

**DIVERSIFIKASI PANGAN LOKAL DARI IKAN TELAN  
(*Mastacembelus erythrotaenia*) DAN SAYURAN PENCEGAHAN STUNTING DI  
KABUPATEN MURUNG RAYA**

**LOCAL FOOD DIVERSIFICATION FROM SWALLOW FISH  
(*Mastacembelus erythrotaenia*) AND STUNTING PREVENTION VEGETABLES IN  
MURUNG RAYA DISTRICT**

**Nidya Ravenska<sup>1</sup>, Golda Margareth<sup>2</sup>, Debora Albertina<sup>3</sup>**

Dinas Pertanian dan Perikanan Kabupaten Murung Raya Provinsi Kalimantan Tengah<sup>123</sup>

[nidya.jayamakmur@gmail.com](mailto:nidyajayamakmur@gmail.com)<sup>1</sup>, [goldagara101187@gmail.com](mailto:goldagara101187@gmail.com)<sup>2</sup>, [deborapoenya@gmail.com](mailto:deborapoenya@gmail.com)<sup>3</sup>

**ABSTRAK**

Stunting adalah keadaan gagal tumbuh diakibatkan kondisi kronis yang terjadi secara kronis sejak 1000 hari pertama kehidupan, namun baru terlihat ketika anak berusia 2 tahun. Terkait berdasarkan informasi di atas Pemerintah Kabupaten Murung Raya melakukan langkah untuk mencegah terjadinya stunting sehingga diharapkan terjadinya penurunan stunting. Dalam menangani stunting Pemerintahan Kabupaten Murung Raya melalui *Leading sektor* Dinas Pengendalian Penduduk Keluarga Berencana, Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DISDALDUK KBP3A) Kabupaten Murung Raya. Dinas Pertanian dan Perikanan turut andil dalam membantu program pemerintah daerah menurunkan angka stunting dengan melakukan diversifikasi olahan pangan lokal berupa nugget ikan telan dengan sayuran (kelor, kelakai dan bayam) dan kemudian dapat disosialisasikan kepada ibu-ibu dalam kelompok wanita tani. Dalam hal ini pengolahan ikan telan yang merupakan ikan ciri khas Daerah Aliran Sungai Barito belum mempunyai nilai ekonomi tetapi memiliki kandungan gizi yang baik. Sehingga dengan adanya pengolahan ikan telan diharapkan mampu menambah keterampilan dan nilai ekonomis, dengan pemanfaatan pangan lokal secara masif dinilai mampu memberikan kontribusi positif untuk memperkuat kedaulatan pangan nasional. Dengan adanya pelatihan yang dimaksud untuk memenuhi kebutuhan masyarakat akan gizi makanan yang kurang menyukai ikan dan sayuran. Diversifikasi olahan pangan lokal dari ikan telan dan sayuran menghasilkan olahan yaitu nugget ikan dengan daun kelor, kangkung dan bayam yang memiliki nilai gizi yang lengkap serta adanya inovasi nugget ikan telan dan sayuran ini dapat menambah keterampilan kelompok wanita tani untuk berpeluang wirausaha di Kabupaten Murung Raya.

Kata Kunci: Stunting, Nugget, Pangan, Gizi, Ekonomis

**ABSTRACT**

*Stunting is a state of growth failure due to chronic conditions that occur chronically from the first 1000 days of life, but only visible when the child is 2 years old. Based on the information above, the Murung Raya Regency Government has taken steps to prevent stunting so that it is expected that stunting will decrease. In handling stunting, the Murung Raya Regency Government, through the Leading sector of the Murung Raya Regency Population Control, Family Planning, Women's Empowerment and Child Protection Office (DISDALDUK KBP3A). The Department of Agriculture and Fisheries took part in helping the local government's programme to reduce the rate of stunting by diversifying local food preparations in the form of nuggets of swallow fish with vegetables (moringa, kelakai and spinach) and then can be socialised to mothers in farm women's groups. In this case, the processing of swallow fish, which is a characteristic fish of the Barito River Watershed, has no economic value but has good nutritional content. So that the processing of swallow fish is expected to be able to add skills and economic value, with massive utilisation of local food considered to be able to make a positive contribution to strengthening national food sovereignty. The training is intended to fulfil the community's need for nutritional*

*food that is less favourable to fish and vegetables. Diversification of processed local food from swallowed fish and vegetables produces processed fish nuggets with moringa leaves, kale and spinach which have complete nutritional value and the innovation of swallowed fish and vegetable nuggets can increase the skills of farm women's groups to have entrepreneurial opportunities in Murung Raya Regency.*

*Keywords: Stunting, Nugget, Food, Nutrition, Economical*

## **PENDAHULUAN**

Standar stunting adalah pengukuran nilai Z-score pada panjang badan menurut umur (PB/U) atau tinggi badan menurut umur (TB/U) kurang dari 2 SD (stunting) dan kurang dari 3 SD (severly stunting). Menurut data WHO dalam Atmarita et al., Indonesia merupakan negara ketiga dengan keadaan prevalensi tertinggi di Asia Tenggara. Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan angka stunting di Indonesia sebesar 30,8% dan angka tersebut berada di bawah standar WHO yakni <20%. Berdasarkan data dari kalteng.antaranews.com, pada tahun 2021 Kalimantan Tengah berada pada angka prevalensi 27,4% dan pada tahun 2022 turun menjadi 26,9%. Dan berdasarkan data dari Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, terjadi kecenderungan daerah yang sebelumnya memiliki prevalensi stunting tinggi bias menurun cukup signifikan, seperti Kabupaten Gunung Mas, Kapuas, Kotawaringin Timur dan Barito Timur. Angka Stunting di Murung Raya pada Tahun 2022 memiliki angka stunting tertinggi se Kalimantan Tengah, karena itu diberikan program untuk pelaksanaan 8 (Delapan) aksi konvergensi penurunan stunting provinsi Kalimantan tengah (Tim Percepatan Penurunan Stunting Kabupaten Murung Raya, 2023).

Terkait berdasarkan informasi di atas Pemerintah Kabupaten Murung Raya melakukan langkah untuk mencegah terjadinya stunting sehingga diharapkan terjadi penurunan stunting di Kabupaten Murung Raya. Dalam menangani stunting Pemerintah Kabupaten Murung Raya melalui Leading sektor Dinas Pengendalian Penduduk Keluarga Berencana, Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DISDALDUK KBP3A) Kabupaten Murung Raya yang dipimpin oleh Ibu Bupati, Dra Linda Kristiane Perdie membentuk Satgas untuk Penanganan Stunting dengan berkoordinasi dengan Dinas dan Badan di Kabupaten Murung Raya.

Pada Rakor Tim Percepatan Penurunan Stunting, Satgas Stunting Provinsi Kalteng, 2023 menyampaikan cara menangani stunting dengan intervensi penanganan stunting lintas sektor dengan kolaborasi stunting lintas sektor (intervensi sensitive) dengan dinas ketahanan pangan pertanian perikanan mengambil bagian dalam ketahanan pangan dan hewani serta ketersediaan pangan sehat dan bergizi dalam hal ini termuat dalam RAN PASTI (Rencana Aksi Nasional Percepatan Penuntasan Angka Stunting Indonesia). Untuk skala Murung Raya Tim Percepatan Penurunan Stunting Kabupaten Murung Raya, 2023 mengikuti 5 pilar strategi nasional percepatan penurunan stunting yaitu Pilar 1 peningkatan komitmen dan visi

kepemimpinan pemerintah daerah, Pilar 2 peningkatan komunikasi perubahan perilaku dan pemberdayaan masyarakat, Pilar 3 Peningkatan konvergensi intervensi spesifik dan

sensitif pemerintah daerah, Pilar 4 peningkatan Ketahanan pangan dan gizi pada tingkat individu, keluarga dan masyarakat, Pilar 5 Penguatan dan pengembangan sistem, data informasi, riset dan inovasi.

Dinas Pertanian dan Perikanan turut andil dalam membantu program pemerintah daerah menurunkan angka stunting melalui program yang ada di Dinas. Salah satu cara penanganan stunting yang dilakukan oleh Dinas Pertanian dan Perikanan Kabupaten Murung Raya adalah dengan melakukan lainnya adalah dengan meningkatkan ketersediaan pangan secara berkelanjutan yaitu diversifikasi pangan untuk keanekaragaman pangan (Kelor dan sayuran lainnya), Penanaman bersama kelor, sayuran lainnya serta memasak ikan bersama. Untuk kemudian dapat disosialisasikan kepada ibu-ibu dalam kelompok wanita tani. Dalam hal ini pengolahan ikan telan yang merupakan ikan ciri khas Daerah Aliran Sungai Barito belum mempunyai nilai ekonomis yang menjual tetapi memiliki kandungan gizi yang baik. Sehingga dengan adanya pengolahan ikan telan diharapkan mampu menambah keterampilan dan nilai ekonomis. Potensi perikanan berpeluang besar dalam melakukan usaha perikanan yang menguntungkan dan meningkatkan ekonomi masyarakat. Usaha tersebut dapat berupa pengolahan hasil perikanan. Akan tetapi pemanfaatan sumberdaya, khususnya ikan belum banyak dimanfaatkan secara optimal oleh masyarakat (Wodi et.al., 2018). Sebagian besar hasil tangkapan langsung dijual ke pasar dan sebagian dikonsumsi, karena pengetahuan tentang pengolahan hasil perikanan sedikit (Budhiati, 2018). Diharapkan dengan pengolahan ikan telan dengan sayuran ini dapat menaikkan nilai jual dan dapat diminati oleh anak-anak dan dewasa.

Adapun tujuan dari mengolah ikan telan sebagai bahan pangan lokal yang mengandung aspek gizi yang dapat mencegah stunting, menambah pengetahuan dan keterampilan dalam pengolahan diversifikasi produk pangan lokal olahan ikan telan dan sayuran.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **Waktu dan Lokasi Pelaksanaan**

Pelaksanaan diversifikasi pangan pembuatan nugget ikan telan dengan campuran sayuran lokal (kelor, kelakai, bayam dan kangkung) di Aula Dinas Pertanian dan Perikanan Kabupaten Murung Raya, pada Hari Kamis, 18 Mei 2023 pukul 14.30 WIB sampai selesai kegiatan.

### **Alat dan Bahan**

Alat yang digunakan untuk memasak berupa pisau, panci, talenan, mangkok, piring, kompor, sendok, cetakan nugget, parutan, blender daging, ulekan.

Bahan-bahan nugget:

Bahan utama:

1. Sayuran (Daun Kelor 10 gram, Daun Bayam 10 gram, Daun Kangkung 10 gram, Daun Kelakai 10 gram).
2. Daging Ikan Telan 100 gram per resep (Total 4 resep = 400 gram daging fillet).

**Bahan lainnya:**

Tepung Terigu Protein sedang 16 gram, Tepung Tapioka 16 gram, Bawang Bombay 15 gram, Tepung Panir Kuning 250 gram, Daun Bawang 15 gram, Bawang Putih 6 gram, Daun Sop 1 batang, wortel 5 gram, telur ayam negeri 2 biji, Garam 5 gram, Gula 5 gram, Penyedap Rasa 5 gram, Minyak Nabati 1 liter

**Metode Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan**

Metode yang dipakai adalah dengan demonstrasi langsung di depan Kelompok Wanita Tani Bawian Ruhui Rahayu, di Aula Dinas Pertanian dan Perikanan Kabupaten Murung Raya. Kegiatan ini dikerjakan oleh anggota KWT dan didampingi oleh penyuluh pertanian lapangan. Adapun prosedur kerja untuk pembuatan olahan pangan berbahan dasar kelor adalah sebagai berikut.

Prosedur kerja membuat Nugget daging ikan telan dengan sayuran (daun kelor, kelakai, bayam dan kangkung) :

1. Haluskan daging ikan menggunakan chopper/blender hingga tekstur lembut
2. Tumis daun bawang, bawang putih dan Bombay menggunakan margarin hingga harum.
3. Campurkan tumisan daun bawang, bawang putih, Bombay, daun kelor/bayam/kangkung/kelakai, tepung terigu, tepung tapioca, garam, gula, penyedap rasa, telur ke dalam daging ikan yang sudah dihaluskan.
4. Siapkan kukusan hingga mendidih
5. Oles cetakan dengan minyak goreng.
6. Masukkan semua bahan yang sudah dicampurkan tadi dalam cetakan yang sudah diolesi kukusan.
7. Kukus selama 30 menit. Angkat dan dinginkan.
8. Potong nugget sesuai ukuran yang diinginkan.
9. Baluri nugget dengan tepung panir dan kocokan telur.
10. Masukkan nugget ke dalam freezer hingga adonan set.
11. Nugget siap digoreng dan dinikmati.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada kegiatan ini masyarakat khususnya wanita tani bisa membuat berbagai inovasi diversifikasi pangan lokal yang ada di Kabupaten Murung Raya. Pangan lokal yang tersedia sehingga meningkatkan nilai ekonomis, Diversifikasi olahan pangan lokal ini diharapkan dapat mengembangkan dan memberikan motivasi baru untuk memperkenalkan olahan pangan lokal yang memberikan variasi menu, yaitu dengan menu nugget ikan telan yang dikombinasi dengan sayuran, sehingga menghasilkan menu masakan yang sehat dan bergizi yang dapat dikonsumsi oleh berbagai kalangan mulai dari anak-anak hingga dewasa. Kegiatan ini juga bisa memberikan edukasi dalam meningkatkan kandungan nilai gizi dan juga perekonomian masyarakat yang ada di

Kabupaten Murung Raya. Adapun inovasi diversifikasi pangan lokal adalah sebagai berikut :

### **Nugget Ikan dengan Sayuran (Daun Kelor, Kelakai, Bayam dan Kangkung)**

Nugget ikan sangat jarang dijumpai dipasaran, karena itu Dinas Pertanian dan Perikanan Kabupaten Murung Raya mempunyai inisiatif untuk mengolah pangan lokal yaitu ikan Telan menjadi nugget ikan yang dicampurkan dengan berbagai sayuran yaitu Daun Kelor, Kelakai, Bayam dan Kangkung untuk menambah kandungan gizi guna mencegah stunting.

#### **Kandungan Gizi**

Tabel 1. Informasi Kandungan gizi ikan Telan (sumber: m.andrafarm.com, 2023) Per 100 g BDD (Berat Dapat Dimakan)

		% AKG*
Energi	95 kkal	4.42 %
Lemak total	0.70 g	1.04 %
Vitamin A	0 mcg	0 %
Vitamin B1	0.18 mg	18 %
Vitamin B2	0.02 mg	2 %
Vitamin B3	1.90 mg	12.67 %
Vitamin C	0 mg	0 %
Karbohidrat total	6.50 g	2 %
Protein	15.80 g	26.33 %
Serat pangan	0 g	0 %
Kalsium	503 mg	45.73 %
Fosfor	354 mg	50.57 %
Natrium	58 mg	3.87 %
Kalium	294 mg	6.26 %
Tembaga	1600 mcg	200 %
Besi	0.20 mg	0.91 %
Seng	1.20 mg	9.23 %
B-Karoten	0 mcg	-
Karoten total		-
Air	75.30 g	-
Abu	1.70 g	-

Ikan Tilan (*Mastacembellus erythraenia*) merupakan spesies ikan tawar dari Genus : *Mastacembelus*, Famili : *Mastacembelidae*, Ordo : *Perciformes*. Banyak ditemukan di kawasan Asia seperti Cambodia, Malaysia, Thailand maupun Vietnam. Di Indonesia ikan ini hidup di Kalimantan dan Sumatera, ada juga di Jawa dan pulau lainnya. Nama ilmiah lainnya dari ikan Tilan ini adalah *Mastacembelus argus* yang memiliki nama yang mirip di beberapa daerah seperti Iwak Tilan di Sumatera Selatan, ataupun Tilan

Merah di Jambi ataupun Ikan Sili, Ikan Sili atau Ikan Sili Api atau Fire Eel dan Ikan Telan di Kalimantan Tengah. Di Majalengka, ikan ini sudah langka dan besarnya mencapai betis orang dewasa. Gambaran umum Ikan Tilan ini yaitu berekor pipih datar vertikal dengan badan yang panjang serta duri-duri tajam di punggungnya. Memiliki corak merah, kuning dan hitam di tubuhnya. Pita merah dan hitam di bagian kepala dan bintik merah ditubuhnya dengan dasar hitam. Mulutnya agak runcing. Sebagian jenis Ikan Tilan lainnya bercorak batik.



Gambar 1. Ikan Tilan (*M. Ertyhrotaenia*)

Berdasarkan data tabel 1. di atas kandungan ikan telan memiliki kandungan Kalsium, Kalium, Fosfor dan Natrium lebih banyak sesuai dengan Angka Kebutuhan Gizi (AKG) harian.

Tabel 2. Informasi Kandungan gizi bayam Per 100 g BDD (Berat Dapat Dimakan)

		% AKG*
Energi	16 kkal	0.74 %
Lemak total	0.40 g	0.60%
Vitamin A	0 mcg	0 %
Vitamin B1	0.04 mg	4 %
Vitamin B2	0.10 mg	10 %
Vitamin B3	1 mg	6.67 %
Vitamin C	41 mg	45,56 %
Karbohidrat total	2.90 g	0.89%
Protein	0.90 g	1.50%
Serat pangan	0.70 g	2,33 %
Kalsium	166 mg	15,09 %
Fosfor	76 mg	10,86 %
Natrium	16 mg	1.07 %
Kalium	456,40 mg	9.71 %
Tembaga	130 mcg	16,25 %
Besi	3.50 mg	15,91 %
Seng	0,40 mg	3,08 %
B-Karoten	2699 mcg	-
Karoten total	-	-
Air	94,50 g	-
Abu	1.30 g	-



Tabel 3. Informasi Kandungan Gizi Kangkung Per 100 g BDD (Berat Dapat Dimakan)

		% AKG*
Energi	22 kkal	1.02 %
Lemak total	0.60 g	0.90%
Vitamin A	0 mcg	0 %
Vitamin B1	0.01 mg	1 %
Vitamin B2	0.22 mg	22 %
Vitamin B3	1.20 mg	8 %
Vitamin C	13 mg	14.44 %
Karbohidrat total	3.10 g	0.95 %
Protein	2.50 g	4.17%
Serat pangan	1.20 g	4 %
Kalsium	50 mg	4.55 %
Fosfor	51 mg	7.29 %
Natrium	31 mg	2.07 %
Kalium	98 mg	2.09 %
Tembaga	100 mcg	12.50 %
Besi	3.50 mg	15,91 %
Seng	0,30 mg	2.31 %
B-Karoten	2370 mcg	-
Karoten total		
Air	93 g	-
Abu	0.80 g	-

sumber: NilaiGizi.com, 2023

Tabel 4. Informasi Kandungan Gizi Kelakai Per 100 g BDD (Berat Dapat Dimakan)

		% AKG*
Energi	38 kkal	1.77 %
Lemak total	0.20 g	0.30 %
Vitamin A	0 mcg	0 %
Vitamin B1	0.30 mg	30 %
Vitamin B2	0.10 mg	10 %
Vitamin B3	0 mg	0 %
Vitamin C	8 mg	8.89 %
Karbohidrat total	6.60 g	2.03 %
Protein	2.40 g	4 %
Serat pangan	5.80 g	19.33 %
Kalsium	18 mg	1.64 %
Fosfor	90 mg	12.86 %
Natrium	7 mg	0.47 %
Kalium	443 mg	9.43 %
Tembaga	400 mcg	50 %
Besi	1.10 mg	5 %
Seng	0.90 mg	6.92 %
B-Karoten	44 mcg	-
Karoten total	-	-
Air	89.90 g	-
Abu	0.90 g	-

sumber: NilaiGizi.com, 2023

Tabel 5. Informasi Kandungan Gizi Daun Kelor Per 100 g BDD (Berat Dapat Dimakan)

Abu (Ash)	: 3,5 gram
Air (Water)	: 75,5 gram
Besi (Fe), Ferrum, Iron	: 6,0 miligram
β-Karoten (Carotenes)	: 3.266 mikrogram
Energi (Energy)	: 92 Kalori
Fosfor (P), Phosphorus	: 76 miligram
Kalium (K), Potassium	: 298,0 miligram
Kalsium (Ca), Calcium	: 1.077 miligram
Karbohidrat (CHO)	: 14,3 gram
Karoten total (Re)	:-
Lemak (Fat)	: 1,6 gram
Natrium (Na), Sodium	: 61 miligram
Niasin, C <sub>6</sub> H <sub>5</sub> NO <sub>2</sub> , Niacin	: 4,2 miligram
Protein	: 5,1 gram
Retinol (vit A), C <sub>20</sub> H <sub>30</sub> O	: -
Riboflavin (vitamin B2)	: 0,10 miligram
Seng (Zn), Zinc	: 0,6 miligram
Serat (Fiber)	: 8,2 gram
Tembaga (Cu), Copper	: 0,10 miligram
Tiamina (vitamin B1)	: 0,30 miligram
Vitamin C	: 22 miligram

sumber: NilaiGizi.com, 2023

### **Komposisi Bahan Pembuatan Nugget Daging Ikan Telan Dengan Sayuran (Daun Kelor, Bayam, Kelakai dan Kangkung)**



Gambar 2. Bahan Nugget daging ikan telan dengan kelakai



Gambar 3. Bahan Nugget daging ikan telan dengan daun kelor





Gambar 4. Bahan Nugget daging ikan telan dengan daun kangkung



Gambar 5. Kegiatan membuat nugget daging ikan telan

Kegiatan pelatihan pengolahan ikan telan yang dikombinasi dengan sayuran ini dilaksanakan di Aula Dinas Pertanian dan Perikanan Kabupaten Murung Raya pada hari Kamis, 18 Mei 2023. Adanya pelatihan ini dimaksud untuk memenuhi kebutuhan masyarakat akan gizi makanan yang kurang menyukai ikan dan sayuran. Rasa daging ikan telan cenderung tawar, maka dibuatlah inovasi olahan pangan berupa nugget. Nugget adalah salah satu panganan yang disukai oleh anak-anak dan masyarakat. Untuk menambah fortifikasi pada daging ikan telan ini maka ditambahkan sayuran ke dalam bahan baku pengolahan. Citarasa yang didapat dari nugget ikan telan dan sayuran ini adalah manis, gurih dan sedikit asin serta bertekstur garing dan renyah. Kandungan nutrisi yang terkandung dalam nugget ikan ini adalah lemak, protein, karbohidrat, serat, vitamin A, vitamin C dan kalium.

## **KESIMPULAN**

Diversifikasi olahan pangan lokal dari ikan telan dan sayuran menghasilkan olahan yaitu berupa nugget ikan telan dengan daun kelor, bayam, kangkung dan kelakai yang memiliki nilai gizi yang lengkap. Serta dengan harapan adanya inovasi nugget ikan telan dan sayuran ini dapat menambah keterampilan kelompok wanita tani sehingga dapat membuka peluang wirausaha di Kabupaten Murung Raya dan upaya untuk mendorong masyarakat agar mengonsumsi dan memvariasikan makanan sehingga tidak terfokus pada satu jenis saja.

Olahan ikan telan menjadi nugget ikan merupakan salah satu upaya olahan pangan dari Dinas Pertanian dan Perikanan Kabupaten Murung Raya untuk mendukung percepatan penurunan stunting dengan merujuk pada salah satu Pilar 4 peningkatan Ketahanan pangan dan gizi pada tingkat individu, keluarga dan masyarakat di Kabupaten Murung Raya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Atmarita , dkk. 2018. Situasi Balita Pendek (Stunting) di Indonesia Pusat Data dan Informasi, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta: Pusat Data dan Informasi.
- Budhiati, R. 2018. Penerapan Teknologi Tepat Guna Variasi Olahan Ikan untuk meningkatkan Konsumsi Ikan Masyarakat. Prosiding Seminar Nasional Unimus. Vol 1: 222-230.
- Menteri Kesehatan RI. Buku saku hasil studi status gizi indonesia (SSGI) tingkat nasional, provinsi, dan kabupaten/kota tahun 2021. Menteri Kesehatan RI; 2021
- Wodi SIM, Cahyono E. Kota N. 2018. Analis Mutu Bakso Ikan Home Industri dan Komersil Di Babakan Raya Bogor. *Jurnal Fishtech*. 8 (1):7-11.
- [https://m.andrafarm.com/\\_andra.php?\\_i=daftar-tkpi&kmakan=GR074](https://m.andrafarm.com/_andra.php?_i=daftar-tkpi&kmakan=GR074) Ikan telan, segar, Manfaat, Khasiat, dan Kandungan Gizi per 100 gram. Diakses pada Kamis, 10 Mei 2023
- <https://kalteng.antaranews.com/berita/619656/prevalensi-stunting-turun-di-kalteng-sekda-ingatkan-kabupatenkota-penuhi-target>. Diakses pada Jumat, 12 Mei 2023
- <https://nilaigizi.com/gizi/detailproduk/390/nilai-kandungan-gizi-bayam-sayur-bayam-segar>. Diakses Rabu, 17 Mei 2023