

Sosialisasi Pencegahan Stunting dan Pelatihan Pembuatan Produk Makanan Berbasis Potensi Lokal Desa Salumaka

Muhammaad Yusuf¹, Haryanto Asri², Kamaruddin Kamaruddin³,
Nurul Annisa Samir⁴

^{1,2,3,4} Universitas Muhammadiyah Mamuju, Indonesia

Penulis Korespondensi:

Muhammad Yusuf

muhammad.yusuf.c.spt@gmail.com

Abstrak:

Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat Desa Salumaka dalam pencegahan stunting serta memanfaatkan potensi lokal sebagai sumber pangan bergizi. Kegiatan dilakukan melalui sosialisasi pencegahan stunting kepada ibu hamil dan menyusui, disertai pembagian susu dan bubur sebagai dukungan pemenuhan gizi tambahan. Selain itu, dilaksanakan pelatihan pembuatan produk olahan berbasis ikan air tawar yaitu nugget ikan yang kaya protein dan bermanfaat untuk pertumbuhan anak. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang pentingnya gizi seimbang dan peluang pemanfaatan potensi lokal menjadi produk bernilai ekonomis. Program ini diharapkan mampu mendukung upaya pemerintah dalam menekan angka stunting sekaligus mendorong kemandirian ekonomi keluarga.

Kata Kunci: *stunting, gizi seimbang, ikan air tawar, potensi lokal, PKM*

Pendahuluan

Stunting merupakan masalah pertumbuhan yang ditandai dengan tinggi badan anak yang lebih rendah dibandingkan rata-rata anak seusianya.(Fadlilah et al., 2022).Stunting atau kekurangan gizi kronis merupakan salah satu bentuk gangguan pertumbuhan yang berbeda dengan kekurangan gizi akut. Kondisi ini biasanya berlangsung dalam jangka waktu lama dan dapat mulai terjadi sejak masa kehamilan akibat rendahnya asupan gizi ibu. Selain itu, pola asuh yang kurang baik, kualitas makanan yang rendah, serta tingginya frekuensi infeksi turut berkontribusi terhadap terhambatnya pertumbuhan anak (Destarina, 2018). Kondisi ini tidak hanya berdampak terhadap pertumbuhan anak namun juga dapat mempengaruhi kognitif atau kecerdasan seorang anak sehingga akan memberikan pengaruh negative terhadap prestasi di sekolah(Wardani et al., 2022). Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup anak ketika dewasa akibat terbatasnya akses terhadap pendidikan, kesempatan kerja, serta potensi memperoleh penghasilan yang layak.

Selain dari faktor gizi banyak penelitian menyatakan bahwa salah satu penyebab tingginya angka stunting adalah kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi sejak hamil sampai melahirkan. Pelayanan Kesehatan ibu sebelum melahirkan dan setelah melahirkan (KementerianPerencanaan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS), 2020)

Penanganan stunting adalah hal yang mutlak dilakukan oleh seluruh pihak baik itu pemerintah, akademisi dan praktisi dibidang Kesehatan. Salah satu bentuk upaya yang dilakukan adalah pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat (PKM) sosialisasi

pencegahan stunting dan dilanjutkan dengan kegiatan pelatihan pembuatan produk makanan berbasis potensi lokal Desa Salumaka. Berdasarkan hasil observasi mahasiswa KKN Angkatan ke V Unimaju di 8 dusun yang tersebar di Desa Salumaka

Ikan yang berasal dari perairan tawar maupun laut merupakan sumber protein hewani dengan kandungan gizi penting, termasuk asam lemak omega-3, vitamin, dan mineral, yang berperan dalam mendukung proses pertumbuhan serta perkembangan anak (Rachim & Pratiwi, 2017). Selain itu, ikan juga merupakan sumber yang kaya akan asam lemak omega-3, yaitu salah satu jenis lemak tak jenuh ganda yang bersifat esensial, sehingga memberikan manfaat yang lebih unggul dibandingkan dengan sumber protein hewani lainnya (Prameswari, 2018). Mengonsumsi ikan memberikan beragam manfaat, antara lain memenuhi kebutuhan 10 asam lemak esensial, membantu menurunkan tekanan darah dan kadar kolesterol, mendukung penurunan berat badan, merangsang perkembangan otak serta kecerdasan, menjaga kesehatan mata, memperlambat munculnya keriput dan proses penuaan kulit, serta mencegah berbagai penyakit serius seperti penyakit jantung, kanker payudara, dan kanker prostat (WHO, 2003). Namun demikian konsumsi ikan masyarakat Indonesia masih relatif rendah dibandingkan dengan negara lain, meskipun beberapa di antaranya memiliki potensi sumber daya perikanan yang lebih terbatas (Djunaidah, 2017).

Untuk menjawab permasalahan tersebut, dipilihlah nugget ikan sebagai produk olahan utama dalam kegiatan pelatihan. Pengolahan ikan menjadi produk pangan yang praktis dan menarik, misalnya nugget ikan nila, dapat menjadi alternatif inovatif untuk meningkatkan asupan gizi anak, khususnya di wilayah dengan angka stunting yang masih tinggi (Warsidah, 2024). Produk ini dipilih karena mudah diterima masyarakat, praktis dalam penyajian, digemari anak-anak, serta memiliki nilai gizi yang tinggi. Nugget ikan tidak hanya berpotensi meningkatkan konsumsi ikan air tawar sebagai langkah pencegahan stunting, tetapi juga dapat dikembangkan menjadi produk usaha rumah tangga yang bernilai ekonomis.

Metode Pelaksanaan

Waktu dan Tempat

Kegiatan PKM dilaksanakan di Desa Salumaka. Sosialisasi pencegahan stunting dilakukan bersamaan dengan kegiatan penimbangan balita di Posyandu Desa Salumaka. Adapun kegiatan pembuatan produk makanan berbasis potensi lokal dilaksanakan pada tanggal 19 Agustus 2025 di Balai Desa Salumaka.

Sasaran Kegiatan

Mitra kegiatan adalah masyarakat Desa Salumaka, khususnya ibu hamil, ibu menyusui, serta keluarga yang memiliki balita. Penentuan sasaran dilakukan berdasarkan hasil observasi mahasiswa KKN Unimaju dan data Posyandu yang menunjukkan masih rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pencegahan stunting melalui pemenuhan gizi seimbang.

Metode Pengabdian

Pelaksanaan PKM dilakukan melalui beberapa tahapan diantaranya yaitu :

1. Persiapan, meliputi koordinasi dengan pemerintah desa, kader Posyandu, serta penyediaan alat dan bahan.
2. Penyuluhan, berupa sosialisasi mengenai pencegahan stunting, pentingnya asupan gizi seimbang, pola makan sehat, serta perawatan kesehatan bagi ibu hamil, menyusui, dan anak balita.

3. Demonstrasi dan Pelatihan, berupa pembuatan produk makanan berbasis ikan sebagai sumber protein lokal yang mudah diakses.
4. Pendampingan, dilakukan dengan memberikan contoh pengolahan ikan serta pembagian susu dan bubur bergizi sebagai dukungan tambahan pemenuhan gizi ibu dan anak.

Indikator Keberhasilan

Keberhasilan kegiatan PKM diukur melalui beberapa indikator, antara lain:

1. Adanya peningkatan pengetahuan masyarakat terkait stunting dan gizi seimbang.
2. Meningkatnya keterampilan ibu-ibu dalam mengolah produk makanan berbasis ikan
3. Tingginya partisipasi masyarakat dalam kegiatan penyuluhan dan pelatihan.
4. Terbentuknya minat masyarakat untuk mengonsumsi produk berbahan ikan sebagai alternatif pangan bergizi.

Metode Evaluasi

1. Diskusi dan tanya jawab sebagai umpan balik pemahaman peserta.
2. Dokumentasi kehadiran dan partisipasi masyarakat sebagai bukti keterlibatan aktif dalam kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan PKM sosialisasi pencegahan stunting dan pelatihan pembuatan produk makanan berbasis potensi lokal di Desa Salumaka terlaksana dengan baik dan mendapat antusiasme tinggi dari masyarakat. Peserta yang hadir terdiri dari ibu hamil, ibu menyusui, kader posyandu, serta tokoh masyarakat setempat.

Pada sesi pertama, tim pelaksana menyampaikan materi tentang stunting, meliputi pengertian, faktor penyebab, dampak jangka panjang, serta langkah-langkah pencegahan. Peserta mendapatkan pengetahuan penting mengenai pemenuhan gizi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), termasuk pemeriksaan kehamilan secara rutin, imunisasi, pemberian ASI eksklusif, serta MP-ASI bergizi. Kegiatan dilanjutkan dengan pembagian susu dan bubur kepada ibu hamil dan menyusui sebagai bentuk dukungan pemenuhan gizi tambahan sekaligus contoh penerapan pola makan sehat.



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan PKM)

Pada sesi kedua, peserta mengikuti pelatihan pembuatan produk makanan berbasis ikan air tawar, khususnya ikan nila dan ikan emas. Produk yang dihasilkan berupa nugget

ikan. Proses pelatihan mencakup tahapan persiapan bahan, pengolahan, hingga pengemasan produk. Hasil produk memiliki cita rasa yang baik dan disukai peserta pelatihan. Dari diskusi dan tanya jawab, masyarakat menyatakan kegiatan ini bermanfaat karena tidak hanya meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan stunting, tetapi juga memberikan keterampilan baru dalam mengolah potensi lokal menjadi produk bernilai ekonomis.

Secara umum, hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai stunting dan pentingnya gizi seimbang. Hal ini sesuai dengan pendapat WHO (2020) bahwa edukasi gizi kepada ibu hamil dan menyusui merupakan salah satu strategi efektif dalam menekan angka stunting pada anak balita. Pemberian informasi tentang 1000 HPK terbukti penting karena pada periode ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat (Kemenkes RI, 2019).

Lebih spesifik, kegiatan pelatihan pengolahan ikan menjadi nugget memberikan keterampilan praktis kepada masyarakat dalam memanfaatkan potensi lokal. Menurut Rachim & Pratiwi (2017), ikan air tawar mengandung protein hewani dan asam lemak esensial yang sangat baik untuk mendukung pertumbuhan anak serta kesehatan ibu hamil dan menyusui. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya relevan dari sisi kesehatan, tetapi juga membuka peluang ekonomi baru. Produk olahan berbasis ikan dapat dikembangkan menjadi usaha rumah tangga (home industry) sehingga berkontribusi pada peningkatan pendapatan keluarga.

Dari hasil ini terlihat adanya keterkaitan antara peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan potensi ekonomi masyarakat. Hal ini sejalan dengan tujuan PKM, yaitu tidak hanya memberikan edukasi, tetapi juga memberdayakan masyarakat melalui pemanfaatan sumber daya lokal. Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi pada dua aspek sekaligus: pencegahan stunting dan peningkatan kesejahteraan keluarga.

Simpulan

Kegiatan PKM sosialisasi pencegahan stunting dan pelatihan pembuatan produk makanan berbasis potensi lokal di Desa Salumaka berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang sejak 1000 HPK serta memberikan keterampilan baru dalam mengolah ikan menjadi produk olahan bergizi. Kebaruan dari kegiatan ini adalah pengintegrasian sosialisasi gizi dengan pelatihan pengolahan ikan lokal, sehingga masyarakat tidak hanya memperoleh pemahaman teoritis, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat dikembangkan menjadi usaha rumah tangga.

Manfaat yang dirasakan masyarakat meliputi meningkatnya kesadaran akan pentingnya pencegahan stunting, tersedianya alternatif pangan berbasis ikan yang mudah diolah, serta peluang peningkatan pendapatan keluarga melalui pengembangan produk olahan ikan. Dari sisi kontribusi teoritis, kegiatan ini memperkuat konsep bahwa intervensi gizi yang dikombinasikan dengan pemberdayaan potensi lokal mampu menekan risiko stunting sekaligus mendukung kemandirian ekonomi masyarakat.

Ucapan Terimakasih

Tim pelaksana PKM mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Salumaka, kader Posyandu, serta seluruh masyarakat Desa Salumaka yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Mamuju yang telah memberikan dukungan dan fasilitasi sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik. Tidak lupa, apresiasi diberikan

kepada mahasiswa KKN yang turut membantu dalam persiapan dan pelaksanaan kegiatan.

Referensi

- Destarina, R. (2018). Faktor Risiko Anemia Ibu Hamil Terhadap Panjang Badan Lahir Pendek Di Puskesmas Sentolo 1 Kulon Progo D.I.Yogyakarta. *Gizi Indonesia*, 41(1), 39. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v41i1.250>
- Djunaidah, I. S. (2017). Tingkat konsumsi ikan di Indonesia: Ironi di negeri bahari [Level of fish consumption in Indonesia: irony in the nautical country]. *Jurnal Penyuluhan Perikanan dan Kelautan*, 11(1), 12–24.
- Fadlilah, A., Susanto, E., Wahyuni, W., Muthoharoh, H., & Susila, I. (2022). Sosialisasi Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil di Desa Dradah. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 218–223. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i2.424>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Perbaikan Gizi Bangsa Terus Dioptimalkan*. Jakarta: Kemenkes RI. Diakses dari <https://kemkes.go.id/id/perbaikan-gizi-bangsa-terus-dioptimalkan>
- KementerianPerencanaan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS). (2020). Rencana PembangunanJangka Menengah Nasional(RPJMN) 2020-2024. *National Mid-Term Development Plan 2020-2024*, 313. <https://www.bappenas.go.id/id/data-dan...dan.../rpjmn-2015-2019/>
- Prameswari, G. N. (2018). Promosi Gizi pada Sikap Gemar Makan Ikan terhadap Anak Usia Sekolah. *Journal of Health Education*, 3(1), 1–6. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jhealthedu/article/view/18379>
- Rachim, A.N.F., & Pratiwi, R. 2017. Hubungan Konsumsi Ikan Terhadap Kejadian Stunting Pada Anak Usia 2-5 Tahun. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6 (1)
- Wardani, K., Renyoet, B. S., Gizi, P., Kedokteran, F., Kesehatan, I., Kristen, U., & Wacana, S. (2022). *Literature Study: Estimation of Potential Economic Loss Due to Undernutrition in Indonesia* (Vol. 14, Issue 1).
- Warsidah. (2024). Peningkatan kreativitas kader Posyandu dalam mengolah ikan untuk mengatasi stunting. *Jurnal Indonesia Mengabdi*, 6(1), 1–6. <https://journal.unuha.ac.id/index.php/IIMi/>
- World Health Organization. (2020). *Malnutrition*. Geneva: WHO. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>