

PELATIHAN KADER POSYANDU MEMBUAT ABONLECIOS (ABON LELE) SEBAGAI MAKANAN TAMBAHAN BALITA STUNTING

**Desti Ambar Wati^{1*}, Dera
Elva Junita², Masayu Dian
Khairani³, Alifiyanti
Muharramah⁴, Nazila
Kartika Umalia⁵, Jadhug
Alfando⁶**

1,2,3,4,5,6) Program Studi S1
Gizi, Fakultas Kesehatan,
Universitas Aisyah
Pringsewu, Lampung

Article history

Received : 4 Desember 2024

Revised : 11 Desember 2024

Accepted : 7 Januar 2025

***Desei Ambar Wati**

Email :

destiambarwati.id@gmail.com

Abstrak

Stunting masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia 2023, prevalensi stunting mencapai 21,5%, melebihi target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) yang menargetkan 14% pada 2024. Survei Status Gizi Indonesia 2022 juga menunjukkan bahwa Kabupaten Pringsewu memiliki prevalensi stunting sebesar 16,2%. Penanganan stunting dapat dilakukan dengan pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbasis bahan pangan lokal yang dimodifikasi, seperti abon ikan lele. Abon yang umumnya terbuat dari daging sapi, kini dapat diolah menggunakan berbagai jenis daging, termasuk ikan, untuk memberikan variasi rasa dan meningkatkan nilai gizi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Mei 2024 di Pekon Wates, Pringsewu, dengan sasaran kader Posyandu. Kegiatan meliputi sosialisasi dan demonstrasi pembuatan abon ikan lele. Respon dari kader Posyandu sangat positif. Pelatihan pembuatan abon ikan lele ini diharapkan dapat menjadi solusi alternatif dalam penanganan stunting. Kader Posyandu memperoleh keterampilan praktis dalam mengolah ikan lele menjadi abon bergizi, serta dapat mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi untuk mendukung tumbuh kembang anak. Pemberdayaan kader posyandu diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam mencegah stunting dengan menyediakan sumber protein yang terjangkau dan mudah diproses.

Kata Kunci: Abon Lele, Pelatihan, Stunting

Abstract

Stunting remains a significant health problem in Indonesia. Based on the 2023 Indonesian Health Survey, the prevalence of stunting reached 21.5%, exceeding the target of the National Medium-Term Development Plan (RPJMN) which targets 14% in 2024. The 2022 Indonesian Nutritional Status Survey also showed that Pringsewu Regency had a stunting prevalence of 16.2%. Stunting can be handled by providing Supplementary Food (PMT) based on modified local food ingredients, such as catfish floss. Abon, which is generally made from beef, can now be processed using various types of meat, including fish, to provide a variety of flavors and increase nutritional value. This community service activity was carried out in May 2024 in Pekon Wates, Pringsewu, targeting Posyandu cadres. Activities included socialization and demonstration of making catfish floss. The response from Posyandu cadres was very positive. This training in making catfish floss is expected to be an alternative solution in handling stunting. Posyandu cadres gain practical skills in processing catfish into nutritious shredded fish, and can educate the community about the importance of consuming nutritious food to support children's growth and development. Empowerment of posyandu cadres is expected to increase community knowledge and awareness in preventing stunting by providing affordable and easily processed protein sources.

Keywords: Shredded dried fish, catfish, training, stunting

PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah gizi yang terjadi akibat kekurangan asupan gizi dalam jangka waktu yang lama, diukur berdasarkan tinggi badan atau panjang badan menurut umur (TB/U) dengan nilai z-score < -2 SD (Kemenkes RI., 2020). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 melaporkan prevalensi stunting sebesar 21,5%. Meskipun angka ini telah menurun dalam satu dekade terakhir (2013-2023), pencapaian tersebut belum memenuhi target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024, yaitu prevalensi stunting sebesar 14% pada tahun 2024 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting di Provinsi Lampung mencapai 15,2%, sementara di Kabupaten Pringsewu sebesar 16,2% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Asupan zat gizi, terutama energi, protein, dan seng, menjadi salah satu faktor utama yang secara langsung memengaruhi terjadinya stunting. Balita memiliki kebutuhan protein yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Kekurangan protein dapat menghambat produksi Insulin-like Growth Factor (IGF)-1, yang berperan penting dalam pertumbuhan tulang dan memengaruhi laju perkembangan balita. (Salem et al., 2013; Sari et al., 2016). Penelitian juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara rendahnya asupan protein dengan terjadinya stunting. Oleh karena itu, memanfaatkan sumber protein dari bahan pangan lokal secara optimal dapat menjadi salah satu alternatif penting untuk mencegah terjadinya stunting. Pemenuhan kebutuhan protein yang cukup, terutama pada balita, berperan besar dalam mendukung pertumbuhan yang sehat dan mencegah gangguan pertumbuhan yang dapat menyebabkan stunting (Kundarwati et al., 2022)

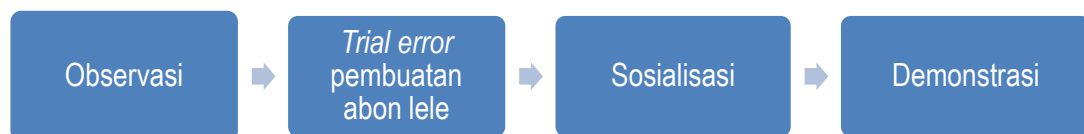
Penanganan stunting dapat dilakukan melalui pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang dibuat dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang dimodifikasi. Lele merupakan ikan yang sangat populer, mudah diperoleh, harganya terjangkau, dan mudah dibudidayakan. Pengolahan perikanan adalah proses yang bertujuan untuk memperpanjang umur simpan ikan, sehingga hasil perikanan dapat dimanfaatkan secara lebih efisien dan maksimal. Melalui cara ini, ikan dapat disimpan lebih lama tanpa mengurangi kualitasnya, yang berkontribusi pada pengelolaan sumber daya perikanan yang lebih baik (Sofia & Yunita, 2021). Ikan lele memiliki berbagai keunggulan dalam industri pengolahan ikan, menjadikannya pilihan ideal sebagai bahan baku produk olahan. Daging ikan lele yang gurih dan kaya gizi, terutama tinggi protein, menawarkan nilai tambah. Kandungan protein lele sekitar 19% yang memiliki manfaat serupa dengan daging sapi, menjadikannya alternatif bergizi untuk berbagai produk makanan. Ikan lele memiliki kandungan gizi yang cukup tinggi, yakni protein sebesar 17,7%, lemak 4,8%, mineral 1,2%, dan air 76%. Salah satu keunggulan ikan lele dibandingkan produk hewani lainnya adalah kandungannya yang kaya akan asam amino leusin dan lisin, serta asam lemak omega-3 dan omega-6 (Shalehah, Syalsa Gina; Estuti, 2023). Leusin merupakan asam amino esensial yang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan anak dan membantu menjaga keseimbangan nitrogen dalam tubuh. Sedangkan lisin, yang termasuk dalam kelompok 9 asam amino esensial, memainkan peran penting dalam proses pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh. Kedua asam amino ini sangat diperlukan untuk fungsi tubuh yang optimal, khususnya dalam regenerasi sel dan metabolisme. Daging ikan lele memiliki masa simpan yang relatif pendek, sehingga perlu dilakukan proses

pengolahan untuk memperpanjang umur simpan ikan tersebut. Pengolahan ini penting agar ikan lele dapat disimpan lebih lama dan tetap terjaga kualitasnya untuk konsumsi dalam jangka waktu lama.

Abon merupakan produk olahan yang sudah cukup populer, umumnya dibuat dari daging sapi. Namun, saat ini abon juga bisa diolah menggunakan berbagai jenis daging lainnya, seperti ikan, untuk memberikan variasi rasa dan nilai gizi yang berbeda (Wardani et al., 2023). Pemanfaatan ikan lele sebagai produk PMT masih cukup terbatas. Padahal bahan tersebut memiliki kandungan gizi yang cukup tinggi serta memiliki nilai ekonomis yang lebih baik. Selama ini masyarakat di sekitar Pekon Wates mengolah ikan lele dengan metode yang sederhana, seperti digoreng atau dibakar, yang terbatas pada cara-cara tradisional dalam pemanfaatannya. Oleh karena itu, pengolahan ikan lele menjadi abon menawarkan alternatif modifikasi resep baru yang lebih inovatif. Abon lele tidak hanya memperkenalkan variasi dalam penggunaan ikan lele, tetapi juga dapat meningkatkan daya tarik produk olahan ini melalui nilai gizi yang lebih tinggi dan kemudahan dalam penyimpanan serta konsumsi. Abon lele dapat dijadikan sebagai modifikasi menu yang bergizi bagi balita stunting, karena mengandung protein tinggi dan asam amino esensial yang penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Abon lele tidak hanya memberikan alternatif olahan yang lebih menarik dan mudah dikonsumsi, tetapi juga dapat memenuhi kebutuhan gizi yang kurang pada balita yang mengalami stunting, terutama dalam hal asupan protein yang berfungsi untuk mendukung perbaikan jaringan dan pertumbuhan tulang.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada bulan Mei 2024 dengan rincian kegiatan sebagai berikut:



Gambar 1 Bagan Alir kegiatan PKM

1. Observasi
Tahap ini tim melakukan perizinan dan survey lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat
2. Trial error pembuatan abon ikan lele
Tahap selanjutnya tim melakukan trial error pembuatan abon lele. Dari 2 kg ikan lele dapat menjadi 500 g abon.



Gambar 2 *Trial Error* Pembuatan Abon Lele

3. Sosialisasi

Tahapan sosialisasi dilaksanakan pada 31 Mei 2024 di Pekon Wates Kabupaten Pringsewu. Sosialisasi diawali dengan memberikan pemahaman kepada mitra terkait hasil analisis situasi mengenai pemanfaatan ikan lele ditinjau dari segi gizi. Metode sosialisasi dan edukasi menggunakan sistem pembelajaran dengan partisipasi aktif atau *Participatory Action Learning System* (PALS). Pemaparan materi meliputi: *Stunting*, Kandungan gizi ikan lele, Manfaat ikan lele bagi kesehatan khususnya balita, Penjelasan pembuatan abon lele, Penjelasan formulasi produk; bahan, cara pembuatan, karakteristik akhir produk

4. Demonstrasi pembuatan abon mengacu pada (Ramadibta et al., 2020)

Bahan yang digunakan antara lain ikan lele 4 kg, daun salam 6 lbr, serai 2 btg, garam 2 sdt, gula merah 2 sdt, santan 500 ml, kunyit 2 ruas, lengkuas 2 ruas, jeruk nipis 4 bh dan minyak goreng. Bumbu halus: kemiri sangrai 2 btr, bawang merah 50 btr, bawang putih 40 btr, cabe keriting merah 32 bh, ketumbar 2 sdt, dan lada 1 sdt.

Prosedur dimulai dengan persiapan alat dan penimbangan bahan, bersihkan ikan lele, keluarkan isi perutnya. Lalu beri perasan jeruk nipis. Diamkan selama 15 menit. Setelah 15 menit bersihkan kembali dengan air mengalir, siapkan panci untuk mengukus. Lalu kukus ikan lele kurang lebih 15 menit. Ikan lele dikukus menggunakan 4 lembar daun salam dan $\frac{1}{4}$ lengkuas untuk menghilangkan bau amis, sambil menunggu ikan lele matang. Haluskan semua bumbu halus, setelah ikan lele matang. Angkat, diamkan sejenak hingga agak dingin. Lalu buang kulit ikan. Setelah itu ambil daging ikan lele, dan buang tulangnya. Perhatikan jangan sampai ada tulang ikan yang ikut terambil. Setelah itu hancurkan daging dengan garpu, Panaskan minyak goreng. Tumis bumbu halus hingga harum. Kemudian masukkan 500 ml santan dan diaduk terus hingga mengental. Terakhir masukkan ikan lele yang sudah dihancurkan. Aduk-aduk hingga berubah warna kecoklatan dengan waktu kurang lebih 2 jam. Setelah matang. Angkat, tiriskan minyak sampai benar-benar kering

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan ini adalah bagian dari program pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk membangun dan mengembangkan inovasi melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat setempat termasuk kader Posyandu. Pemaparan materi disampaikan secara langsung selama 10 menit dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Para kader antusias dalam memberikan pertanyaan dan menanggapi pertanyaan dari TIM Pengabdian kepada Masyarakat.



Gambar 3 Penyampaian Materi

Pelatihan pembuatan abon lele menjadi kegiatan lanjutan selain penyuluhan. Pemilihan bahan baku lele dilatarbelakangi oleh ketersediaan bahan di lingkungan Pekon Wates serta keunggulan ikan lele ditinjau dari segi gizi dan manfaatnya terutama bagi balita dalam menunjang pertumbuhannya. Pelaksanaan pelatihan dilakukan dengan cara mendemonstrasikan tiap langkah pembuatan abon, selanjutnya peserta mempraktikkan sesuai penjelasan yang telah disampaikan sebelumnya dengan didampingi Tim PkM termasuk mahasiswa.



Gambar 4 Kegiatan Pelatihan Pembuatan Abon Lele

Manfaat lain dari ikan lele adalah mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Kandungan asam amino esensial di dalamnya berperan penting dalam menunjang pertumbuhan tulang, membantu penyerapan kalsium, menjaga keseimbangan nitrogen dalam tubuh, serta menjaga massa tubuh anak agar tidak berlebihan lemak. Salah satu inovasi dalam pengolahan ikan lele adalah mengubahnya menjadi abon kering. Abon ikan merupakan produk olahan yang dibuat dari daging yang disuwir, diberi bumbu, kemudian digoreng dan dipres hingga menghasilkan tekstur yang kering dan renyah (Miranti et al., 2022). Abon ikan merupakan alternatif lain dalam penyajian makanan yang praktis dan digemari karena rasanya yang lezat berkat tambahan bumbu.

Bahan baku untuk membuat abon mudah ditemukan, dan proses pembuatannya hanya memerlukan peralatan yang sederhana. Abon ikan lele banyak diminati oleh konsumen karena rasanya yang enak dan gurih, daya tahannya yang lama, serta dapat disajikan sebagai lauk untuk makanan utama, camilan, atau makanan pendamping.

Tekstur abon lele yang dihasilkan oleh kader adalah gembur dan kering. Hal ini disebabkan oleh tekstur daging ikan lele segar yang memiliki serat-serat tipis dan pendek, mirip kapas. Ketika dimasak dengan proses pemanasan, serat-serat tersebut cenderung berkurang. Berbeda dengan abon daging sapi atau ayam, yang serat dagingnya lebih padat dan panjang, sehingga tetap terlihat jelas setelah diolah menjadi abon. Keberadaan serat-serat pada abon ikan lele juga dipengaruhi oleh pengaturan suhu dan waktu yang tepat selama proses pembuatannya (Inten Kusuma Dewi et al., 2021). Suhu optimum untuk menghasilkan tekstur abon ikan yang baik yaitu sekitar 50-60°C. Dalam kegiatan pengabdian ini, bahan baku berupa ikan lele segar terlebih dahulu dikukus dengan tujuan untuk melunakkan tekstur daging, sehingga lebih mudah dihancurkan menjadi serat-serat halus. Ikan memiliki tekstur daging yang cukup lembut, sehingga metode pengukusan lebih sesuai dibandingkan dengan perebusan (Estellita & Andriani, 2014). Abon yang dihasilkan oleh peserta cenderung masih memiliki kadar minyak yang tinggi karena tidak dilakukan proses pengepresan. Salah satu faktor yang memengaruhi hal ini adalah kadar air pada bahan. Suhu tinggi saat proses penggorengan menyebabkan panas menyebar dengan cepat, sehingga air dalam bahan pangan menguap dan digantikan oleh minyak. Komposisi bahan pangan yang digoreng juga memengaruhi jumlah minyak yang terserap. Semakin tinggi kadar air dalam bahan, semakin banyak minyak yang terserap karena adanya ruang kosong yang ditinggalkan oleh air yang menguap selama penggorengan (Susy Suelestari Nababan, Sukirno, 2017). Proses penirisan dapat dioptimalkan dengan menggunakan alat bantu seperti spinner. Namun, dalam kegiatan pengabdian ini, tidak dilakukan pengepresan karena keterbatasan alat.



Gambar 5 Dokumentasi Tim PkM dan Kader Posyandu

Dari segi aroma, tidak ada abon yang masih berbau amis. Hal ini karena tim pengabdian menggunakan ikan lele segar sebagai bahan baku. Aroma amis yang khas pada ikan disebabkan oleh kandungan trimetilamin, suatu komponen volatil yang menimbulkan bau amis (*fishy*), tajam (pungent), dan mirip amonia. Ikan yang kesegarannya menurun akan mengalami kerusakan pada protein, yang dapat meningkatkan pembentukan senyawa trimetilamin, sehingga menyebabkan munculnya aroma amis pada ikan. Sedangkan warna coklat yang dihasilkan pada abon terbentuk akibat terjadinya reaksi Maillard, yang menjadi penyebab utama kerusakan protein selama proses pemanasan dalam pembuatan abon, terutama saat bahan bersentuhan dengan minyak. (Inten Kusuma Dewi et al., 2021).

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini mendapatkan respon yang baik dari kader Posyandu Wates. Pelatihan pembuatan abon ikan lele yang diberikan kepada kader posyandu dapat menjadi solusi alternatif dalam penanganan stunting. Melalui pelatihan ini, kader posyandu tidak hanya memperoleh keterampilan dalam mengolah ikan lele menjadi abon yang bergizi, tetapi juga dapat mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Pemberdayaan kader posyandu dengan keterampilan praktis ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam mencegah stunting, serta menyediakan sumber protein yang terjangkau dan mudah diproses dalam kehidupan sehari-hari.

PUSTAKA

- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Laporan Survei Kesehatan Indonesia. In *Ski 2023*.
- Estellita, D. D., & Andriani, U. (2014). Perbedaan Kualitas Ikan Lele Dumbo Dengan Ikan Lele Lokal Dalam Pembuatan Abon Ikan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 20, 70–77.
- Inten Kusuma Dewi, N. M., Suparthana, I. P., & Pratiwi, I. D. P. K. (2021). Evaluasi Profil Sensori Abon Ikan Jenis Pelagis Besar Menggunakan Metode Rate-All-That-Apply (RATA). *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Pangan (ITEPA)*, 10(3), 324. <https://doi.org/10.24843/itepa.2021.v10.i03.p01>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022. In *Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan*. <https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/%0Acontents/attachments/09fb5b8ccfd088080f2521ff0b4374f.pdf>
- Kundarwati, R. A., Dewi, A. P., Abdullah, -, & Wati, D. A. (2022). Hubungan Asupan Protein, Vitamin A, Zink, dan Fe dengan Kejadian Stunting Usia 1-3 Tahun. *Jurnal Gizi*, 11(1), 9. <https://doi.org/10.26714/jg.11.1.2022.9-15>
- Miranti, M., Danil, M., Nuh, M., Barus, W. B. J., & Novrini, S. (2022). Pelatihan Pembuatan Abon Ikan Lele Kepada Ibu-Ibu Pkk Dan Masyarakat Di Lingkungan Ptpn Iii Gunung Pamela Sumatera Utara. *Jurnal Pengabdian Mitra Masyarakat*, 2(1), 59–66. <https://doi.org/10.30743/jurpammas.v2i1.6016>
- Ramadibta, R., Manulang, L. H. M., Napitupulu, T. A., & Purnaningsih, N. (2020). “Demonstrasi Pengolahan Abon Ikan Lele Sebagai Ide Wirausaha Di Kelurahan Ulak Karang Utara.” *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat (PIM)*, 2(1), 68–74.
- RI., K. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 : Standar Antropometri Anak* (Vol. 21, Issue 1).
- Salem, Y. H. A., Mikhail, W. Z. A., Sobhy, H. M., El-Sayed, H. H., Khairy, S. A., Salem, H. Y. H. A., & Samy, M. A. (2013). Effect of Nutritional Status on Growth Pattern of Stunted Preschool Children in Egypt. *Academic Journal of Nutrition*, 2(1), 1–09. <https://doi.org/10.5829/idosi.aj.n.2013.2.1.7466>
- Sari, E. M., Juffrie, M., Nuraini, N., & Sitaresmi, M. N. (2016). Protein, Calcium and Phosphorus Intake of Stunting and Non Stunting Children Aged 24-59 Months. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(4), 152–159.

- Shalehah, Syalsa Gina; Estuti, W. (2023). Pemanfaatan Bahan Pangan Lokal Sumber Protein dari Ikan Lele (*Clariidae*) pada Formulasi Crispy Katsudae sebagai Alternatif Bekal Sekolah Bagi Remaja. *TIN PERSAGI*, 389–394.
- Sofia, L. A., & Yunita, R. (2021). Peningkatan Nilai Ekonomi Hasil Perikanan: Pengembangan Bisnis Produk Olahan Berbasis Ikan Lele (*Clarias Spp*). *Jurnal Pengabdian ILUNG (Inovasi Lahan Basah Unggul)*, 1(1), 38. <https://doi.org/10.20527/ilung.v1i1.3536>
- Susy Suelestari Nababan, Sukirno, S. (2017). PENGARUH PERBEDAAN JENIS DAGING TERHADAP PENERIMAAN ABON IKAN CAKALANG (*Katsuwonus pelamis*). *Teknologi Pertanian*, 4(1), 72–76.
- Wardani, H. F., Rahmawati, F. A., Daniela, H. F., Listianti, T., & Fajar, F. (2023). Pemanfaatan Ikan Lele Menjadi Produk Olahan Abon Lele dalam Rangka Mengembangkan UMKM Desa Sidomulyo. *Jurnal Bina Desa*, 5(1), 54–59. <https://doi.org/10.15294/jbd.v5i1.41109>