Vol 4 No.4 (2025) - November, pp 1473-1478 https://doi.org/10.59025/qhc4m532

Jurnal Masyarakat Madani Indonesia
e-ISSN: 2829-6702
https://syadani.onlinelibrary.id/

Edukasi dan Pelatihan Produksi Abon Lele Kaya Gizi: Strategi Komunitas untuk Pencegahan Stunting di Desa Cipeundeuy

Ferdinan Sihombing[1], Maria Alfa Raniadita[1], Carrisa Wityadarda[1], Ellen Stephanie Rumaseuw[1]

[1]*Universitas Santo Borromeus*

INFO ARTIKEL

Diserahkan:
04/10/2025
Direvisi:
02/11/2025
Diterima
11/11/2025

***Keywords*:**

Protein hewani,
Ikan lele,
Abon lele,
Ekstrak ikan,
Pencegahan stunting

ABSTRAK

Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis yang berdampak serius terhadap kualitas sumber daya manusia di Indonesia. Pencegahan stunting dapat dilakukan melalui peningkatan konsumsi protein hewani yang berkualitas tinggi, salah satunya berasal dari ikan lele. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Selasa, 2 September 2025, di Posyandu "Bina Harapan X" RW 10 Desa Cipeundeuy, Kabupaten Bandung Barat, dengan peserta sebanyak 60 orang yang terdiri dari kader posyandu dan ibu balita. Metode kegiatan meliputi penyuluhan berbasis multimedia, demonstrasi pembuatan ekstrak dan abon ikan lele, serta uji organoleptik produk hasil demonstrasi. Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipatif dan penilaian organoleptik oleh 31 responden. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 86,45% responden menyatakan suka hingga sangat suka terhadap warna produk, 87,10% terhadap tekstur, dan 83,87% terhadap aroma abon ikan lele. Selain itu, sekitar 90% peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama sesi praktik dan diskusi. Produk abon dari ekstrak ikan lele dinilai praktis, bernilai gizi tinggi, dan berpotensi dikembangkan menjadi usaha keluarga. Dengan demikian, kegiatan ini menjadi strategi efektif berbasis komunitas dalam mendukung upaya pencegahan stunting di tingkat desa.

Corresponding author email: sihombingferdinan@gmail.com

Published by Alesha Media Digital. This is an open access article under the CC BY SA license
Copyright@ Author (2025).

1. PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi salah satu permasalahan gizi kronis yang perlu mendapat perhatian serius dalam pembangunan kesehatan di Indonesia [1]. Kondisi ini ditandai dengan tinggi badan anak yang lebih rendah dari standar usianya akibat kekurangan gizi dalam jangka panjang, infeksi berulang, serta pola asuh yang kurang optimal pada periode seribu hari pertama kehidupan (1000 HPK) [2]. Dampak stunting tidak hanya terbatas pada hambatan pertumbuhan fisik, tetapi juga dapat menurunkan perkembangan kognitif, mengurangi produktivitas di usia dewasa, dan meningkatkan risiko penyakit degeneratif di kemudian hari [3]. Data Kementerian Kesehatan RI tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi stunting masih sebesar 21,6%, melampaui ambang batas maksimal 20% yang ditetapkan oleh WHO [4]. Angka ini menegaskan bahwa stunting tetap menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang memerlukan intervensi gizi yang terarah dan berkelanjutan.

Salah satu faktor utama penyebab stunting adalah kurangnya asupan protein hewani [5]. Protein hewani memiliki keunggulan dibandingkan protein nabati karena mengandung asam amino esensial yang lengkap serta memiliki tingkat kecernaan yang tinggi [6]. Ikan merupakan salah satu sumber protein hewani yang mudah dijangkau oleh masyarakat Indonesia. Di antara berbagai jenis ikan air tawar, ikan lele (Clarias sp.)

mengandung sekitar 17–20 gram protein per 100 gram daging, lebih tinggi dibandingkan ikan mujair (18,2 g) atau bandeng (17,1 g) [7]. Selain itu, ikan lele juga kaya akan asam lemak omega-3, vitamin B kompleks, serta mineral seperti kalsium, fosfor, dan zat besi yang berperan penting dalam pertumbuhan anak. Penelitian menunjukkan bahwa pemberian produk olahan ikan lele dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan berat badan anak balita stunting secara signifikan [8], sehingga menjadikannya bahan pangan potensial untuk intervensi gizi berbasis komunitas.

Namun demikian, tingkat konsumsi ikan lele pada balita masih rendah karena berbagai hambatan. Bau amis yang kuat, tekstur daging yang lembek, serta keberadaan duri halus sering membuat anak-anak enggan mengonsumsinya. Selain itu, kebiasaan penyajian ikan yang monoton juga mengurangi daya tariknya bagi anak-anak. Oleh karena itu, diversifikasi produk olahan ikan lele seperti ekstrak, abon, nugget, dan bakso menjadi solusi strategis untuk meningkatkan penerimaan konsumsi ikan pada balita [9][10]. Produk olahan ini tidak hanya mengurangi bau amis dan mempermudah konsumsi, tetapi juga mempertahankan kandungan gizinya serta meningkatkan daya simpan dan nilai ekonominya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tim pengabdian masyarakat melaksanakan kegiatan edukasi dan praktik pembuatan ekstrak ikan lele serta abon lele di Posyandu “Bina Harapan X” Desa Cipeundeuy, Kabupaten Bandung Barat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat khususnya ibu balita dan kader posyandu mengenai pentingnya pemanfaatan dan diversifikasi olahan ikan lele sebagai strategi promotif dan preventif dalam upaya pencegahan stunting berbasis komunitas.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Selasa, 2 September 2025 di Posyandu Bina Harapan X, RW 10, Desa Cipeundeuy, Kecamatan Padalarang, Kabupaten Bandung Barat. Peserta kegiatan berjumlah 60 orang, terdiri atas kader posyandu dan ibu-ibu yang memiliki balita. Tim pelaksana kegiatan berasal dari lintas disiplin ilmu, yaitu keperawatan komunitas, ahli gizi, manajemen bisnis, dan ahli farmasi, dengan susunan Ferdinan Sihombing, S.Kep., Ners., M.Kep. sebagai ketua tim, serta Maria Alfa Raniadita, MBA; Carrisa Wityadarda, M.Kes.; dan apt. Ellen Stephanie Rumaseuw, M.Farm. sebagai anggota.

Metode yang digunakan adalah community-based workshop dengan pendekatan partisipatif, yang menempatkan masyarakat sebagai subjek utama kegiatan. Pendekatan ini dipilih karena masalah rendahnya konsumsi protein hewani pada balita merupakan isu yang erat kaitannya dengan perilaku keluarga dan kebiasaan makan di tingkat rumah tangga. Melalui pendekatan berbasis komunitas, kegiatan dapat menyesuaikan dengan konteks sosial-budaya masyarakat setempat dan mendorong terbentuknya perubahan perilaku yang berkelanjutan. Workshop partisipatif memungkinkan peserta belajar secara aktif melalui praktik langsung, sehingga mereka tidak hanya menerima informasi, tetapi juga memperoleh keterampilan nyata dalam mengolah ikan lele menjadi produk bernilai gizi tinggi. Selain itu, keterlibatan langsung dalam proses pelatihan memperkuat rasa memiliki (sense of ownership) terhadap hasil kegiatan, yang penting untuk menjaga keberlanjutan praktik konsumsi protein hewani di tingkat keluarga. Dengan demikian, metode ini dianggap paling tepat karena mampu menggabungkan aspek edukatif, aplikatif, dan pemberdayaan masyarakat dalam satu rangkaian kegiatan.

Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi tiga langkah utama. Pertama, penyuluhan berbasis multimedia mengenai stunting, faktor risiko, dampak jangka panjang, serta peran protein hewani dalam mencegah stunting. Penyampaian materi dilakukan menggunakan media presentasi dan infografis untuk memperkuat pemahaman masyarakat [11].

Kedua, demonstrasi praktik pembuatan ekstrak ikan lele dan abon lele. Proses pembuatan ekstrak dilakukan melalui tahapan pembersihan ikan segar, pengeringan pada suhu 50°C selama lima hari, kemudian pencacahan

menggunakan chopper. Sementara itu, pembuatan abon dilakukan dengan bahan baku ikan lele kering tadi, menghancurkan dagingnya (membuat ekstrak), menumis dengan bumbu sederhana, dan mengeringkannya hingga menjadi abon siap konsumsi. Tahapan ini diperlihatkan secara langsung dengan dukungan infografis visual dan demonstrasi cara pembuatan di lokasi agar mudah diikuti oleh peserta.

Ketiga, diskusi interaktif dengan peserta. Pada tahap ini, peserta diberi kesempatan untuk bertanya, berbagi pengalaman, serta mendiskusikan strategi penerapan diversifikasi olahan ikan lele dalam menu harian balita. Diskusi juga mencakup aspek pembuatan, penyimpanan produk olahan, serta peluang pengembangan ekonomi rumah tangga melalui usaha berbasis olahan ikan lele.

Alat ukur ketercapaian kegiatan dilakukan melalui dua pendekatan. Secara kualitatif, keberhasilan diukur dari tingkat partisipasi aktif peserta selama kegiatan [12], meliputi keterlibatan dalam praktik, antusiasme bertanya, serta respons positif terhadap proses pengolahan ikan lele menjadi ekstrak dan abon. Selain itu, evaluasi dilakukan melalui uji organoleptik terhadap produk olahan yang dihasilkan. Peserta diberikan kesempatan untuk mencicipi hasil olahan ekstrak ikan lele dan abon, kemudian menilai berdasarkan aspek rasa, aroma, warna, tekstur, dan penerimaan keseluruhan. Hasil uji organoleptik menunjukkan tingkat kesukaan peserta, sehingga dapat menjadi indikator penerimaan masyarakat terhadap diversifikasi produk lele sebagai bahan pangan bergizi.

Indikator keberhasilan lainnya terlihat dari perubahan sikap peserta, seperti adanya komitmen untuk mencoba membuat produk olahan di rumah, serta munculnya potensi pengembangan sosial-ekonomi melalui peluang usaha rumahan berbasis produk olahan ikan lele. Dengan demikian, ketercapaian kegiatan dapat dinilai tidak hanya dari aspek edukatif, tetapi juga dari tingkat penerimaan dan kemungkinan implementasi nyata di masyarakat. Dengan pendekatan ini, kegiatan diharapkan mampu meningkatkan kesadaran, keterampilan, serta keberdayaan masyarakat dalam upaya promotif–preventif pencegahan stunting berbasis potensi lokal.

3. HASIL & PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memiliki antusiasme tinggi dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Pada sesi penyuluhan, 93% peserta mengaku baru memahami secara rinci mengenai stunting, faktor risikonya, serta pentingnya konsumsi protein hewani sebagai langkah pencegahan. Hal ini menegaskan bahwa intervensi berbasis edukasi masih sangat relevan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat [13] dalam konteks kesehatan balita.Pada sesi praktik, peserta terlihat sangat tertarik dengan teknik pembuatan ekstrak ikan lele melalui proses dehidrasi pada suhu 50°C selama lima hari. Suhu ini dipilih karena berdasarkan literatur, pengeringan pada rentang suhu 45–55°C mampu mengurangi kadar air tanpa merusak struktur protein ikan, menjaga cita rasa alami, serta mempertahankan kandungan asam amino esensial [14]. Selain itu, suhu 50°C termasuk kategori *low-temperature drying* yang dapat menekan pertumbuhan mikroorganisme tanpa menyebabkan perubahan warna yang signifikan pada daging ikan [8].

Produk abon lele mendapat respons positif, khususnya dari para ibu karena dinilai lebih mudah diterima oleh anak-anak. Berdasarkan uji organoleptik sederhana, peserta diminta menilai aspek rasa, aroma, warna, tekstur, dan penerimaan keseluruhan menggunakan skala 1–5 (1 = sangat tidak suka; 5 = sangat suka). Hasilnya disajikan pada tabel berikut (Tabel 1).

Tabel 1. Hasil Uji Organoleptik Abon Lele (n = 31)

Aspek Penilaian	Kategori “Suka–Sangat Suka” (%)
Warna	86,45

Tekstur	87,10
Aroma	83,87

Hasil ini menunjukkan bahwa produk abon lele memiliki tingkat penerimaan sensorik yang tinggi, terutama pada aspek rasa dan tekstur. Peserta menilai produk ini gurih, beraroma sedap, memiliki warna cokelat keemasan yang menarik, serta tahan lama sehingga cocok digunakan sebagai tambahan sumber protein bagi balita maupun bekal anak usia sekolah.

Selain meningkatkan kesadaran akan pentingnya protein hewani dalam pencegahan stunting, kegiatan ini juga membuka wawasan baru bagi peserta terkait potensi ekonomi keluarga [15]. Sekitar 40% peserta menyatakan ketertarikan untuk mencoba memproduksi abon lele dalam skala rumah tangga, baik untuk konsumsi pribadi maupun peluang usaha kecil. Potensi ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa diversifikasi produk ikan air tawar seperti abon, kerupuk, atau nugget dapat meningkatkan nilai jual hingga 3–4 kali lipat dibanding ikan segar [16].

Lebih lanjut, menurut Kementerian Kelautan dan Perikanan [17], usaha pengolahan ikan skala rumah tangga berkontribusi signifikan terhadap pemberdayaan ekonomi perempuan dan peningkatan ketahanan pangan lokal, karena memanfaatkan bahan baku murah, teknologi sederhana, dan pasar yang luas di tingkat komunitas. Dengan demikian, inovasi abon lele tidak hanya berfungsi sebagai intervensi gizi, tetapi juga berpotensi menjadi model ekonomi produktif berbasis sumber daya lokal di wilayah Padalarang dan sekitarnya.

Sebagaimana terlihat pada Gambar 1 (kolase), kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung dengan antusiasme tinggi dari peserta. Kegiatan diawali dengan penyuluhan berbasis multimedia yang menampilkan materi mengenai stunting dan pentingnya protein hewani. Selanjutnya dilakukan demonstrasi pembuatan ekstrak ikan lele dan abon lele oleh tim pelaksana. Peserta aktif mengikuti setiap tahapan proses, mulai dari pencampuran bahan hingga pengeringan, serta melakukan penilaian organoleptik sederhana terhadap hasil produk. Momen ini menunjukkan terjadinya transfer pengetahuan dan peningkatan keterampilan secara langsung. Suasana kegiatan yang partisipatif memperkuat efektivitas pendekatan community-based workshop dalam meningkatkan kesadaran dan pemberdayaan masyarakat.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesadaran masyarakat mengenai diversifikasi olahan ikan lele sebagai strategi promotif-preventif pencegahan stunting. Keberhasilan program tidak hanya diukur dari respons positif terhadap penyuluhan dan praktik, tetapi juga dari penerimaan peserta terhadap produk olahan melalui uji organoleptik, serta munculnya komitmen untuk mengaplikasikan keterampilan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini memperkuat bukti bahwa pendekatan edukasi dan praktik langsung berbasis komunitas efektif dalam mendorong perubahan perilaku gizi masyarakat sekaligus membuka peluang pemberdayaan ekonomi rumah tangga.





Gambar 1: Dokumentasi kegiatan penyuluhan dan praktik pembuatan ekstrak serta abon lele di Posyandu Bina Harapan X, Desa Cipeundeuy, Kabupaten Bandung Barat.

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi dan praktik pembuatan ekstrak serta abon ikan lele di Posyandu Bina Harapan X RW 10 Desa Cipeundeuy berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran peserta mengenai pentingnya protein hewani dalam pencegahan stunting. Metode penyuluhan berbasis multimedia dan infografis visual mempermudah pemahaman peserta, sementara praktik langsung memperkuat keterampilan teknis dalam mengolah ikan lele menjadi produk bernilai gizi.

Produk olahan ikan lele terbukti disukai berdasarkan uji organoleptik, ditunjukkan dengan penerimaan positif terhadap rasa, aroma, tekstur, dan warna. Selain memiliki nilai gizi yang baik, produk ini juga higienis, praktis digunakan, serta berpotensi dikembangkan sebagai usaha rumah tangga yang dapat menambah pendapatan keluarga.

Dengan demikian, program ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan konsumsi protein hewani balita, tetapi juga membuka peluang pemberdayaan ekonomi masyarakat. Kegiatan serupa perlu direplikasi di wilayah lain sebagai bagian dari strategi promotif-preventif pencegahan stunting berbasis komunitas, sekaligus mendukung pencapaian target nasional penurunan prevalensi stunting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada kader Posyandu “Bina Harapan X”, para peserta, serta Pemerintah Desa Cipeundeuy, Kabupaten Bandung Barat, atas partisipasi dan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Santo Borromeus untuk dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Oslida Martony, “Stunting in Indonesia: Challenge and Solution in Modern era,” J. Telenursing, vol. 5, no. 1, 2023.

[2] T. Djauhari, “GIZI DAN 1000 HPK,” Saintika Med., vol. 13, no. 2, 2017.

[3] WHO, “WHO global nutrition targets 2025:Stunting policy brief. Geneva: World Health Organization,” Can. Pharm. J., vol. 122, no. 2, 2014.

[4] Kemenkes RI, “Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022,” Kemenkes, 2022.

[5] D. J. Millward, “Nutrition, infection and stunting: The roles of deficiencies of individual nutrients and foods, and of inflammation, as determinants of reduced linear growth of children,” Nutrition Research Reviews, vol. 30, no. 1. 2017.

[6] A. Sholikhah and R. K. Dewi, "Peranan Protein Hewani dalam Mencegah Stunting pada Anak Balita," JRST (Jurnal Ris. Sains dan Teknol., vol. 6, no. 1, 2022.

[7] Ayu Joyana Sri Hartatik, Yeni Sutrianingsih, Dian Aris Monna, Elly Nurhandayani, and Dewi Deniaty Sholihah, "Diversifikasi Olahan Ikan Lele Sebagai Alternatif MPASI Guna Pencegahan Stunting Di Kabupaten Jember," J. Kabar Masy., vol. 2, no. 1, 2024.

[8] F. Sihombing, E. S. Rumaseuw, and M. A. Raniadita, "Analysis of the Nutritional Content of Catfish Extract as a Reliable Food Ingredient to Improve the Nutrition of Stunted Toddlers," J. Biol. Trop., vol. 24, no. 3, pp. 216–222, 2024.

[9] Z. A. Fitriyani, F. R. Ardiyanto, D. G. P. Putra, U. Rahmawati, I. W. Istiqomah, and Y. R. Dewi, "Pelatihan Inovasi Bakso Lele dalam Mendukung Pencegahan Stunting di Desa Pungging," J. Pengabdi. Kpd. Masy. Nusant., vol. 6, no. 1, pp. 2025–2037, 2024.

[10] I. S. Aisyah, L. Hidayanti, and M. Ghaffar, "Pelatihan Pengolahan Nugget Ikan Lele untuk Mencegah Stunting pada Balita," J. Abmas Negeri, vol. 5, no. 1, pp. 115–124, 2024.

[11] E. et al Junalia, Buku Ajar Perawatan Agregat Komunitas (Berdasarkan Kurikulum Pendidikan Ners Indonesia Tahun 2021), 1st ed. Purblingga: Eureka Media Aksara, 2024.

[12] F. Sihombing, "Pengabdian Kepada Masyarakat," in Dosen Kesehatan & Pengabdian Kepada Masyarakat, Solok: CV. Mitra Cendekia Media https://www.google.co.id/books/edition/DOSEN_KESEHATAN_PENGABDIAN_KEPADA_MASYAR/4ImsEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1, 2022.

[13] F. et al. Sihombing, Buku Ajar Pendidikan dan Promosi Kesehatan (Berdasarkan Kurikulum AIPNI 2021), 1st ed. Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2023.

[14] et al. Sihombing, Ferdinan, Buku Ajar Keperawatan Keluarga (Kurikulum AIPNI Tahun 2021), 1st ed. Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2024.

[15] F. Sihombing, Y. A. Susilowati, L. Livolina, and A. B. Arianto, "Improving Clean And Healthy Life Family Behavior Among Through Posyandu Revitalization And Family Empowerment In Cihampelas, West Bandung Municipality," 2019.

[16] E. Widia and D. J. Putra, "Penerapan Ekonomi Kreatif dalam Pengolahan dan Pemasaran Ikan Lele Rumahan Menggunakan Metode Digital Marketing," ALMUJTAMAE J. Pengabdi. Masy., vol. 3, no. 2, 2023.

[17] S. Gigentika and S. Hilyana, "Kelayakan Finansial pada Usaha Pengolahan Abon Ikan Skala Rumah Tangga di Kawasan Konservasi TWP Gili Matra, Kabupaten Lombok Utara," J. Sos. Ekon. DAN Hum., vol. 8, no. 3, 2022.