

SOSIALISASI PENINGKATAN GIZI BALITA MELALUI OLAHAN HASIL LAUT UNTUK PRODUK NUGGET DI DESA BENDOLO KECMATAN SAWAHAN KABUPATEN NGANJUK

Sutrisno Adi Prayitno^{1)*}, ²Dwi Retnaningtyas Utami, ³Rendra Lebdoyono, ⁴Reza Astika Wahyu Pramesti³⁾

^{1,2,4}Universitas Muhammadiyah Gresik

³Universitas Negeri Surabaya

email: sutrisnoadi2007@umg.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan pada balita merupakan faktor penting di dalam tumbuh kembang anak. Untuk mencapai pertumbuhan yang baik, maka perlu diberikan asupan yang bergizi pada anak terutama pada kelompok balita. Kondisi dan ketercukupan gizi yang baik akan memberikan dampak yang positif pada anak balita. Pada usia balita pemenuhan gizi harus tercukupi dengan baik. Gizi yang diberikan memberikan pengaruh pada usia balita. Pengetahuan gizi pada orang tua harus diberikan secara mencukupi agar orang tua yang memiliki balita dapat optimal dalam memberikan makanan. Masyarakat Desa bendolo umumnya sudah mengetahui makanan yang mengandung gizi. Permasalahan yang ada pada masyarakat Desa Bendolo masih minim dalam mengolah makanan yang memiliki sumber gizi yang tinggi. Sehingga dalam kegiatan pengabdian ini, dilakukan sosialisasi dalam pemenuhan gizi pada Balita melalui pengolahan kudapan. Kudapan ini pada dasarnya tidak hanya dinikmati oleh balita, akan tetapi bisa dinikmati oleh berbagai kalangan umur. Produk yang disosialisasikan dan dianggap pening bagi masyarakat di Desa Bendolo adalah produk Nugget. Produk nugget ini banyak digemari oleh siapapun. Bahan dasar yang digunakan dalam pembuatan nugget tersebut adalah daging ayam, udang, wortel dan ikan laut. Sumber bahan pangan tersebut dirasa memiliki protein yang cukup tinggi dan bisa dignakan dalam pemenuhan gizi anak, terutama dalam golongan usia balita. Dalam kegiatan ini menggunakan beberapa tahanan diantaranya adalah survey lokasi dan diskusi kebutuhan sosialisasi, penentuan topik sosialisasi, pengaturan jadwal, kegiatan sosialisasi dan pelatihan, monitorin dan evaluasi. Dari hasil kegiatan didapatkan hasil bahwa masyarakat sudah dapat memahami pentingnya gizi pada anak balita. Selain itu, pengetahuan tentang gizi pada anak dan menyajikan makanan dapat meningkat setelah mengikuti pelatihan dan sosialisasi.

Kata kunci: Gizi, nugget, pelatihan, sosialisasi

1. PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu hal penting yang harus dipenuhi dalam kehidupan sehari – hari. Pemenuhan gizi dapat diperoleh dari sumber nabati ataupun hewani (Nurhayati dkk, 2020).

DedikasiMU (Journal of Community Service)**Volume 7, Nomor 2, Juni 2025**

Gizi seimbang haruslah dapat memenuhi empat sehat lima sempurna. Sebenarnya permasalahan kurang gizi merupakan sesuatu yang menjadi permasalahan global pada setiap negara (Robert dkk, 2022). Permasalahan gizi yang kompleks pada saat ini adalah terkait dengan gizi buruk (Ningsih dkk, 2015). Status gizi yang kurang seringkali terjadi pada anak balita. Sementara pada usia balita (0 bulan – 2 tahun) merupakan golden age pada anak yang sangat membutuhkan asupan gizi terutama sumber protein. Pemenuhan gizi (protein) yang mencukupi dapat berasal dari hewani (widayani dkk, 2021).

Dalam pencegahan kekurangan gizi, orang tua memiliki peran penting dalam pengendaliannya. Seorang ibu ataupun orang tua wajib mengetahui pengetahuan tentang makanan yang bergizi. Penyuluhan tentang gizi merupakan langkah strategis yang bisa diikuti yang dapat menjadi stimulus dalam perbaikan hidup atau pola hidup yang sehat (Nadimin, 2007). Perilaku orang tua terutama ibu dalam pemenuhan gizi keluarga mencakup preferensi makanan, perilaku makan, dan asupan energi yang sangat berkaitan dengan status gizi dari anak. Ada berbagai jenis perilaku yang ada pada itu diantaranya pengetahuan, sikap dan tindakan dalam pemenuhan gizi adalah salah satu faktor penyebab masalah gizi balita (Azria dan Hunah, 2016). Dalam penyuluhan memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dalam memberikan asupan gizi pada anak terhadap balita. Penyuluhan ini biasanya bersifat edukatif untuk memberikan stimulus dalam suatu taret kegiatan dan mampu membentuk perilaku yang baik pada orang tua dalam menyediakan makanan yang sehat dan perilaku pola makan yang baik pada balita (Zaki, 2021).

Penyuluhan tentang pengolahan nugget bisa dilakukan untuk memberikan pengetahuan tentang gizi dan olahannya. Nugget adalah produk olahan yang berasal dari gading dengan dicetak, dimasak dan dibekukan atau digoreng. Pengolahan nugget menggunakan daging yang segar dengan dicampur bumbu – bumbu serta bahan tambahan pangan yang aman dan diizinkan oleh pihak yang berwenang (Darmadi dkk, 2019).

Nugget merupakan makanan atau kudapan yang memiliki sumber gizi yang baik. Dalam nugget terdapat kadar protein 15.96–17.60%, kadar lemak 3.65–8.35%, kadar abu 1.60–.90% dan kadar karbohidrat 8.07–14.83%). Produk nugget tersebut telah sesuai atau memenuhi Standar Nasional Indonesia (SNI), kecuali kadar air (61.60–66.07%) (Oka, dkk 2017: Rieuwpassa, 2016: Rijal, 2016). Pengolahan ikan dapat menjadi nilai tambah meningkatkan kesehatan dan menyediakan sumber protein yang berasal dari hewani (Ngaisyah dan Adiputra, 2019).

Sebagian besar masyarakat desa Bendolo memiliki profesi sebagai petani, pekebun sehingga dirasa membutuhkan penambahan pengetahuan dalam rangka meningkatkan keilmuan dan pemahaman tentang gizi dan pangan olahan secara mandiri. Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka penulis mengambil tema pengolahn nugget dengan menggunakan bahan pangan hasil laut sebagai peningkatan kebutuhan gizi pada balita.

2. METODE

Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan, maka pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan metode PRA (*Participatory Rural Appraisal*) yaitu

DedikasiMU (Journal of Community Service)**Volume 7, Nomor 2, Juni 2025**

suatu metode yang melibatkan kelompok masyarakat dalam kegiatan sosialisasi dan penyuluhan. Dalam kegiatan ini menggunakan beberapa tahap diantaranya adalah penyuluhan, pelatihan dan demonstrasi (Ihromi dkk, 2020). Dalam kegiatan dilaksanakan dengan cara melibatkan masyarakat yang terdiri dari Ibu-ibu Rumah Tangga yang memiliki balita dan khususnya kelompok PKK. Metode pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan di Desa Bendolo Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk diantaranya sebagai berikut:

- 1) Penyuluhan tentang makanan dan gizi
Penyuluhan yang dilakukan dalam pelatihan ini adalah erat kaitannya dengan pangan dan gizi secara umum. Selain itu juga menjelaskan tentang pengaruh makanan yang bergizi pada anak balita. Dalam sesi ini disampaikan pengetahuan tentang sumber bahan pangan nabati ataupun hewani yang memiliki peran dalam kesehatan.
- 2) Penyuluhan tentang gizi dan protein dari hasil laut
Penyuluhan yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah memberikan informasi dan peran penting protein dalam bahan pangan dan sumbernya serta memberikan berbagai contoh bahan pangan hasil laut yang memiliki potensi sebagai sumber gizi dan kesehatan. Selain itu juga disampaikan terkait gizi lain seperti karbohidrat, lemak serta mineral lainnya
- 3) Penyuluhan tentang olahan produk berbasis bahan pangan sumber protein
Penyuluhan ini menjelaskan tentang berbagai olahan makanan ataupun kudapan yang berasal dari sumber hewani. Berbagai penjelasan diantaranya adalah produk bakso, otak – otak, crismi dan nugget serta lainnya.
- 4) Pelatihan dilakukan dengan demonstrasi pembuatan nugget dari bahan dasar ikan laut.
Pelatihan ini dilakukan secara langsung dan dipandu langsung oleh ketua tim pelaksana pengabdian. Peserta secara langsung berpartisipasi dalam pembuatan produk agar dengan mudah mempraktikkan sendiri dalam kesehariannya.
- 5) Sesi tanya jawab
Dalam sesi tanya jawab, peserta diberikan kesempatan dalam berekspresi menanyakan hal – hal yang terkait dengan olahan dan bahan baku, proses dan teknik pengolahan, peningkatan gizi pada anak dan hal – hal lain yang terkait dengan kepentingan individu sesuai dengan yang dibutuhkan keilmuannya oleh masyarakat atau peserta dalam sosialisasi dan pelatihan

Keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan kemudian dievaluasi melalui evaluasi untuk memperoleh respon peserta pelatihan terhadap materi yang disampaikan, dan teknologi pengolahan yang didemonstrasikan. Evaluasi dalam kegiatan ini dilakukan secara langsung terhadap partisipasi, tingkat keseriusan, serta jawaban peserta dari pertanyaan yang diajukan oleh tim pelaksana.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Desa Bendolo Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk dengan melibatkan masyarakat terutama Ibu – Ibu Rumah Tangga (IRT) dan kader pada Desa tersebut serta pada kelompok PKK. Umumnya peserta sudah mengetahui tentang gizi,

akan tetapi belum banyak mengetahui terkait dengan pemenuhan gizi yang baik untuk anak balita dan keluarga. Berdasarkan hasil sosialisasi tentang gizi, belum banyak tercermin tentang pengetahuan peserta tentang gizi dan pemilihan gizi yang seimbang dan memilih makanan yang dibutuhkan oleh keluarga dan anggota keluarga. Oleh sebab itu perlu adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang gizi pada orang tua terutama ibu. Perilaku dan pengetahuan ibu akan memberikan dampak yang positif pada kesehatan dan pemenuhan gizi pada anak dan keluarga.

a) *Penyuluhan tentang makanan dan gizi, potensi hasil laut dan teknik dalam pengolahan*

Antusias peserta mengikuti pelatihan terlihat dari seksamanya para peserta dalam mendengarkan penyuluhan yang dilakukan oleh tim pengabdian. Pemberian materi didasarkan atas kebutuhan peserta. Penyampaian materi diberikan secara sederhana dan interaktif. Tujuan penyampaian materi yang sederhana ini mempermudah dalam penyampaian ilmu serta pengetahuan masyarakat. Bahasa yang digunakan mudah untuk dipahami oleh seluruh peserta pelatihan dan sosialisasi dalam pembuatan nugget.

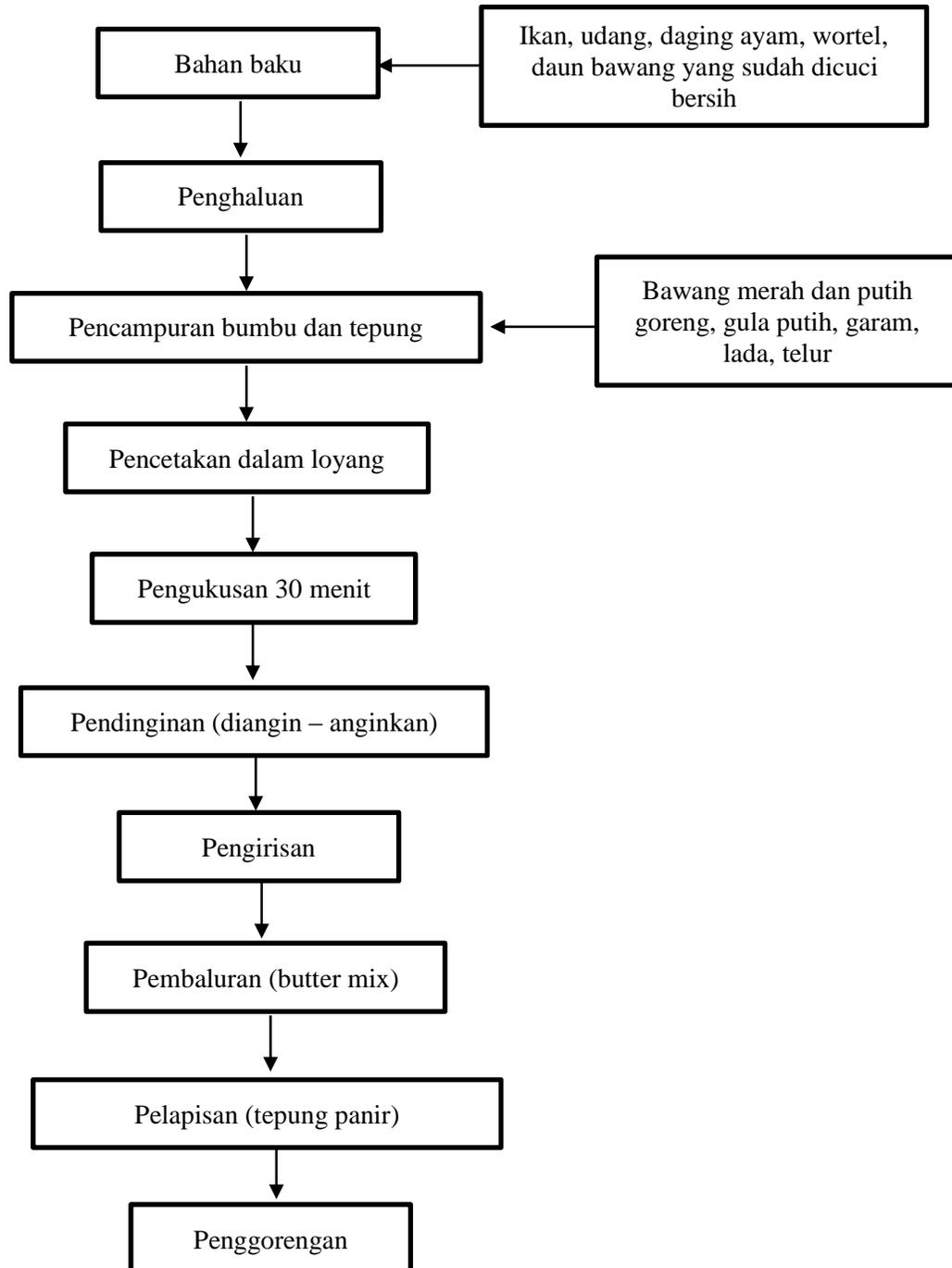
Dalam penyuluhan ini, peserta diberikan materi detail tentang gizi dan kebutuhan gizi untuk anak balita dan keluarga. Pemahaman tentang makanan dan sumber – sumbernya menjadi poin penting dalam penyuluhan yang dilaksanakan. Dalam sosialisasi juga diberikan berbagai sumber protein utama yang dibutuhkan oleh tubuh. Baik dari sumber nabati dan sumber hewani. Kebutuhan zat gizi terutama didasarkan atas protein dan kelompok makro lainnya. Materi yang disampaikan khusus adalah tentang protein hewani yang berasal dari hasil laut. Sebagian besar masyarakat belum memahami pentingnya sumber protein hasil laut. Ketidaktahuan tentang sumber protein yang bagus ini menjadikan peserta memberikan banyak pertanyaan yang ingin diketahui jawabannya. Selain itu juga dijelaskan dengan teknik yang bisa digunakan dalam pengolahan agar dapat meminimalisir rusaknya atau hilangnya gizi pada makanan yang diolah.

b) *Pelatihan dilakukan dengan demonstrasi pembuatan nugget dari bahan dasar ikan laut*

Dalam demonstrasi ini, peserta pelatihan secara langsung diajak dengan perwakilan melakukan pengolahan yang didampingi oleh tim pelaksana pengabdian. Peserta melakukan pengolahan sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh tim pelaksana. Bahan – bahan sebelumnya sudah dipersiapkan dengan lengkap, sehingga pada saat eksekusi kegiatan dengan mudah dan cepat bisa dilaksanakan. Pengolahan nugget berbahan dasar sumber laut baru dikenal dan diaplikasikan oleh peserta pelatihan. Sebelumnya memang sudah terdapat pelatihan olahan makanan, akan tetapi peserta belum pernah mendapatkan pelatihan dan sosialisasi tentang gizi melalui olahan hasil laut. Berbagai kegiatan pelatihan yang sering diberikan oleh pihak lain juga terdapat tentang materi gizi dan kesehatan, akan tetapi tidak melalui aplikasi secara langsung. Sehingga peserta hanya mendengarkan materi yang disampaikan. Metode pelatihan dan sosialisasi setiap pemateri memiliki perbedaan.

Sehingga sudah dapat dipastikan bahwa dalam memberikan pengetahuan dan keilmuan sangat cocok jika dilakukan dengan sosialisasi dengan menggunakan materi yang sederhana dan mudah dipahami. Selain itu dampak yang bisa diraskan adalah dengan

memberikan pelatihan secara langsung, sehingga peserta dapat dengan mudah memahami, mengerti serta dapat mengadopsi dengan baik. Adapun proses pengolahan nugget dapat dilihat pada **Gambar 1** berikut.



Gambar 1. Proses pembuatan nugget

c) *Sesi tanya jawab*

Dalam sesi tanya jawab, peserta diberi kebebasan dalam bertanya. Berbagai pertanyaan muncul karena peserta antusias ingin mengetahui lebih detail tentang gizi dan olahan makanan.

Selain peserta yang bertanya, dalam kesempatan keiatan dan sesi tanya jawab pelaksan dan tim pengabdian juga menanyakan hal – hal yang terkait dengan materi serta tema yang diberikan dalam pelatihan dan sosialisasi. Dalam kegiatan ini menggunakan responden sebanyak 35 orang yang berjenis kelamin perempuan dengan berbagai usia dn sudah menikah. Adapun hasil yang didapat dari kegiatan secara ringkas dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Hasil respondensi kegiatan sosialisasi dan pelatihan

No	Jenis pengalaman peserta	Keterangan	
		Ya / Pernah	Tidak
1	Apakah pernah mendapatkan sosialisasi tentang gizi dan makanan?	26	9
2	Apakah pernah pernah pelatihan membuat nugget	0	35
3	Apakah produk nugget ini menarik dan enak	35	0
4	apakah kegiatan PKM ini memberikan manfaat dan bisa dilaksanakan secara mandiri	35	0
5	Apakah sudah memahami pentingnya gizi buat anak dan keluarga?	35	0
6	Apakah sudah bisa memahami sumber - sumber pangan yang baik	35	0

Berdasarkan tabel tersebut diatas (tabel 1), terlihat jelas bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat mampu memberikan pengetahuan dan manfaat pada masyarakat sebagai sasaran dalam pelatihan. Dari kegiatan tersebut, bisa dipastikan bahwa peserta dapat secara mandiri mengolah dan melanjutkan membuat makanan yang berbasis olahan dengan protein yang baik serta memiliki kecukupan gizi lainnya yang seimbang. Selain itu, peserta akan dapat membuat produk lain dengan memanfaatkan bahan – bahan lain untuk membuat produk yang berkualitas, serta memiliki aspek keamanan, gizi dan halal. Disebutkan pula dalam suatu penelitian bahwa pemberian edukasi dan pelatihan kepada masyarakat akhirnya bisa dilakukan secara mandiri dan berkelanjutan, sehingga dapat dengan baik melakukan usaha dalam penyediaan atas kebutuhannya secara mandiri (kalista et l., 2022). Sudah menjadi kewajiban seseorang untuk menyajikan dan menghasilkan makanan yang berkualitas. Pangan yang dihasilkan harus memiliki status gizi yang baik, aman, sehat dan berkualitas (Prayitno dan Lailiyah, 2020).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian pemberian penyuluhan tentang gizi dan ketrampilan dalam mengolah makanan yang bergizi, secara umum mendapatkan sambutan yang baik dan positif. Hasil pelatihan ini dapat dilakukan secara mudah oleh masyarakat dalam kesehariannya. Masyarakat Desa Bendolo memiliki peningkatan pengetahuan dalam mengolah makanan sebagai kudapan anak yang lebih baik dan lebih sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Azria, C. R., & Husnah, H. (2016). Pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan

DedikasiMU (Journal of Community Service)**Volume 7, Nomor 2, Juni 2025**

- perilaku ibu tentang gizi seimbang balita Kota Banda Aceh. *Jurnal kedokteran syiah kuala*, 16(2), 88-94.
- Darmadi, N. M., Pandit, I. G. S., & Sugiana, I. G. N. (2019). Pengabdian kepada masyarakat (PKM) nugget ikan (fish nugget). *Community Service Journal (CSJ)*, 2(1), 18-22.
- Ihromi, S., Marianah, & Nurhayati. (2020). IbM Inovasi Teknologi Olahhan Berbasis Pisang Untuk Pemberdayaan Ekonomi Wanita Tani di Sekitar Hutan Lindung Sesaot Desa Pakuan Kecamatan Narmada. *JADM (Jurnal Agro Dedikasi Masyarakat)*1 (7), 30-36
- Kalista, A., Maulana, A. K., Shandy, A. D., Nurdin, T. K., Maliyana, J., & Nafiah, R. N. (2022). Pelatihan Pembuatan Nugget Jagung Sebagai Upaya Meningkatkan Perekonomian Masyarakat Di Desa Wukirharjo Kecamatan Parengan Kabupaten Tuban. *DedikasiMU: Journal of Community Service*, 4(4), 431-441.
- Nadimin. 2007. Pedoman Pelaksanaan Pendampingan Gizi di Provinsi Sulawesi Selatan. Dinas Kesehatan Propinsi Sulsel.
- Ngaisyah, R. R. D., & Adiputra, A. K. (2019). Pengembangan potensi lokal ikan menjadi nugget dan abon ikan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat dan menurunkan angka kejadian stunting di Kanigoro, Saptosari, Gunungkidul. *Journal of Community Empowerment for Health*, 1(2), 61-70.
- Ningsih, S., Kristinawati dan Krisna, I. (2015). Hubungan perilaku ibu dengan status gizi kurang anak usia toodler. *Jurnal Pediomaternal*, (3)1, 56-65. <http://doi.org/10.1017/CB09781107415324.004>
- Nurhayati, N., Asmawati, A., Ihromi, S., Marianah, M., & Saputrayadi, A. (2020). Penyuluhan gizi dan pelatihan pengolahan produk berbasis jagung sebagai upaya meminimalisir stunting di desa Labuapi Kabupaten Lombok Barat. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(5), 806-817.
- Oka, I. M. D., Winia, I. N., & Pugra, I. W. (2017). Pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan pengolahan masakan seafoods untuk menunjang pariwisata di desa wisata Serangan. *Bhakti Persada Jurnal Aplikasi IPTEKS*, 1(1), 62.
- Prayitno, S. A., & Lailiyah, W. N. (2020). Penyuluhan Dan Pelatihan Pembuatan Pangan Tanpa Boraks. *DedikasiMU (Journal of Community Service)*, 2 (1), 266. <https://doi.org/10.30587/dedikasimu.v2i1.1213>
- Rieuwpassa, F. J. (2016). Karakteristik kimia dan nilai organoleptik Nugget Ikan Tuna dengan substitusi Tepung Sagu. *Jurnal Ilmiah Tindalung*, 2(2), 103-111
- Rijal, M. (2016). Diversifikasi produk olahhan ikan bagi ibu-ibu nelayan di dusun mamua kabupaten maluku tengah. *BIOSEL (Biology Science and Education): Jurnal Penelitian Science Dan Pendidikan*, 6(2), 159-170.
- Robert, D., Junus, R., Isima, C. U., Gagu, N., Kereh, P. S., & Sahelangi, O. (2022, June). Demontrasi Pembuatan Nugget Ikan Dan Penyuluhan Gizi Guna Optimalisasi Pola Asuh Gizi Dan Keterampilan Ibu Dalam Pemilihan Serta Pengolahan Bahan Pangan Desa Kalasey Dua Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa. In *E-PROSIDING Seminar Nasional 2022 ISBN: 978.623. 93457.1. 6* (Vol. 1, No. 02, pp. 315-327).
- Widayani, S., Triatma, B., Pratama, M. N. A., & Setyorini, E. (2021). Pelatihan Ketrampilan Kreasi Nugget Lele Bergizi Kepada Ibu Balita Dan Penyuluhan Gizi Untuk Pencegah

DedikasiMU (Journal of Community Service)

Volume 7, Nomor 2, Juni 2025

Kejadian Stunting Di Wilayah Gunungpati. *JURNAL ABDIMAS SERAWAI*, 1(1), 20-15.
Zaki, I. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Penyuluhan Gizi Dengan Metode Stimulan. *Jurnal of Community Health Development*, 2(1), 65-71.