

**PELATIHAN PENGOLAHAN MAKANAN BERBASIS IKAN SEBAGAI UPAYA
PENCEGAHAN STUNTING**

Siti Hajar, Nur Aida, Harizatul Jannah, Jemri
Politeknik Negeri Nunukan
sitihajar@pnn.ac.id

ABSTRAK

Permasalahan stunting yang ada di Indonesia masih menjadi perhatian nasional. Kasus malnutrisi banyak terjadi di Indonesia, terutama bayi dan anak-anak, di beberapa daerah pada jangka waktu beberapa waktu terakhir ini. Usaha yang dilakukan salah satunya untuk pencegahan stunting adalah dengan memberikan makanan yang sehat dan bernutrisi. Dengan demikian, masih sangat diperlukan pengolahan makanan yang memiliki kandungan gizi yang tinggi, khususnya protein. Kegiatan ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat ibu rumah tangga di Kecamatan Nunukan Timur, Kabupaten Nunukan dalam pengolahan pangan sehat berbasis ikan sebagai upaya pencegahan stunting pada anak. Metode yang digunakan adalah pendekatan kooperatif dan kolaboratif, yaitu melaksanakan kegiatan dengan saling bekerja sama untuk meningkatkan keterampilan dan kolaborasi dalam pelaksanaan kegiatan dengan berdiskusi dan bertanggung jawab bersama di antara mahasiswa, masyarakat, dan pemerintah. Lokasi kegiatan yaitu Kecamatan Nunukan Timur, Kabupaten Nunukan. Adapun jumlah mahasiswa yang ikut terlibat adalah 10 orang. Sedangkan mitra pengabdian ini merupakan Ibu-ibu Dharma Wanita. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 20 Desember 2024. Metode kegiatan ini meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahapan persiapan yakni proses perizinan, observasi lapangan, dan koordinasi. Tahapan pelaksanaan kegiatan pelatihan pembuatan dimsum dan pangsit ikan dengan peserta ibu-ibu sebanyak 20 orang. Tahapan evaluasi menunjukkan bahwa ibu-ibu dapat memahami materi dan mampu meningkatkan keterampilan dalam mengolah makanan berbahan dasar ikan.

Kata kunci: Stunting, olahan ikan, dimsum, pelatihan

ABSTRACT

The issue of stunting in Indonesia remains a significant national concern. In recent years, cases of malnutrition have been prevalent across various regions of the country, particularly among infants and children. One of the key efforts to prevent stunting is the provision of healthy and nutritious food. Therefore, there is a pressing need to develop food products with high nutritional value, especially those rich in protein. This activity aimed to empower housewives in East Nunukan District, Nunukan Regency, in processing healthy fish-based food as an effort to prevent stunting in children. The method employed was a cooperative and collaborative approach, involving joint participation to enhance skills and strengthen collaboration through discussion and shared responsibility among students, the community, and the government. The activity was conducted in East Nunukan District, Nunukan Regency, involving 10 students. The partner in this community service program was the Dharma Wanita women's group. The program was implemented on December 20, 2024. The methods applied consisted of three stages: preparation, implementation, and evaluation. The preparation stage included the licensing process, field observation, and coordination. The implementation stage involved training on the production of fish-based dim sum and wontons, attended by 20 participating housewives. The evaluation results indicated that the participants were able to understand the material and demonstrated improved skills in processing fish-based food products.

Keywords: Stunting, fish dishes, dimsum, training

1. PENDAHULUAN

Permasalahan stunting masih menjadi tantangan serius dalam bidang kesehatan masyarakat, khususnya di negara berkembang seperti Indonesia. Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, serta kurangnya stimulasi psikososial. Menurut World Health Organization (WHO, 2023), stunting berdampak jangka panjang terhadap perkembangan kognitif, kemampuan belajar, serta produktivitas di masa depan. Oleh sebab itu, penanganan stunting menjadi prioritas nasional yang memerlukan intervensi terpadu dari berbagai sektor.

Salah satu faktor utama penyebab stunting adalah rendahnya asupan gizi, terutama protein dan mikronutrien penting selama periode 1.000 hari pertama kehidupan. UNICEF (2022) menegaskan bahwa akses terhadap makanan yang bergizi, aman, dan beragam sangat berperan dalam mencegah malnutrisi pada anak. Dengan demikian, perbaikan pola konsumsi pangan di tingkat rumah tangga menjadi strategi penting dalam upaya pencegahan stunting.

Ikan adalah salah satu sumber pangan yang kaya akan protein berkualitas tinggi, asam lemak omega-3, vitamin, dan mineral yang sangat dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Di wilayah pesisir seperti Kabupaten Nunukan, ketersediaan ikan yang melimpah menjadi potensi lokal yang dapat dimanfaatkan secara optimal. Namun demikian, keterbatasan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah ikan menjadi makanan yang menarik dan sesuai untuk anak sering kali menjadi kendala dalam pemanfaatannya.

Berdasarkan kondisi tersebut, pelatihan pengolahan makanan berbasis ikan menjadi salah satu pendekatan yang relevan dan berkelanjutan untuk memberdayakan masyarakat, khususnya ibu rumah tangga sebagai pengelola utama konsumsi keluarga. Kegiatan pelatihan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga keterampilan praktis dalam mengolah makanan sehat. Menurut Food and Agriculture Organization (2021), edukasi gizi berbasis masyarakat dan inovasi pengolahan pangan lokal dapat berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan kualitas konsumsi pangan dan mencegah malnutrisi.

Oleh karena itu, pelatihan pengolahan makanan berbasis ikan diharapkan menjadi salah satu upaya efektif dalam mendukung

pengecambahan stunting, khususnya pada tingkat rumah tangga.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kooperatif dan kolaboratif, yaitu dengan saling bekerja sama untuk meningkatkan keterampilan dan kolaborasi dalam pelaksanaan kegiatan dengan berdiskusi dan bertanggung jawab bersama di antara mahasiswa, masyarakat, dan pemerintah. Pendekatan kooperatif dan kolaboratif ini berfokus pada peran dan tugas berbagai pihak yang jelas dan terstruktur dalam mencapai kegiatan bersama, saling terlibat aktif dan saling bekerja sama mulai dari perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Selain itu, penerapan teknologi dalam pengolahan ikan menjadi produk diversifikasi seperti dimsum ikan merupakan salah satu strategi inovatif dalam meningkatkan nilai tambah dan pemberdayaan masyarakat. Pengolahan ikan menjadi dimsum tidak hanya mendukung peningkatan konsumsi protein, tetapi juga memberikan peluang usaha baru berbasis potensi lokal.

Dalam pelaksanaan pengabdian ini, peralatan yang digunakan adalah pengukusan, panci penggorengan, blender, dan sutil. Metode yang digunakan adalah metode keterlibatan aktif yang berbentuk penyuluhan dan pelatihan secara langsung tentang proses pengolahan berbasis ikan, yaitu dimsum dan pangsit. Kegiatan pelatihan dilakukan oleh mahasiswa dengan pendampingan dosen pembimbing serta partisipan yang terlibat aktif baik dalam diskusi maupun dalam pembuatan produk. Langkah-langkah yang dilakukan meliputi penyediaan ikan, pengolahan ikan menjadi dimsum dan pangsit.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi proses perizinan, observasi lapangan, koordinasi, dan persiapan materi penyuluhan. Pada tahapan ini dilakukan penyuratan ke instansi terkait untuk perizinan kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan.

Tahap pelaksanaan kegiatan

Kegiatan pelatihan pembuatan dimsum dan pangsit ikan dilaksanakan pada tanggal 20 Desember 2024 bertempat di lapangan kantor Bandara Udara Nunukan.

Peserta pelatihan terdiri dari ibu-ibu rumah tangga sebanyak 25 orang. Pemateri dalam kegiatan ini disampaikan oleh Siti Hajar, S.Si., M.Pd., yang menekankan pentingnya mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, khususnya ikan, sebagai sumber protein yang diperlukan oleh anak-anak sebagai pencegahan terhadap stunting yang banyak diderita balita. Setelah penyampaian materi, dilanjutkan dengan praktik pengolahan dimsum dan pangsit berbahan dasar ikan.

Pencegahan stunting dapat dioptimalkan melalui edukasi kepada ibu yang berfokus pada perubahan kebiasaan mengonsumsi makanan bernutrisi tinggi guna mendukung peningkatan kesehatan dan pemenuhan gizi keluarga.

Selain itu, kegiatan penyuluhan juga terbukti mampu meningkatkan pengetahuan ibu secara signifikan terkait pencegahan stunting dan praktik pemberian gizi yang tepat (Sundari et al., 2024). Penguatan peran ibu melalui edukasi yang terstruktur menjadi kunci dalam upaya pencegahan stunting, karena peningkatan pengetahuan ibu berkaitan langsung dengan praktik pemberian makan dan perawatan anak yang lebih baik (Sari et al., 2024).

Kegiatan ini juga membagikan keterampilan kepada ibu-ibu dalam pengolahan makanan berupa dimsum dan pangsit berbahan dasar ikan yang bernilai gizi. Pelatihan ini bertujuan agar para ibu dapat membuat atau mengolah secara mandiri di rumah sehingga mereka dapat menciptakan makanan sehat bagi keluarga, terkhususnya anak-anak.

Pelatihan pengolahan makanan berbasis bahan lokal merupakan salah satu upaya efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pemenuhan gizi keluarga. Kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa pelatihan pembuatan makanan bergizi mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta serta mendorong penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai sumber gizi juga berpotensi mendukung perbaikan status gizi keluarga dan berkontribusi dalam pencegahan stunting (Winahyu et al., 2023).

Edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan anak dalam memilih makanan sehat, namun perlu didukung dengan penyediaan alternatif pangan bergizi agar dapat membentuk kebiasaan konsumsi yang lebih baik. Hal ini menjadi penting dalam upaya peningkatan status gizi dan pencegahan stunting pada anak (Fadhilah et al., 2024).



Gambar 1. Penyuluhan Pengolahan Makanan Berbasis Ikan Sebagai Upaya Pencegahan Stunting



Gambar 2. Pelatihan Pembuatan Dimsum dan Pangsit Ikan.

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan tersebut menjadi faktor penting dalam mendukung pemenuhan gizi anak secara optimal, terutama pada masa pertumbuhan, sehingga dapat berkontribusi dalam upaya pencegahan stunting. Dengan demikian, pelatihan pengolahan makanan sehat menjadi upaya penting dalam mendukung peningkatan kualitas kesehatan keluarga sekaligus menurunkan risiko terjadinya stunting pada anak secara berkelanjutan.

Tahap evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan menanyakan secara langsung mengenai materi yang telah diberikan dan dilihat pada feedback serta keaktifan peserta dalam kegiatan pelatihan pembuatan dimsum dan pangsit ikan. Tujuan tahapan evaluasi ini adalah untuk dapat mengukur tingkat pemahaman para audiens (Ibu-ibu) dalam menerima materi dan mempraktikkan secara langsung cara pengolahan makanan berbasis ikan ini.

Penyuluhan stunting terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang dalam pencegahan stunting. Namun, peningkatan pengetahuan tersebut perlu didukung dengan praktik nyata, seperti penyediaan makanan bergizi,

untuk mendorong perbaikan status gizi anak secara optimal (Gustaman et al., 2023).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan pelatihan pengolahan makanan berbasis ikan yang melibatkan 25 orang ibu rumah tangga di Kecamatan Nunukan Timur, Kabupaten Nunukan menunjukkan bahwa kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengolah pangan sehat yang bernilai gizi. Pelatihan ini mendorong peserta untuk lebih memahami pemanfaatan ikan sebagai bahan pangan lokal serta mengaplikasikannya dalam penyediaan makanan keluarga yang lebih sehat. Peningkatan kapasitas tersebut diharapkan dapat mendukung penerapan pola konsumsi yang lebih baik di tingkat rumah tangga. Selain itu, pemanfaatan ikan sebagai sumber protein berpotensi membantu pemenuhan kebutuhan gizi anak sehingga berkontribusi dalam upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan.

5. REFERENSI

Fadhilah, T. M., Sari, R. P., Masinambow, B. G., Andriana, D. S., & Arifiana, W. L. (2024). Edukasi Pendidikan Gizi Terkait Pemilihan Jajanan Sehat pada Anak Usia Sekolah. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 8(1), 91–102.
<https://doi.org/10.30595/jppm.v8i1.20628>

Food and Agriculture Organization. (2021). *The state of food security and nutrition in the world 2021*. FAO.
<https://www.fao.org/publications/sofi>.

Gustaman, F., Nurdianti, L., Wulandari, W. T., Sugiharti, M. T., Cahyani, I. G., Safitri, N., Naqiah, Z., Wildan, R. A., & Ramdani, B. P. (2023). Penyuluhan stunting dan upaya pencegahannya. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(9), 3824–3832.

Sari, W., Wulandari, S., Kartini, K., Dewi, R., & Pamungkas, R. A. (2024). Penguatan peran ibu dalam penanggulangan stunting melalui modul edukasi. *Devote: Jurnal*

Pengabdian Masyarakat Global, 4(2).
<https://doi.org/10.55681/devote.v4i2.3878>

Sundari, S., Arwiyantasari, W. R., & Frameswari, F. (2024). Penyuluhan pada ibu tentang cara mencegah terjadinya stunting pada balita. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 3(6), 1–4.

UNICEF. (2022). *Child nutrition and malnutrition*.
<https://www.unicef.org/nutrition>.

Winahyu, D. A. ., Lestari, A. T., Rahayu, T. P., Anggianti, T. ., & Aruki, S. . (2023). Pengabdian masyarakat pelatihan pembuatan makanan berbahan daun kelor. *JOURNAL of Public Health Concerns*, 3(3), 110–114.
<https://doi.org/10.56922/phc.v3i2.320>

World Health Organization. (2023). *Malnutrition*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>.

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

