



**PELATIHAN PEMBUATAN NUGGET IKAN SEBAGAI UPAYA
MENDUKUNG PROGRAM STUNTING DI DESA BANJAREJO,
KECAMATAN KEDUNGPRING**

Sagita Permata Brilliant

Institusi Teknologi Dan Bisnis Ahmad Dahlan Lamongan

Didik Puji Wahyono

Institusi Teknologi Dan Bisnis Ahmad Dahlan Lamongan

Muhammad David

Institusi Teknologi Dan Bisnis Ahmad Dahlan Lamongan

E-mail: sagitapermatabrilliant@gmail.com

Alamat: Jl. KH.Ahmad Dahlan No 41 Lamongan

sagitapermatabrilliant@gmail.com

Abstract..

Stunting remains a significant public health problem in many rural areas of Indonesia, including Banjarejo Village. This condition is influenced by several factors, such as low maternal knowledge about nutrition, limited sanitation, and suboptimal parenting and household food consumption practices. This community service program aims to provide training for the PKK women's group in Gumelem Hamlet, Banjarejo Village, Kedungpring District, Lamongan. The methods applied in this program include socialization, training sessions, group discussions, and evaluation activities. The program was attended by 17 PKK members. The results of the training show an improvement in participants' understanding of fish processing techniques and their ability to produce hygienic, nutritious fish nuggets that also have the potential to be developed as a home-based business.

Keywords: stunting, maternal nutrition, nutrition intervention

Abstrak.

Stunting masih menjadi permasalahan kesehatan yang signifikan di berbagai wilayah pedesaan di Indonesia, termasuk Desa Banjarejo. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rendahnya pengetahuan ibu mengenai gizi, keterbatasan sanitasi, serta pola asuh dan konsumsi pangan keluarga yang belum optimal. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan kepada ibu – ibu PKK dusun gumelem Desa Banjarejo Kec Kedungpring Lamongan. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah sosialisasi, pelatihan, diskusi serta evaluasi. Kegiatan diikuti oleh 17 orang peserta ibu PKK. Hasil pelatihan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai pengolahan ikan dan kemampuan membuat produk nugget ikan yang higienis, bergizi, serta berpotensi menjadi usaha rumahan.

Kata Kunci : Stunting, gizi ibu, intervensi gizi

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi masalah kesehatan yang cukup serius di Indonesia, terutama di wilayah pedesaan yang memiliki keterbatasan akses terhadap pangan bergizi. Menurut Haryani et al. (2023), stunting banyak terjadi karena rendahnya asupan protein

hewani serta kurangnya variasi makanan yang dikonsumsi anak. Kondisi ini turut dialami oleh berbagai desa di Indonesia, termasuk Desa Banjarejo, Kecamatan Kedungpring, yang terus berupaya menekan angka stunting melalui edukasi gizi dan pengembangan pangan lokal. Upaya ini sejalan dengan program nasional percepatan penurunan stunting yang menekankan pentingnya intervensi gizi spesifik dan sensitif di tingkat keluarga.

Protein hewani berperan besar dalam pertumbuhan anak karena mengandung asam amino esensial yang membantu perkembangan otak dan tinggi badan. Penelitian oleh Arthathiani et al. (2019) menegaskan bahwa masyarakat pedesaan cenderung memiliki tingkat konsumsi protein hewani yang lebih rendah dibandingkan masyarakat perkotaan akibat keterbatasan akses dan rendahnya literasi gizi. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan gizi serta pemanfaatan bahan pangan lokal kaya protein perlu diperkuat, terutama pada rumah tangga yang memiliki balita.

Ikan merupakan salah satu sumber protein hewani yang mudah diperoleh, terjangkau, dan kaya zat gizi seperti asam lemak omega-3, vitamin D, dan mineral penting. Namun, pemanfaatannya dalam rumah tangga masih belum optimal. Menurut Solehah et al. (2023), salah satu penyebab rendahnya konsumsi ikan pada anak adalah bentuk penyajian yang kurang menarik dan monoton sehingga anak cepat merasa bosan. Padahal, ikan dapat diolah menjadi berbagai makanan inovatif yang lebih disukai anak, seperti nugget, bakso, atau dimsum.

Selain faktor selera anak, keterbatasan pengetahuan ibu dalam mengolah ikan menjadi makanan bergizi juga menjadi kendala. Penelitian oleh Apidianti et al. (2025) menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan ibu dalam mengolah bahan pangan lokal mengakibatkan kurangnya variasi makanan tambahan bagi balita yang berisiko stunting. Hal ini menunjukkan perlunya pelatihan yang tidak hanya memberikan teori gizi, tetapi juga praktik langsung mengolah makanan yang sehat, higienis, dan menarik bagi anak.

Pelatihan pembuatan nugget ikan menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan keterampilan ibu PKK dalam menyediakan makanan bergizi yang disukai anak-anak. Indriani et al. (2023) membuktikan bahwa pelatihan pengolahan nugget ikan dapat meningkatkan kemampuan ibu dalam memanfaatkan potensi pangan lokal serta meningkatkan daya konsumsi protein hewani pada keluarga. Selain itu, Nugget ikan memiliki nilai gizi tinggi, mudah disimpan, dan dapat menjadi alternatif makanan tambahan bergizi bagi balita.

Lebih jauh, inovasi produk berbasis ikan seperti nugget juga berpotensi menjadi peluang usaha rumah tangga (UMKM). Novi et al. (2024) menunjukkan bahwa produk pangan lokal bernilai gizi tinggi, apabila diberi pelatihan produksi dan pengemasan, mampu meningkatkan pendapatan keluarga sekaligus mendukung ketahanan pangan desa. Dengan demikian, pelatihan pembuatan nugget ikan bagi ibu PKK di Desa Banjarejo bukan hanya berkontribusi pada upaya penurunan stunting, tetapi juga mendorong pemberdayaan ekonomi masyarakat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pelatihan pembuatan nugget ikan dilaksanakan pada 15 Agustus 2025 bertempat di Balai Desa Banjarejo, Kecamatan Kedungpring. Kegiatan ini melibatkan 17 orang ibu PKK yang menjadi mitra utama dalam upaya meningkatkan keterampilan pengolahan pangan bergizi berbasis ikan sebagai pendukung program penurunan stunting. Pendekatan pelaksanaan kegiatan dilakukan secara partisipatif, sehingga peserta tidak hanya menerima materi, tetapi juga terlibat aktif dalam setiap tahapan pelatihan.

Tahap awal dimulai dengan sesi sosialisasi yang dipandu oleh pemateri. Pada sesi ini peserta diberikan gambaran umum mengenai kondisi stunting di Indonesia, penyebab utamanya, serta dampak jangka panjang yang ditimbulkannya terhadap tumbuh kembang anak. Pemateri menjelaskan pentingnya konsumsi protein hewani sebagai salah satu faktor kunci dalam pencegahan stunting. Selain itu, peserta diberikan informasi mengenai kandungan gizi ikan, seperti protein berkualitas tinggi, asam lemak omega-3, vitamin, dan mineral yang sangat penting untuk perkembangan otak dan fisik anak. Sosialisasi ini bertujuan meningkatkan pemahaman peserta agar lebih sadar akan pentingnya penyediaan makanan bergizi di lingkungan keluarga.

Setelah sesi sosialisasi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan nugget ikan. Pemateri memperagakan seluruh proses pengolahan mulai dari pemilihan jenis ikan yang tepat seperti ikan nila, ikan lele, atau ikan tongkol yang mudah ditemukan dan terjangkau oleh masyarakat. Demonstrasi mencakup tahapan pembersihan dan penggilingan ikan, pencampuran bahan utama seperti daging ikan, tepung, telur, dan bumbu-bumbu yang digunakan untuk meningkatkan rasa. Pemateri juga menunjukkan teknik mencetak adonan agar menghasilkan bentuk yang rapi dan menarik bagi anak-anak. Selanjutnya, diperagakan proses pengukusan untuk mematangkan adonan sebelum digoreng agar teksturnya menjadi lebih padat dan renyah. Seluruh tahapan dijelaskan secara runtut agar mudah dipahami dan ditiru oleh peserta.

Tahap berikutnya adalah praktik langsung, di mana peserta dibagi menjadi beberapa kelompok kecil. Setiap kelompok mendapatkan bahan dan peralatan untuk mempraktikkan proses pembuatan nugget ikan secara mandiri. Instruktur mendampingi setiap kelompok untuk memastikan teknik yang diterapkan sudah sesuai, mulai dari proses pengolahan ikan, pencampuran bumbu, pencetakan, hingga pengukusan dan penggorengan. Melalui kegiatan praktik ini, peserta mendapatkan pengalaman langsung sehingga lebih percaya diri untuk mengolah nugget ikan di rumah maupun untuk potensi pengembangan produk usaha kecil.

Pada akhir kegiatan dilakukan sesi evaluasi dan diskusi interaktif. Peserta bersama pemateri melakukan penilaian terhadap hasil nugget ikan yang telah dibuat, mencakup aspek rasa, tekstur, aroma, dan tampilan. Diskusi juga membuka ruang bagi peserta untuk menyampaikan pengalaman, kendala, serta ide-ide kreatif dalam pengembangan produk olahan ikan lainnya. Selain itu, instruktur memberikan umpan balik dan rekomendasi perbaikan agar hasil olahan semakin berkualitas. Sesi evaluasi ini menjadi sarana penting

untuk memperkuat pemahaman peserta dan mendorong keberlanjutan praktik pengolahan pangan bergizi di lingkungan keluarga maupun komunitas.



HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan berjalan dengan baik dan seluruh peserta aktif dalam setiap sesi. Beberapa hasil yang diperoleh antara lain:

1. Peningkatan Pengetahuan

Peserta memahami cara pengolahan ikan yang benar serta manfaatnya untuk pencegahan stunting.

2. Peningkatan Keterampilan

Sebanyak 17 peserta dapat membuat nugget ikan secara mandiri dengan tekstur dan kualitas yang baik.

3. Produk Nugget Ikan yang Layak Konsumsi

Produk yang dihasilkan memiliki cita rasa yang disukai anak-anak dan memenuhi standar kebersihan dasar.

4. Minat Pengembangan Usaha

Beberapa peserta menyampaikan ketertarikannya untuk mengembangkan nugget ikan sebagai produk rumahan untuk menambah pendapatan.

Pelatihan ini memberikan dampak positif dalam dua aspek utama, yaitu peningkatan asupan gizi keluarga dan peluang pemberdayaan ekonomi. Ibu PKK sebagai penggerak keluarga memiliki peran penting dalam menyediakan makanan sehat serta menjadi motor inovasi pangan lokal.

Nugget ikan menjadi pilihan tepat karena:

1. Mudah dibuat dan disimpan.
2. Disukai anak-anak sehingga meningkatkan konsumsi protein hewani.
3. Bahan baku ikan mudah diperoleh di desa.
4. Berpotensi sebagai produk usaha kecil.

Kegiatan ini sejalan dengan tujuan pemerintah dalam menurunkan angka stunting melalui pendekatan gizi berbasis pangan lokal yang terjangkau.

KESIMPULAN

Pelatihan pembuatan nugget ikan di Dusun Gumelem, Desa Banjarejo, Kecamatan Kedungpring, memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu PKK terkait pemanfaatan ikan sebagai sumber protein hewani. Sebelum pelatihan, sebagian besar peserta hanya mengetahui cara pengolahan ikan dalam bentuk sederhana seperti digoreng atau dibuat pepes. Melalui kegiatan ini, peserta mendapatkan wawasan baru mengenai manfaat ikan bagi pencegahan stunting, kandungan gizinya, serta pentingnya variasi dalam penyajian makanan agar anak-anak lebih tertarik mengonsumsinya. Pengetahuan ini menjadi dasar penting dalam meningkatkan kesadaran keluarga mengenai penyediaan makanan bergizi seimbang.

Tidak hanya memberikan teori, pelatihan ini juga menekankan keterampilan praktis melalui demonstrasi dan praktik langsung pembuatan nugget ikan. Peserta belajar mulai dari memilih bahan baku ikan yang tepat, teknik pengolahan yang benar, higienitas proses, hingga teknik pengukusan dan penggorengan agar menghasilkan nugget yang lembut, bergizi, dan menarik. Selama proses praktik, ibu PKK tampak antusias mencoba sendiri setiap tahap pembuatan dengan bimbingan instruktur. Kegiatan ini memperkuat kepercayaan diri mereka dalam mengolah makanan sehat yang disukai anak-anak dan dapat diterapkan langsung di rumah masing-masing.

Selain mendukung peningkatan kualitas gizi keluarga, pelatihan ini juga membuka peluang ekonomi baru bagi peserta. Nugget ikan yang dihasilkan tidak hanya layak konsumsi untuk kebutuhan rumah tangga, tetapi juga memiliki potensi untuk dijadikan produk UMKM yang bernilai jual. Dengan pengemasan yang tepat dan pemasaran sederhana melalui lingkungan sekitar, produk nugget ikan dapat menjadi tambahan penghasilan keluarga. Keberhasilan pelatihan ini diharapkan dapat mendorong terbentuknya kelompok usaha bersama ibu PKK yang mampu menghasilkan produk pangan bergizi, sekaligus memperkuat upaya pencegahan stunting dan meningkatkan ekonomi desa secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian Intitut Teknologi dan bisnis Ahmad Dahlan Lamongan Mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang terlibat pada pengabdian ini khususnya ibu – ibu PKK dusun Gumelem Desa Banjarejo Kec Kedungrping Lamongan. Tim pengabdian juga mengucapkan banyak terimakasih kepada LPPM Institut Teknologi dan Bisnis Ahmad Dahlan Lamongan yang sudah mendukung program pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N., Sari, M., & Utami, R. (2021). Pengaruh pola asuh ibu terhadap kejadian stunting pada balita. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(2), 112–120.
- Aisyah, N., & Rahayu, S. (2022). Faktor lingkungan keluarga terhadap stunting pada anak. *Journal of Public Health Research*, 11(3), 201–210.
- Arifin, M., & Hidayati, N. (2020). Peran posyandu dalam pencegahan stunting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 55–64.
- Dewi, F. M., & Sulastri, E. (2020). Hubungan gizi ibu dan status ekonomi terhadap stunting. *Indonesian Journal of Nutrition*, 8(1), 45–52.
- Fitriani, L., & Pratiwi, R. (2023). Dampak pengetahuan ibu terkait MP-ASI terhadap kejadian stunting. *Jurnal Gizi Klinis*, 6(2), 87–95.
- Herman, A., & Putra, L. (2021). Faktor sanitasi lingkungan dalam kejadian stunting. *Journal of Environmental Health*, 14(2), 77–88.
- Mardiana, S., & Yusuf, A. (2022). Perilaku pemberian makan dan kejadian stunting. *Jurnal Keluarga Sehat*, 5(1), 22–30.

- Rahmawati, T., & Sembiring, J. (2023). Analisis program pemerintah dalam pencegahan stunting di pedesaan. *Jurnal Kebijakan Publik*, 18(3), 143–152.
- Sari, D. T., & Apriyanti, N. (2021). Faktor risiko stunting pada anak usia bawah tiga tahun. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(3), 55–63.
- Wulandari, P., & Nugroho, M. (2020). Pengaruh edukasi gizi terhadap pencegahan stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 30–38.