kami sampaikan ucapan terima kasih yang terhingga kepada:

1. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, atas support yang telah diberikan
2. Pimpinan Daerah Aisyiyah Kota Malang, yang telah memberikan izin serta dukungannya pada kegiatan ini
3. Narasumber dan Mahasiswa yang telah membantu kelancaran kegiatan ini
4. Perwakilan Ibu-ibu Guru TK-ABA dan Anak Taman Kanak-Kanak Aisyiyah kota Malang, serta semua pihak yang telah terlibat dan membantu kegiatan ini.

Semoga kegiatan Pengabdian yang telah dilaksanakann ini dapat memberikan kontribusi positif baik bagi para Guru, wali murid maupun siswa dalam meningkatkan frekuensi mengonsumsi ikan dalam menu makanan maupun sebagai sebagai bekal sekolah. Aamiin

Ketua Pelaksana Pengabmas
Annasari Mustafa

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
RINGKASAN	
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Analisis Situasi	1
1.2 Permasalahan Mitra	3
BAB 2. SOLUSI DAN TARGET LUARAN	5
BAB 3. METODE PELAKSANAAN	6
BAB 4. KELAYAKAN TIM PELAKSANA PERGURUAN TINGGI	9
BAB 5. BIAYA DAN JADWAL PENELITIAN	10
5.1 Anggaran Biaya	10
5.2 Jadwal Pengabmas	11
BAB 6 HASIL DAN PEMBAHASAN	13
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	17
REFERENSI/DAFTAR PUSTAKA	18
LAMPIRAN-LAMPIRAN	20
○ Lampiran 1. Izin Kegiatan	20
○ Lampiran 2. Susunan Tim Pelaksana	21
○ Lampiran 3. Biodata Ketua dan Anggota Tim Pengusul	22
○ Lampiran 4. Dokumentasi Kegiatan	31
○ Lampiran 5. Frekuensi konsumsi ikan per minggu sebelum dan setelah Penguatan	33
○ Lampiran 6. Daftar Peratanyaan untuk Ibu	35
○ Lampiran 7. Resep Olahan Ikan Saat Demo	37
○ Lampiran 8. Resep Masakan Berbahan Dasar Ikan Hasil Olahan Ibu	41

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rencana target Capaian	5
Tabel 2. Struktur Program Pengabdian Masyarakat	7
Tabel 3. Alat bantu Pada Kegiatan Pengabdian Masyarakat.....	8
Tabel 4. Daftar Nama Tim Pelaksana Kegiatan Pengabdian Masyarakat	9
Tabel 5. Anggaran Belanja.....	12
Tabel 6. Pelaksanaan Kegiatan Pengabmas.....	13
Tabel 7. Perolehan Juara Lomba	17

RINGKASAN

Masalah gizi pada hakekatnya adalah masalah kesehatan masyarakat, dan penyebabnya dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait. Di Indonesia masih terdapat 10,2% bayi dengan berat badan kurang dari 2.500 gram, dan dengan panjang badan lahir yang kurang dari 48 cm juga masih cukup tinggi, yaitu sebesar 20,2%. Kombinasi bayi lahir dengan berat badan rendah dan panjang badan pendek ditemukan sebanyak 4,3%.

Masalah gizi di Indonesia dan di negara berkembang pada umumnya masih didominasi oleh masalah Kurang Energi Protein (KEP). Hal ini banyak diderita oleh anak-anak yang dalam masa pertumbuhan. Kekurangan makanan yang bergizi akan menyebabkan terganggunya pertumbuhan anak. Pada tahap dasar kebutuhan anak adalah makanan hal ini merupakan unsur utama untuk pertumbuhan anak, agar anak dapat tumbuh sesuai dengan kemampuan genetiknya. Anak berhak untuk mendapatkan pengasuhan yang sebaik-baiknya, salah satu faktor yang berperan penting pada masa anak-anak adalah pemenuhan kebutuhan gizi anak, terutama sumber protein untuk pertumbuhan.

Guru, adalah orang tua anak di sekolah yang merupakan panutan pertama yang akan didengar anak, dilihat dan dicontoh oleh anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara pola asuh orangtua dengan perkembangan serta status gizi anak. Diketahui pula bahwa terdapat hubungan antara Status gizi dengan prestasi belajar anak, status gizi juga merupakan keadaan akibat keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut, atau keadaan fisiologik akibat dari tersedianya zat gizi dalam seluruh tubuh. Peranan orang tua sangat berpengaruh dalam keadaan gizi anak, pola asuh memegang peranan penting dalam terjadinya gangguan pertumbuhan pada anak, asuhan orang tua terhadap anak mempengaruhi tumbuh kembang anak melalui kecukupan makanan dan keadaan kesehatan.

Mendidik anak pada masa Taman Kanak-kanak hakekatnya adalah merupakan usaha nyata dari pihak guru untuk mengembangkan totalitas potensi yang ada pada diri anak. Masa depan anak dikemudian hari akan sangat tergantung dari pengalaman yang didapatkan anak selain di rumah, yaitu pola asuh yang diberikan oleh gurunya. Pola interaksi antara guru dan anak, yaitu bagaimana cara sikap atau perilaku termasuk cara penerapan aturan, mengajarkan nilai atau norma, memberikan perhatian dan kasih sayang serta menunjukkan sikap dan perilaku baik sehingga dijadikan panutan bagi anak didiknya, termasuk memberikan contoh mengkonsumsi makanan yang baik.

Guru-guru Taman Kanak-kanak Aisyiah kota Malang merupakan kelompok masyarakat yang telah dibekali beberapa resep makanan/jajanan yang berbahan dasar ikan, pada kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya. Ibu-ibu guru telah memiliki beberapa resep makanan berbahan dasar protein hewani, salah satunya dari ikan. Mereka juga sudah dilatih dan didampingi dalam mempraktekkan pengolahan resep-resep tersebut. Salah satu kegiatan yang dilakukan oleh Ibu guru dalam memberikan contoh yang baik adalah melaksanakan kegiatan makan bersama di sekolah, yang akan dilanjutkan anak menjadi kebiasaan di rumah. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah menguatkan pesan ayo makan ikan sesuai anjuran Ibu Menteri Perikanan dan Kelautan Republik Indonesia, melalui kegiatan penyuluhan, pemutaran video dan pengolahan resep-resep pilihan Ibu Guru dan di masak oleh Ibunya serta diberikan sebagai bahan penguatan kegemaran makan ikan pada anak-anak baik di sekolah maupun di rumah.

Melalui kegiatan ini diperoleh hasil yang mengembirakan, terutama frekuensi makan ikan meningkat pada 73,3% anak, dan peningkatan ini signifikan terjadi setelah dilaksanakannya kegiatan penguatan pada Guru, Wali siswa serta Siswa TK-ABA Kota Malang

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Masalah gizi kurang yang umumnya terjadi disebabkan oleh rendahnya pendapatan keluarga, kurangnya persediaan makanan dalam keluarga, kurang baiknya kualitas lingkungan tempat tinggal, serta rendahnya pengetahuan masyarakat tentang menu seimbang. Di sisi lain adanya kemajuan ekonomi pada kelompok masyarakat tertentu yang disertai dengan kurangnya pengetahuan tentang gizi dan menu seimbang, dapat menimbulkan masalah gizi lebih yang mengakibatkan Indonesia saat ini menghadapi masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih (1). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Manumbalang dkk (2017) di Taman Kanak-Kanak Kecamatan Pulutan Kabupaten Talaud ditemukan bahwa, dari sebanyak 30 anak 10 anak yang memiliki postur tubuh yang gemuk, dan berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan orang tua dengan menggunakan kuisisioner pola asuh, kebanyakan orang tua memiliki pola asuh yang yang tidak baik (2).

Anak merupakan dambaan setiap keluarga. Setiap orang tua mengharapkan anaknya kelak bertumbuh dan berkembang optimal, sehat fisiknya, serta baik men tal/ kognitif dan sosialnya. Orang tua akan merasa bangga jika anaknya sehat dan pintar serta saat dewasa berguna bagi sesama dan akan menjadi aset bangsa. Untuk itu perhatian yang cukup sangatlah perlu diberikan kepada anak sejak masih di dalam kandungan sampai mereka menjadi dewasa (3). Harapan ini tentunya tidak akan terwujud jika masih banyak Ibu yang melahirkan bayinya dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Indonesia masih terdapat 10,2% anak yang lahir dengan berat badan kurang dari 2.500 gam, dan sebesar 20,2% anak dengan panjang badan lahir pendek, sedangkan jika dikombinasikan masih terdapat 4,3 % anak yang berat badan lahir rendah dan panjang badan lahir pendek (4).

Kualitas bangsa di masa depan akan sangat dipengaruhi keadaan status gizi pada saat ini, terutama pada anak. Masalah gizi di Indonesia dan di negara berkembang pada umumnya masih didominasi oleh masalah Kurang Energi Protein (KEP). Anak yang mengalami gizi kurang dan gizi buruk merupakan masalah yang membutuhkan perhatian, karena akan mempengaruhi kualitas hidupnya kelak dan dapat menimbulkan *The lost generation* (5, 6). Pola asuh merupakan sikap dan perilaku orang tua dalam berinteraksi dengan anak, termasuk cara penerapan aturan, mengajarkan nilai atau norma, memberikan makanan yang seimbang dengan perhatian dan kasih sayang serta menunjukkan sikap dan perilaku baik sehingga dijadikan panutan bagi anaknya. Mendidik anak pada hakekatnya adalah merupakan usaha nyata dari pihak orang tua juga guru untuk mengembangkan totalitas potensi yang ada pada diri anak. Masa depan anak dikemudian hari akan sangat tergantung dari pengalaman yang didapatkan anak termasuk pola asuh orang tua (7,8,9).

Anak Taman kanak-kanak yang termasuk pada usia dibawah 5 tahun (anak Balita) merupakan masa periode pertumbuhan yang cepat, baik fisik maupun otak yang dikenal dengan *growth spurt periode*. Masa ini memerlukan kebutuhan gizi yang relatif lebih banyak dibandingkan pada periode berikutnya. Pada periode ini anak sering mengalami kesulitan makan, yang dapat berakibat pada kebutuhan gizi tidak terpenuhi dengan baik. Pada keadaan ini maka anak akan mudah mengalami kekurangan energi protein (KEP). Makanan masa periode ini tidak hanya dapat mengobati dengan menghilangkan gejala dari suatu penyakit, tetapi berusaha mengembalikan fungsi tubuh hingga menjadi seimbang kembali (10).

Penelitian dilakukan di Taman Kanak-Kanak Aisyiyah Kota Malang didapatkan hasil bahwa Rerata tingkat pengetahuan Ibu siswa TK-ABA kota Malang maupun tingkat keterampilan masih berada pada kategori Cukup (55%) dan (68%). Rerata tingkat pengetahuan dan tingkat Keterampilan Ibu siswa TK-ABA kota Malang tidak terkait dengan Tingkat Konsumsi Konsumsi Energi Anak, namun terdapat 8% nilai kebermaknaan tingkat pengetahuan dan tingkat Keterampilan Ibu terhadap Kecukupan

Protein Anak. Hal ini menunjukkan bahwa Ibu dengan pengetahuan tentang gizi dan kesehatan yang baik serta yang telah berusaha memberikan masakan Ikan kepada anaknya, menunjukkan ada keterkaitan dengan meningkatnya asupan Protein pada Anaknya. Sebagian besar Anak yang menyatakan suka masakan ikan (88.7%). Faktor dominan yang menyebabkan rendahnya konsumsi Ikan dikalangan Anak TK- ABA kota Malang adalah: masakan Ibu kurang variasi dan kreasi, anak takut duri dan bau amis yang masih terdapat pada masakan Ibu (90.3%) (11).

Mengonsumsi ikan berarti memberikan kontribusi protein terhadap kecukupan protein hewani yang sangat dibutuhkan tubuh. Oleh karena itu baik aspek Agama (12, 13) maupun sudut ekonomi serta gizi dan kesehatan, Ikan dikenal sebagai sebagai bahan pangan dianjurkan untuk dikonsumsi, yang mudah di dapat dengan harga yang relatif murah, ternyata memiliki kandungan gizi yang tinggi. Hal ini tergambar dengan kandungan protein ikan segar yang dapat mencapai hampir 20%. Disamping itu ikan juga mengandung vitamin dan mineral, yang sangat berguna untuk proses pemeliharaan kesehatan tubuh (10). Khasiat yang sangat istimewa dari daging ikan adalah dengan adanya kandungan asam lemak omega 3 dan omega 6 yang lebih dikenal dengan EPA (*Eikosa Pentanoat Acid*) dan DHA (*Dekosa Hexanoat Acid*). Kedua jenis asam lemak ini berdasarkan hasil penelitian para ahli, diketahui bahwa zat tersebut sangat berguna dalam pembentukan sel otak pada masa pertumbuhan terutama pada janin dan masa balita (14).

1.2 Permasalahan Pada Anak Taman Kanak-kanak

Makanan yang tersedia di luar keluarga sering kali ditemukan kurang bervariasi dan memiliki keragaman zat gizi yang rendah, disebabkan karena bahan pembentuk makanan yang digunakan menggunakan bahan yang kurang beragam. Kebanyakan bahan yang dipakai didominasi oleh sumber karbohidrat, dan kurang menggunakan sumber protein hewani serta jarang menggunakan sayuran ataupun buah sebagai sumber vitamin dan mineral. Makanan/jajanan seperti ini akan memberikan dampak negatif terhadap status gizi anak (15).

Berdasarkan pengambilan data awal di Taman Kanak-Kanak Kecamatan Pulutan Kabupaten Talaud, jumlah murid yang ada sebanyak 30 anak terdiri dari 17 anak laki-laki dan 13 anak perempuan, diantara 30 anak terdapat 6 anak perempuan yang memiliki postur tubuh yang gemuk dan 3 anak laki-laki memiliki postur tubuh yang gemuk, dan berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan orang tua dengan menggunakan kuisioner pola asuh, kebanyakan orang tua memiliki pola asuh yang baik tetapi terdapat sebagian orang tua memiliki pola asuh yang tidak baik (1).

Di Kota Malang terdapat 34 TK Aisyiyah (ABA) yang tersebar di 5 Kecamatan dengan sekitar 3000 siswa. Siswa terbanyak terdapat di Kedung Kandang, Sukun dan Kecamatan Klojen. Dari hasil penelitian yang dilakukan (dari 300 siswa TK ABA dan Ibunya diketahui bahwa rerata konsumsi protein masih dibawah kecukupan (11.8% atau 37 g/hari). 94% Anak menginginkan pengolahan dengan di goreng, namun kenyataannya konsumsi ikan masih sangat rendah dibandingkan dengan anjuran (37 g dari 85 g/hari). Kontribusi protein dari Ikan terhadap total kebutuhan protein sehari masih sangat rendah (5.5 g/hari atau 15.5% kebutuhan) (16). Saran yang disampaikan dari hasil penelitian yang telah dilakukan adalah perlu dilakukan penyuluhan dan pendampingan dalam hal pengembangan resep kepada Ibu siswa TK-ABA kota Malang, sehingga didapat kreasi masakan Ikan yang lebih disukai Anak.

Berdasarkan informasi dari hasil penelitian tersebut di atas, maka dibuatlah suatu progam Pengabdian kepada Masyarakat dengan upaya menggerakkan Ibu Guru, Wali Siswa dan Siswa TK-ABA kota Malang, dengan beberapa kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan Guru, Ibu tentang resep-resep olahan ikan yang sesuai dengan selera anak, dengan mensosialisasikan berbagai variasi resep-resep olahan ikan kepada Ibu. Dengan diketahuinya berbagai resep olahan ini diharapkan Ibu dapat menyajikan olahan makanan ikan secara bervariasi untuk meningkatkan kegemaran anak mengkonsumsi ikan, yang diawali dengan gerakan “Gebyar Makan Ikan”.

Kegiatan “Pendampingan Guru Tk Dalam Pembuatan Berbagai *Nastria Telor*” (nugget berbahan dasar ikan Gabus (Sriata) dengan kombinasi tepung daun kelor), telah pula dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat berikutnya. Hasil yang didapat pada kegiatan ini, Para Ibu Guru TK di 5 Kecamatan di Kota Malang telah memiliki keterampilan mengolah resep-resep jajanan sehat berbasis ikan dan juga sayur. Namun keterampilan ini belum di praktekkan oleh Ibu-Ibu Guru. Diharapkan dengan keterampilan yang telah dimiliki para Ibu Guru, akan di cobakan pada anak-anak didiknya, akan disukai Anak dan dapat meningkatkan konsumsi Ikan dan Sayur pada Anak, sehingga dapat menjadi solusi dalam mengatasi permasalahan PEM pada anak.

Berdasarkan pernyataan serta gambaran di atas, dibuatlah kegiatan Pengabdian masyarakat dengan judul: “Penguatan Pesan Ayo Makan Ikan pada Guru dan SiswaTaman Kanak-Kanak (Sebagai Upaya Meningkatkan Frekuensi Anak Mengonsumsi Makanan yang Berbahan Dasar Ikan), sebagai tindaklanjut dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan sebelumnya.

BAB II.

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk membiasakan para Guru dan Wali Siswa membuat masakan ataupun jajanan yang berbahan dasar ikan setiap minggu, dan menyajikan makanan sebagai sumber protein hewani untuk anaknya. Diharapkan dengan membiasakan anak-anak untuk makan bersama disekolah dengan masakan Bu Gurunya, serta di rumah hasil olahan Ibunya akan meningkatkan frekuensi anak mengkonsumsi ikan sehari-harinya, tidak hanya di sekolah tetapi juga di rumah. Diharapkan anak dengan aktif meminta kepada Ibunya di rumah untuk dimasakkan lauk ataupun jajanan dari ikan .

Adapun luaran dari kegiatan pengabdian masyarakat yang direncanakan, dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1 Rencana Target Capaian Luaran

No	Jenis Luaran	Capaian
1.	Publikasi ilmiah di jurnal/prosiding 1)	published
2.	Publikasi pada media masa (cetak) 2)	draft
3.	Peningkatan frekuensi Bu Guru memberikan menu ikan pada anak di sekolah 3)	ada
4.	Peningkatan frekuensi anak mengkonsumsi ikan di rumah 4)	ada
5.	Peningkatan pemahaman dan ketrampilan Ibu Guru 5)	ada
6.	Peningkatan pemahaman dan ketrampilan Ibu siswa di rumah 6)	ada
7.	Hak kekayaan intelektual (hak cipta, 7)	draft
8.	Buku resep Tepat Guna ber-ISBN dan diterbitkan pada penerbit komersial 8)	draft

BAB III METODE PELAKSANAAN

3.1. Kegiatan Persiapan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dengan mengurus perizinan dari Pimpinan Daerah Aisyiyah kota Malang serta koordinasi dengan pihak Pengurus TK-ABA kota Malang. Setelah itu dilanjutkan dengan Pre-test yang berisikan pertanyaan tentang kesukaan anak mengkonsumsi ikan sehari-harinya yang meliputi: jenis ikan pilihan anak, teknik pemasakan dan frekuensi konsumsi ikan oleh anak dalam kurun waktu 1 minggu terakhir. Kegiatan diawali dengan pengisian formulir pre-test sederhana untuk orang tua anak (siswa Taman-kanak-kanak) yang disampaikan kepada Bu Guru lewat anak. Setelah lembar pre-test terkumpul dilanjutkan dengan pemberian edukasi kepada Ibu-Ibu dan anak tentang manfaat mengkonsumsi ikan bagi kesehatan dan kecerdasan anak (pertemuan 1). Selanjutnya Ibu Guru memilih beberapa resep masakan, dan resep masakan yang terpilih akan di olah oleh Ibu Wali Siswa dan akan di masak dan pada pertemuan berikutnya (pertemuan 2)

3.2. Pelaksanaan

Pertemuan ke 2 dilakukan praktek pembuatan makanan jajanan dengan dilakukan oleh Wali Siswa dan didampingi oleh Ibu Guru hingga dihasilkan makanan jajanan dengan cita-rasa yang tinggi dan siap untuk dibagikan kepada siswa. Pertemuan ke 3 dilakukan demo masak olahan ikan oleh Pakar Kuliner yang diikuti oleh Wali Siswa didampingi Bu Guru. Selanjutnya pada pertemuan ke 3 diadakan lomba masak olahan berbahan dasar ikan oleh Ibu-Ibu wali Siswa. Masakan yang dihasilkan dan di konsumsi bersama oleh siswa akan dilakukan penilaian oleh 3 juri yang terdiri dari 2 Ibu perwakilan dari Pengurus IGABA (Ikatan Guru Aisyiah Bustanul Atfal) dan oleh Ketua Pelaksana kegiatan.

Bagi anak yang dapat menghabiskan hidangannya lebih duluan dan menyatakan senang dan suka dengan masakan ibunya akan di berikan hadiah. Demikian pula bagi anak yang frekuensi makan ikannya meningkat dari sebelum dilakukannya kegiatan ini, maka anak juga akan diberi hadiah.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan sesuai dengan kesepakatan Ibu-Ibu dan menyesuaikan pula dengan acara di sekolah, mengingat Ibu-Ibu Guru juga sudah memiliki acara baik rutin mengajar maupun acar-acara organisasi. Rancangan kegiatan dan evaluasi yang sudah dilaksanakan sebagaimana tercantum dalam tabel berikut:

Tabel 2. Struktur Progam Pengabdian kepada Masyarakat

No (1)	Kegiatan (2)	Indikator Pencapaian (3)	Tolok Ukur (4)	Keterangan (5)
1	Pemberitahuan pendahuluan dan perizinan	Disampaikannya surat pemberitahuan dan rencana kegiatan	Didapatnya persetujuan kegiatan	Didapatkan kesesuaian jadual kegiatan pengabmas
2	<i>Pre test</i>	Ibu memberikan jawaban terkait dengan olahan ikan serta frekuensi makan ikan dalam 1 minggu saat di rumah	Diperoleh informasi dari terkait dengan olahan ikan serta frekuensi makan ikan dalam 1 minggu saat di rumah	Ibu mengungkapkan dengan jujur
3	Melakukan pemilihan resep	Diperoleh resep terpilih	Didapat hasil olahan yang dapat di terima anak	Di peroleh resep yang akan di masak
4	Pemberian edukasi	Peningkatan pengetahuan Ibu dan anak	Bertanya dan menjawab	Memberikan kesempatan kepada Ibu dan anak
5	Demo resep olahan ikan oleh Pakar Kuliner	Partisipasi Ibu mengikuti Demo	Terbentuknya beberapa olahan	Menggunakan form daftar resep
6	Pengolahan resep oleh Ibu	Partisipasi Ibu Siswa dan Guru memasak resep	Dihasilkannya resep olahan ikan	Dihasilkan resep yang dapat diterima anak

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7	<i>Post- test</i>	Ibu memberikan jawaban frekuensi memasak olahan ikan untuk Anaknya dalam 1 minggu saat di rumah	Diperoleh informasi dari Ibu frekuensi anak makan ikan dalam 1 minggu saat di rumah	Ibu mengungkapkan dengan jujur

Alat Bantu

Kegiatan pembuatan masakan berbahan dasar ikan ini membutuhkan perlengkapan berupa alat bantu sebagai berikut:

Tabel 3. Alat Bantu pada Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

NO	NAMA BAHAN	JUMLAH DAN SATUAN	
		JUMLAH	SATUAN
1.	Pisau	1	buah
2.	Baskom	1	buah
3.	Mixer	1	buah
4.	Timbangan	1	buah
5.	Gelas ukur	1	buah
6.	Panci	1	buah
7.	Dandang kukus	1	buah
8.	Wajan	1	buah
9.	Sutil	1	buah
10	Serok	1	buah
11	Kompos gas+tabung	1	buah

Alat-alat masak yang digunakan pada kegiatan Demonstrasi menggunakan inventaris dapur TK yang ada di sekolah.

3.3. Rancangan Evaluasi

Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dipilih resep-resep yang disukai anak dan akan diberikan hadiah kepada pemenangnya.. Sedangkan dari hasil *post-test* anak dengan frekuensi makan ikan meningkat tertinggi dibandingkan dengan jawaban pada *pre-test* diberikan hadiah sesuai urutan 1, 2 dan 3.

BAB IV
KELAYAKAN TIM PELAKSANA

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat untuk “Penguatan Pesan Ayo Makan Ikan pada Guru dan Siswa Taman Kanak-Kanak (Sebagai Upaya Meningkatkan Frekuensi Anak Mengonsumsi Makanan yang Berbahan Dasar Ikan) ini, dilaksanakan oleh tim terdiri dari Ketua pelaksana pengabdian kepada masyarakat, Nara sumber yang mendemokan beberapa masakan olahan berbahan dasar ikan (Praktisi Gizi Kuliner), merupakan alumni dari Jurusan Gizi Malang yang sudah berpengalaman dalam membuat resep-resep makanan jajanan untuk anak. Kegiatan ini juga dibantu oleh 3 orang mahasiswa dri program studi D4 Gizi, yang juga menyenangi pembuatan makanan jajanan anak dan sudah dilibatkan pada kegiatan-kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya yang serupa. Nama tim pelaksanan pengabdian masyarakat pada untuk kegiatan ini seperti pada tabel berikut

Tabel 4 Daftar Nama Tim Pelaksana Kegiatan Pengabmas

No	Nama	Jabatan
1	Dr. Annasari Mustafa, SKM., M.Sc	Ketua Pelaksanan
2	Hidayati	Narasumber (Praktisi Gizi Kuliner)
3	Farida Rahma	Pendamping (Mahasiswa D4 Gizi)
4	Nungky Desicha	Pendamping (Mahasiswa D4 Gizi)
5	Aini Zulfiyah	Pendamping (Mahasiswa D4 Gizi)

BAB V
BIAYA DAN JADUAL PENGABDIAN MASYARAKAT

5.1. Anggaran Belanja

No.	Kode	Jenis Pengeluaran	Volume		Harga Satuan	Jumlah Biaya
1	521211	Belanja Bahan				6.450.000
		Pembelian ATK :				
		Kertas A4	2	rim	50.000	100.000
		kertas F4	1	rim	50.000	50.000
		Tinta canon (1 set 4 warna)	1	set	300.000	300.000
		Flasdis	1	buah	150.000	150.000
		Penggandaan dan Penjilidan	10	expl	25.000	250.000
		Bahan makanan (Ikan dan bumbu) demo: 3 set x Rp 100.000	3	set	100.000	300.000
		Bahan makanan (Ikan dan bumbu) praktek: 10 set x Rp 100.000	10	set	100.000	1.000.000
		Bahan makanan (Ikan dan bumbu) praktek: 10 set x Rp 100.000	10	set	100.000	1.000.000
		Konsumsi selama kegiatan demo dan praktek/ pendampingan				-
		- 15 orang x 3 kalix Rp 20.000,	45	kotak	20.000	900.000
		- 2 Nara sumber x 3 kali x Rp 25.000,-	6	kotak	25.000	150.000
		- Hadiah lomba: 10 Ibux Rp. 200.000	10	set	200.000	2.000.000
		- Cetak banner : 1 x Rp. 250.000,-	1	lbr	250.000	250.000
		TOTAL				
2	522141	Belanja Sewa				-
		TOTAL				
3	522191	Belanja Jasa Lainnya				500.000
		Nara sumber	2	kali	250.000	500.000
		TOTAL				
4	524113	Belanja Perjalanan Dinas Dalam Kota				4.500.000
		- Transportasi Tim saat persiapan kegiatan: 2 kali x 3 orang Rp. 100.000,-	6	kali	100.000	600.000
		- Transportasi Tim saat kegiatan: 3 kali x 3 orang Rp. 100.000,-	6	kali	100.000	600.000
		- Transportasi Partisipan saat kegiatan: 3 kali x 10 Ibu Rp. 100.000,-	30	Ibu	100.000	3.000.000
		Pengantian Transport nara sumber demo dan pendampingan: 3 kali x Rp 150.000,-	3	kali	100.000	300.000
		TOTAL KESELURUHAN				11.450.000

5.2 Jadwal Pelaksanaan

Tabel 5. Jadwal Kegiatan Pengabmas

No	Kegiatan	Bulan												
		12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1	Penyelesaian proposal dan Presentasi	V	V											
2	Koordinasi dan perijinan						V							
3	<i>Pre test</i>						V							
4	Pemilhan resep masakan Ibu (1)						V							
4	Penyuluhan kepada Ibu dan pemutaran video jajanan dari ikan kepada Anak						V							
5	Demo masak jajanan dari ikan oleh Pakar Kuliner diikuti Ibu guru dan wali bersama Anak (2)									V				
5	Lomba masak jajanan dari ikan oleh wali murid didampingi gurunya dan makan bersama (3)									V				
6	<i>Post test</i>											V		
7	Penulisan laporan											V		
8	Seminar hasil													V
9	Pengumpulan laporan akhir													V

5.3 Pelaksanaan Kegiatan

Koordinasi dan perijinan dilakukan pada tanggal 5 Mei 2018 di PDA Kota Malang, sedangkan pelaksanaan demo masak menu olahan berbahan dasar ikan oleh Wali Siswa dan Demo masak oleh Pakar Kuliner dilaksanakan di salah satu TK-ABA dan di laboratorium penyelenggaraan makanan Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang diikuti oleh perwakilan guru TK ABA Kota Malang dan orang tua serta siswanya. Pihak pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat mempresentasikan gambaran umum kegiatan yang akan dilakukan selama 3 bulan. Perwakilan TK ABA telah memberikan perijinan terhadap pelaksanaan gemar makan ikan terhadap siswa TK ABA se-Kota Malang. Gemar makan ikan (GEMARI) pada siswa TK ABA se-Kota Malang dilakukan secara berkelanjutan dengan urutan kegiatan seperti pada tabel berikut :

Tabel 6 Pelaksanaan Kegiatan Pengabmasy

No	Acara	Tanggal	Tempat
1	Koordinasi dan Perijinan	5 Mei 2018	PDA-Kota Malang
2	Penyebaran kuisioner <i>pretest</i> gemar makan ikan (GEMARI)	5 Mei 2018	TK ABA Kota Malang
3	Pemilihan resep oleh Bu Guru dan pengolahan masakan oleh Wali Siswa	14 Mei 2018	TK ABA 23 Sawojajar
3	Penyuluhan Gizi, Pemutaran Video Animasi	14 Mei 2018	TK ABA 23 Sawojajar
4	Demonstrasi Menu Olahan Ikan oleh Pakar Kuliner	18 Juli 2018	Lab MSPM Jurusan Gizi Poltekkes Malang
5	Lomba Menu Olahan Ikan oleh Wali Siswa didampingi Bu Guru TK	24 Juli 2018	Dome UMM
6.	Pos-Test	September 2018	TK ABA Kota Malang
7.	Penyusunan laporan kegiatan	Oktober 2018	Jurusan Gizi Poltekkes Malang
8.	Presentasi hasil	November 2018	Ruang rapat lt 3 Kantor Direktorat

BAB VI

HASIL DAN PEMBAHASAN

6.1 Pre Test dan Post Test

Pembagian Kuisisioner *Prestest* gemar makan ikan dibagikan kepada masing-masing perwakilan ibu wali murid siswa TK ABA Se-kota Malang, berjumlah yang diikuti oleh 30 Ibu (Lampiran 5), dilakukan pada tanggal 5 Mei 2018. Seluruh pertanyaan terdiri dari 10 butir soal (lampiran 6).

Jenis ikan yang paling sering diberikan adalah lele, pindang dan nila dimana ketiga ikan tersebut yang paling banyak dijual di pasar. Pada saat sebelum penyuluhan dan demonstrasi cara pengolahan ikan yang paling sering diberikan adalah dengan cara digoreng saja yaitu sebesar 80% karena menurut ibu cara tersebut adalah cara yang paling mudah. Rerata frekuensi Ibu memasakkan olahan ikan untuk konsumsi anaknya sebelum diberikan penguatan (penyuluhan, demonstrasi dan pendampingan oleh Guru) adalah 2.5 kali perminggu, yaitu yang terendah 1 kali yang terdapat pada 13 siswa, walaupun ada yang 7 kali perminggu yaitu 3 siswa, dengan cara pemberian langsung untuk dikonsumsi anaknya. Frekuensi makan ikan pada anak meningkat dengan rerata menjadi 3.4 kali perminggu setelah diberikan penyuluhan kepada Ibu guru dan Wali murid, dan setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi berbagai olahan ikan ibu mulai bervariasi dan tertarik untuk mencoba jenis olahan lain seperti dijadikan nugget ikan dan bola-bola ikan. Cara pemberian olahan ikan sebagaimana ibu memberikannya dengan cara dipisahkan dahulu dengan duri kemudian diberikan kepada siswa untuk memakan sendiri, namun ada beberapa yang memberikannya dengan cara menyuapinya. Frekuensi anak mengkonsumsi ikan yang lebih dari 3 kali perminggu terdapat pada 15 anak (50%), dan frekuensi anak mengkonsumsi ikan setiap hari terdapat pada 4 anak (13,3%), dan tidak ada lagi anak yang mengkonsumsi ikan satu kali perminggu.

Hasil pretest dan posttest setelah diberikan penyuluhan gemar makan ikan terhadap frekuensi ibu dalam memberikan olahan ikan pada siswa TK ABA menggunakan paired *T-Test* menunjukkan hasil $p=0,005$ ($p<0,05$) yang artinya ada pengaruh yang signifikan pada frekuensi mengkonsumsi ikan pada siswa TK ABA kota Malang.

6.2 Penyuluhan gizi, Pemutaran video, dan Pameran Olahan Ikan

Pada tanggal 14 Mei 2018 kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan gizi terkait manfaat ikan bagi anak serta beberapa trik cara mengolah ikan kepada Bu Guru dan Wali siswa, pemutaran video tentang jenis-jenis ikan dan beberapa masakan ikan, dan pameran olahan ikan yang dilakukan oleh Wali siswa dan didampingi oleh Bu Guru. Pada saat kegiatan penyuluhan gizi diikuti oleh Ibu-ibu TK ABA, para ibu-ibu tersebut dikumpulkan di masjid yang ada pada TK ABA 23. Penyampaian materi berlangsung selama masing-masing 30 menit, penyampaian materi dibantu oleh mahasiswa D4 Gizi semester 8 Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dengan tema “Gemar Makan Ikan”. Penyuluhan tersebut berlangsung dengan baik karena para ibu-ibu antusias mendengarkan dan antusias bertanya mengenai manfaat makan ikan bagi anak usia TK.

Pada saat dilaksanakan penyuluhan gizi anak-anak TK ABA juga dikumpulkan di kelas dan diputarkan film tentang macam-macam ikan hingga kegiatan ibu-ibu selesai. Pemutaran video ikan tersebut bertujuan agar anak-anak mengerti makna dari manfaat makan ikan, serta mendorong anak-anak agar setelah dilakukan pemutaran video tersebut dapat merubah pola makannya yang dahulu tidak suka atau enggan mengkonsumsi ikan hingga akhirnya kelak akan suka mengkonsumsi ikan. Dan yang dahulunya tidak menghiraukan ketika ibunya memasak ikan kini anak-anak TK ABA tersebut minta untuk ibunya memasakkan menu ikan untuknya.

Kegiatan yang terakhir adalah pameran olahan ikan. Para ibu-ibu anak TK ABA dikumpulkan di TK ABA 23 dengan membawa berbagai menu olahan ikan.

Olahan ikan tersebut telah diolah dirumah masing-masing lalu dikumpulkan dimeja untuk diamati dan dicicipi oleh tim pelaksana kegiatan dari Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dan perwakilan dari guru TK ABA. Aspek yang diamati adalah dari segi aroma, warna, rasa, tekstur, dan juga garnish. Kegiatan tersebut berjalan dengan baik dan sesuai rencana karena ibu-ibu TK ABA sangat terampil dan antusias dalam memasak makanan olahan ikan. Kebanyakan masakan ibu-ibu memiliki tampilan yang menarik dan juga memiliki cita rasa yang enak. Dari tampilan dan rasa masakan tersebut maka dapat mendorong keinginan anak untuk memakan ikan dan keinginan anak untuk di masakkan ikan oleh ibunya.

6.3 Demonstasi Masak Olahan Ikan

Demonstrasi masak berbagai jenis olahan ikan dilakukan pada tanggal 18 Juli 2018 beretempat di Laboratorium Penyelenggaraan Makanan Poltekkes Kemenkes Malang. Acara demo dihadiri oleh Wali siswa Ibu guru pendamping juga perwakilan Ibu-Ibu dari Pengurus Daerah Aisyiyah Kota Malang, menyaksikan dengan antusias kegiatan demonstasi oleh salah satu praktisi kulner, ahli gizi lulusan Poltekkes Kemenkes Malang.. Beberapa Ibu dan juga Bu Guru berpartisipasi aktif dalam kegiatan demontrasi ini serta seluruh ibu-ibu dan anaknya yang hadir diminta untuk mencicipi menu yang telah selesai diolah. Resep yang di demokan ada 3 macam, yaitu: pop fish Nila, Shuhsi Nila, dan Nila asam manis (lampiran 7).

6.4 Lomba olahan ikan

Kegiatan lomba olahan ikan dilakukan pada tanggal 24 Juli 2108 bertempat di Universitas Muhammadiyah Mlang bertepatan dengan kegiatan Haul Muhammadiyah. Kegiatan lomba ini diikuti oleh 25 TK ABA. olahan ikan yang dilombakan beraneka ragam antara lain spinach tuna pizza, sushi lele, sempol ikan patin dan masih banyak lagi (lampiran 8). Para ibu-ibu terlihat sangat antusias mengikuti lomba ini terlihat dari kreasi olahan ikan yang menarik serta adanya garnish sehingga menjadikan makanan semakin menarik. Aspek penilaian meliputi warna, aroma, rasa, dan tekstur.

Lomba di adakan saat peringatan hari jadinya Aisyiyah, yang dilaksanakan di Dome di kampus pusat Universitas Muhammadiyah Malang. Hasil karya Ibu-ibu berupa 25 olahan resep berbahan dasar ikan dipamerkan dihadapan seluruh pengunjung dan dilakukan penjurian oleh 3 juri yang berasal dari 2 Ibu Pengurus PDA- Kota Malang dan 1 orang pakar Kuliner. Adapun hasil penjurian menghasilkan 3 juara utama dan 3 juara harapan, dengan perbedaan total nilai sangat tipis bahkan ada yang memiliki total nilai yang sama. Kepada masing-masing juara diberikan hadiah sesuai dengan perolehannya, demikian pula Ibu-Ibu peserta lomba yang belum menjadi juarapun tetap mendapatkan hadiah hiburan.

Kriteria penilaian lomba menggunakan 3 kriteriaa, yaitu resep, penampilan dan rasa masakan. Adapun susunan daftar nama pemenang lomba, total skor, nomor meja, asal TK-ABA serta nama olahan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7 Perolehan Juara Lomba

Juara	Skor	No Meja	Asal TK-ABA	Nama Olahan
1	75,3	23	28	Kreasi Abon Tuna
2	74,5	11	19	Fish Nungget Spesial
3	73,4	12	32	Tuna Asam Manis
Harapan 1	73,2	18	6	Spinach Tuna Oizza
Harapan 2	73,2	1	31	Sandwich Tuna Gulung
Harapan 3	72,7	8	24	Rolade Ikan Bandeng dan Burger Nasi Bandeng

BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi memberikan tambahan wawasan kepada ibu terkait dengan berbagai variasi olahan ikan untuk dijadikan referensi dalam pengolahan menu makananberbahan dasar ikan agar siswa tidak merasa bosan, hal tersebut meningkatkan frekuensi olahan ikan oleh ibu dan meningkatkan frekuensi anak mengkonsumsi ikan (73,3%) pada Siswa TK-ABA Kota Malang secara. Ikan bukan hanya diolah untuk makanan pokok namun juga dapat dijadikan alternatif jajanan sehat pada anak seperti cilok dan sempol ikan, dimana kedua jajanan tersebut sangat disukai oleh siswa TK.

7.2 Saran

Perlu ditambahkan lebih banyak jenis olahan ikan yang akan didemonstrasikan kepada Guru dan Wali Siswa TK ABA Kota Malang, agar semakin banyak variasi resep-resep olahan ikan yang di hasilkan dan semakin meningkatkan kegemaran makan ikan pada Siswa TK.

REFERENSI/DAFTAR PUSTAKA

1. Almatsier S. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT Gamedia Pustaka Umum. Jakarta.
2. Manumbalang S.T, Rompas S, Bataha YB. 2017. Hubungan Pola Asuh dengan Status Gizi Anak di Taman Kanak-kanak Kecamatan Pulutan Kabupaten Talaud. E-journal Keperawatan (e-Kep) Volume 5 Nomor 2.
3. Soetjiningsih dan Ranuh, I.N.G. (2015). *Tumbuh Kembang Anak*. Edisi 2. Jakarta:EGC
4. Riset Kesehatan Dasar. 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
5. Prasyatyawati, R. 2013. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar Di Desa Genggeng Kecamatan Karanganyar Kebumen-JawaTengah. http://eprints.ums.ac.id/24354/12/NASKAH_PUBLIKASI.pdf &ved Diakses (4 Desember 2017)
6. Supriasa, IDN, Bakri B, Fajar I. 2013. Penilaian StatusGizi. Edisi revisi, Jakarta : EGC
7. Eniyati. (2011). Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Dengan StatusGizi Balita. <http://download.portalgaruda.org/article.php%3Farticle%3D413676%>. Diakses (27 Desember 2017)
8. Yusiana M. (2012). Pola Asuh Orang Tua Terhadap Tingkat Kreativitas Anak. <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=424689&val=278&title=POLA%20ASUH%20MEMPENGARUHI%20STATUS%20GIZI%20BALITA%20>. Diakses (4 Januari 2018)
9. Nafartilawati, M. (2014). Hubungan Antara Pola Asuh Dan Kesulitan Makan Pada Anak Prasekolah Di TK Leyanan Kabupaten Semarang. <http://perpusnwu.web.id/karyailmnts/3569.pdf>. Diakses (22 Okt2016)
10. Saut Hutagalung, 2013. Berikan Menu Ikan pada 1000 Hari Pertama Usia Bayi. TRIBUNNEWS.com. Jakarta.
11. Mustafa A. 2016. Faktor Determinan dalam Upaya Meningkatkan Konsumsi Ikan pada Anak Taman Kanak-Kanak Aisyiyah Kota Malang. Hasil Penelitian Unggulan. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
12. Departemen Agama RI, 2007. Al-Qur'anulkarim. Terjemahan Per-kata type Hijaz. SYGMA. Kode:AAH/I/U/0.20/X/2007.
13. Muhammad FA, 1991. 1100 Hadist Terpilih. Sinar Ajaran Muhammad. Gema Insani-Jakarta.
14. Mien K Mahmud, Hermana, Nils aria dkk, 2009. Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI). PT. Elex Media Komputindo. PERSAGI. Kompas Gamedia. D'Ambrosio C, Arena S, Talamo F, Ledda L, Renzone G, Ferrara L & Scaloni A (2004). Comparative proteomic analysis of mammalian animal tissues and body fluids: Bovine proteomic database, *Journal of Chromatography B*, 815: 157-168.

15. Judarwanto, W. Perilaku makan anak sekolah; 2008. [on line]. Available from:[http://gizi.depkes.go.id/makalah/download/perilaku makan anak sekolah.Pdf](http://gizi.depkes.go.id/makalah/download/perilaku_makan_anak_sekolah.Pdf). Diakses 17 Desember 2017.
16. Mustafa A. 2016. Faktor Determinan dalam Upaya Meningkatkan Konsumsi Ikan pada Anak Taman Kanak-Kanak Aisyiyah Kota Malang. Hasil Penelitian Unggulan. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
17. Agus Heri Santoso, 2009. Potensi Ekstrak Ikan Gabus (*Channa Striata*) sebagai Hepatoprotector pada Tikus yang Diinduksi dengan Parasetamol. (Tesis), Progam Sarjana Institut Pertanian Bogor.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1.

IZIN KEGIATAN

**PIMPINAN DAERAH 'AISYIYAH
KOTA MALANG**
Sekretariat: Jl. Gajayana No. 26 B Telp. (0341) 567323, Fax (0341) 567322 Malang

Nomor : 032A/PDA/A/V/2018
Lamp : -
Hal : Jawaban surat permohonan Pengabdian Masyarakat

Malang, 9 Sya'ban 1439 H
25 April 2018 M

Yang Terhormat,
**Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang**

Di Malang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Segala puji bagi Allah SWT. Semoga shalawat serta salam senantiasa dilimpahkan kepada Rasulullah SAW, Keluarga, Sahabat, dan Pengikutnya. *Amin*

Berdasarkan surat DP 02.01/6.0/1516/2018 perihal Permohonan Izin Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Malang Tahun 2018. Dan dalam rangka pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Malang Tahun 2018 dengan judul "Penguatan Pesan Ayo Makan Ikan Pada Guru dan Siswa Taman Kanak-Kanak sebagai Upaya Meningkatkan Frekuensi Anak Mengonsumsi Makanan yang Berbahan Dasar Ikan", maka kami Pimpinan Daerah 'Aisyiyah Kota Malang memberikan kesempatan kepada Dr. Annasari Mustafa, SKM, MSc dengan NIP. 196110231984032001 untuk melaksanakan kegiatan tersebut pada tanggal 28 April – 21 Juli 2018 di TK 'Aisyiyah Kota Malang.

Demikian jawaban kami, terimakasih atas perhatiannya, semoga Allah SWT selalu meridhai langkah perjuangan kita. *Amin*

*Nasrun Minallah wa Fathun Qarib
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Ketua,

Dra. Sri Herawati
NBM : 732 593

Sekretaris,

Dra. Ruly Narulita
NBM: 738 068



Lampiran 2.

SUSUNAN TIM PELAKSANAAN

No	Nama	Jabatan
1	Dr. Annasari Mustafa, SKM., M.Sc	Ketua Pelaksanan
2	Hidayati	Narasumber (Praktisi Gizi Kuliner)
3	Farida Rahma	Pendamping (Mahasiswa D4 Gizi)
4	Nungky Desicha	Pendamping (Mahasiswa D4 Gizi)
5	Aini Zulfiyah	Pendamping (Mahasiswa D4 Gizi)

Lampiran 3.

CV KETUA PELAKSAANA



1. Nama Lengkap : **Dr. Annasari Mustafa, SKM, M.Sc., RD**
2. N I P : 19611023 198403 2001
3. NIDN : 4023106101
3. Pangkat dan Golongan Ruang : Pembina Tk. I/IV-B
4. Tempat dan Tanggal Lahir : Palembang, 23 Oktober 1961
5. Jenis Kelamin : Perempuan
6. Agama : Islam
7. Status Perkawinan : Kawin
8. Alamat Rumah dan No. Telp : Komplek Politeknik Kesehatan Kemenkes
Malang. Jl. Besar Ijen 77-C/E-7 Malang.
65112. 0341-571453. Hp: 0811369414
9. Nama dan Alamat Kantor, : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
No. Telp : Jln. Besar Ijen 77-C Malang.
Telp.0341-566075, 551896
Fax. 0341-571388, 580228
10. Jabatan Akademik : Lektor Kepala
11. Alamat e-mail : annasary@yahoo.com

PENDIDIKAN DI DALAM DAN LUAR NEGERI

Tahun Lulus	Progam Pendidikan (Diploma, Sarjana, Magister, Spesialis, dan Doktor)	Perguruan Tinggi	Jurusan/ Progam Studi
1984	Sarjana Muda	Akademi Gizi-Jakarta	Gizi
1992	Sarjana (S1)	UNAIR-Surabaya	Ilmu Kesehatan Masyarakat
2000	Master (S2)	SEAMEO-UI-Jakarta	GIZI
2011	Sandwich-Like Progamme	HEALTH SCIENCE UNIV. YAMANASHI-Jepang	Health Science
2014	Doktor (S-3)	UNIBRAW-Malang	Biomedik

RIWAYAT PEKERJAAN

No	PEKERJAAN	TEMPAT	TAHUN
1	DOSEN SPAG	Palembang	1984-1987
2	SIE GIZI Kanwilkes Prov SumSel	Palembang	1984-1987
3	DOSEN AKZI	Malang	1987-2002
4	DOSEN POLTEKKES KEMENKES Jur Gizi	Malang	2002- sekarang

PENGALAMAN PENELITIAN

Tahun (1)	Judul Penelitian (2)	Ketua/ Anggota Tim (3)	Sumber Dana (4)
2018	Efektivitas Progam Edukasi Komik Gizi Berbasis Permasalahan Zat Gizi Utama menurut Linnear Progammung Terhadap Perbaikan Pola Makan, Asupan Zat Gizi yang Menjadi Masalah Utama dan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Anemia di Pesantren KotaMalang	Peneliti Utama	DIPA Seameo-Recfon
2017	Pengembangan Model Optimalisasi Diet Berbasis Pangan Lokal Sebagai Upaya Penanggulangan Prevalensi Anemia pada Remaja Putri Pondok Pesantren	Peneliti Utama	DIPA Poltek kes Kemenkes Malang
2017	Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Pangan Lokal Hasil Analisis Progam Linier untuk Menurunkan Prevalensi Anemia Pada Remaja Putri di Kabupaten Malang	Peneliti Pendamping	DIPA Poltek kes Kemenkes Malang
2016	Faktor Determinan dalam Upaya Meningkatkan Konsumsi Ikan pada Anak Taman Kanak-Kanak	Ketua	DIPA Poltek kes Kemenkes Malang
2016	<i>Local Specific Food-Based Recommendations Developed using Linear Progammung Approach for Combating Anemia Among Adolescent Schoolgirls in Rural Indonesia</i>	Co-Principal Investigator	SEAMEO-RECFON
2014	Sudi Pelacakan Lulusan D-3 dan Diploma-4 Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang	Peneliti Pendamping	DIPA-Risbinakes
2013	Efek Ekstrak Channa striata pada Penyembuhan Luka Tikus Diabetes	Peneliti Utama	Dana sendiri
2011	<i>The Effect of Channa striata on Angiogenesis of Diabetic wound Rats</i>	Peneliti utama	HSU-Japan
2009	Determinan Pembelian, Mutu dan Keamanan Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar Kota Batu	Peneliti Pendamping	DIPA-Risbinakes

(1)	(2)	(3)	(4)
2009	Pengaruh Campuran Deterjen dan Ekstrak Buah Mengkudu (<i>Morinda citrifolia</i>) terhadap Penurunan Kuman	Peneliti Pendamping	DIPA-Risbinakes
2009	<i>Food Security and Nutritional Assessment in East Nusa Tenggara. Joint Assessment FAO-WHO-UNICEF</i>	Co. Principle Investigator (Co. PI)	FAO-WHO-UNICEF
2006	Penelitian tentang Kesehatan Masyarakat Kab. Malang (Malang Timur Utara)	Peneliti Pendamping	Balitbang Kab. Malang
2006	Pola Makan Ibu, Lama Pemberian Asi Eksklusif Dan Perkembangan Berat Badan Bayi/Anak	Peneliti Utama	Jurusan Gizi Poltekkes Depkes Malang
2005	Analisis Pola Konsumsi, Ketahanan Pangan, dan Kaitannya Dengan Tingkat Kesejahteraan Keluarga Di Kota Malang	Peneliti Pendamping	Jurusan Gizi Poltekkes Depkes Malang
2005	Kebutuhan layanan bimbingan dan konseling bagi mahasiswa Poltekkes Depkes Malang	Peneliti Pendamping	Jurusan Gizi Poltekkes Depkes Malang
2005	Profil Kinerja Dosen Politeknik Kesehatan Malang dalam Persiapan proses Pembelajaran” Poltekkes Malang	Peneliti Pendamping	Jurusan Gizi Poltekkes Depkes Malang
2000	<i>Determination of Discretionary Salt Intake In Iodine Deficient Area of East Java-Indonesia using Three Different Methods</i>	Principle Investigator	Depkes RI-Seameo-UI
1999	<i>Nutritional Status Assessment of Children Underfive Years of Age in East Nusatenggara Province, Indonesia</i>	Principle Investigator	Seameo-Tropmed RCCN-UI
1998	Analisis Zat-Zat Gizi pada Makanan Tradisional Malang	Peneliti Utama	DIPA-Risbinakes

KARYA ILMIAH
Buku/Bab Buku/Jurnal

Tahun (1)	Judul (2)	Penerbit/Jurnal (3)
2018	<i>Subjective Global Assessment (SGA) and Malnutrition Screening Tool (MST) Appropriate Screening Tool in Determining Nutrition Care in Adults and Elderly</i>	IEESE <u>International Journal of Science and Technology (IJSTE)</u> , 7(1), March 2018, 1-7. www.ieese.org .
2017	Etika-Aplikasi dalam Profesi Gizi	KemenKum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia
2016	Panduan Gizi Seimbang. Modul untuk Guru Sekolah Menengah Atas. 61 halaman	SEAMEO RECFON-KEMENDIKBUD RI 2016; ISBN: 978-602-60639-1-5.
2016	Panduan Gizi Seimbang. Modul untuk Siswa Sekolah Menengah Atas. 51 halaman	SEAMEO RECFON-KEMENDIKBUD RI 2016; ISBN: 978-602-60639-2-2.
2016	Gebyar Makan Ikan untuk Anak Taman Kanak-Kanak dalam Bunga Rampai Karya Pengabmas Polkesma 564 halaman	Widyagama Press bekerjasama dengan CV Yunior. ISBN:978-602-73540-7-4
2015	Kesesuaian Bidang Kerja dan Masa Tunggu Lulusan Diploma Gizi	Jurnal Pendidikan Kesehatan. 4(1):1-8, April 2015
2014	<i>The Effect of Channa striata Extract on Total Amino Acid, Arginine, and Leucine Concentration in Serum of Streptozotocin Induced Diabetic Rat</i>	IEESE <u>International Journal of Science and Technology (IJSTE)</u> , 3(4), Dec 2014, 22-27. www.ieese.org .
2013	<i>Chemical Composition and Amino Acid Profile of Channidae Collected from Central Kalimantan, Indonesia</i>	IEESE international journal of science and technology. Vol 2(4):25-29. Dec. 2013. www.ieese.org .
2013	<i>Determination of nutrient contents and amino acid composition of Pasuruan Channa striata extract</i>	IEESE international journal of science and technology. Vol 2(4):1-11. Dec. 2013. www.ieese.org .
2013	Determinan Pembelian, Mutu dan Keamanan Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar Kota Batu	Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional. Vol 7 (11). FKM-UI. www.jurnalkesmas.org

(1)	(2)	(3)
2012	<i>Endothelium disfunction distracts wound healing of diabetics</i>	IEESE International Journal of Science and Technology. Vol 1 (3). Sept 2012. www.ieese.org
2012	<i>Albumin and Zinc content of Snackhead fish (Channa striata) extract</i>	IEESE International Journal of Science and Technology. Vol 1 (2):1-8. June 2012. www.ieese.org
2010	Buku: Etika dan Profesi Gizi	Gaha Ilmu-Jogjakarta. ISBN: ISBN: 978-979-756-684-5.
2006	Determination of Discretionary Salt Intake In Iodine Deficient Area of East Java-Indonesia using Three Different Methods	Asia Pacific Journal Of Clinical Nutrition, 2006, 15 (3): 362-367. ISSN 0964-7058. www.APJCN.org
2008	Perbedaan Pemberian Putih Telur dan Ekstrak <i>Channa Striata</i> terhadap Peningkatan Albumin Serum Px Sirosis Hepatis di RSUP Sanglah Denpasar Bali	Majalah Kesehatan Vol.3 (1), 28-33. ISSN: 1907-8803.
2006	<i>Determination Of Discretionary Salt Intake In Iodine Deficient Area Of East Java-Indonesia Using Three Different Methods</i>	Asia Pacific Journal Of Clinical Nutrition, 2006, 15 (3): 362-367. ISSN 0964-7058. www.APJCN.org
2006	Pola Makan Ibu, Lama Pemberian ASI Eksklusif, dan Perkembangan Berat Badan Bayi/Anak	Jurnal Ilmiah Media Gizi Indonesia MGI Issue V/Januari–Juli 2006: 1(3). 309-321. ISSN 1693 7228 Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat FKM–UNAIR Surabaya
2004	<i>'Internal Locus of Control</i> dan Imitasi Model dengan Intensi Prososial Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Malang	Jurnal Kesehatan (The of Health), 2004;2(1) 37-41. ISSN. 1693-4903
2003	Pengaruh Penyuluhan dan Demonstrasi terhadap Pengetahuan, Keterampilan dan Kualitas Makanan	Jurnal Kesehatan (The Journal of Health), 2003;1(1) 21-28. ISSN. 1693-4903
1998	Analisis Zat-Zat Gizi pada Makanan Tradisional Malang	Binadiknakes, MoH, 1998.

PENGALAMAN PEMBICARA

Tahun (1)	Judul Kegiatan (2)	Penyelenggara (3)	Panitia/ Peserta/ Pembicara (4)
2018	Seminar Gizi Nasional FPANC-1	Jurusan Gizi Poltekkes Malang	Pembicara
2018	Workshop Etik Penelitian	UIN Malang	Pembicara
2018	Angkat Janji dan Pembekalan PKL	Poltekkes Semarang-Jurusan Gizi	Pembicara
2018	Pelatihan Food Safety dan HACCP	Poltekkes Kupang-SEAMEO RECFON	Pembicara
2018	Pelatihan Food Safety dan HACCP	Poltekkes Malang-SEAMEO RECFON	Pembicara
2018	Pelatihan Etik Dasardan Etik Lanjut Penelitian Kesehatan	Poltekkes Kemenkes Pangkal Pinang-KEPPKN	Pembicara
2018	Seminar "Gerakan Ayo Makan Ikan"	Dinas Ketahanan Pangan	Pembicara
2018	Pelatihan Etik Dasardan Etik Lanjut Penelitian Kesehatan	STIKES JOMBANG-KEPPKN	Pembicara
2017	Pelatihan Etik Dasardan Etik Lanjut Penelitian Kesehatan	Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya-KEPPKN	Pembicara
2017	Jarkomnas Etik Penelitian Kesehatan	Komisi Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional (KEPPKN)	Pembicara
2017	Orasi Ilmiah Dies Natalis ke-16 Poltekkes Kemenkes Malang	Poltekkes Malang	Pembicara
2017	Pelatihan Food Safety dan HACCP	Poltekkes Riau	Pembicara
2017	<i>Food Safety and HACCP Course</i>	Poltekkes Malang-SEAMEO RECFON	Pembicara
2016	<i>Malang Current Issues On Nutrition</i>	DPC-PERSAGI Malang Raya	Pembicara
2015	Workshop Peningkatan Mutu SDM Guru Pendamping Khusus Pendidikan Inklusif Kota Probolinggo	Dinas Pendidikan Kota Probolinggo	Pembicara
2014	Workshop Enumerator SDT2014	Pusat Humaniora, Kebijakan Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat	Pembicara
2013	"Maximizing Benefits and Minimizing Risk on Aquatic Product Processing:Blue Economy Approach"	Bogor Acricultural University	Speaker
2012	<i>Reach Own Charm by Health and Beauty</i>	Poltekkes Kemenkes Malang	Pembicara
2009	Seminar Nasional "Upaya Penanggulangan Masalah Gizi di NTT"	Poltekkes Depkes Kupang-IAKMI	Pembicara
2007	Seminar Gizi dan Kesehatan "Gizi Seimbang untuk Kesehatan Reproduksi dan Kehamilanku"	Poltekkes Malang	Pembicara

PELATIHAN YANG PERNAH DIKUTI

N0 (1)	Jenis Pelatihan (Dalam/Luar Negeri) (2)	Tempat/ Waktu (3)	Penyelenggara (4)
1	Pelatihan Gizi dan Dietetik	Padang/30-2 Nov 2018	DPP PERSAGI dan AsDI
2	Pelayanan Gizi Komprehensif untuk Pemenuhan Kompetensi <i>Registered Dietisien</i> (RD) bagi Dosen Prodi Dietisien	Jakarta/9-14 Juli 2017	PERSAGI dan KIGI
3	ToT Komisi Etik Penelitian Kesehatan	18 September Surabaya/ 2017	KEPPKN
4	Penyusunan Roanmap Penelitian Poltekkes Kemenkes Malang	Yogyakarta/16-17 Maret 2017	FK-UGM
5	Proses Asuhan Gizi Terstandar (NCP)	Malang, 10-13 November 2016	ASDI dan PERSAGI Jawa Timur
6	<i>Open journal Sistem</i>	Malang, 13-15 April 2016	LIPI-Poltekkes Kemenkes Malang
7	Workshop Peningkatan Kemampuan Diplomasi dan Negosiasi Internasional Bagi Para Pejabat di Lingkungan Kementerian Kesehatan RI	Jakarta, 3 - 6 November 2015	Kementerian Kesehatan RI
8	Sosialisasi dan Pelatihan Dasar Etik Penelitian Kesehatan	Semarang, 3-4 September 2014	Komite Nasional Etik Penelitian dan Poltekkes Semarang
9	Pendidikan Budaya Antikorupsi	Malang, 19-21 Agustus 2014	Pusdiklatnakes Badan PPSDM Kesehatan
10	Workshop Studi Diet Total	Jogjakarta, 21-30 April 2014	Balitbangkes Kemenkes
11	Workshop Rifaskes	Ternate, 7-11 Juni 2011	Litbang P2SKK
12	Pelatihan ToT Riskesdas Korwil III	Malang, 3-9 Mei 2010	Litbang P2SKK
13	<i>Train of Trainer (ToT) Workshop on Food Safety for Health Workers</i>	Jakarta, 11–12 Februari 2010	SEAMEO- TROPMED RCCN UI
14	<i>Intensive Training for Instructor (ITFI) Calon Instruktur Pendidikan Profesi Dietisien</i>	Malang, 12 – 15 Januari 2010	PERSAGI dan (AIPGI)

(1)	(2)	(3)	(4)
15	In-house Training “Pengembangan Skills Laboratory”	Malang, 2-4 Agustus 2007	FK-UGM dan Poltekkes Depkes Malang
16	Pelatihan Asesor Kompetensi	Malang, 11-15 Juni 2007	BNSP
17	Pelatihan ToT Riskesdas Korwil III	Malang, 9-14 Juli 2007	Litbang P2SKK
18	Lokakarya Apresiasi dan Aplikasi Mata Kuliah NCP (Nutrition Care Process) dan Nutrition Diagnosis pada Kurikulum DIII, DIV/S1 Gizi	Malang, 21 – 22 Januari 2007	Poltekkes Depkes Malang
19	Kewirausahaan Bidang Kesehatan	Semarang, 5-7 Juni 2006	Poltekkes Semarang
20	Pelatihan Praktis Teknik Penyuntingan Artikel dan Proses Akreditasi Jurnal Ilmiah	Malang, 20-22 April 2006	Poltekkes Malang
21	Mengelola Hidup dan Merencanakan Masa Depan	Malang, 10-12 Feb 2006	Team MHMMMD
22	<i>Basic Mentality Training</i>	Malang, 13-14 MEI 2005	Poltekkes Malang-JPC Training & Consultancy
23	Pelatihan Kewirausahaan	Malang, 18-21 April 2005	FIA Unibraw /Indopurels- Poltekkes Malang
24	Penulisan Jurnal Nasional/Internasional	Malang, 17-20 Maret 2005	Univ. Negeri Malang
25	<i>Srategic Leadership and Learning Organization</i>	Malang, 10-13 Jan 2005	John Hopkins
26	Tata Tulis dan Penyuntingan Artikel Ilmiah	Malang, 28-29 Jan 2004	Poltekkes Malang
27	Akreditasi Institusi Diklatkes	Surabaya, 6-9 Okt 2003	Dinkes Jatim
28	Sistem Pembelajaran Poltekkes dan Multi Media	Malang, 3-6 Agust 2003	Poltekkes Surabaya- Malang

(1)	(2)	(3)	(4)
29	Pelatihan Pengembangan Keterampilan Dasar Teknik Instruksional (PEKERTI)	Malang, 17-24 Juni 2002	LP3 Unibraw
	<i>ToT FS-HACCP for Nutritionist</i>	Jakarta, 11 hari, 2000	ICD-SEAMEO UI
(1)	(2)	(3)	(4)
30	AKTA Mengajar IV	Malang, 3 bulan, 1996	DEPKES-IKIP Malang
31	Kepemimpinan Eksekutif	Malang, 25-27 Jan 1993	FIA-UNIBRAW-INDOGEMENT
32	Kursus Managemen, Komunikasi dan Metode Riset	Jakarta, 25 Peb 1989	FKM-UI

Malang, Oktoberber 2018



Dr. Annasari Mustafa, SKM, M.Sc., RD
NIP. 19611023 198403 2 001

Lampiran 4

DOKUMENTASI KEGIATAN



Penyuluhan Gizi



Penyuluhan Gizi



Pameran Olahan Ikan



Pameran Olahan Ikan

Lanjutan Dokumentasi Kegiatan



Lomba Olahan Ikan



Lomba Olahan Ikan



Sate Lilit Ikan Patin



Fish Drumstick Mozzarella

Lampiran 5

Frekuensi Anak Mengonsumsi Olahan Ikan Sebelum dan Setelah Penguatan

NO (1)	NAMA IBU/ANAK (2)	SEBELUM (3)	SETELAH (4)
1	Arin Linda/ Alaya	3x /minggu	2x minggu
2	Asriani / Farhan	1x /minggu	2x minggu
3	Sapto Rini/ Andika Yanuar	3x/minggu	2x/minggu
4	Novita Lestari / Fredella	3x/minggu	2x/minggu
5	Yanti / Ajeng	1x/minggu	4x minggu*
6	Siti / Eka	1x/minggu	2x/ minggu
7	Yeti Purnama / Fahema	3x/minggu	4x/minggu
8	Wulandari / Wilzha	7x/minggu	4x/minggu
9	Nurul / Aldila	7x/minggu	7x/minggu
10	Sumiati / M.Zafran	1x/minggu	2x/minggu
11	Atik/ Mutiara	3x/minggu	4x/minggu
12	suci Fidiyah / Aqillah	3x/minggu	7x/minggu***
13	yumartin/Attar Narendra	3x/minggu	7x/minggu***
14	Risky Susana/ M.Abimanyu	1x/minggu	2x/minggu
15	siti Kholifah/Sabrina	3x/minggu	4x/minggu
16	Umi Hariroh/Queensha	1x/minggu	2x/minggu
17	Uliyah Arofah/ M.Yusril	1x/minggu	2x/minggu
18	Yuli/ Kunan Abizar	1x/minggu	2x minggu
19	Nurdiana / Alwino	1x/minggu	4x/minggu*
20	Wiwit R/M.Ammar	1x/minggu	2x/minggu
21	Yuyun/M. Braja	3x/minggu	2x/minggu
22	Lilik N/Bilqis	1x/minggu	2x/minggu
23	Tri Mei/ Daniel	3x/minggu	4x/minggu
24	Anita Afriliyanti/Zahira Bilqis	7x/minggu	setiap hari
25	Siti Aminah/Renita	3x/minggu	4x/minggu
26	Suyati/Selvin	1x/minggu	4x/minggu *

Frekuensi lanjutan.....

(1)	(2)	(3)	(4)
27	Peni Yopita / Rafan	1x/minggu	2x minggu
28	Rini Fatmawati / Ahnaf Insan	3x/minggu	2x minggu
29	Sofa Dewi / M.Ahdan	3x/minggu	4x minggu
30	Arin Linda / Alaya	3x /minggu	2x minggu

Keterangan : 22 (+) = frekuensi meningkat

8 (-) = frekuensi tetap atau menurun

Lampiran 6

DAFTAR PERTANYAAN UNTUK IBU/WALI SISWA

Nama Ibu:

Nama Anak: Asal TK ABA:.....

DAFTAR PERTANYAAN:

Lingkari jawaban pada setiap soal yang menurut Ibu benar!

1. Berapa kali Ibu memberikan masakan ikan kepada anak dalam seminggu ?
 - a. Setiap hari
 - b. 1-2x perminggu
 - c. 3-4x perminggu

2. Tuliskan urutan jenis ikan yang paling sering Ibu berikan kepada anak
() ikan lele
() ikan pindang
() ikan nila
() ikan patin
() lain-lain.....

3. Jenis masakan ikan apa yang paling sering Ibu berikan kepada anak ?
 - a. kering
 - b. basah

4. Bagaimana cara Ibu memasak ikan yang paling sering untuk anak ?
 - a. Goreng
 - b. Bakar
 - c. Kukus
 - d. Sayur/berkuah

5. Menurut Ibu apakah mudah/sulit dalam memasak ikan ?
 - a. mudah, alasan:.....
 - b. sulit, alasan:.....

6. Bagaimana cara Ibu mendapatkan ikan ?
 - a. Membeli di pasar
 - b. Membeli di melijo/pedagang keliling
 - c. Hasil budidaya sendiri

Pertanyaan lanjutan.....

7. Menurut Ibu apakah mudah/sulit susah untuk mendapatkan ikan ?, berikan alasannya !
 - a. Ya, alasan :.....
 - b. Tidak, alasan :.....

8. Menurut Ibu dalam menyajikan masakan ikan apakah murah atau mahal ?
 - a. Murah, alasan :.....
 - b. Mahal, alasan :.....

9. Bagaimana cara Ibu dalam memberikan masakan ikan kepada anak ?
 - a. Diberikan langsung kepada anak (anak makan sendiri)
 - b. Memisahkan duri ikan terlebih dahulu, lalu diberikan kepada anak (anak makan sendiri)
 - c. Menyuyapi anak

10. Apakah anak suka atau tidak suka dengan masakan ikan yang Ibu berikan ?
 - a. Suka, alasan :.....
 - b. Tidak suka, alasan :.....

TERIMAKASIH

Lampiran 7

Resep Menu Olahan Ikan

POPFISH



Durasi pemasakan : 15 menit

Porsi : 2 porsi

- Bahan
- 300 g ikan nila
 - 2 siung bawang putih, cincang
 - ½ buah bawang bombay, cincang
 - 3 lembar daun jeruk, cincang
 - 1 butir telur
 - Tepung terigu secukupnya
 - Garam secukupnya
 - Merica secukupnya
 - Minyak goreng secukupnya

Cara memasak :

1. Cuci bersih ikan. Fillet ikan dan hilangkan duri dari dagingnya. Potog dadu, atau potong sesuai dengan selera.
2. Adonan basah : campur bawang putih, bawang bombay, daun jeruk, telur, 2 sendok makan tepung terigu, garam, dan merica. Aduk rata.
3. Adonan kering: tepug terigu secukupnya.
4. Celupkan potogan ikan pada adonan basah lalu adonan kering, sisihkan.
5. Persiapkan minyak hingga benar-benar panas. Kecilkan api, goreng minyak hingga berwarna kekuningan. tiriskan
6. Popfhis siap disajikan.

Kandungan zat gizi per100g :

Energi : 367 kkal

Protein : 1,35 g

Karbohidrat : 27,2 g

Lemak : 21,1 g

PEDAS MANIS



- Secukupnya garam
- 2 sdm minyak
- Air

Cara memasak :

1. Cuci bersih ikan. Fillet ikan dan hilangkan duri dari dagingnya. Potog dadu, atau potong sesuai dengan selera.
2. Goreng ikan pada minyak panas, sisihkan.
3. Haluskan jahe, lengkuas, bawang merah, bawang putih. Tumis hingga harum.
4. Masukkan daun jeruk dan cabai merah. Tumis hingga harum.
5. Masukkan sedikit air dan kemudian gula merah, aduk rata.
6. Masukkan ikan, gula, dan garam. Aduk rata hingga air mengering.
7. Sajikan.

Kandungan za gizi per100g :

Energi : 298,5 kkal
Karbohidrat : 24 g

Protein : 26,2 g
Lemak : 32,5 g

Durasi pemasakan : 15 menit

Porsi : 2 porsi

Bahan :

- 300 g ikan nila, potong dadu
- 2 ruas jahe
- 2 ruas lengkus
- 9 siung bawang merah
- 6 siung bawang putih
- 2 lembr daun jeruk
- ½ buah cabai merah besar, buang biji dan potong memanjang
- 5 sdm gula merah
- Secukupnya gula pasir

SHUSHI



Durasi pemasakan : 15 menit

Porsi : 10 potong

Bahan :

- 300 g ikan nila
- ½ buah wortel, potong kecil-kecil seperti korek api.
- ½ buah bawang bombay
- 3 siung bawang putih
- Garam secukupnya
- Merica secukupnya
- 2 butir telur
- 1helai daun bawang
- 2 centong nasi deng tekstur sedikit lunak
- Minyak secukupnya

Cara memasak :

1. Cuci bersih ikan. Fillet ikan dan hilangkan duri dari dagingnya. Potog dadu, atau potong sesuai dengan selera.
2. Goreng ikan pada minyak panas. Sisihkan.
3. Cincang bawang putih dan bawang bombay. Tumis hingga harum.
4. Masukkan wortel tumis hingga layu. Masukkan ikan yang sudah digoreng.. Tambahkan garam dan merica.tumis sebentar, sisihkan
5. Kocok telur dan taburi sediki daun bawang. Goreng telur, dengn ukuran selebar mungkin. Tiriskan.
6. Siapkan telur dadar. Tata 1 centong nasi diatas telur degan sedikit ditekan-tekan. Ambil setengah bagian tumisan ikan wortel letak kan di salah satu sisi telur. Gulung telur dengan perlahan. Potong sesuai dengan selera. Lakukan lagi hingga tumisan ikan, nasi, dan telur habis,
7. Sajikan.

Kandungan za gizi per100 g :

Energi	: 182,8 kkal
Karbohidrat	: 16,55 g
Protein	: 8,5 g
Lemak	: 15,3 g

Tip menggoreng ikan

Goreng ikan dengan teknik pan fraying. Atau menggoreg degan teknik minyak yang tidak sampai merendam badan ikan. Hal ini bbetujuan agar ikan matang dalam keadaan tekstur yang lembut namun tidak sampai kering. Pastikan saat menggoreg ikan minyak dalam keadaan panas dengan duras waktu menggoreng yag sigkat, yaitu selam kurang ebih 2-3 menit dengan api kecil. Jangan terlalu sering membolak-balik gorengan ikan, hal ini akan menyebabkan daging ikan hancur dan minyak yang terserap dalam ikan lebih banyak.

Lampiran 8

CONTOH RESEP GEMAR MAKAN IKAN (GEMARI) TK ABA SE-KOTA MALANG TAHUN 2018

1. SANDWICH TUNA GULUNG (TK ABA 31)

Bahan-bahan :

- 5 lembar roti tawar
- 150 gram ikan tuna
- 100 gram brokoli
- ¼ wortel
- 100 ml air kaldu
- Margarin secukupnya
- Minyak goreng secukupnya
- 1 ruas jahe
- 50 gram keju
- saos dan mayonnaise secukupnya

Bumbu :

- 1 buah bawang Bombay
- 2 siung bawang putih
- Merica bubuk secukupnya
- ½ sdt garam

Langkah 1 :

- Filet ikan tuna, kukus dan potong dadu
- Potong brokoli, diamkan didalam air panas selama 3 menit kemudian tiriskan (setengah matang)
- Cincang halus bawang putih
- Potong kasar bawang Bombay

Langkah 2 :

- Panaskan minyak goreng kemudian masukkan bawang putih, kemudian masukkan bawang Bombay tumis sampai harum
- Masukkan ikan tuna sampai berubah warna kemudian masukkan wortel tunggu sebentar lalu masukkan brokoli sambil diaduk, kemudian tambahkan garam, merica, air kaldu dan aduk semua bahan makanan sampai rata dan matang
- Angkat dan sajikan

Langkah 3 :

- Lembaran roti pipihkan
- Tambahkan mayonnaise, saos, ikan tuna dan keju
- Gulung
- Siap disajikan

2. PUDDING LELE PELANGI (TK ABA 12)

Bahan-bahan :

- 250 gram ikan lele
- 1 sdt fanili bubuk
- 1 sachet agar
- 2 sachet nutrijel
- 6 sachet susu kental manis
- Air secukupnya

Langkah isi pudding :

- Ikan lele dicuci, dibersihkan dan dibuang isi ikan lele, kemudian lumuri dengan air jeruk nipis
- Rebus ikan lele dengan air ditambah dengan fanili kurang lebih selama 7 menit
- Angkat ikan lele dan tiriskan
- Pisahkan daging ikan lele dengan durinya

Langkah Membuat Pudding :

- Masukkan air + agar + nutrijel + susu kental manis + daging ikan lele, kemudian diaduk-aduk sampai rata dan mendidih
- Setelah air rebusan mendidih, tuangkan pudding pada cetakan
- Setelah itu, pudding didinginkan dan disimpan dalam lemari es

3. BOLA-BOLA UDANG (TK ABA 22)

Bahan :

- 250 gram udang yang telah dibersihkan
- 7 sdm tepung sagu kualitas baik
- 1 putih telur
- 5 siung bawang putih
- 3 siung bawang merah
- ½ sdm merica halus
- 1 bungkus kaldu bubuk
- ½ sdt garam
- 1 sdm minyak wijen
- ½ sdm kecap ikan

Langkah :

- Haluskan udang, dan sisihkan
- Cincang bawang merah dan bawang putih
- Campurkan udang dengan bawang putih dan bawang merah dihaluskan
- Tambahkan merica halus, kaldu bubuk dan aduk hingga rata
- Tambahkan minyak wijen, kecap ikan dan aduk kembali hingga rata
- Tambahkan tepung sagu, aduk hingga rata

- Tambahkan putih telur
- Didihkan dengan air selama 7 menit
- Bentuk adonan bulat
- Goreng dengan api kecil

4. NASI HIJAU, SATE IKAN DAN SAYUR KRISPI (TK ABA 17)

a. Sate Ikan

Bahan :

- 1 ekor Ikan patin
- 2 batang serai
- 3 siung bawang putih
- Tepung roti secukupnya
- Minyak goreng secukupnya
- Garam secukupnya

Langkah :

- Fillet ikan patin dan pisahkan durinya
- Haluskan bawang putih kemudian campurkan dengan adonan fillet ikan patin
- Bentuk bulat dengan mengepalkan selama 15 menit hingga matang
- Setelah dingin balur dengan tepung roti

b. Nasi Hijau

Bahan :

- ¼ Beras
- 1 bungkus santan kara
- 3 helai daun suji
- Garam secukupnya

Langkah :

- Panaskan air, lalu tambahkan santan, daun suji dan beras
- Kemudian kukus sampai matang

c. Sayur Krispi

Bahan :

- .1/4 tepung kanji
- 1 butir telur
- 1 ikat sayur bayam

Langkah :

- Mencampurkan semua bahan makanan hingga adonan encer

5. SULE (SHUSHI-LELE) (TK ABA 2)

Bahan :

- 1 telur
- 2 ekor ikan lele
- Nasi secukupnya
- $\frac{1}{4}$ wortel
- 1 buah kentang
- $\frac{1}{2}$ bawang Bombay
- Margarin secukupnya
- 1 lembar rumput laut
- 1 bungkus mayonnaise
- Saos tomat secukupnya

Langkah :

- Letakkan lembaran rumput kering, di atasnya telur dadar, kemudian di atasnya diberi nasi putih kemudian di atasnya diberi olahan ikan lele yang sudah kentang, garam, wortel, garam dan gula sedikit. Setelah itu digulung dan dipotong sesuai dengan selera.

6. TK ABA 5

STEAM RICE TUNA CHEESE BALL

Bahan Rice Steam:

- 100 gram nasi
- 2 sdm keju
- 1 ikat bayam
- 1 buah ikat malang
- 1 siung bawang putih
- 1 buah bawang bombay
- Dudu disitu
- Margarin nnti dapat makanan grater
- 1 sdt margarin

Bahan Tuna Cheese Ball :

- 50 gram kentang lalu haluskan
- 25 gram tuna kukus deh duluan
- 3 sdm keju
- 2 sdm tepung roti
- Minyak secukupnya

Langkah-langkat :

1. Cara membuat nasi kukus :
lelehkan sedikit margarain, tumis bawang putih dan bawang Bombay sampai wangi. Masukkan nasi, aduk rata. Masukkan bayam, susu dan bumbu-bumbu aduk sampai rata dan susu meresap (bisa ditambahkan

lagi susu cair apabila nasi masih terlalu kering dan belum pulen). Matikan api, masukkan keju kota kecil, aduk. Kukus \pm 5-10 menit. Sajikan dengan bola tuna lumer.

2. Cara membuat bola tuna lumer : campur kentang dalam wadah dengan tuna dan keju. Aduk sampai rata. Bagi menjadi 6 bagian, bulat-bulatkan, pipihkan, masukkan bulatan keju, bulat-bulatkan lagi sambil dipadatkan, agar tidak mudah pecah saat digoreng. Gulingkan ke tepung roti halus, lakukan sampai adonan habis. Panaskan minyak, goreng bola tuna sampai kecoklatan, angkat dan tiriskan. Sajikan dengan nasi kukus bayam.

7. SI HIJAU CENDOL DATIN KAYA GIZI (TK ABA 11)

Bahan-bahan :

- Ikan patin 600 gram
- Gula merah 500 gram
- Gula pasir 250 gram
- Tepung beras 500 gram
- Tepung kanji 100 gram
- Daun pandan
- Pasta pandan secukupnya
- Jeruk nipis 2 buah
- Kelapa 1 butir
- Nangka secukupnya
- Es batu

Langkah-langkah :

- Fillet ikan patin, pisahkan duri dan dagingnya lalu cuci bersih. Tambahkan satu jeruk nipis dan diamkan selama 2 menit lalu cuci bersih. Ulangi hal tersebut 2 kali, lalu haluskan dagingnya
- Campurkan tepung beras dan kanji beserta daging yang sudah dihaluskan menjadi satu lalu tambahkan sedikit air kemudian aduk sampai rata.
- Tambahkan daun pandan yang sudah dihaluskan dan beri pasta secukupnya agar bau ikan tidak amis. Lalu masak tepung hingga mengental dan kalis. Setelah itu, matikan aoi
- Siapkan air dingin lalu dicetak menggunakan saringan
- Iris gula lalu direbus dengan segelas air, kemudian tambahkan gula pasir. Kemudian direbus selama \pm 15 menit sampai gula mengental. Lalu tambahkan potongan nangka

8. ROLLADE IKAN BANDENG DAN BURGER NASI BANDENG (TK ABA 24)

Bahan :

- Ikan bandeng 1 kg
- Tepung terigu 1 sdm
- Tepung roti

- Telur
- Bawang putih
- Bawang Bombay
- Sayur selada
- Saos sambal dan saos tomat

Langkah-langkah :

- Bersihkan ikan bandeng dan pisahkan dari durinya
- Haluskan daging ikan bandeng sampai lembut menggunakan blender kemudian tambahkan telur, bawang putih, bawang bombay, kecap asin, garam, merica, gula dan beri sedikit tepung roti
- Buat telur dadar. Lalu gulung olahan daging ikan bandeng dengan telur dadar
- Sisa olahan jadikan patty isian burger nasi
- Kukus selama kurang lebih 20 menit
- Potong rolade yang telah dikukus kemudian lumuri dengan tepung roti dan digoreng hingga berwarna kecoklatan
- Rolade siap disajikan

9. CARROT FISH IN STICK (TK ABA 34)

Bahan :

- Ikan tuna 7 ons
- Wortel (sudah diserut) 2 buah
- Tepung tapioca 100 gram
- Bawang putih goreng 10 siung
- Bawang merah goreng 10 siung
- Telur 2 butir
- Garam 1 sdt
- Gula 1 sdt
- Air es 100 ml
- Stick ice cream 20 biji
- Tepung panir ¼ kg

Langkah :

- Giling tuna beserta tepung, telur, bawang putih, bawang merah, gula, garam, air es
- Masukkan parutan wortel, aduk hingga rata
- Lalu bentuk seperti paha ayam dan ditusuk stick ice cream
- Kukus tuna yang sudah dibentuk hingga matang
- Setelah dingin celupkan kedalam telur kemudian lumuri dengan tepung panir
- Goreng di minyak yang panas hingga kecoklatan, angkat dan tiriskan

Langkah pembuatan saos *home made* :

- Tomat ¼ dibuang isinya
- Bawang putih 5 siung, rebus jadi 1 kemudian haluskan dengan menambahkan gula dan garam
- Masak setelah mendidih dan tambahkan larutan maizena
- Matang dan sajikan

10. MAKARONI SCHOTEL IKAN GORENG (TK ABA 25)

Bahan :

- 200 gram ikan nila
- 300 ml susu cair
- 2 sdm tepung
- 2 buah sosis
- 200 gram makroni
- ½ bawang bombay cincang kasar
- 1 buah wortel (potong kecil)
- 1 bungkus kecil brokoli
- 2 butir bawang putih
- 1 sdt merica halus
- 1 sdt garam
- 150 gram keju kedar
- ¼ sdt pala
- 1 sdm margarin
- 1 ruas jahe

Langkah-langkah :

- Fillet ikan, bersihkan dari durinya, lalu tumis ikan dengan bawang putih dan jahe sampai harum
- Rebus macaroni selama 10 menit
- Tumis bawang putih, bawang bombay, pala dan tambahkan merica, tumis sampai harum. Masukkan tepung dan aduk sampai matang. Masukkan susu cair kemudian aduk rata sampai mendidih. Masukkan sayur dan macaroni aduk sampai mengental.
- Cetak macaroni schotel lalu kukus hingga matang
- Goreng macaroni schotel dengan dibaluri tepung roti lalu celupkan pada telur sampai coklat kekuningan.

11. FISH NUGGET SPESIAL (TK ABA 19)

Bahan :

- 300 gram fillet ikan tuna
- 1 buah wortel
- ½ buah bawang bombay
- 2 siung bawang putih
- 3 siung bawang merah
- 1 butir telur
- 3 sdm mayonnaise
- 3 sdm susu cair
- 3 sdm tepung roti (putih)
- 1 sdm tepung tapioca
- Merica, pala, gula, garam secukupnya
- 50 gram keju parut

Bahan Lapisan :

- Tepung panir
- 1 butir telur kocok

Bahan Hiasan :

- Brokoli
- Jagung manis
- Wortel
- Daun bawang
- Saos tomat/mayonnaise

Langkah-langkah :

- Ikan dihaluskan dengan diblender dengan telur
- Kemudian aduk rata dengan spatula
- Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan
- Tambahkan semua bahan
- Lalu siapkan Loyang yang sudah diolesi minyak terlebih dahulu
- Ratakan Loyang
- Kukus selama 30 menit
- Setelah dingin, cetak sesuai selera
- Celupkan kedalam kocokan telur lalu masukkan ke tepung panir
- Siang digoreng

12. TUNA ASAM MANIS (TK ABA 32)

Bahan :

- 50 gram fillet ikan tuna
- 200 gram tepung serba guna
- 1 buah bawang bombay
- 3 siung bawang putih
- ½ botol saus tomat

- Garam, gula, lada secukupnya
- Perasan jeruk nipis secukupnya
- 1 sdm mentega

Langkah-langkah :

- Potong fillet ikan tuna dan lumuri dengan perasan air jeruk
- Bumbui dengan lada dan garam dan sisihkan
- Melarutkan 1 sdm tepung serbaguna
- Masukkan ikan lalu gulingkan dalam tepung kering
- Goreng sampai kecoklatan dalam minyak panas.
- Iris bawang dan tumis dengan sedikit minyak sampai layu
- Masukkan tomat yang sudah dipotong
- Masukkan air dan saus tomat
- Bumbui dengan garam, gula dan lada
- Aduk rata sampai bumbu meresap
- Masukkan mentega dan aduk rata, siramkan saus pada ikan tuna goreng
- Tuna asam manis siap disajikan.

13. AREM – AREM ISI IKAN DAN SAYUR (TK ABA 30)

Bahan :

- ¼ kg beras (cuci bersih)
- 500 ml santan dari ½ butir kelapa
- 1 ½ kg ikan patin (ambil dagingnya)
- 1 ons buncis (potong kecil)
- ¼ kg wortel (potong kecil)
- 4 siung bawang putih
- 5 siung bawang merah
- 1 ruas jari jahe (memarkan)
- 3 lembar daun salam
- 3 lembar daun jeruk purut
- 1 batang serai
- 2 lembar daun pisang (untuk bungkus)
- Gula, garam, merica, pala
- Minyak goreng

Langkah-langkah :

- Campur beras, santan, jahe, daun salam, daun jeruk, serai, garam secukupnya. Masak seperti menanak nasi, setelah matang sisihkan.
- Haluskan bawang merah, bawang putih, merica dan pala secukupnya, lalu tumis hingga harum. Masukkan wortel, buncis, dan ikan, bumbu dengan garam dan gula secukupnya, setelah matang sisihkan.
- Pipihkan nasi di atas daun pisang, kemudian beri isian secukupnya, lalu gulung nasi dengan daun pisang hingga padat, kunci daun pisang hingga rapat dan tusuk dengan lidi di masing-masing sisinya. Kukus selama 15 menit.

14. BOLA BOLA IKAN TELUR SEMBUNYI (TK ABA 7)

Bahan - bahan :

- 300 gram ikan tenggiri fillet
- 200 gram tepung kanji
- ½ kg telur puyuh rebus
- 1 bungkus mie bihun
- 1 liter minyak goreng
- 5 siung bawang putih
- Garam secukupnya
- Merica secukupnya
- 1 butir telur untuk perekat mie
- Air
- Bawang goreng secukupnya
- Daun bawang secukupnya

Bahan Saos :

- 1 ons kacang tanah goreng
- 3 siung bawang putih
- 3 buah cabe merah besar (buang isi)
- Gula secukupnya
- Garam secukupnya
- Kecap secukupnya

Langkah – langkah :

- Haluskan ikan dan bawang putih
- Campur ikan, tepung kanji, air, garam, merica, daun bawang, bawang goreng sampai menjadi 1 adonan.
- Cetak adonan yang diisi dengan telur puyuh.
- Rebus kurang lebih 10 menit / hingga matang dan tiriskan.
- Masukkan bola-bola kedalam mie bihun yang sudah diremas.
- Goreng dalam minyak panas hingga kekuningan.
- Haluskan kacang tanah yang sudah digoreng bersama bawang putih dan cabe merah.
- Tambahkan garam, gula dan kecap
- Masak saos hingga matang
- Bola bola siap dimakan bersama saos
- Durasi masak 90 menit

15. SATE LILIT IKAN TONGKOL (TK ABA I)

Bahan-bahan :

- 500 gram ikan tongkol giling
- 10 batang sereh, bersihkan
- 20 ml santan
- 50 gr kelapa parut
- 5 lembar daun jeruk, rajang halus

- 50 gram tepung terigu
- 1 sdm minyak sayur
- Garam + gula secukupnya

Bumbu halus :

- 10 siung bawang merah
- 5 siung bawang putih
- 5 buah cabai merah
- 5 buah kemiri
- 3 cm kencur
- 3 cm kunyit
- 1 cm jahe

Sambal matah :

- 10 buah cabai rawit rajang
- 5 siung bawang merah rajang
- 5 lembar daun jeruk rajang
- 3 batang sereh rajang halus + garam + gula secukupnya
- 20 ml minyak kelapa, dipanaskan

Langkah-langkah :

- Tumis bumbu yang sudah dihaluskan hingga harum. Sisihkan
- Campur daging tongkol dengan bumbu halus, kelapa parut, daun jeruk, garam, dan gula. Aduk rata
- Masukkan santan sedikit demi sedikit, bersamaan dengan tepung terigu, hingga adonan dapat dibentuk pada batang sereh.
- Panggang hingga matang. Sajikan
- Sambal matah: semua bahan dicampur, aduk rata.

16. FISH DRUMSTICK WITH MOZARELLA (TK ABA 08)

Bahan :

- 250 gr ikan mujair
- 100 gr tepung sagu
- 70 gr tepung terigu
- 5 siung bawang putih
- ½ sdt merica
- ½ sdt gula
- ½ sdt garam
- ½ sdt penyedap rasa
- 2 butir telur ayam
- 50 gr wortel
- 10 gr daun bawang
- 100 gr keju mozarella

Bahan Lumuran :

- 2 butir telur
- 100 gr tepung roti

Langkah – langkah :

- Fillet ikan mujair, gunakan daging saja 250 gr
- Blender ikan, beri sedikit air
- Blender bawang
- Masukkan wadah, tambah irisan daun bawang dan wortel
- Masukkan garam, gula, merica, dan penyedap rasa
- Campur dan aduk rata
- Beri kocokan telur aduk lagi
- Panaskan kukusan
- Siapkan tusukan es cream yang sudah dicuci
- Potong keju bentuk dadu
- Setelah kukusan panas, cetak adonan dengan sendok, masukkan keju lalu tusuk dengan tusukan es cream, kukus selama 30 menit.
- Setelah matang, angkat, dinginkan
- Siapkan kocokan telur, gulingkan, lalu gulingkan lagi ditepung roti
- Simpan dikulkas 1 jam agar melekat
- Panaskan minyak goreng
- Goreng dengan api kecil
- Angkat dan tiriskan
- Sajikan dengan saos dan mayonnaise

17. SHUSHI ISI ABON IKAN (TK ABA 9)

Bahan :

- 200 gr nasi matang
- 100 gr ikan tongkol, yang sudah dihancurkan
- 2 butir telur
- 1 buah cabai merah besar
- 2 siung bawang putih
- 2 siung bawang merah
- 1 sdm ketumbar
- 2 butir kemiri
- 2 cm kunyit
- 2 sdm air asam
- 5 sdm air
- 2 lembar daun jeruk
- 1 lembar daun salam
- 1 batang serai
- 2 buah wortel

- ½ kubis
- Garam secukupnya
- Gula secukupnya
- Merica secukupnya
- 5 sdm minyak goreng
- Mayonaise secukupnya
- Saos tomat secukupnya
- Saos sambal secukupnya

Langkah-langkah :

- Buatlah bumbu halus dari bahan : bawang merah, bawang putih, cabai merah besar, ketumbar, kemiri, dan kunyit sampai halus. Sisihkan
- Siapkan minyak pada wajan, tumis terlebih dahulu daun salam, daun jeruk, dan sereh sampai harum.
- Setelah itu, masukkan bumbu halus yang sudah disiapkan masak sampai bumbu matang tambahkan air dan air asam jawa. Masak sampai mendidih. Tambahkan gula, garam, dan merica lalu masukkan daging ikan tongkol yang sudah dihancurkan. Masak sampai bumbu meresap pada daging ikan tongkolnya menjadi kering, matang dan sisihkan.
- Didihkan air dan rebus 1 buah wortel potong memanjang, rebus kurang lebih 5 menit
- Siapkan telur kocok lepas tambahkan sedikit garam cetak pada teflon. Buatlah seperti lembaran tipis bulatan
- Siapkan telur yang sudah dibuat lembaran bulan, tata nasi dan padatkab pada lembaran telur, lalu beri abon ikan yang sudah dibuat tadi dan wortel yang sudah direbus. Kemudian gulung menjadi bulatan yang padat dan potong menjadi beberapa bagian.
- Iris tipis wortel dan kubis untuk dibuat garnis
- Sushi siap untuk dihidangkan.

18. SPINACH TUNAPIZZA (TK ABA 6)

Bahan :

- 250 gram tepung segitiga
- 30 gram gula pasir
- 4 gram ragi
- 16 gram susu bubuk
- 30 gram margarin
- 150 gram bayam (50 gram bayam + 150 ml air es (diblender lalu disaring)
- Garam secukupnya

Bahan saus dan topping :

- Saus tomat secukupnya
- Mayonnaise secukupnya
- Keju mozzarella
- 1 buah jagung manis
- ½ suing bawang bombay
- ½ paprika merah
- 200 gram daging ikan tuna (kukus)
- 4 buah crab stick, rebus lalu potong-potong kecil
- Keju parut secukupnya
- Oregano secukupnya

Langkah :

- Campur semua bahan base pizza, uleni hingga kalis
- Tutup dengan kain lap bersih diamkan 10 menit sampai bahan mengembang
- Timbang adonan masing-masing 170 gram, lalu diamkan 10 menit
- Gilas satu persatu adonan dengan rolling pin, tata diloyang yang telah diolesi margarin dan taburan tepung terigu
- Olesi permukaan adonan dengan campuran saos tomat, mayonnaise, lalu ratakan. Kemudian beri topping irisan bawang bombay, paprika, crab stick, ikan tuna, jagung manis. Taburi keju parut, mozzarella dan oregano
- Kemudian oven selama 15 – 20 menit sampai matang.

19. ROLL BREAD WITH MAYONNAISE SAUCE (TK ABA 29)**Bahan :**

- 10 lembar roti tawar
- 1 buah ketimun
- 1 buah wortel
- 2 sdm mayonnaise
- 500 gram ikan tongkol (haluskan)
- 2 sdm tepung terigu
- 1 sdm tepung kanji
- 5 siung bawang putih
- ½ sdt merica
- ½ sdt penyedap rasa
- ½ sdt garam

Langkah :

- Kukus roti tawar selama 3-5 menit lalu pipihkan
- Campurkan ikan tongkol yang sudah dihaluskan dengan semua tepung dan bumbu, lalu kukus selama 30 menit. Jika sudah matang potong sesuai dengan selera
- Ambil 1 lembar roti tawar lalu masukkan ikan, wortel, dan ketimun lalu gulung, lakukan berulang-ulang
- Lalu tuang mayonnaise di atasnya

20. TEDDY FISH KRIYUK PEDAS MANIS (TK ABA 35)

Bahan :

- Ikan nila
- Jahe
- Laos
- Daun jeruk
- Gula merah
- Bawang merah
- Bawang putih
- Cabe merah
- Gula putih
- Garam

Langkah :

- Ikan di fillet, diiris kotak-kotak, digoreng setengah matang tiriskan
- Bumbu dihaluskan lalu digoreng dengan minyak sedikit, lalu masukkan ikannya dan diaduk hingga rata tunggu hingga bumbu meresap dan siap disajikan

21. SEMPOL IKAN PEDAS (TK ABA 38)

Bahan :

- 1/2 kg tepung terigu
- 1/2 kg tepung tapioca
- 1/2 ons bawang putih
- 1/2 kg ikan patin
- 1 sachet kecap bangau
- Garam secukupnya
- 1/4 kg telur
- 1 ons tepung panir
- 1 L minyak goreng

22. BANDENG PRESTO (TK ABA 23)

Bahan :

- Bandeng presto
- 7 siung bawang merah
- 8 siung bawang putih
- 5 cm kunyit
- 3 cm jahe
- 2 butir telur
- 1 buah jeruk nipis
- Garam secukupnya
- Gula secukupnya

Langkah :

- Bersihkan bandeng (buang sisik, insang dan bagian perut)
- Lumuri ikan bandeng dengan jeruk nipis
- Haluskan bawang merah, bawang putih, kunyit, jahe dan garam, gula secukupnya
- Lumuri ikan bandeng dengan bumbu yang telah dihaluskan
- Masukkan ikan bandeng yang sudah dilumuri bumbu kedalam lemari es selama 2 jam
- Siapkan panci presto (yang telah diisi air) masukkan ikan bandeng kedalam panci presto
- Tunggu hingga 30 menit mulai dari panci berbunyi setelah 30 menit angkat panci presto lalu diamkan sampai uap menghilang
- Kocok telur, lumuri bandeng dengan telur dan goreng ikan sampai berwarna kecoklatan

23. KREMES BANDENG (TK ABA 3)**Bahan :**

- 1 sdm tepung terigu
- 2 sdm tepus beras
- Air secukupnya
- 2 sdt merica
- 2 siung bawang putih

Langkah :

- Campur semua bahan
- Goreng sampai kecoklatan

24. KREASI ABON TUNA TK ABA (TK ABA 13)**Bahan :**

- 250 gram ikan tuna kukus
- 5 siung bawang merah
- 5 siung bawang putih
- Merica bubuk
- Ketumbar bubuk
- Garam secukupnya
- Gula pasir secukupnya
- Daun jeruk
- Daun salam

Langkah :

- Haluskan bumbu, kecuali daun jeruk, daun salam
- Tumis hingga harum, tambahkan sedikit air

- Masukkan ikan tuna dan daun jeruk nipis, daun salam
- Bila tidak menggumpal tandanya matang
- Abon tuna siap disajikan

25. SUP DENGAN PERKEDEL IKAN SALMON (TK ABA 20)

Bahan :

- Kentang 500 gram
- Ikan salmon 250 gram
- Wortel
- Buncis
- Daun seledri
- Bawang putih
- Merica
- Garam
- Telur
- Minyak goreng
- Bawang merah

Langkah :

1. Perkedel :
 - Kukus ikan salmon dan goreng kentang hingga matang
 - Sangrai bawang merah dan bawang putih
 - Tumbuk bawang merah dan bawang putih, garam serta merica hingga halus
 - Haluskan ikan salmon dan kentang
 - Campur bumbu dengan ikan serta kentang yang sudah ditumbuk halus (dicampur hingga rata)
 - Dibentuk sesuai dengan selera
 - Aduk telur hingga rata
 - Masukkan perkedel yang sudah dibentuk kedalam telur lalu goreng hingga menguning
 - Siap disajikan
2. Sup :
 - Rebus air hingga mendidih
 - Potong wortel dan buncis yang sudah dicuci lalu masukkan kedalam rebusan air mendidih
 - Pukul bawang merah dan bawang putih lalu masukkan pula kedalam air mendidih bercampur dengan wortel dan buncis yang sudah empuk
 - Tambahkan garam dan merica
 - Potong kubis dan masukkan kedalam sup
 - Tunggu hingga semua matang dan siap disajikan.