

Peningkatan Potensi Pangan Laut Sebagai Sumber Gizi Keluarga Wilayah Pesisir Melalui Pelatihan Ibu di Desa Banjarkemuning Kabupaten Sidoarjo

Rizky Dzariyani Laili¹, Luki Mundiasuti², Dewinta Hayudanti³, Yayuk Estuningsih⁴, Ika Mukti Virgiyanti⁵, Rossa Kurnia Ethasari⁶

¹⁻⁶Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya

Penulis Korespondensi:

Rizky Dzariyani Laili

rizkylaili@stikeshangtuah-sby.ac.id

Abstrak:

Komoditas perikanan memiliki kontribusi yang cukup signifikan terhadap ketahanan pangan keluarga khususnya untuk menanggulangi defisiensi mikronutrien terutama bagi perempuan, bayi, dan anak-anak. Kegiatan ini menggunakan metode edukasi, pelatihan, dan demo. Kegiatan diawali dengan pembukaan kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi pelatihan, demo masak, dan penjurian lomba kreasi snack ibu hamil, serta tanya jawab. Kegiatan diawali dengan pembukaan kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi pelatihan, demo masak, dan penjurian lomba kreasi snack ibu hamil, serta tanya jawab. Berdasarkan hasil yang didapatkan terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait pemanfaatan pangan lokal sebelum dan setelah pemberian materi. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat memberikan dampak yang cukup baik untuk peningkatan pengetahuan masyarakat khususnya ibu hamil di Desa Banjarkemuning, Sedati, Sidoarjo.

Kata Kunci: *Pangan Laut, Pesisir, Pelatihan, Gizi keluarga*

Pendahuluan

Desa Banjarkemuning merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Sedati, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur yang merupakan salah satu kawasan dengan mata pencaharian utama adalah nelayan. Komoditas utama yang dihasilkan oleh nelayan di wilayah Desa Banjarkemuning adalah bandeng, kerang, dan udang (Indriawati, et al., 2022). Komoditas perikanan memiliki kontribusi yang cukup signifikan terhadap ketahanan pangan keluarga khususnya untuk menanggulangi defisiensi mikronutrien terutama bagi perempuan, bayi, dan anak-anak (Gibson, et al., 2020). Makanan yang bergizi banyak direkomendasikan untuk ibu hamil dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu dan bayi. Pemenuhan zat gizi pada ibu hamil dapat memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan janin, serta dapat membantu tubuh untuk mempersiapkan proses melahirkan tanpa komplikasi (Tebbani, et al., 2021).

Akses pangan bergizi selain ikan di daerah pesisir merupakan salah satu permasalahan yang kerap dihadapi. Ikan menjadi komoditas utama yang sering dikonsumsi oleh masyarakat daerah pesisir dan merupakan sumber makanan hewani yang penting dalam pola makan masyarakat luas dengan jumlah hampir 20-90% asupan protein hewani (FAO, 2018). Ikan merupakan salah satu sumber protein hewani kaya akan asam amino esensial, asam lemak tak jenuh rantai panjang, dan beberapa mikronutrient yang penting untuk ibu hamil karena dapat meningkatkan ketersediaan biologis besi non-heme dan zink (Bograd, et al., 2015).



Diterbitkan oleh :

Perkumpulan Dosen Muslim Indonesia
Sulawesi Selatan

<https://dmi-journals.org/jai/>

Ibu memiliki peran yang sangat penting dalam pengelolaan rumah tangga, khususnya adalah sebagai orang yang menentukan menu yang akan dikonsumsi oleh keluarga. Keterbatasan ibu terhadap akses pengetahuan gizi seimbang dan cara memanfaatkan hasil laut yang ada masih belum optimal. Pemberian pelatihan pembuatan tahu ikan fantasi didasarkan pada kemudahan dalam mendapatkan tahu dan ikan yang cukup mudah untuk dijangkau. Sebagai upaya dalam pemberdayaan ibu hamil untuk memanfaatkan hasil laut diharapkan dapat memberikan solusi terkait kurangnya pemanfaatan ikan dalam makanan sehari-hari ibu hamil. Tahu ikan fantasi yang melalui proses pengolahan dengan cara digoreng juga dapat memberikan nilai tambah dari segi energi, sehingga dapat meningkatkan asupan energi ibu hamil. Keterampilan tersebut dapat dimanfaatkan oleh ibu hamil untuk meningkatkan kemanfaatan pangan lokal, memperbaiki pola makan yang bergizi seimbang.

Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi yang memanfaatkan bahan pangan lokal dengan risiko stunting yang dimulai dari proses kehamilan sampai makanan pendamping. Hasil dari beberapa penelitian juga menyatakan bahwa metode pelatihan merupakan metode yang efektif sebagai upaya mengubah perilaku masyarakat. Bahan pangan lokal tinggi protein dan tinggi kalori sangat mudah didapatkan oleh masyarakat pesisir sehingga pelatihan dan demo merupakan salah satu metode yang dapat dilaksanakan untuk ibu hamil.

Berdasarkan latar belakang tersebut, pengabdian kepada masyarakat perlu untuk dilakukan. Upaya perbaikan dengan memberikan edukasi gizi serta pelatihan pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber gizi keluarga dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan status gizi ibu hamil yang berkelanjutan untuk keluarga nelayan di Desa Banjar Kemuning, Sedati, Sidoarjo.

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan di Balai Desa Banjarkemuning, Sedati, Sidoarjo yang diikuti oleh 60 ibu hamil dan dilaksanakan pada tanggal 06 November 2025. Kegiatan ini menggunakan metode edukasi, pelatihan, dan demo. Kegiatan diawali dengan pembukaan kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi pelatihan, demo masak, dan penjurian lomba kreasi snack ibu hamil, serta tanya jawab. Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan peralatan antara lain kompor, wajan, spatula, dan bahan berupa ikan, tahu, telur, dan wortel. Setelah demo, penjurian terhadap snack yang telah dibuat oleh ibu hamil, hal ini dimaksudkan untuk mengajak turut serta ibu hamil dalam memanfaatkan bahan yang tersedia di rumah dan lingkungan. Kegiatan pengabdian ini diakhiri dengan pengumuman pemenang lomba dan pemberian pertanyaan untuk mengukur pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 06 November 2025 dengan peserta adalah ibu hamil dan kader posyandu di Desa Banjarkemuning, Sedati, Sidoarjo sebanyak 60 orang. Kegiatan dimulai pada pukul 08.00, dilanjutkan dengan pemberian materi, pelatihan kreasi pangan, penjurian lomba kreasi pangan, serta konseling gizi. Materi yang diberikan adalah terkait potensi pangan lokal yang ada di Desa Banjarkemuning, Sedati, Sidoarjo yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat sebagai bahan dasar pembuatan snack untuk ibu hamil. Sebelum diberikan materi, peserta diberikan kuesioner pre-test untuk mengukur pengetahuan ibu hamil terkait pangan lokal, setelah kuesioner diisi, pemateri memberikan materi berupa angka kecukupan gizi bagi ibu hamil, zat gizi yang diperlukan, makanan yang boleh dan tidak boleh, serta

pangan lokal yang dapat dimanfaatkan. Ibu hamil merupakan salah satu golongan dengan resiko tinggi, yang artinya perlu perhatian yang cukup salah satunya adalah terkait pangan dan gizi, dengan konsumsi makanan dengan sumber protein yang cukup maka pemenuhan gizi dapat dicapai sehingga memberikan dampak yang baik terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Selain pemberian materi, tanya jawab terkait materi dan pemanfaatan pangan lokal terjadi di tengah penyampaian materi. Bagi peserta yang bertanya ataupun menjawab pertanyaan, maka peserta diberikan hadiah yang menarik. Sesi pelatihan pembuatan snack berbahan dasar ikan dilaksanakan bersamaan dengan pemberian materi yang dibantu oleh mahasiswa dan peserta sangat antusias dengan pelatihan yang diberikan. Setelah pemberian materi dan pelatihan, snack yang telah dibuat oleh peserta dilakukan penjurian dan ditentukan pemenangnya. Sesi selanjutnya adalah sesi terakhir kegiatan ini adalah memberikan kuesioner post test kepada peserta.

Berdasarkan hasil yang didapatkan terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait pemanfaatan pangan lokal sebelum dan setelah pemberian materi. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat memberikan dampak yang cukup baik untuk peningkatan pengetahuan masyarakat khususnya ibu hamil di Desa Banjarkemuning, Sedati, Sidoarjo. Hasil pengukuran pengetahuan ibu hamil disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Nilai pre-test dan post test

	Nilai	p-value
Pre-test	68,4 ± 5,76	0,000
Post-test	89 ± 2,42	



Gambar 1. Kreasi Pangan Ibu Hamil



Gambar 2. Pemberian Materi

Pengetahuan seorang individu dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah informasi, informasi yang didapatkan oleh individu memberikan suatu dasar untuk terbentuknya suatu sikap terhadap informasi tersebut (Azwar, 2013). Informasi yang dapat diperoleh dari berbagai media akan membantu seseorang untuk meningkatkan pengetahuan, pengetahuan merupakan suatu hasil dari objek melalui indera yang dimiliki oleh manusia. Frekuensi perhatian serta persepsi pada suatu objek sangat mempengaruhi pengetahuan seseorang, diketahui bahwa sebagian besar pengetahuan diperoleh dari indra pendengaran dan indra penglihat (Notoatmodjo, 2012).

Ibu hamil merupakan individu yang memerlukan asupan gizi tidak hanya untuk dirinya namun juga untuk bayi yang dikandung sehingga asupan gizi yang diperlukan meningkat dibanding ketika sebelum hamil. Pengetahuan yang baik terkait gizi dan pemanfaatan pangan lokal membantu ibu hamil untuk meningkatkan derajat kesehatannya. Zat besi, asam folat, protein, kalsium, dan iodium merupakan beberapa contoh zat gizi yang perlu diperhatikan asupannya oleh ibu hamil. Konsumsi zat gizi tersebut secara adekuat dapat membantu ibu untuk terhindar dari anemia kehamilan, kurang energi protein, dan resiko kelahiran Berat Badan Bayi Lahir Rendah (Suwandewi, 2021). Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa peningkatan informasi yang didapatkan maka pengetahuan yang didapatkan juga semakin meningkat, hal ini berdampak terhadap perilaku ibu yang semakin baik dalam merespon segala hal serta disebutkan bahwa sebagian responden belum mendapatkan informasi terkait gizi seimbang maupun pendidikan kesehatan (Nora, 2020).

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab serta menggunakan media bergambar yang bertujuan untuk mempermudah ibu dalam memahami materi yang disampaikan, hal ini sejalan dengan hasil pengabdian yang dilakukan oleh Indiana (2020) yang menyebutkan bahwa edukasi gizi ibu hamil yang menggunakan booklet dapat meningkatkan kesadaran ibu untuk mencegah balita stunting. Pengetahuan merupakan suatu yang diketahui berkaitan dengan proses belajar yang dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun faktor eksternal seperti informasi yang tersedia dan sosial budaya (KBBI, 2011). Edukasi merupakan bagian dari kegiatan pendidikan kesehatan yang diartikan sebagai proses belajar yang dilakukan dengan berbagai target kelompok masyarakat untuk mengubah perilaku tidak sehat menjadi perilaku yang sehat. Metode dalam proses pendidikan kesehatan ini dilaksanakan dengan

mempertahankan komitmen perubahan perilaku serta edukasi yang berfokus pada perubahan perilaku untuk menuju perubahan derajat kesehatan (Listyarini, 2020)

Pengetahuan terkait gizi sangat dibutuhkan oleh ibu hamil, diketahui bahwa asupan yang adekuat pada masa kehamilan menentukan penambahan berat badan ibu hamil yang juga memiliki kontribusi terhadap kejadian stunting. Pola penyediaan makanan dan kebiasaan makan yang kurang baik dan tidak mempertimbangkan zat gizi dapat mempengaruhi status gizi ibu hamil. Sebagai upaya pemenuhan gizi pada ibu hamil, maka dapat memanfaatkan bahan pangan lokal yang tersedia di wilayah ibu hamil serta melakukan pengolahan dengan tepat. Setelah dilakukan pelatihan pembuatan snack dengan bahan dasar ikan, ibu hamil antusias untuk mencoba membuat secara mandiri di rumah masing-masing. Edukasi gizi pada ibu hamil mampu untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi selama masa hamil dengan memanfaatkan bahan pangan lokal secara signifikan. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan perlakuan (Saleh, 2023).

Edukasi gizi kepada ibu hamil diketahui dapat meningkatkan kemampuan ibu dalam memilih dan memberikan makanan seimbang sehingga dapat mencegah bayi lahir pendek dan stunting (Yunitasari, 2021). Kondisi stunting yang terjadi pada usia balita akan terbawa sampai usia remaja, risiko stunting yang terjadi pada usia remaja menjadi meningkat sebanyak 27 kali jika anak mengalami stunting (Budiastuti, 2019).

Ketersediaan pangan yang baik turut serta memberikan dampak terhadap status gizi yang baik pada anak (Riajaya, 2020). Status gizi balita salah satunya dipengaruhi oleh ketersediaan dan akses pangan di rumah tangga (Saraswati, 2021). Keluarga dengan ekonomi menengah ke bawah seringkali khawatir terhadap akses dan ketersediaan pangan keluarga yang dapat mengarah kepada kurangnya penyediaan makanan bergizi untuk anak (Safitri, 2017). Pangan dengan gizi yang cukup tidak selalu mahal, pangan bergizi dapat diusahakan oleh keluarga diantaranya dengan memanfaatkan pangan lokal serta mengembangkan produk pangan yang tidak tergantung dengan satu bahan makanan saja. Sebagai upaya untuk diversifikasi pangan adalah dengan memanfaatkan potensi pangan yang ada di setiap wilayah (Ikhrum, 2022).

Inovasi pangan merupakan salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk mewadahi pangan lokal yang belum banyak dimanfaatkan serta dapat menghindari kebosanan akibat pengolahan pangan yang tidak variatif. Produk yang dikembangkan adalah dengan pembuatan tahu ikan fantasi yang mana tahu merupakan salah satu bahan makanan yang umum, mudah didapatkan serta memiliki harga yang ekonomis. Sedangkan ikan yang digunakan adalah ikan bandeng yang banyak dihasilkan di Desa Banjarkemuning. Setelah dilakukan pelatihan, diharapkan ibu dapat membuat secara mandiri dan dapat meningkatkan nilai ekonomi dari produk tersebut. Pangan olahan berbasis pangan lokal yang beragam dapat membantu ibu hamil untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan yang merugikan seperti anemia dan Kekurangan Energi Protein (KEP).

Simpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik pemanfaatan pangan lokal untuk snack ibu hamil di Desa Banjarkemuning, Sedati, Sidoarjo berjalan dengan baik dan didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan. Dengan adanya pelatihan ini diharapkan ibu dapat secara mandiri memanfaatkan pangan lokal yang tersedia di wilayahnya agar kecukupan gizi pada ibu hamil dapat terpenuhi sehingga dapat meningkatkan status kesehatan ibu hamil dan janinnya. Selain itu, pemanfaatan pangan lokal juga diharapkan mampu untuk meningkatkan peluang usaha bagi masyarakat sekitar.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Pusat P3M Stikes Hang Tuah Surabaya atas dukungan moril maupun materiil dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat di Desa Banjarkemuning, Sedati, Sidoarjo serta kepada seluruh pihak yang membantu terlaksananya kegiatan ini.

Referensi

- Azwar, S. (2007). *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya*. Pustaka Pelajar.
- Citrakesumasari, C., Nasrah, N., Lestari, D., Sahabuddin, S. M. N., Rahmah, N., Wijaya, M., & Rachmat, M. (2023). Edukasi dan inovasi pangan untuk pencegahan stunting pada ibu hamil di Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan. *Jurnal Inovasi Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 1–12.
- Ikhrum, A., & Chotimah, I. (2022). Pemberdayaan masyarakat diversifikasi pangan masyarakat melalui inovasi pangan lokal dari singkong. *Abdi Dosen: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 6(1), 271–278.
- Kesumasari, C., Kurniati, Y., Syam, A., Salam, A., & Virani, D. (2020). Pencegahan stunting melalui pemberdayaan kader PKK Kecamatan Barebbo di Kabupaten Bone. *Panrita Abdi: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 4(3), 322–327.
- Listyarini, A. D., Fatmawati, Y., & Savitri, I. (2020). Edukasi gizi ibu hamil dengan media booklet sebagai upaya tindakan pencegahan stunting pada balita di wilayah kerja Puskesmas Undaan Kabupaten Kudus. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(1), 73–83.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Riajaya, H., & Munandar, A. I. (2020). Strategy of increasing food security in minimizing stunting in Sukabumi District. *[Nama jurnal tidak dicantumkan]*, 19(2), 255–274.
- Safitri, A. M., Pangestuti, D. R., & Aruben, R. (2017). Hubungan ketahanan pangan keluarga dan pola konsumsi dengan status gizi balita keluarga petani (Studi di Desa Jurug Kabupaten Boyolali Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 120–128.
- Saleh, A. S., Hasan, T., & Saleh, U. K. S. (2023). Edukasi penerapan gizi seimbang masa kehamilan berbasis pangan lokal sebagai pencegahan stunting. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 49–53.
- Saraswati, D., Gustaman, R. A., & Hoeriyah, Y. A. (2021). Hubungan status ketahanan pangan rumah tangga dan pola asuh terhadap kejadian stunting pada baduta: Studi pada baduta usia 6–24 bulan di Kelurahan Karanganyar Kecamatan Kawalu Kota Tasikmalaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 12(2), 226–237.
- Yunitasari, E., Pradanie, R., Arifin, H., Fajrianti, D., & Lee, B. O. (2021). Determinants of stunting prevention among mothers with children aged 6–24 months. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(B), 378–384.