

**PEMBERDAYAAN PEREMPUAN PESISIR DALAM PEMANFAATAN POTENSI  
LOKAL HASIL PERIKANAN SEBAGAI SOLUSI GIZI PENCEGAH *STUNTING* DI  
DESA PENGUJAN**

*Empowering Coastal Women in Utilizing Local Fishery Potential as a Nutritional Solution  
to Prevent Stunting in Pengujan Village*

**Haidawati<sup>1\*</sup>, R. Marwita Sari Putri<sup>2</sup>, Adam Fernando<sup>3</sup>, Syarifah Aida Fitri<sup>2</sup>, Miftah  
Nurjanah<sup>1</sup>, Sri Novalina Amrizal<sup>2</sup>, Yulia Oktavia<sup>4</sup>, Rika Anggraini<sup>5</sup>, Tetty<sup>1</sup>, Dwi Septiani  
Putri<sup>6</sup>, Shavika Miranti<sup>6</sup>**

<sup>1</sup>)Program Studi Sosial Ekonomi Perikanan, Fakultas Ilmu Kelautan dan Perikanan,  
Universitas Maritim Raja Ali Haji, Tanjungpinang

<sup>2</sup>)Program Studi Teknologi Hasil Perikanan, Fakultas Ilmu Kelautan dan Perikanan,  
Universitas Maritim Raja Ali Haji, Tanjungpinang

<sup>3</sup>)Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas  
Maritim Raja Ali Haji, Tanjungpinang

<sup>4</sup>)Program Studi Teknologi Hasil Perikanan, Fakultas Pertanian, Universitas Sriwijaya, Ogan  
Ilir

<sup>5</sup>)Program Studi Ilmu Kelautan, Fakultas Ilmu Kelautan dan Perikanan, Universitas Maritim  
Raja Ali Haji, Tanjungpinang

<sup>6</sup>)Program Studi Budidaya Perairan, Fakultas Ilmu Kelautan dan Perikanan, Universitas  
Maritim Raja Ali Haji, Tanjungpinang

\*Korespondensi : [haidawati@umrah.ac.id](mailto:haidawati@umrah.ac.id)

**ABSTRAK**

*Stunting* merupakan permasalahan gizi kronis yang masih terjadi di berbagai wilayah Indonesia, termasuk Desa Pengujan, Kabupaten Bintan. Rendahnya pemahaman ibu rumah tangga mengenai gizi seimbang, serta keterbatasan keterampilan dalam memanfaatkan potensi lokal, khususnya hasil perikanan, menjadi faktor penyebab belum optimalnya upaya pencegahan *stunting*. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan perempuan pesisir dalam memanfaatkan potensi lokal sebagai sumber pangan bergizi melalui sosialisasi, pelatihan, serta pendampingan. Metode pelaksanaan meliputi koordinasi mitra, sosialisasi tentang *stunting* dan gizi seimbang, pelatihan diversifikasi produk olahan ikan mepinang (*Lethrinus nebulosus*), serta penerapan teknologi sederhana seperti *chopper*, kukusan, dan *vacuum sealer*. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mitra dengan rata-rata kenaikan sebesar 10,76% berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Peningkatan tertinggi terdapat pada topik peran keluarga dalam pencegahan *stunting* (30,43%). Selain itu, keterampilan mitra dalam mengolah ikan menjadi produk bernilai gizi seperti nugget, rolade, dan *fish roll* juga meningkat signifikan yaitu rata-rata sebesar 59,6%, terutama pada aspek teknik pengolahan dan penyimpanan produk. Penerapan teknologi *hard* (*chopper*, kukusan dan *vacuum sealer*), dan *soft* (modul pelatihan, edukasi gizi, sanitasi pangan dan pendampingan diversifikasi produk olahan ikan) terbukti relevan, mudah diadopsi, dan meningkatkan partisipasi masyarakat dalam proses pengolahan pangan lokal. Secara keseluruhan, program ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kapasitas perempuan pesisir sebagai agen perubahan dalam pencegahan *stunting*, serta berpotensi mendorong terbentuknya usaha rumah tangga berbasis olahan ikan lokal.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Pemberdayaan Perempuan, Potensi Lokal, Produk Olahan Ikan, *Stunting*



## ABSTRACT

Stunting remains a chronic nutritional problem in various regions of Indonesia, including Pengujan Village, Bintan Regency. Limited knowledge among housewives regarding balanced nutrition, coupled with inadequate skills in utilizing local resources, particularly fisheries products, has hindered optimal stunting prevention efforts. This Community Service Program (PKM) aimed to enhance the knowledge and skills of coastal women in utilizing local resources as nutritious food sources through socialization, training, and mentoring activities. The implementation methods included partner coordination, education on stunting and balanced nutrition, training on the diversification of fish-based products from spangled emperor fish (*Lethrinus nebulosus*), and the application of simple processing technologies such as a chopper, steamer, and vacuum sealer. The results demonstrated an increase in participants' knowledge, with an average improvement of 10.76% based on pre-test and post-test scores. The highest increase was observed in the topic of the family's role in stunting prevention (30.43%). Furthermore, participants' skills in processing fish into nutritious products, such as nuggets, roulades, and fish rolls, improved significantly, with an average increase of 59.6%, particularly in product processing and storage techniques. The implementation of hard technologies (chopper, steamer, and vacuum sealer) and soft technologies (training modules, nutrition education, food sanitation practices, and mentoring on fish product diversification) proved to be relevant, easily adopted, and effective in increasing community participation in local food processing activities. Overall, the program had a positive impact on strengthening the capacity of coastal women as agents of change in stunting prevention and showed potential to encourage the development of household-based enterprises utilizing local fish products.

Keywords: Balanced Nutrition, Women's Empowerment, Local Potential, Processed Fish Products, Stunting

## PENDAHULUAN

*Stunting* adalah masalah gizi kronis yang serius di Indonesia karena berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan produktivitas anak di masa depan. Kondisi ini membuat *stunting* menjadi isu penting dalam pembangunan kualitas sumber daya manusia (Raodah *et al.*, 2023). Secara nasional, terdapat 8,68 juta keluarga berisiko *stunting* berdasarkan laporan BKKBN tahun 2024 (BKKBN, 2024). Di Kabupaten Bintan, prevalensi *stunting* pada tahun 2022 tercatat sebesar 17,8% berdasarkan hasil Studi Status Gizi Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Pemerintah juga telah menetapkan komitmen kuat untuk menurunkan angka *stunting* melalui Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan *Stunting*.

Salah satu faktor utama penyebab *stunting* adalah rendahnya konsumsi protein hewani pada anak. Padahal, wilayah pesisir seperti Desa Pengujan memiliki potensi sumber daya

perikanan yang melimpah, termasuk ikan mepinang (*Lethrinus nebulosus*) yang mudah diperoleh dan bernilai gizi tinggi. Namun, pemanfaatan potensi lokal ini belum optimal karena anak-anak cenderung menolak ikan karena variasi pengolahan yang terbatas dan kurang menarik (Rahmawati & Handayani, 2022). Selain itu, pengetahuan ibu rumah tangga terkait gizi seimbang dan variasi olahan ikan masih terbatas, sehingga pangan lokal belum dimanfaatkan secara maksimal untuk meningkatkan kualitas konsumsi keluarga. Studi sebelumnya juga menunjukkan bahwa edukasi gizi dan optimalisasi pangan lokal mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pencegahan *stunting* (Bachtiar *et al.*, 2023; Susianto *et al.*, 2023).

Mengingat kondisi tersebut, pemberdayaan perempuan pesisir melalui pelatihan diversifikasi olahan hasil perikanan menjadi langkah strategis dalam meningkatkan asupan protein hewani, memperbaiki kualitas gizi keluarga, serta



membuka potensi ekonomi lokal. Pelatihan ini sekaligus memperkuat peran perempuan sebagai agen perubahan dalam upaya pencegahan *stunting*. Program ini relevan dengan tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs), khususnya tujuan ke-2 (Tanpa Kelaparan), tujuan ke-3 (Kehidupan Sehat dan Sejahtera), dan tujuan ke-5 (Kesetaraan Gender). Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan perempuan pesisir dalam memanfaatkan potensi lokal sebagai sumber pangan bergizi melalui sosialisasi, pelatihan, serta pendampingan.

## METODE

### Waktu dan Tempat

Kegiatan dilaksanakan di Desa Pengujan, Kecamatan Teluk Bintan, Kabupaten Bintan selama bulan November 2025. Mitra kegiatan adalah Ibu-ibu PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga) dan kader Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu) yang aktif dalam kegiatan gizi masyarakat. Lokasi pengabdian masyarakat disajikan pada Gambar 1.

### Prosedur Pelaksanaan dan Analisis Data

Pendekatan yang digunakan adalah partisipatif dan edukatif, dengan tahapan sebagai berikut:

### 1. Koordinasi dan Identifikasi Masalah

Kegiatan diawali dengan koordinasi Bersama pemerintah desa dan ibu-ibu PKK dan kader poyandu untuk menyepakati pelaksanaan program pengabdian serta mengidentifikasi permasalahan terkait *stunting*, pemenuhan gizi keluarga, dan pemanfaatan hasil perikanan lokal.

### 2. Sosialisasi dan Edukasi *Stunting*

Peserta diberikan edukasi mengenai *stunting*, penyebab, dampak, dan upaya pencegahan *stunting*, termasuk pentingnya gizi seimbang dan konsumsi ikan sebagai sumber protein untuk mendukung tumbuh kembang anak.

### 3. Pelatihan Diversifikasi Olahan Ikan Lokal

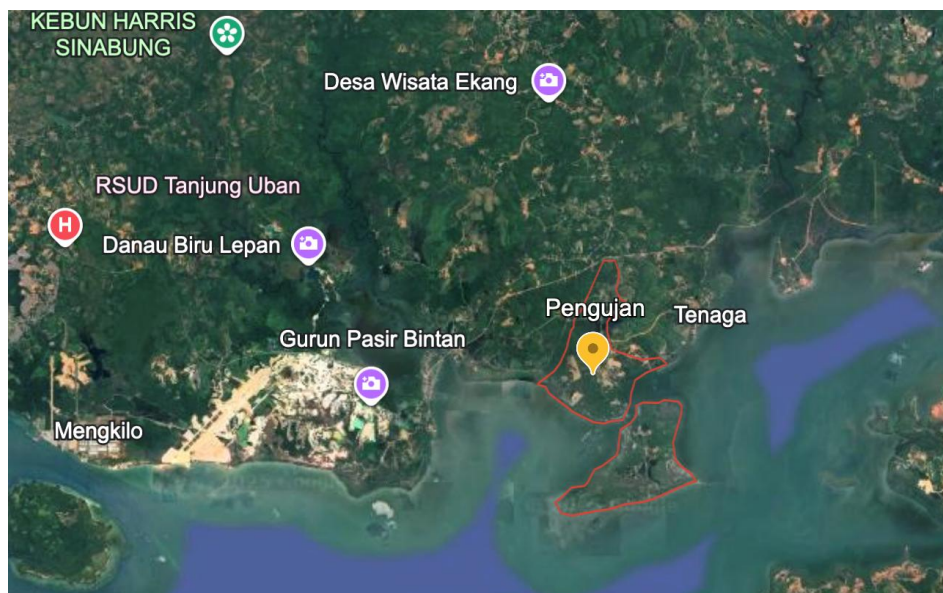
Pelatihan dilakukan melalui praktik langsung pengolahan ikan mepinang (*Lethrinus nebulosus*) menjadi produk bernilai gizi seperti nugget, rolade, dan *fish roll* guna meningkatkan keterampilan peserta dalam memanfaatkan potensi lokal.

### 4. Penerapan Teknologi Tepat Guna

Kegiatan ini memperkenalkan teknologi tepat guna berupa *chopper*, kukusan dan *vacuum sealer* dalam pengolahan produk perikanan sebagai solusi pencegah *stunting*.

### 5. Pendampingan dan Evaluasi

Pendampingan dilakukan selama proses pelatihan dan praktik pengolahan produk. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-*



Gambar 1. Lokasi Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Desa Pengujan

test serta pengamatan keterampilan peserta dalam membuat produk nugget, rolade dan fish roll.

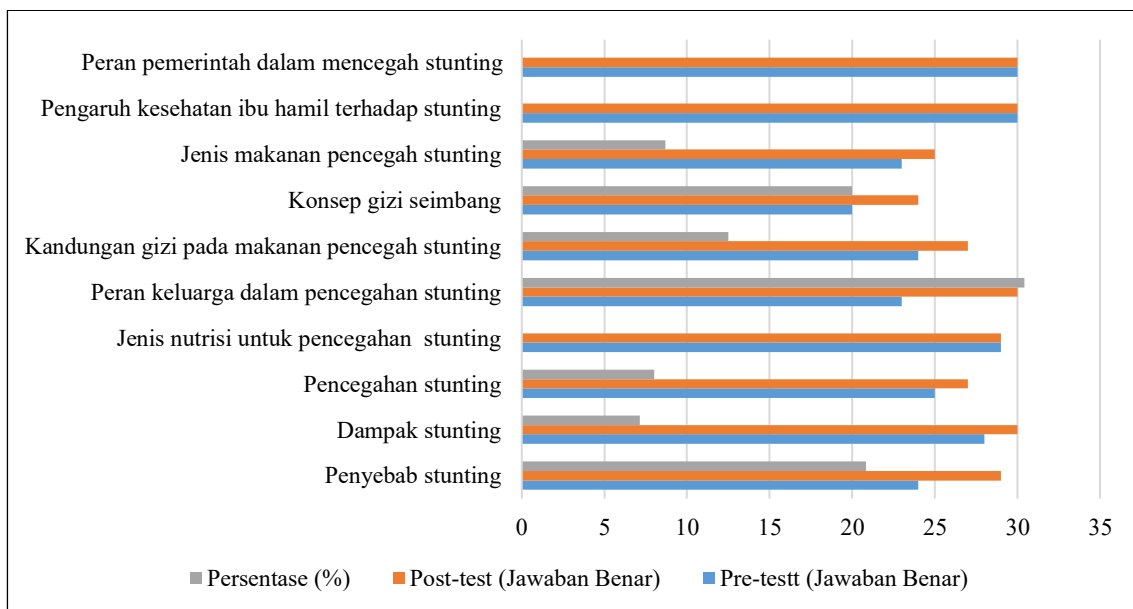
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian di Desa Pengujan berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mitra, yang ditunjukkan oleh kenaikan rata-rata skor sebesar 10,76%. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Peningkatan terbesar terjadi pada pemahaman tentang peran keluarga dalam pencegahan stunting, sementara materi mengenai penyebab stunting, gizi seimbang, dan kandungan gizi pangan lokal juga menunjukkan peningkatan yang baik. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam memperkuat pengetahuan masyarakat terkait pencegahan stunting. Adapun beberapa topik, seperti kesehatan ibu hamil dan peran pemerintah, tidak mengalami peningkatan karena peserta telah memiliki pemahaman yang baik sebelum kegiatan dilaksanakan. Hasil dari pre-test dan post-test dalam mengukur tingkat pengetahuan masyarakat disajikan pada Gambar 2.

Selain peningkatan pengetahuan mitra, keterampilan mitra juga meningkat setelah dilakukan pelatihan pengolahan ikan menjadi

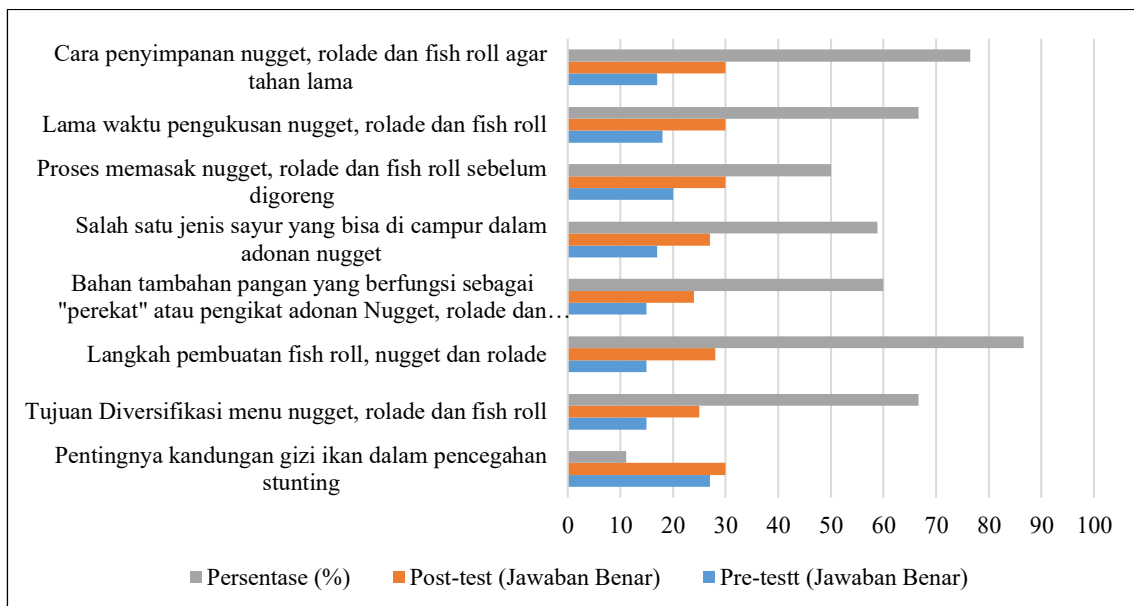
nugget, rolade dan fish roll sebagai menu bergizi bagi anak-anak sebagai Solusi gizi pencegah stunting. Pengukuran dilakukan melalui pre-test dan post-test, peningkatan keterampilan mitra rata-rata 59,6% disajikan pada Gambar 3 berikut.

Hasil pelatihan menunjukkan bahwa keterampilan mitra dalam mengolah ikan menjadi produk bernilai tambah, seperti nugget, rolade, dan fish roll, mengalami peningkatan setelah mengikuti kegiatan. Peningkatan skor pada hampir seluruh indikator keterampilan mengindikasikan bahwa metode pelatihan yang mengombinasikan penyampaian materi dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan kemampuan peserta. Kenaikan tertinggi terjadi pada keterampilan teknis pembuatan fish roll, nugget, dan rolade, yang menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis praktik memudahkan peserta memahami tahapan produksi dan mengaplikasikannya secara mandiri. Temuan ini sejalan dengan hasil kegiatan yang dilakukan oleh Rahmadewi et al. (2024) yang menunjukkan bahwa pelatihan pengolahan ikan lemuru menjadi makanan sehat mampu meningkatkan keterampilan peserta sebesar 33,3% karena peserta memperoleh pengalaman langsung selama proses praktik pengolahan produk.



Gambar 2. Peningkatan Pengetahuan Mitra





Gambar 3. Peningkatan Keterampilan Mitra

Peningkatan keterampilan pengolahan ikan juga menunjukkan keberhasilan kegiatan dalam mendorong diversifikasi pangan berbasis sumber daya lokal. Diversifikasi olahan ikan merupakan salah satu strategi yang dapat meningkatkan konsumsi protein hewani masyarakat, khususnya pada keluarga yang memiliki balita. Ikan diketahui mengandung protein berkualitas tinggi, asam lemak omega-3, vitamin, dan mineral yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak serta pencegahan *stunting* (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Oleh karena itu, kemampuan masyarakat dalam mengolah ikan menjadi berbagai produk yang menarik diharapkan dapat meningkatkan minat konsumsi ikan pada anak-anak. Wahyuni *et al.* (2025) yang menyatakan bahwa edukasi dan pelatihan pengolahan ikan sebagai pangan bergizi mampu meningkatkan kapasitas masyarakat dalam menyediakan sumber protein berkualitas bagi anak dan keluarga sebagai bagian dari strategi pencegahan *stunting*.

Selain aspek keterampilan produksi, peserta juga mengalami peningkatan pemahaman terkait pemilihan bahan tambahan pangan, teknik penyimpanan, dan proses pengolahan yang tepat. Hal ini penting karena kualitas produk pangan tidak hanya

ditentukan oleh bahan baku, tetapi juga oleh proses pengolahan dan penanganan pasca produksi. Menurut Winarno (2008), penerapan teknik pengolahan yang baik dapat mempertahankan nilai gizi, keamanan, dan mutu produk pangan sehingga lebih layak dikonsumsi dalam jangka waktu tertentu.

Salah satu inovasi yang diperkenalkan dalam kegiatan ini adalah penggunaan teknologi *vacuum sealer*. Dokumentasi kegiatan pengenalan teknologi dan inovasi disajikan pada Gambar 4. Teknologi pengemasan vakum bekerja dengan mengurangi atau menghilangkan udara dalam kemasan sehingga dapat memperlambat pertumbuhan mikroorganisme dan proses oksidasi yang menyebabkan penurunan mutu produk. Penerapan teknologi *vacuum sealer* dalam kegiatan ini memberikan manfaat yang nyata bagi peserta karena produk olahan ikan dapat disimpan lebih lama dan tetap terjaga kualitasnya. Temuan ini sejalan dengan hasil pengabdian yang dilakukan oleh Chamidah *et al.* (2023), yang menyatakan bahwa penggunaan teknologi pengemasan vakum pada produk nugget ikan dapat meningkatkan mutu produk dan memperpanjang masa simpan sehingga lebih mudah dipasarkan maupun dikonsumsi dalam jangka waktu yang lebih lama. Selain itu, penggunaan *vacuum sealer* juga terbukti



Gambar 4. Pengenalan Teknologi dan Inovasi

mampu meningkatkan efisiensi penyimpanan dan memperpanjang umur simpan produk perikanan dari 3 hari menjadi sekitar 10 hari pada suhu dingin.

### KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian di Desa Pengujan berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran perempuan pesisir dalam memanfaatkan potensi lokal hasil perikanan untuk pencegahan *stunting*. Melalui sosialisasi, pelatihan, dan penerapan teknologi tepat guna, peserta mampu mengolah ikan menjadi menu bergizi dan menarik bagi anak-anak. Program ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kapasitas ibu-ibu PKK dan kader posyandu, serta diharapkan dapat terus berlanjut dan dikembangkan untuk memberikan manfaat lebih luas di masa depan.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kamu ucapkan kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi yang telah memberikan pendanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan skema Pemberdayaan Kemitraan Masyarakat Tahun Anggaran 2025.

### DAFTAR PUSTAKA

- Bachtiar, K. R., Adlina, S., & Amanda, A. P. (2023). Pemberdayaan Kader Kesehatan dalam Pencegahan dan Penatalaksanaan Stunting Melalui Edukasi dan Optimalisasi Pemanfaatan Pangan Lokal di Wilayah Puskesmas Tamansari. *AMMA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(8), 1008–1015
- BKKBN. (2024). *Laporan Data Keluarga Berisiko Stunting Nasional*. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- Chamidah, A., Suprayitno, E., Hardoko, H., Sulistiyati, T. D., Puspitasari, Y. E., Tambunan, J. E., & Djamiludin, H. (2023). Pelatihan Teknik Pengemasan Vakum pada Produk Nugget Ikan di UMKM Sumber Rejeki, Trenggalek. *Piskarias Ministerium*, 1(1), 21–27.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Studi Status Gizi Indonesia (SSGI)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Stunting di Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan *Stunting*.
- Rahmawati, N., & Handayani, L. (2022). Diversifikasi Olahan Ikan Lokal



- sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Wilayah Pesisir. *Jurnal Pengabdian Pangan dan Gizi*, 4(1), 15–22.
- Rahmadewi, Y. M., Wijayanti, H., & Lukviana, D. L. (2024). Training on making lemuru fish into healthy snacks to support stunting reduction. *Journal of Community Service and Empowerment*, 5(2), 295–300. <https://doi.org/10.22219/jcse.v5i2.33014>
- Raodah, Djannah, S. N., & Hadayani, L. (2023). Efektivitas Media Edukasi Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Balita Stunting Aceh. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(5), 931–937. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i5.3153>
- Susianto, S., Iswarawanti, D. N., Mamlukah, M., Khaerudin, M. W., & Mahendra, D. (2023). Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Nugget Tempe sebagai Pangan Lokal Terhadap Berat Badan dan Tinggi Badan Balita Stunting. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(02), 309–316. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i02.850>
- Wahyuni, H. S., Putra, E. D. L., Salim, E., Prasetyo, B. E., Tanaka, G., Angelyne, M., Shafiyah, M., & Napitupulu, P. B. (2025). Edukasi dan Pelatihan Pengolahan Ikan Kembung Selar Dalam Rangka Pencegahan Stunting. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(3), 743–752. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v9i3.23307>
- Winarno, F. G. (2008). *Kimia Pangan dan Gizi*. Gramedia Pustaka Utama.

