

Pemanfaatan Potensi Pangan Lokal dalam Sosialisasi PMT Tinggi Protein Bagi Keluarga Pra Sejahtera di Kelurahan Kaliwlingi

*Utilization of Local Food Potential in Socialization of High Protein Supplementary
Feeding for Underprivileged Families in Kaliwlingi Village*

**Anggray Duvita Wahyani^{1*}, Sulasyi Setyaningsih², Yuniarti Dewi Rahmawati³,
Diah Ratnasari⁴, Tri Marta Fadhilah⁵**

*¹⁻⁵ Program Studi Gizi, FPIKES Universitas Muhadi Setiabudi, Indonesia
e-mail : *anggraydw@gmail.com*

Abstrak

Kelurahan Kaliwlingi merupakan wilayah pesisir di wilayah Brebes utara dengan potensi laut melimpah, namun angka risiko stunting pada keluarga pra sejahtera masih memerlukan perhatian khusus. Masalah utama adalah rendahnya pengetahuan ibu dalam mengolah sumber protein hewani menjadi makanan tambahan yang menarik bagi balita. Selama ini, hasil tangkapan nelayan lebih diutamakan untuk dijual ke pasaran daripada diolah sendiri. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan kapasitas ibu rumah tangga melalui sosialisasi dan demonstrasi pengolahan PMT berbasis ikan. Metode yang digunakan adalah partisipatif aktif dengan teknik ceramah dan praktik langsung. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan pemahaman gizi sebesar 80% dan keberhasilan peserta dalam menciptakan produk olahan pangan lokal secara mandiri..

Kata kunci : PMT, Pangan Lokal, Keluarga Pra Sejahtera, Kaliwlingi

Abstract

Kaliwlingi Village is a coastal area in northern Brebes with abundant marine potential; however, the stunting risk rate among underprivileged families still requires special attention. The primary issue is the low level of maternal knowledge in processing animal protein sources into attractive supplementary foods for toddlers. To date, fishermen's catches have been prioritized for sale in the market rather than for household consumption. The purpose of this community service is to increase the capacity of housewives through socialization and demonstrations of fish-based supplementary feeding (PMT) processing. The method used is active participatory through lecture and direct practice techniques. The results of the community service showed an 80% increase in nutritional understanding and the success of participants in independently creating local food products.

Keyword : PMT, Local Food, Underprivileged Families, Kaliwlingi

PENDAHULUAN

Kaliwlingi merupakan salah satu daerah di Kabupaten Brebes yang terletak di pesisir utara Brebes merupakan daerah penghasil sumber daya laut, karena sebagian besar penduduknya berprofesi sebagai nelayan. Meskipun demikian, keluarga pra sejahtera di daerah ini seringkali mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan protein harian bagi keluarga mereka karena faktor ekonomi serta minimnya pengetahuan dalam pengolahan bahan sumber laut dan kesehatan. Selama ini, hasil tangkapan para nelayan hanya untuk dijual dan sebagai penghasilan utama. Rangkuman kajian teoritik menunjukkan bahwa kekurangan protein kronis pada masa

pertumbuhan dapat menghambat perkembangan kognitif dan fisik secara permanen Tujuan pengabdian ini mencakup edukasi gizi seimbang dan pemberdayaan masyarakat melalui pemanfaatan sumber daya lokal.

Solusi yang ditawarkan adalah sosialisasi mengenai potensi pangan lokal sebagai sumber protein serta pelatihan pembuatan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang tidak hanya tinggi protein tetapi juga memiliki biaya produksi rendah. Harapan dari kegiatan ini adalah munculnya kesadaran kolektif untuk memprioritaskan asupan protein hewani guna menurunkan prevalensi stunting di tingkat kelurahan.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran pengabdian adalah 30 orang ibu rumah tangga dengan kategori ekonomi pra sejahtera di wilayah RW 01 hingga RW 03 Kelurahan Kaliwlingi. Tahapan pelaksanaan dibagi menjadi tiga fase utama: skrining (survei awal keluarga pra sejahtera dan gizi balita), pelaksanaan (penyuluhan dan demonstrasi memasak), dan pemantauan (evaluasi pasca kegiatan). Proses pengabdian ini menggunakan teknik analisis data kualitatif untuk mengukur perubahan perilaku dan kuantitatif melalui skor pre-test dan post-test. Untuk memperkuat program, tim pengabdian melibatkan kader posyandu sebagai fasilitator keberlanjutan.

Lokasi pengabdian dipusatkan di rumah salah satu kader dengan lama pelaksanaan intensif selama empat hari ditambah pendampingan selama satu bulan. Hari pertama dan kedua dilakukan penyuluhan mengenai status gizi balita, pentingnya PMT tinggi protein bagi balita, dan memperkenalkan resep-resep PMT dengan bahan dasar ikan. Hari ketiga dan keempat dilaksanakan praktik memasak PMT, yaitu nugget ikan. Indikator keberhasilan program diukur dari kemampuan peserta mempraktikkan minimal tiga resep olahan ikan yang telah diajarkan dan adanya peningkatan pengetahuan dari hasil post test. Kegiatan pendampingan dilakukan dengan melakukan kunjungan monitoring saat diadakan posyandu, dan menilai PMT yang diberikan tidak lagi menggunakan makanan olahan maupun makanan kemasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Kondisi Awal dan Pelaksanaan Sosialisasi

Kegiatan diawali dengan melakukan pemetaan terhadap 30 keluarga pra sejahtera. Berdasarkan observasi awal, ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki akses terhadap ikan hasil tangkapan nelayan setempat, namun frekuensi konsumsi protein hewani pada anak balita masih rendah (kurang dari 3 kali seminggu). Hal ini disebabkan oleh minimnya pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi protein dari hasil laut, serta kurangnya ide dan kreatifitas dalam membuat menu. Sosialisasi kemudian dilakukan dengan memadukan penyampaian teori gizi, simulasi pemilihan bahan baku yang segar namun ekonomis, serta praktek langsung pengolahan dari bahan baku menjadi makanan untuk PMT balita.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Usia Ibu		
< 25 tahun	8	26,7
25 – 35 tahun	15	50
> 35 tahun	7	23,3
Pendidikan Ibu		
SD / sederajat	12	40
SMP / sederajat	10	33,3
SMA / sederajat	8	26,7

Pekerjaan Ibu		
Ibu Rumah Tangga	22	73,3
Karyawan	3	10
Pedagang	5	16,7

Dari tabel 1 di atas, diketahui bahwa mayoritas responden berusia antara 25 – 35 tahun (50%), tingkat pendidikan paling banyak adalah sekolah dasar (40%) dan pekerjaan adalah sebagai ibu rumah tangga (73,3%).

Peningkatan Kapasitas Pengetahuan dan Psikomotorik

Efektivitas dari kegiatan penyuluhan kepada responden diukur melalui perbandingan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Tabel 1 menunjukkan adanya perubahan signifikan pada aspek kognitif peserta.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Pengetahuan pre test dan post test

Indikator Pengetahuan	Rerata Pre-test	Rerata Post-test	Peningkatan (%)
Pengertian stunting dan bahayanya	52,4	88,6	36,2
Sumber protein hewani lokal	45,0	92,0	47,0
Teknik pengolahan PMT	38,5	95,4	56,9
Rerata total	45,3	92,0	46,7

Berdasarkan Tabel 2, lonjakan tertinggi terlihat pada pengetahuan tentang sumber protein hewani (47%) dan teknik pengolahan PMT (56,9%). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan dan demonstrasi masak (cooking demo) efektif dalam mentransfer keahlian teknis kepada responden.

Hasil Uji Hedonik Nugget Ikan

Tingkat penerimaan hasil produk nugget ikan diukur melalui uji organoleptik yang dilakukan pada responden sasaran pengabdian.

Tabel 3. Hasil Uji Hedonik Responden

Indikator	Sangat suka (%)	Suka (%)	Cukup (%)	Kurang suka (%)
Warna	70	25	5	0
Aroma	65	30	5	0
Tekstur	80	15	5	0
Rasa	80	20	0	0

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa sebagian besar responden sangat menyukai hasil olahan ikan yaitu nugget ikan yang telah dipraktikkan pada hari ketiga dan keempat. Indikator kesukaan diukur dari warna, aroma, tekstur dan rasa dari produk nugget ikan tersebut. Warna mempengaruhi tingkat kematangan, nugget ikan yang berwarna kuning keemasan menandakan bahwa produk matang sempurna. Aroma amis dari ikan tertutup dengan pengolahan dengan menggunakan perasan jeruk nipis, sehingga justru keluar aroma umami yang sedap. Tekstur nugget ikan cukup lembut, dan tidak keras sehingga aman dikonsumsi oleh balita, dan rasa nugget ikan gurih sehingga dapat disukai oleh responden.

Interpretasi Temuan dan Ketercapaian Indikator

Pembahasan ini bertujuan untuk menjawab rumusan masalah mengenai bagaimana mengatasi kekurangan protein pada keluarga pra sejahtera. Melalui kegiatan ini, ditunjukkan bagaimana temuan-temuan di lapangan diperoleh, di mana tim pengabdian mengidentifikasi bahwa penggunaan ikan "rucah" (ikan kecil yang seringkali tidak terjual di TPI) dapat diolah menjadi tepung ikan sebagai basis PMT yang sangat terjangkau. Ketercapaian indikator dikaitkan dengan pelaksanaan program, di mana 90% peserta berhasil mempraktikkan pembuatan nugget ikan dengan tekstur yang lembut sehingga mudah dikonsumsi oleh balita. Menginterpretasikan temuan dengan teori gizi, asupan protein hewani dari ikan lokal Kaliwlingi mengandung asam amino esensial yang krusial untuk mencegah *growth faltering* pada anak.

Munculnya Temuan Baru

Kegiatan ini memunculkan temuan-temuan baru dalam pengabdian kepada masyarakat. Salah satu temuan penting adalah adanya "hambatan persepsi" di mana masyarakat sebelumnya menganggap protein berkualitas harus berasal dari daging sapi atau ayam yang mahal. Melalui sosialisasi ini, paradigma tersebut bergeser menjadi pemanfaatan komoditas lokal yang lebih segar dan murah. Selain itu, keterlibatan aktif kader Posyandu sebagai pendamping pasca-sosialisasi terbukti meningkatkan konsistensi ibu-ibu dalam menyajikan menu tinggi protein setiap harinya.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian di Kelurahan Kaliwlingi berhasil meningkatkan kesadaran gizi dan keterampilan praktis keluarga pra sejahtera. Melalui pemanfaatan potensi pangan lokal, keluarga mampu menyediakan PMT tinggi protein secara mandiri tanpa terbebani biaya tinggi. Kesimpulannya, sinergi antara edukasi gizi dan praktik pengolahan pangan lokal merupakan strategi efektif dalam pencegahan stunting di wilayah pesisir.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2019). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 9.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020).
- Bukit, F. R. A., dkk. (2019). Pembuatan Website Katalog Produk Umkm Untuk Pengembangan Pemasaran Dan Promosi Produk Kuliner. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(2).
- Gizi untuk Kebidanan dan Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Lestari, W., & Margawati, A. (2020). Faktor Risiko Stunting pada Anak Balita di Wilayah Pesisir. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(1), 12-20.
- Nasikhah, R., & Margawati, A. (2019). Faktor Risiko Kejadian Stunting pada Balita Usia 24-36 Bulan di Kecamatan Semarang Timur. *Journal of Nutrition College*, 1(1), 176-184.
- Pedoman Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berbasis Pangan Lokal*. Jakarta: Kemenkes RI. 10.
- Proverawati, A., & Kusuma, W. (2021).
- Ramayulis, R. (2021). Efektivitas PMT Berbasis Ikan Lokal terhadap Pertumbuhan Balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 45-53.
- Sadiyah, K., dkk. (2020). Pengenalan Digital Marketing Dalam Upaya Meningkatkan Penghasilan Ibu Rumah Tangga (IRT). *Dedikasi PKM Unpam*, 1(3), 18.
- Sari, P., & Husna, A. (2022). Peran Protein Hewani dalam Pencegahan Stunting pada 1000 HPK. *Jurnal Nutrisi dan Kesehatan*, 10(3), 112-119.
- Wahyuni, S. (2023). Diversifikasi Olahan Hasil Laut untuk Perbaikan Gizi Keluarga Pra Sejahtera. *Jurnal Abdi Masyarakat Terpadu*, 5(1), 30-38.