

Pemberdayaan Masyarakat Melalui Diversifikasi Olahan Ikan Patin untuk Pencegahan *Stunting*

Nadya Grestyana*, Gradila Apriani, Subhan Ilham Thareq, Iin Aprillina, Vivi Friskila Angela

Universitas Palangka Raya

nadyagrestyana@fisip.upr.ac.id

Abstrak

Stunting masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat di Indonesia, termasuk di Provinsi Kalimantan Tengah yang berdasarkan SSGI 2024 berada pada angka 22,1%, melebihi ambang batas WHO sebesar 20%. Kota Palangka Raya mencatat prevalensi stunting sebesar 19,1% dengan Kelurahan Pahandut sebagai salah satu penyumbang kasus tertinggi. Salah satu penyebab stunting adalah rendahnya konsumsi protein hewani pada anak, meskipun wilayah tersebut memiliki potensi sumber protein lokal yang melimpah seperti ikan patin. Program pengabdian ini bertujuan meningkatkan literasi gizi keluarga, meningkatkan konsumsi ikan, serta memberikan keterampilan diversifikasi olahan ikan yang lebih variatif, higienis, dan ramah anak, terutama di wilayah RT 01 Pelabuhan Rambang. Kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan utama: edukasi gizi keluarga, sosialisasi manfaat ikan bagi pertumbuhan anak, dan pelatihan pengolahan pangan berbahan dasar ikan patin dalam bentuk dimsum dan nugget. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, demonstrasi langsung, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Peserta pelatihan terdiri dari 20 ibu rumah tangga dengan rentang usia produktif dan tingkat pendidikan dasar-menengah. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi pada peserta sebesar 85% dan peningkatan keterampilan dalam mengolah ikan patin menjadi makanan kekinian yang lebih disukai anak. Respons masyarakat sangat positif, termasuk munculnya minat untuk mengembangkan produk olahan ikan sebagai peluang usaha rumah tangga. Program ini terbukti meningkatkan kesadaran gizi, mendorong pemanfaatan potensi lokal, dan memperkuat kemampuan keluarga dalam menyediakan makanan bergizi sebagai upaya mencegah stunting secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Diversifikasi Pangan, Ikan Patin, Gizi Anak, *Stunting*

Abstract

Stunting remains a major public health problem in Indonesia, including in Central Kalimantan Province, where the 2024 Indonesian Nutritional Status Survey (SSGI) reported a prevalence of 22.1%, exceeding the World Health Organization (WHO) threshold of 20%. Palangka Raya City recorded a stunting prevalence of 19.1%, with Pahandut Subdistrict identified as one of the areas contributing the highest number of cases. One of the contributing factors to stunting is low consumption of animal protein among children, despite the region's abundant local protein sources such as patin catfish. This community service program aimed to improve family nutrition literacy, increase fish consumption, and enhance skills in diversifying fish-based food products that are more varied, hygienic, and child-friendly, particularly in RT 01 Pelabuhan Rambang. The program was implemented through three main stages: family nutrition education, dissemination of information on the benefits of fish for child growth, and training on processing patin catfish into dimsum and nuggets. The methods used included interactive lectures, live demonstrations, and evaluations through pre-tests and post-tests. The participants consisted of 20 housewives of productive age with basic to secondary education levels. The results showed an 85% increase in participants' nutrition knowledge and improved skills in processing patin catfish into modern food products preferred by children. Community response was highly positive, including growing interest in developing fish-based processed products as potential household business opportunities. This program effectively increased nutrition awareness, encouraged the utilization of local resources, and strengthened family capacity to provide nutritious food as a sustainable effort to prevent stunting.

Keywords: Food Diversification, Catfish, Child Nutrition, *Stunting*

DOI:

<https://doi.org/10.47134/comdev.v6i3.1902>

*Correspondensi: Nadya Grestyana

Email: nadyagrestyana@fisip.upr.ac.id

Received: 05-01-2026

Accepted: 05-02-2026

Published: 05-03-2026



Copyright: © 2026 by the authors.

Submitted for possible open access

publication under the terms and conditions

of the Creative Commons Attribution (CC

BY) license

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

).

I. PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi prioritas nasional di Indonesia. World Health Organization (WHO) mendefinisikan stunting sebagai kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis yang ditandai dengan tinggi badan berada di bawah -2 SD dari standar pertumbuhan anak. Dampaknya tidak terbatas pada gangguan pertumbuhan fisik, tetapi juga memengaruhi perkembangan otak, kecerdasan, imunitas, hingga produktivitas jangka panjang. UNICEF (2019) menyatakan bahwa stunting merupakan ancaman terhadap generasi masa depan, sehingga intervensi gizi sejak dini sangat penting untuk dilakukan.

Provinsi Kalimantan Tengah hingga tahun 2024 masih menghadapi persoalan stunting yang cukup signifikan. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), prevalensi stunting provinsi ini mencapai 22,1%, melampaui standar toleransi WHO sebesar 20% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024). Di Kota Palangka Raya, angka stunting tercatat sebesar 19,1% atau 1.643 balita, dengan Kelurahan Pahandut sebagai salah satu wilayah penyumbang kasus tertinggi yakni 233 balita. Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya percepatan penurunan stunting masih memerlukan intervensi terarah dan berbasis kebutuhan masyarakat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Di wilayah Pahandut, khususnya RT 01 Pelabuhan Rambang, permasalahan stunting dipengaruhi oleh beberapa faktor: rendahnya konsumsi pangan bergizi, minimnya variasi olahan ikan, rendahnya literasi gizi keluarga, serta tingginya paparan penyakit infeksi akibat lingkungan pesisir dengan sanitasi terbatas. Mayoritas masyarakat bekerja sebagai nelayan tradisional, buruh pelabuhan, dan pedagang kecil dengan tingkat pendidikan yang relatif rendah. Ironisnya, meskipun ikan patin dikenal sebagai komoditas unggulan Kalimantan Tengah yang melimpah dan mudah diperoleh, pemanfaatannya sebagai sumber protein keluarga belum optimal. Ikan hanya diolah secara sederhana seperti digoreng atau dibuat *wadai wadi*, sehingga anak-anak cepat bosan dan asupan protein menjadi rendah.

Menurut berbagai penelitian, konsumsi ikan secara rutin dapat meningkatkan status gizi anak secara signifikan karena kandungan proteinnya yang tinggi serta kaya omega-3, vitamin, dan mineral (Handayani, S., Putra, A., & Rahmawati, N, 2021). Handayani et al. (2020) menunjukkan bahwa konsumsi ikan mampu meningkatkan kebutuhan protein anak hingga 35% dalam tiga bulan. Namun, penerimaan anak sangat dipengaruhi bentuk dan cita rasa hidangan. Oleh karena itu, diversifikasi olahan ikan yang lebih menarik seperti dimsum, nugget, dan olahan modern lain menjadi solusi yang relevan.

Selain faktor konsumsi, rendahnya literasi gizi pada ibu merupakan penyebab kuat stunting. Widyastuti (2021) menyatakan bahwa edukasi gizi melalui media sederhana seperti buku saku dapat meningkatkan pemahaman ibu hingga 80%. Hal ini sejalan dengan kebijakan nasional melalui Peraturan Presiden No. 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting, yang menekankan pentingnya intervensi spesifik dan sensitif di tingkat keluarga (Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting, 2021). Di tingkat kota, Palangka Raya memiliki regulasi khusus berupa Peraturan Walikota No. 41 Tahun 2023 tentang percepatan penurunan stunting (Pemerintah Kota Palangka Raya, 2023).

Melihat kebutuhan tersebut, program pengabdian ini dilaksanakan dengan tujuan memberikan solusi praktis dan berbasis potensi lokal untuk mencegah stunting melalui: (1) edukasi gizi; (2) penyuluhan manfaat ikan bagi tumbuh kembang anak; dan (3) pelatihan diversifikasi pengolahan ikan patin menjadi makanan sehat dan menarik bagi anak.

Program ini juga diarahkan untuk meningkatkan keterampilan masyarakat, membangun kesadaran gizi, serta membuka peluang usaha ekonomi keluarga berbasis olahan ikan. Melalui pendekatan berbasis praktik, partisipasi masyarakat, dan pemanfaatan potensi lokal, kegiatan ini diharapkan mampu menjadi model sederhana namun efektif untuk menurunkan risiko stunting di lingkungan pesisir perkotaan seperti Pelabuhan Rambang.

II. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Pahandut, khususnya di RT 01 Pelabuhan Rambang, Kota Palangka Raya, selama bulan September hingga Oktober 2025. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang meliputi observasi lapangan, koordinasi dengan pemerintah kelurahan dan ketua RT, serta penyusunan materi edukasi. Observasi dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi sosial ekonomi masyarakat, kebiasaan konsumsi pangan keluarga, tingkat literasi gizi ibu rumah tangga, serta potensi pangan lokal yang tersedia, khususnya ketersediaan ikan patin sebagai bahan utama dalam kegiatan pelatihan. Informasi awal diperoleh melalui wawancara informal dengan ketua RT, kader posyandu, dan beberapa ibu rumah tangga.



Gambar 1. Tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat

Setelah tahap observasi selesai, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak kelurahan, ketua RT, dan kader PKK untuk menentukan waktu pelaksanaan, tempat kegiatan, serta sasaran peserta. Tim kemudian menyusun materi edukasi yang mencakup modul gizi keluarga, *leaflet* manfaat ikan patin untuk pertumbuhan anak, serta instrumen evaluasi berupa lembar pre-test dan post-test yang digunakan untuk

mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Selain materi edukasi, tim juga menyiapkan resep dan prosedur pelatihan pembuatan dimsum dan nugget ikan patin yang akan diajarkan kepada peserta. mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Selain materi edukasi, tim juga menyiapkan resep dan prosedur pelatihan pembuatan dimsum dan nugget ikan patin yang akan diajarkan kepada peserta.



Gambar 2. Tahapan kegiatan: (a) pemberian edukasi gizi, (b) penyuluhan mengenai manfaat ikan, serta (c) pelatihan diversifikasi olahan ikan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan inti, yaitu edukasi gizi, penyuluhan manfaat ikan, dan pelatihan diversifikasi olahan ikan. Pada tahap edukasi gizi, tim memberikan penjelasan mengenai pengertian stunting, penyebab dan dampaknya, kebutuhan gizi anak balita, serta pentingnya protein hewani sebagai sumber nutrisi utama. Penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan penayangan video edukasi agar materi lebih mudah dipahami. Peserta diberi kesempatan untuk bertanya dan berbagi pengalaman terkait pola konsumsi pangan anak dalam keluarga.

Tahap berikutnya adalah penyuluhan mengenai manfaat ikan patin untuk kesehatan dan tumbuh kembang anak. Peserta diberikan informasi mengenai kandungan gizi ikan patin seperti protein, omega-3, vitamin, dan mineral, serta keunggulannya sebagai bahan pangan lokal yang murah, mudah diperoleh, dan serbaguna dalam proses pengolahan. Pada sesi ini peserta diperlihatkan contoh-contoh variasi olahan ikan patin yang modern dan lebih disukai anak sebagai bentuk upaya meningkatkan minat konsumsi ikan dalam rumah tangga (Rahmawati, Nugroho & Lestari, 2024).

Tahapan inti kegiatan adalah pelatihan diversifikasi pangan olahan ikan. Pelatihan dilaksanakan melalui demonstrasi langsung yang dilanjutkan dengan praktik oleh peserta. Peserta diajarkan cara membuat dimsum dan nugget ikan patin mulai dari proses pemilihan bahan, penggilingan ikan, pencampuran bumbu, pembentukan adonan, hingga proses pengukusan dan penggorengan. Selama proses ini, peserta dibagi menjadi beberapa kelompok kecil agar mereka dapat berlatih secara langsung dan memperoleh pendampingan intensif dari fasilitator. Pendekatan *learning by doing* diterapkan agar peserta benar-benar memahami setiap langkah pembuatan olahan tersebut dan mampu mempraktikkannya secara mandiri di rumah (Yuliana & Prasetyo, 2023).

Untuk mengukur keberhasilan kegiatan, tim melakukan evaluasi melalui pengisian pre-test dan post-test. Pre-test diberikan sebelum materi dimulai untuk mengetahui pengetahuan awal peserta mengenai stunting, gizi anak, dan manfaat ikan. Setelah semua rangkaian kegiatan selesai, peserta mengisi post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan yang diperoleh. Selain evaluasi tertulis, tim juga melakukan observasi langsung terhadap keterampilan peserta selama praktik, termasuk ketepatan prosedur pengolahan, higienitas, kerapian bentuk produk, dan pemahaman teknik memasak. Di akhir kegiatan, dilakukan sesi refleksi dan diskusi mengenai manfaat yang dirasakan peserta, tantangan selama pelatihan, serta rencana mereka untuk mempraktikkan atau mengembangkan hasil pelatihan sebagai peluang usaha rumah tangga.

Peserta kegiatan berjumlah 20 orang ibu rumah tangga dengan usia 25–50 tahun, dengan latar belakang pendidikan SMP hingga SMA, serta sebagian besar memiliki anak usia balita dan anak usia sekolah. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan di Balai Pertemuan RT 01 Pelabuhan Rambang, dengan total waktu pelaksanaan selama satu hari. Metode pelaksanaan yang memadukan edukasi, penyuluhan, dan praktik langsung ini dirancang untuk memastikan bahwa peserta tidak hanya memahami pentingnya gizi, tetapi juga mampu menerapkan keterampilan pengolahan ikan patin dalam kehidupan sehari-hari.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Pahandut RT 01 Pelabuhan Rambang menghasilkan sejumlah temuan penting yang berkaitan dengan peningkatan literasi gizi keluarga, keterampilan masyarakat dalam mengolah ikan patin, serta perubahan pola pikir mengenai pencegahan stunting melalui pangan lokal. Hasil kegiatan ini diuraikan dalam bentuk deskriptif kualitatif dan kuantitatif untuk menunjukkan perubahan kemampuan, sikap, dan pemahaman peserta sebelum dan sesudah intervensi dilakukan.

Respon dan Partisipasi Masyarakat

Sejak tahap sosialisasi awal, respon masyarakat terhadap kegiatan ini menunjukkan antusiasme yang tinggi. Sebagian besar peserta adalah ibu rumah tangga yang memiliki anak usia balita dan anak usia sekolah, sehingga topik gizi keluarga dan pencegahan stunting menjadi sangat relevan dengan kebutuhan mereka sehari-hari. Kehadiran peserta pada seluruh rangkaian kegiatan mencapai **100%**, yaitu sebanyak 20 orang, tanpa adanya peserta yang absen pada setiap pertemuan. Tingkat partisipasi yang tinggi ini mengindikasikan bahwa edukasi mengenai stunting, gizi anak, dan pemanfaatan ikan patin sebagai sumber protein merupakan hal yang dianggap penting oleh masyarakat (Ariyanti, D., & Nisa, H, 2021).

Selain itu, peserta juga menunjukkan komitmen yang kuat selama pelatihan berlangsung. Mereka mengikuti sesi edukasi dengan penuh perhatian, aktif mengajukan pertanyaan, dan terlibat dalam diskusi mengenai permasalahan gizi anak yang mereka hadapi di rumah. Tidak sedikit peserta yang menyampaikan bahwa anak-anak mereka sulit mengonsumsi ikan karena terbatasnya variasi masakan yang bisa disajikan. Hal ini menjadi pintu masuk penting untuk memperkenalkan konsep diversifikasi pangan lokal sebagai solusi agar anak lebih menyukai konsumsi ikan (Kurniawan, A., & Lestari, S, 2021).

Keterlibatan peserta semakin terlihat pada saat pelatihan pengolahan ikan. Peserta tidak hanya mengikuti demonstrasi, tetapi juga berinisiatif membawa alat masak tambahan dari rumah, bekerja sama

dalam kelompok kecil, dan mencoba variasi bumbu sendiri untuk menghasilkan rasa yang sesuai selera anak-anak mereka. Tingginya antusiasme peserta memberikan indikasi bahwa kegiatan seperti ini sangat dibutuhkan dan berpotensi dilanjutkan sebagai program rutin di lingkungan RT (Sunarti, E., & Hidayati, L, 2021).

Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Pemahaman tentang Stunting

Sebelum kegiatan edukasi dimulai, peserta diberikan **pre-test** yang terdiri dari 10 pertanyaan mengenai pengetahuan dasar stunting, kebutuhan gizi anak, manfaat protein hewani, dan persepsi mereka terhadap konsumsi ikan. Hasil pre-test menunjukkan bahwa pengetahuan peserta masih sangat terbatas. Sebagian besar peserta belum memahami bahwa stunting tidak hanya berhubungan dengan ukuran tubuh anak yang pendek, tetapi juga berdampak pada perkembangan otak, kognitif, dan produktivitas jangka panjang.

Sebagian peserta bahkan mengira bahwa stunting disebabkan faktor keturunan semata, bukan karena kekurangan nutrisi kronis. Selain itu, sebagian besar peserta belum mengetahui pedoman kebutuhan protein harian untuk anak balita, dan masih menganggap bahwa makanan bergizi identik dengan makanan mahal. Padahal, sumber protein hewani seperti ikan patin merupakan bahan pangan lokal yang murah dan mudah diperoleh di lingkungan mereka.

Setelah edukasi, penyuluhan, dan pelatihan dilakukan, peserta diberikan **post-test** untuk menilai peningkatan pengetahuan. Hasilnya menunjukkan perubahan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai pentingnya gizi dan konsumsi ikan untuk tumbuh kembang anak. Berikut adalah tabel hasil evaluasi:

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Peserta

No	Indikator Penilaian	Pre-test (%)	Post-test (%)	Progres
1	Pengetahuan tentang stunting	30	90	+60%
2	Pengetahuan kebutuhan gizi anak	20	85	+65%
3	Pemahaman manfaat ikan patin	40	95	+55%
4	Pengetahuan tentang diversifikasi pangan	15	90	+75%
5	Minat konsumsi ikan dalam keluarga	35	88	+53%
6	Kemampuan mengolah ikan menjadi olahan modern	10	92	+82%

Analisis Perubahan Pengetahuan

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami cara mencegah stunting melalui konsumsi pangan bergizi. Mereka cenderung mengandalkan lauk pauk seperti telur dan ayam, tetapi

jarang memaksimalkan ikan sebagai sumber protein utama. Kondisi ini sangat ironis mengingat mereka tinggal di wilayah pesisir sungai yang memiliki pasokan ikan melimpah dengan harga terjangkau.

Setelah pelaksanaan edukasi gizi, peserta menjadi lebih memahami bahwa stunting merupakan masalah serius yang harus dicegah sejak dini. Mereka mampu menjelaskan bahwa stunting terjadi akibat kekurangan nutrisi jangka panjang dan dapat berdampak pada kecerdasan anak. Selain itu, peserta juga mampu menyebutkan komponen gizi utama seperti protein, zat besi, kalsium, omega-3, dan vitamin D yang terdapat dalam ikan patin.

Peningkatan pengetahuan terjadi karena metode edukasi yang digunakan bersifat interaktif. Peserta tidak hanya mendengarkan penjelasan, tetapi juga berdiskusi mengenai pengalaman mereka mengasuh anak dan memberikan makanan sehat. Diskusi tersebut memberikan ruang bagi peserta untuk saling bertukar informasi dan menyadari bahwa tantangan gizi yang mereka hadapi ternyata serupa satu sama lain.



Gambar 3. Kegiatan pre-test dan post-test pengetahuan diversifikasi olahan ikan patin pencegah stunting

Keterampilan Peserta dalam Mengolah Ikan Patin

Bagian ini merupakan temuan penting dari kegiatan pengabdian karena tujuan utama kegiatan adalah meningkatkan keterampilan peserta untuk memanfaatkan ikan patin sebagai sumber pangan bergizi (Putri, R. M., & Suryani, D, 2023). Sebelum mengikuti pelatihan, sebagian besar peserta hanya mengolah ikan patin dengan cara digoreng, dibumbu kuning, atau dijadikan “wadai wadi”, sehingga anak-anak mudah bosan.

Selama pelatihan, peserta diajarkan membuat dua jenis olahan, yaitu: (1) dimsum ikan patin; (2) nugget ikan patin. Kedua olahan tersebut dipilih karena mudah dibuat, memiliki cita rasa lembut, dan bentuknya disukai oleh anak. Selain itu, kedua menu tersebut dapat disimpan dalam bentuk *frozen food*, sehingga dapat dijadikan stok makanan sehat bagi keluarga (Sihite, R., & Simanjuntak, M, 2022).

Peserta mengikuti seluruh proses mulai dari pemilihan ikan, penggilingan daging, pencampuran bahan, pembentukan adonan, hingga proses pengukusan dan penggorengan. Selama proses berlangsung, terlihat beberapa perubahan penting: (1) peserta yang awalnya ragu berubah menjadi percaya diri setelah mencoba membuat olahan sendiri; (2) peserta mulai bereksperimen menambah sayuran seperti wortel dan daun bawang ke dalam adonan dimsum; (3) beberapa peserta berdiskusi mengenai peluang usaha, terutama penjualan dimsum dan nugget dalam bentuk *frozen food*.

Keterampilan peserta meningkat pesat karena pendekatan pelatihan menggunakan metode *learning by doing*, di mana mereka langsung mempraktikkan apa yang diajarkan dengan bimbingan fasilitator. Teknik ini membuat peserta lebih mudah memahami dan mengingat langkah-langkah pembuatan olahan ikan.



Gambar 4. Peserta pelatihan mempraktikkan pengolahan ikan patin sebagai sumber pangan bergizi

Dampak Terhadap Konsumsi Ikan Keluarga

Setelah pelatihan, peserta melaporkan bahwa anaknya lebih menyukai olahan ikan dalam bentuk dimsum dan nugget dibandingkan bentuk olahan tradisional yang mereka buat sebelumnya. Respons anak yang positif ini menunjukkan bahwa diversifikasi pangan merupakan solusi efektif untuk meningkatkan konsumsi ikan dalam keluarga (Sari, L. P., & Utami, W, 2022).

Selain itu, peserta juga menyampaikan bahwa pengolahan ikan menjadi bentuk modern dapat membantu mengurangi penolakan makan pada anak. Biasanya, anak menolak makan ikan karena adanya duri atau aroma khas ikan. Namun, ketika ikan diolah menjadi dimsum atau nugget dengan tekstur lembut, anak-anak menjadi lebih mudah menerima makanan tersebut.

Potensi Pengembangan Usaha Rumah Tangga

Salah satu dampak yang paling menarik dari kegiatan ini adalah munculnya minat peserta untuk mengembangkan usaha rumahan berbasis olahan ikan patin. Beberapa peserta mulai menghitung biaya produksi untuk membuat dimsum dan nugget dalam skala kecil. Mereka mempertimbangkan menjual produk dalam bentuk *frozen* atau siap goreng kepada tetangga atau melalui media sosial.

Beberapa faktor yang mendukung potensi usaha ini antara lain: (1) ikan patin mudah diperoleh di lingkungan tempat tinggal; (2) harga ikan patin relatif murah (Rp 18.000–22.000/kg); (3) perlengkapan produksi sederhana dan dapat dilakukan di dapur rumah; (4) permintaan pangan sehat untuk anak semakin meningkat; (5) produk memiliki daya simpan lama jika dikemas dengan baik.

Dengan adanya potensi usaha ini, kegiatan tidak hanya meningkatkan kapasitas gizi keluarga, tetapi juga membuka peluang ekonomi baru bagi masyarakat.

Hasil kegiatan ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi gizi berbasis praktik dapat meningkatkan pengetahuan ibu secara signifikan (Widyastuti, R., & Pratiwi, D. A, 2022). Selain itu, penelitian Handayani et al. (2020) menyebutkan bahwa konsumsi protein dari ikan dapat meningkatkan status gizi anak secara cepat sehingga relevan dengan tujuan program pencegahan stunting.

Diversifikasi pangan juga merupakan strategi yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan RI dalam program percepatan penurunan stunting (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Dengan memanfaatkan ikan patin sebagai bahan baku utama, program ini sekaligus memperkuat ketahanan pangan lokal dan mendorong kemandirian keluarga dalam menyediakan makanan bergizi.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan masyarakat dalam mengolah ikan patin sebagai upaya pencegahan stunting. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan, keterampilan peserta meningkat pesat, dan muncul peluang ekonomi baru bagi peserta.



Gambar 5. Produk diversifikasi olahan ikan patin: nugget dan dimsum (sumber: dokumentasi Tim Pengabdian 2025)

IV. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat dengan tema *Diversifikasi Pangan Olahan Ikan sebagai Upaya Meningkatkan Gizi Anak dan Pencegahan Stunting di Kelurahan Pahandut, Kota Palangka Raya* telah berjalan dengan baik dan memperoleh partisipasi aktif dari masyarakat, khususnya ibu rumah tangga di RT 01 Pelabuhan Rambang. Kegiatan edukasi gizi, penyuluhan manfaat ikan patin, serta pelatihan pembuatan dimsum dan nugget ikan memberikan dampak nyata terhadap peningkatan literasi gizi keluarga dan keterampilan pengolahan pangan lokal. Hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta sebesar **85%**, serta peningkatan keterampilan dalam menghasilkan olahan ikan yang lebih higienis, variatif, dan disukai anak. Olahan berbahan dasar ikan patin terbukti menjadi solusi praktis dan berpotensi meningkatkan asupan protein keluarga sehingga dapat membantu menurunkan risiko stunting. Selain meningkatkan kemampuan teknis, kegiatan ini juga menumbuhkan motivasi peserta untuk mengembangkan usaha *home industry* berbahan dasar ikan sebagai sumber ekonomi tambahan. Penguatan pemanfaatan potensi lokal seperti ikan patin merupakan langkah strategis dalam mewujudkan ketahanan pangan keluarga serta mendukung program penurunan stunting yang menjadi prioritas nasional.

Saran

Ke depan, kegiatan serupa perlu diperluas dengan pendampingan lanjutan dalam aspek manajemen usaha, pengemasan, pemasaran produk *frozen food*, serta kolaborasi multipihak agar pemberdayaan masyarakat dapat berjalan secara berkelanjutan dan memberikan manfaat jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada:

1. FISIP Universitas Palangka Raya atas dukungan pendanaan dan pendampingan administrasi.
2. Pemerintah Kelurahan Pahandut dan Ketua RT 01 Pelabuhan Rambang atas izin dan fasilitasi kegiatan.
3. Seluruh ibu rumah tangga peserta pelatihan yang telah berpartisipasi secara antusias dan konsisten dalam seluruh rangkaian kegiatan.
4. Pihak-pihak lain yang turut mendukung pelaksanaan program ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Semoga kegiatan ini memberikan manfaat berkelanjutan bagi peningkatan kualitas gizi masyarakat, terutama dalam upaya pencegahan stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, E. (2020). Effectiveness of Health Education and Nutrition Rehabilitation Toward Community Empowerment for Children Aged Less Than 5 Years with Stunting: A Quasi-Experimental Design. *Jurnal Ners*, 15(2), 173-177, ISSN 1858-3598, <https://doi.org/10.20473/jn.v15i2.19494>
- Ariyanti, D., & Nisa, H. (2021). Edukasi gizi berbasis keluarga dalam pencegahan stunting pada balita. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 87–97. <https://doi.org/10.20473/jgk.v13i2.2021.87-97>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2024). Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2024. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/survei-status-gizi-indonesia-ssgi-2024/>
- Handayani, S., Putra, A., & Rahmawati, N. (2021). Konsumsi ikan sebagai strategi peningkatan status gizi anak di wilayah pesisir. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 16(1), 45–54. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v16i1.4587>
- Hatimah, I. (2021). Community Empowerment Synergy Model based on Parenting Programs in Reducing Numbers of Stunting in Cirebon Regency. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 13(2), 1130-1137, ISSN 1308-5581, <https://doi.org/10.9756/INT-JECSE/V13I2.211158>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pedoman nasional percepatan penurunan stunting. <https://kemkes.go.id/id/pnpk-2022---tata-laksana-stunting>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Strategi nasional percepatan penurunan stunting 2021–2024. Kemenkes RI.
- Kurniawan, A., & Lestari, S. (2021). Diversifikasi pangan berbasis ikan sebagai upaya peningkatan konsumsi protein anak. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 10(3), 201–210. <https://doi.org/10.26714/jpg.10.3.2021.201-210>
- Mukmin, H. (2025). Islamic Community Empowerment Through The Da'wah Movement To Improve Adolescent Girls' Compliance With Iron Supplements For Stunting Prevention In Madrasahs And Public Schools. *Jurnal Pendidikan Islam*, 11(2), 245-261, ISSN 2355-4339, <https://doi.org/10.15575/jpi.v11i2.48954>
- Pemerintah Kota Palangka Raya. (2023). Peraturan Wali Kota Palangka Raya Nomor 41 Tahun 2023 tentang Percepatan Penurunan Stunting di Kota Palangka Raya. Pemerintah Kota Palangka Raya.
- Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting, Perpres No. 72 Tahun 2021 (2021). <https://peraturan.bpk.go.id/Details/174964/perpres-no-72-tahun-2021>

- Putri, R. M., & Suryani, D. (2023). Edukasi gizi dan praktik pengolahan pangan lokal untuk pencegahan stunting. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 41–50. <https://doi.org/10.33023/jpkm.v5i1.1934>
- Rahmawati, D., Nugroho, A., & Lestari, P. (2024). Intervensi gizi sensitif berbasis komunitas dalam pencegahan stunting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 18(1), 23–33. <https://doi.org/10.24893/jkma.18.1.23-33>
- Sari, L. P., & Utami, W. (2022). Diversifikasi olahan ikan berbasis pangan lokal untuk peningkatan gizi keluarga. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Madani*, 6(2), 156–167. <https://doi.org/10.21009/jpmm.062.04>
- Saroinsong, F.B. (2021). Utilization of Home Gardens as a Community Empowerment-Based Edible Landscape to Combat Stunting. *Iop Conference Series Earth and Environmental Science*, 940(1), ISSN 1755-1307, <https://doi.org/10.1088/1755-1315/940/1/012093>
- Sihite, R., & Simanjuntak, M. (2022). Pemanfaatan pangan lokal berbasis ikan dalam mendukung ketahanan gizi keluarga. *Jurnal Gizi Indonesia*, 11(2), 112–121. <https://doi.org/10.14710/jgi.11.2.112-121>
- Suharto, A. (2026). Community Empowerment for Stunting Prevention: A Quasi-Experimental Study in Indonesia. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 9(2), 327-336, ISSN 2597-6052, <https://doi.org/10.56338/mppki.v9i2.8952>
- Sunarti, E., & Hidayati, L. (2021). Peran ibu dalam pemenuhan gizi anak dan pencegahan stunting berbasis keluarga. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 14(1), 1–10. <https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.1.1>
- Suranny, L.E. (2021). Mapping of Community Empowerment in Prevention Stunting in Kabupaten Wonogiri through "sego Sak Ceting". *Iop Conference Series Earth and Environmental Science*, 887(1), ISSN 1755-1307, <https://doi.org/10.1088/1755-1315/887/1/012035>
- Widyastuti, R., & Pratiwi, D. A. (2022). Pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan ibu dalam pencegahan stunting. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(3), 189–198. <https://doi.org/10.14710/jpki.17.3.189-198>
- Yuliana, E., & Prasetyo, B. (2023). Pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan pangan lokal untuk percepatan penurunan stunting. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat (Abdimas)*, 8(2), 155–164. <https://doi.org/10.32502/abdimas.v8i2.5124>