

Edukasi dan Pelatihan Pembuatan Makanan Tambahan Bergizi Untuk Cegah Stunting

Nur Rahmah¹, Indrayani², Muhammad Wiharto³, Dewi Puspitasari⁴, Nurmila⁵
^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Teknologi Pertanian, Universitas Negeri Makassar

Date:**Received : 10 Mei 2025****Accepted : 30 Mei 2025****Published : 07 Juni 2025****Corresponding author:****nur.rahma@unm.ac.id****ABSTRAK**

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang masih menjadi tantangan besar di Indonesia, khususnya di wilayah pedesaan dan komunitas dengan keterbatasan akses informasi serta asupan gizi yang memadai. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan kepada ibu-ibu rumah tangga dalam pembuatan makanan tambahan bergizi menggunakan bahan lokal sebagai upaya pencegahan stunting pada anak usia dini. Kegiatan dilaksanakan melalui metode ceramah interaktif, demonstrasi langsung, dan praktik bersama. Pelatihan pembuatan abon merupakan salah satu alternatif pengolahan ikan yang mudah dilakukan namun membutuhkan inovasi dalam pengolahannya. Berdasarkan SNI 01-3707-1995, abon merupakan hasil pengolahan yang diolah dengan cara perebusan/pengukusan, penggorengan dan pengepresan atau penirisan minyak. Proses pengolahan bahan baku yang telah ditambahkan bumbu-bumbu untuk meningkatkan cita rasa dan memperpanjang daya simpan akan menjadi sumber pangan yang sehat dan bergizi. Jenis ikan yang dibuat abon adalah ikan gabus yang tinggi kandungan albumin, lebih tinggi dibandingkan daging ayam, sapi atau telur. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta pelatihan mengenai pentingnya gizi seimbang serta keterampilan dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi menu sehat bagi anak.

Kata Kunci: gizi anak, makanan tambahan, pangan lokal, pelatihan, pengabdian masyarakat, stunting

ABSTRACT

Stunting is a chronic nutritional problem that is still a major challenge in Indonesia, especially in rural areas and communities with limited access to information and adequate nutritional intake. This community service program aims to provide education and training to housewives in making nutritious supplementary foods using local ingredients as an effort to prevent stunting in early childhood. Activities are carried out through interactive lecture methods, direct demonstrations, and joint practice. Training in making shredded fish is an alternative fish processing that is easy to do but requires innovation in its processing. Based on SNI 01-3707-1995, shredded fish is a processed product that is processed by boiling/steaming, frying and pressing or draining oil. The process of processing raw materials that have been added with spices to enhance the taste and extend the shelf life will become a source of healthy and nutritious food. The type of fish used to make shredded fish is snakehead fish which has a high albumin content, higher than chicken, beef or eggs. The results of the activity showed an increase in the knowledge of training participants regarding the importance of balanced nutrition and skills in processing local food ingredients into a healthy menu for children.

Keywords: child nutrition, supplementary food, local food, training, community service, stunting

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license



1. PENDAHULUAN

Stunting didefinisikan sebagai kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis yang terjadi sejak dalam kandungan hingga usia dua tahun. Berdasarkan data Riskesdas 2022, prevalensi stunting di Indonesia masih berada di atas 20%, jauh dari target WHO sebesar 14%. Salah satu penyebab utama stunting adalah kurangnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan praktik pemberian makan yang kurang tepat. Kegiatan PKM ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu rumah tangga tentang stunting dan pentingnya makanan tambahan bergizi bagi anak usia dini, memberikan pelatihan pembuatan makanan tambahan bergizi berbasis bahan lokal, dan meningkatkan keterampilan peserta dalam mengolah makanan sehat untuk anak usia dini.

Pada era modern saat ini, terjadi peningkatan signifikan dalam konsumsi pangan olahan siap saji (fast food dan ultra-processed food) di kalangan anak-anak usia dini. Fenomena ini terlihat dari kecenderungan anak-anak lebih menyukai makanan seperti nugget, sosis, mi instan, keripik kemasan, permen, biskuit manis, dan minuman berperisa dibandingkan makanan segar yang lebih bergizi. Faktor utama pendorong fenomena ini adalah rasa gurih dan manis yang disukai lidah anak-anak, kemasan menarik dan promosi iklan yang agresif di media sosial dan televisi, kemudahan dan kepraktisan penyajian bagi orang tua yang sibuk dan kurangnya pengetahuan orang tua dan anak tentang kandungan gizi dan dampak konsumsi jangka panjang. Makanan olahan siap saji umumnya tinggi garam, gula, dan lemak jenuh, serta rendah kandungan serat, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan dalam masa pertumbuhan anak. Konsumsi berlebihan jenis makanan ini dalam jangka panjang dapat menyebabkan gangguan gizi, termasuk kegemukan (obesitas), kekurangan zat gizi mikro, dan bahkan risiko stunting jika kebutuhan protein dan zat pembangun tidak terpenuhi.

Perilaku dan pola makan anak yang terbentuk sejak usia dini akan memberikan dampak secara kronis yaitu menurunnya selera terhadap makanan rumahan dan sayur-mayur, anak menjadi pemilih makanan (picky eater) dan hanya mau makanan dengan rasa dan tampilan tertentu, terbentuknya pola konsumsi tidak sehat sejak dini, yang bisa berlanjut hingga remaja dan dewasa. Fenomena ini menuntut perhatian serius dari orang tua, tenaga kesehatan dan gizi dan akademisi agar dapat dilakukan intervensi dini melalui edukasi gizi, penyediaan alternatif pangan lokal bergizi yang menarik, dan pembiasaan pola makan sehat sejak kecil. Oleh karena itu, diperlukan upaya pemberdayaan masyarakat, terutama ibu-ibu rumah tangga sebagai pihak yang paling berperan dalam menyiapkan makanan anak, melalui edukasi dan pelatihan yang aplikatif dan kontekstual sehingga memiliki kemampuan dalam melakukan diversifikasi dan inovasi pada olahan pangan.

2. METODE

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari beberapa tahapan kegiatan yang secara keseluruhan berkaitan satu dengan lainnya, tahapan kegiatan tersebut secara garis besar terdiri dari pelaksanaan penyuluhan/edukasi yang diberikan kepada peserta yang berjumlah 40 orang, kegiatan selanjutnya adalah praktik/pelatihan pembuatan abon ikan gabus. Berikut tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

2.1 Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM Mandiri) dilakukan berkolaborasi dengan pengurus Ikatan Cendekiawan Muslim Indonesia (ICMI) kota Makassar berlokasi di gedung Pertemuan Departemen Agama Islam Provinsi Sulawesi Selatan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2025

2.2 Mitra Kegiatan

Mitra Kegiatan PKM ini dilaksanakan oleh tim pengabdian UNM bekerjasama dengan Tanoto Foundation, Unicef Wilayah Sulawesi dan Maluku. Adapun mitra sasaran yang dipilih merupakan ibu-ibu rumah tangga yang berdomisili di kota Makassar, berjumlah 40 orang yang terdiri dari ibu rumah tangga dan anggota ICMI Kota Makassar.

2.3 Metode Pengabdian

Metode pelaksanaan kegiatan ini meliputi: Ceramah edukatif: Penyampaian materi mengenai pengertian stunting, dampaknya, serta pentingnya gizi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).; Demonstrasi: Praktik langsung pembuatan beberapa menu makanan tambahan bergizi seperti bubur kacang hijau, puding labu kuning, dan nasi tim ayam wortel.; Praktik mandiri: Peserta dilibatkan secara langsung dalam proses pengolahan makanan yaitu pembuatan abon ikan; Evaluasi: Kuesioner pre-test dan post-test serta diskusi reflektif.

Kegiatan edukasi dan pelatihan ini didahului dengan memberikan pre-test kepada peserta untuk mengetahui pemahaman awal tentang pencegahan stunting pada anak usia dini. Metode pelatihan dilakukan berdasarkan metode pembelajaran orang dewasa (otodidak) dan dilaksanakan secara klasikal melalui diskusi kelompok secara terarah (FGD = *Focus Group Discussion*), penyuluhan dan pelatihan. Penyuluhan dimaksudkan untuk merubah perilaku sumberdaya manusia (SDM) ke arah yang lebih baik dengan cara mengedukasi memberikan pemahaman tentang pentingnya pencegahan stunting dimulai sejak dini dan mengedukasi tentang pengolahan pangan dan penganekaragaman pangan melalui pembuatan abon ikan, serta mengedukasi peserta untuk memanfaatkan pangan lokal untuk melakukan diversifikasi makanan tambahan bagi keluarga. Materi penyuluhan berisi; 1) Peran Kunci Pencegahan Stunting, 2) Sumber pangan berbasis komoditi lokal, 3) Diversifikasi produk olahan ikan, 4) Sanitasi dan hygiene personal, 3) sarana pengolahan dan lingkungannya yang mempengaruhi mutu dan keamanan produk olahan abon ikan.

Setelah selesai materi penyuluhan, tahap selanjutnya adalah pelatihan pembuatan abon ikan. Kegiatan pelatihan dimaksud adalah praktek penerapan iptek yang terdiri dari:

- a. Pengolahan /diversifikasi produk ikan gabus dan atau ikan lainnya menjadi abon ikan
- b. Penggunaan alat peniris minyak (*spinner*).
- c. Pengemasan abon ikan dalam kemasan botol plastik
- d. Pengujian tingkat kesukaan oleh panelis (ibu-ibu yang mengolah abon)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pemberdayaan kepada masyarakat merupakan proses dalam melakukan perubahan-perubahan yang terencana dan berkelanjutan untuk memberikan hasil sesuai yang diharapkan. Tahapan yang dilakukan antara lain adalah penyadaran masyarakat tentang keberlangsungan hidup yang tidak hanya sebagai makhluk individu tetapi juga kapasitas mereka sebagai makhluk sosial, budaya dan ekonomi, oleh karenanya perlu berpikir lebih luas tentang dampak yang akan dihadapi ketika suatu permasalahan terjadi. Kegiatan pemberdayaan ini bertujuan merubah perilaku sumberdaya manusia (SDM) ke arah yang lebih baik dengan cara memberdayakan perempuan/ibu-ibu yang ada di kota Makassar tentang pentingnya pencegahan stunting melalui edukasi pesan kunci pencegahan stunting dan pelatihan pembuatan olahan pangan sebagai diversifikasi produk hasil perikanan antara lain pengolahan abon ikan.

Setelah dilakukan edukasi dilanjutkan dengan pelaksanaan pelatihan dan praktek pengolahan. Kegiatan pelatihan dimaksud adalah praktek penerapan iptek. Kegiatan ini dilakukan oleh tim pengabdian dibantu dengan 2 orang mahasiswa S1 tingkat akhir yang berperan membantu dalam teknis pengolahan abon ikan. Pelatihan dimaksud terdiri dari:

1. Praktek pengolahan abon ikan gabus/tongkol dan ikan lainnya

Pada sesi ini peserta dibagi dalam 5 kelompok dan diajari cara mengolah ikan gabus dan ikan lainnya menjadi abon ikan. Pembuatan abon merupakan salah satu alternatif pengolahan ikan. Hal ini dilakukan sebagai upaya meningkatkan kegemaran anak akan produk olahan ikan ataupun untuk penganekaragaman produk perikanan. Berdasarkan SNI 01-3707-1995, abon merupakan hasil pengolahan yang berupa pengeringan bahan baku yang telah ditambahkan bumbu-bumbu untuk meningkatkan cita rasa dan memperpanjang daya simpan. Jenis ikan yang dibuat sebagai bahan baku jenis abon belum selektif, bahkan hampir semua jenis ikan dapat dijadikan abon. Namun demikian, akan lebih baik bila dipilih jenis ikan yang mempunyai serat yang kasar dan tidak mengandung banyak duri. Pilihan ikan gabus karena ikan ini mengandung albumin yang tinggi sehingga dapat menjadi sumber pangan untuk pencegahan stunting.

2. Praktek penggunaan alat peniris minyak.

Penggunaan alat sederhana ini bertujuan agar mitra sasaran yaitu peserta pelatihan dapat menggunakan alat peniris minyak sederhana dan dapat melakukan proses produksi pengolahan abon ikan dengan waktu yang lebih singkat, lebih bersih dan terjamin mutunya. Prinsip kerja alat/mesin peniris minyak yaitu dengan cara meletakkan bahan di dalam keranjang kemudian akan diputar oleh poros yang dihubungkan dengan motor listrik menggunakan *V-Belt*. Gaya sentrifugal akan bekerja saat keranjang berputar, maka bahan akan bergerak menuju ke sisi-sisi keranjang. Bahan yang ukurannya lebih kecil daripada ukuran lubang keranjang termasuk minyak,

akan bergerak keluar melewati lubang pada keranjang lalu jatuh di *body spinner* yang selanjutnya mengalir keluar karena kemiringan alas *body spinner*. Dengan demikian, bahan yang tertinggal di dalam keranjang kondisinya akan menjadi kering, renyah, dan siap dikemas karena kandungan minyak pada bahan sudah banyak berkurang.

3. Abon yang dihasilkan dan uji kesukaan.

Setelah abon ikan selesai ditiriskan dan minyak telah banyak berkurang, langkah selanjutnya adalah diangin-anginkan sebentar untuk memperoleh abon yang renyah, abon yang telah diangin-anginkan akan memiliki warna kecoklatan, peserta membagi abon menjadi dua bagian. Satu bagian disisihkan untuk dilakukan uji organoleptik (tingkat kesukaan) oleh panelis dan satu bagian lainnya akan menjadi bahan praktek pengemasan produk abon. Jenis kemasan yang digunakan adalah pot plastik dengan berat bersih ± 200 g.

Kegiatan PKM ini menunjukkan hasil yang signifikan bagi peserta, hal ini ditunjukkan dari pre-test yang dilakukan pada 40 peserta yaitu ibu-ibu rumah tangga & anggota ICMI sebelum kegiatan dimulai, dilakukan pre-test yang menunjukkan bahwa hanya 20% peserta memahami konsep stunting secara utuh. Setelah sesi edukasi dan praktik, hasil post-test menunjukkan peningkatan pemahaman menjadi 85%. Selain itu, peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi saat sesi praktik. Produk abon yang dibuat menggunakan bahan lokal yang mudah ditemukan dapat menjadi alternatif pangan bergizi tinggi albumin. Hasil diskusi reflektif menunjukkan bahwa peserta merasa lebih percaya diri dalam menyusun dan memilih makanan sehat bergizi untuk anak-anak usia dini. Dari kegiatan pemberdayaan masyarakat ini dapat menjadi bahan evaluasi bahwa upaya pencegahan stunting pada anak usia dini tidak hanya menjadi tanggungjawab pemerintah dan pihak terkait lainnya tetapi juga perlu melibatkan masyarakat secara keseluruhan khususnya ibu-ibu rumah tangga yang berperan langsung dan menjadi penentu dalam upaya pencegahan stunting anak usia dini. Edukasi serupa ini akan dibutuhkan secara berkala dan berkelanjutan untuk dapat menciptakan generasi sehat dan berkualitas.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi dan pelatihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu rumah tangga dalam pencegahan stunting melalui pemberian makanan tambahan bergizi. Hasil post-test menunjukkan terjadi peningkatan hingga 85% pemahaman dan keterampilan mitra dalam pembuatan makanan tambahan bergizi setelah mengikuti kegiatan edukasi dan pelatihan. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkala dan terintegrasi dengan program Posyandu atau PKK setempat agar dampaknya lebih luas dan berkelanjutan.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Pemerintah Kota Makassar, Kantor Departemen Agama Provinsi Sulawesi Selatan, Tanoto Foundation, UNICEF Wilayah Sulawesi dan Maluku, juga Pembina dan ibu-ibu anggota Badan Kontak Organisasi Wanita SulSel. Serta para peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif. Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa dukungan semua pihak. Akhirnya Pesan Kunci Pencegahan Stunting akan menjadi tanggung jawab semua pihak dan mari kita bahu membahu dan saling membantu untuk generasi bangsa yang sehat dan berkualitas. Aamiin YRA

REFERENSI

Kemkes RI. No. 22 (2022). Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Stunting, yang merupakan pedoman bagi dokter dalam membuat keputusan klinis terkait penanganan stunting

Kurniawan, H., 2020, Pengaruh Kadar Air Terhadap Nilai Warna Cie Pada Gula Semut, *Jurnal Teknik Pertanian Lampung*, No.3, Vol.9, 213-221

Kementerian Kesehatan. WHO. 2021. *Child Growth Standards*. Geneva:

Lohoo, H.J & Palenewen, J.Ch.V. 2021. *Pemberdayaan Kelompok Perempuan Pesisir Kelurahan Volume 2 Nomor 2*, [Maret 2021], hal 11-17 ISSN 2686-2891

- Nur Rahmah, dkk. 2024. PKM Peningkatan Kapasitas Kelompok Wanita Tani Melalui Pembuatan Gula Semut di Desa Bungaeja Kabupaten Gowa. Jurnal Sipakatau.
- Rineka Cipta. Sediaoetama, A.D. (2016). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Susi, 2013. Pengaruh Keragaman Gula Aren Cetak Terhadap Kualitas Gula Aren Kristal (*Palm Sugar*) Produksi Agroindustri Kecil, *Ziraa'ah*, No.1, Vol.36, 1-11
- Tanjung, R.A., T. Karo-Karo, dan Julianti, E., 2018, Pengaruh Penambahan Gula Pasir dan Lama Pengeringan Terhadap Mutu Gula Semut Nira Kelapa Sawit (*Elaeis guineensis*, Jacq.), *Journal of Food and*
- World Health Organization. Notoatmodjo, S. 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta