

OPTIMALISASI KEMANDIRIAN IBU HAMIL MELALUI INOVASI KUKIS IKAN
KEMBUNG UNTUK PENCEGAHAN STUNTING
DESA PAGEDANGAN
UDIK

Rohanah^{1*}, Rafika Dora Wijaya², Ratumas Ratih Puspita³, Muayah⁴

¹⁻⁴STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

Email Korespondensi: ririmomet@gmail.com

Disubmit: 18 Agustus 2025 Diterima: 26 Agustus 2025 Diterbitkan: 01 September 2025
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i9.22153>

ABSTRAK

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang masih tinggi di Indonesia, termasuk di Desa Pagedangan Udik, Kecamatan Kronjo, Kabupaten Tangerang. Salah satu upaya pencegahan stunting adalah dengan optimalisasi asupan gizi ibu hamil melalui pemanfaatan sumber daya lokal, seperti ikan kembung yang kaya protein, omega-3, kalsium, dan zat besi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi, keterampilan pengolahan pangan local berupa kukis ikan kembung, serta strategi pemasaran produk olahan kukis ikan kembung bagi ibu hamil dan kader posyandu. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan gizi seimbang, pelatihan pembuatan dan pengemasan kukis ikan kembung dengan e-modul dan video tutorial, serta workshop branding produk melalui media sosial dan toko online. Kegiatan diikuti oleh 47 peserta (40 ibu hamil dan 7 kader). Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan gizi peserta dari 19% menjadi 96% kategori baik setelah penyuluhan dan kegiatan ini. Keterampilan pengolahan kukis ikan kembung meningkat, dan peserta mampu memproduksi serta mengemas produk secara mandiri. Workshop branding membuka peluang pemasaran digital, meningkatkan nilai tambah produk, dan memperluas potensi usaha rumah tangga. Program ini berhasil mengintegrasikan edukasi gizi, keterampilan praktis, dan pemberdayaan ekonomi berbasis potensi lokal, sehingga berkontribusi pada pencegahan stunting sekaligus kemandirian keluarga dalam pemenuhan gizi. Disarankan kegiatan serupa dikembangkan di wilayah lain dengan potensi lokal berbeda, serta dilakukan pendampingan berkelanjutan untuk menjamin keberlangsungan program.

Kata Kunci: Stunting, Pemberdayaan Ibu Hamil, Ikan Kembung

ABSTRACT

Stunting remains a chronic nutritional problem with a high prevalence in Indonesia, including in Pagedangan Udik Village, Kronjo District, Tangerang Regency. One of the efforts to prevent stunting is optimizing maternal nutrition intake through the utilization of local resources such as mackerel fish, which is rich in protein, omega-3, calcium, and iron. This community service program aimed to improve nutritional knowledge, local food processing skills, and product marketing strategies for mackerel fish cookies among pregnant women

and Posyandu cadres. The methods included balanced nutrition education, training on mackerel fish cookie production and packaging using e-modules and video tutorials, as well as a product branding workshop through social media and online stores. The program involved 47 participants (40 pregnant women and 7 cadres). The results showed a significant increase in participants' nutritional knowledge from 19% to 96% in the "good" category after the education session. Skills in processing mackerel fish cookies improved, enabling participants to independently produce and package the products. The branding workshop expanded digital marketing opportunities, enhanced product value, and opened potential household business prospects. This program successfully integrated nutrition education, practical skills, and economic empowerment based on local resources, contributing to stunting prevention and family self-reliance in nutrition fulfillment. It is recommended that similar programs be developed in other regions with different local potentials, accompanied by ongoing mentoring to ensure program sustainability.

Keywords: Stunting, Maternal Empowerment, Mackerel Fish

1. PENDAHULUAN

Malnutrisi pada anak merupakan masalah yang berkelanjutan di banyak negara berkembang. Jumlah kasus malnutrisi di dunia menunjukkan sekitar 159 juta anak pada usia bawah 5 tahun. Keadaan ini didominasi oleh negara-negara berkembang termasuk Indonesia. Malnutrisi yang terjadi akibat kekurangan gizi pada 1000 hari pertama dinamakan stunting (Devi Artanti, Fidesrinur, and Garzia 2022). Stunting merupakan masalah gizi akibat kurangnya asupan gizi dari makanan berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Stunting dilihat pada indikator panjang badan atau tinggi badan yang berada kurang dari -2 SD menurut referensi global WHO atau dapat dikategorikan anak lebih pendek dibandingkan anak lain seusia mereka (Fitri, Huljannah, and Rochmah 2022). Pengurangan stunting pada anak merupakan tujuan pertama dari 6 tujuan dalam *Global Nutrition Targets* pada tahun 2025. Penurunan kasus stunting termasuk dalam indikator kunci *Sustainable Development Goal of Zero Hunger*. Angka prevalensi stunting pada anak di Indonesia masih tinggi selama sepuluh tahun terakhir. Pada tingkat nasional prevalensi stunting masih menunjukkan sekitar 37% (Beal et al. 2018).

Menurut *United Nations Emergency Children's Fund* (UNICEF), stunting disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor langsung termasuk usia, gender, antropometri anak dan ibu, variasi asupan, durasi ASI, vaksinasi, dan penyakit anak (Vaivada et al. 2020). Faktor tidak langsung seperti status sosial ekonomi, ketersediaan air dan sanitasi termasuk tingkat pengetahuan Ibu. Faktor ibu sangat menentukan kesehatan anak. Faktor ibu merupakan pencetus stunting karena gizi buruk pada prakonsepsi, kehamilan, dan menyusui, tinggi badan ibu rendah, riwayat infeksi, kehamilan pada masa remaja, kesehatan mental, *Intra Uterine Growth Restriction* (IUGR), kelahiran prematur, jarak lahir pendek, dan hipertensi (Devi Artanti et al. 2022) (Harefa 2021).

Stunting pada balita berakibat penurunan intelektual, peningkatan risiko penyakit tidak menular, penurunan produktivitas yang dapat menyebabkan kemiskinan (Devi Artanti et al. 2022), produktivitas dan

ekonomi negara di masa mendatang (Syamsiah et al. 2022) (Azriani et al. 2024) (Yani et al. 2023).

Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 menunjukkan bahwa Provinsi Banten menurunkan prevalensi stunting dari 24,5% pada tahun 2021 menjadi 20% pada tahun 2022. Hasil ini telah mencapai target nasional sebesar 21,6%, tetapi penurunan angka stunting masih perlu terus dilakukan (Kemenkes RI 2022). Angka stunting di Kabupaten Tangerang turun menjadi 6.000 kasus pada tahun 2023 hasil tersebut didapatkan dari aplikasi pencatatan dan pelaporan gizi berbasis masyarakat, ePPGBM (Sulistiyawat n.d.) meskipun terjadi penurunan jumlah stunting, angka tersebut masih cukup tinggi. Data Pemerintah Kabupaten Tangerang menunjukkan bahwa Kecamatan Kronjo menempati urutan ke 3 dalam jumlah kasus stunting di Kabupaten Tangerang, yaitu sebanyak 213 anak stunting. Meskipun kasus stunting di Kecamatan Kronjo telah menurun dari tahun sebelumnya akan tetapi upaya masih perlu dilakukan (<https://opendata.tangerangkab.go.id> 2022).

Pemerintah Kabupaten Tangerang berusaha mempercepat target penurunan stunting nasional hingga 14%. Upaya Dinkes Kabupaten Tangerang melalui menyebarkan informasi hasil survei gizi, Intervensi terintegrasi, menetapkan berbagai kebijakan dan program untuk mengurangi angka stunting (Pemerintah Kabupaten Tangerang n.d.).

Desa Pagedangan udik adalah salah satu daerah di Kecamatan Kronjo, yang terletak 4 KM dari pesisir pantai dan 750 meter dari pelelangan ikan, jumlah kasus stunting sejumlah 26 anak, kasus ini cukup tinggi maka perlu dilakukan upaya penanganan dan pencegahan, salah satu upaya pencegahan stunting yaitu dengan mengoptimalkan asupan gizi anak. Salah satu alternatif bahan makanan yang bergizi tinggi yaitu ikan. Ikan merupakan sumber protein hewani yang relatif murah dan mudah diperoleh untuk dikonsumsi. Ikan sangat penting bagi ketahanan pangan dan gizi dunia, dan konsumsinya terus meningkat (Maulu et al. 2021). Ikan merupakan sumber protein, karbohidrat, vitamin, mineral, dan asam lemak omega-3 yang sangat baik. Kandungan asam amino dan asam lemak omega-3 lebih unggul dibandingkan sumber pangan protein lainnya, dan harganya pun terjangkau (Syamsiah et al. 2022) (Rindawati and Widjajani 2023). Konsumsi ikan merupakan salah satu alternatif pangan untuk mengatasi masalah kekurangan gizi terkait protein, termasuk stunting (Dewi Ngais and Rohman 2019) (Rindawati 2022).

Ikan kembung merupakan salah satu sumber protein hewani yang kaya akan omega-3, kalsium, dan zat besi, yang sangat dibutuhkan oleh ibu hamil dan janin (Aini and Rinawati 2020) (Khaerunnisa et al. 2024). Sebagai bagian dari kearifan lokal desa Pagedangan Udik, ikan kembung tersedia dalam jumlah yang melimpah dan memiliki harga yang terjangkau. Namun, pemanfaatannya masih terbatas pada pengolahan tradisional seperti digoreng atau dibakar, yang belum tentu memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil secara optimal

Inovasi pengolahan ikan kembung menjadi kukis ikan dapat menjadi solusi praktis dan bernilai tambah bagi ibu hamil. Kukis ikan tidak hanya memiliki cita rasa yang lebih variatif dan tahan lama, tetapi juga dapat dikonsumsi sebagai camilan sehat dan bergizi.

Pelatihan dan pendampingan, ibu hamil dan kader yang berjumlah 47 orang desa Padegangan Udik diharapkan mampu mengolah sendiri kukis ikan

berbahan dasar ikan kembung, sehingga meningkatkan kemandirian dalam pemenuhan gizi selama kehamilan. Dengan demikian, program optimalisasi kemandirian ibu hamil melalui pengolahan kukis ikan kembung sebagai kearifan lokal di Desa Pagedangan Udik diharapkan dapat berkontribusi dalam pencegahan stunting di Kabupaten Tangerang. Upaya ini tidak hanya membantu meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak, tetapi juga mendukung pemberdayaan perempuan dalam mengelola gizi keluarga secara mandiri.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat sebelumnya yang telah dilakukan oleh tim dosen diketahui bahwa terdapat beberapa kondisi ibu hamil dan menyusui yang berkaitan dengan stunting diantaranya:

1) Kurangnya Pengetahuan tentang Gizi dan Pencegahan Stunting

Sebagian besar ibu hamil belum memahami pentingnya asupan gizi yang baik selama kehamilan untuk mencegah stunting pada anak. Kurangnya edukasi dan sosialisasi mengenai pola makan sehat, terutama terkait manfaat ikan kembung sebagai sumber protein dan omega-3, menjadi salah satu kendala utama.

2) Rendahnya Keterampilan dalam Pengolahan Kukis Ikan oleh ibu hamil sebagai Alternatif Makanan bergizi

Ibu hamil di Desa Pagedangan Udik umumnya belum memiliki keterampilan dalam mengolah ikan kembung menjadi kukis sehat yang dapat dikonsumsi sebagai camilan bernutrisi tinggi dan bergizi. Kurangnya pelatihan dan akses terhadap teknologi sederhana untuk produksi kukis ikan menjadi hambatan utama dalam inovasi pangan lokal.

3) Minimnya Pemanfaatan Sumber Daya Lokal sebagai Alternatif Makanan Bergizi.

Desa Pagedangan Udik memiliki potensi perikanan yang cukup baik, terutama ikan kembung namun pemanfaatannya masih terbatas pada konsumsi dalam bentuk segar atau olahan sederhana seperti digoreng atau dibakar. Belum ada inovasi dalam pengolahan ikan kembung menjadi makanan yang lebih tahan lama dan mudah dikonsumsi, seperti kukis ikan kembung dan belum tersedianya sarana dan prasarana seperti oven, mixer, dan alat pengolahan lainnya untuk mengolah kukis sehingga produksi kukis ikan masih sulit dilakukan secara mandiri

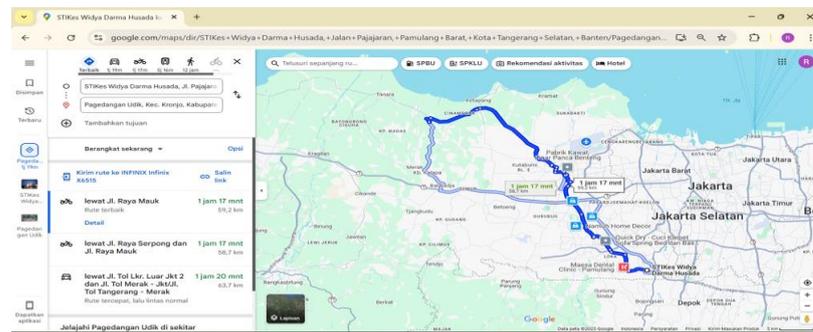
Berdasarkan masalah yang didapatkan dilapangan sehingga rumusan masalah pengabdian Masyarakat yaitu

1) Bagaimana meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait gizi seimbang dan pencegahan stunting, khususnya pemahaman tentang manfaat ikan kembung sebagai sumber protein dan omega-3?

2) Bagaimana meningkatkan keterampilan ibu hamil dalam mengolah ikan kembung menjadi kukis sehat sebagai alternatif camilan bergizi yang praktis dan tahan lama?

3) Bagaimana mengoptimalkan pemanfaatan potensi perikanan lokal, khususnya ikan kembung, melalui inovasi produk olahan bernilai tambah dengan dukungan sarana dan prasarana yang memadai?

Kegiatan Pengabdian Masyarakat berlokasi di Desa Pagedangan Udik Kecamatan Kronjo Kabupaten Tangerang.



Gambar 1. lokasi PKM

3. KAJIAN PUSTAKA

Stunting adalah gagal tumbuh yang disebabkan oleh kekurangan gizi jangka panjang, terutama selama 1.000 hari pertama kehidupan (HPK). WHO (2020) menyatakan bahwa stunting didefinisikan sebagai panjang badan menurut umur atau tinggi badan yang berada di bawah -2 SD dari standar pertumbuhan anak WHO. Faktor langsung yang menyebabkan stunting termasuk penyakit infeksi dan asupan gizi yang buruk; faktor tidak langsung termasuk kurangnya pengetahuan tentang gizi dan status sosial ekonomi keluarga yang buruk (WHO 2021) (Yaumil et al. 2023). Pertumbuhan janin dipengaruhi oleh gizi ibu hamil. Ada kemungkinan bahwa kekurangan zat gizi penting seperti protein, zat besi, kalsium, dan asam lemak omega-3 akan menyebabkan bayi lahir prematur, berat badan rendah, atau gangguan perkembangan (Black et al. 2013) (Khaerunnisa et al. 2024) (Nisa 2016). Oleh karena itu, mendapatkan pendidikan gizi yang tepat dapat membantu ibu hamil memenuhi kebutuhan nutrisi mereka dan menurunkan risiko stunting pada anak.

Pentingnya kemampuan ibu dalam mengelola makanan dengan memanfaatkan pangan lokal untuk memenuhi gizi selama kehamilan, anak-anak dan keluarganya. Untuk meningkatkan ketahanan pangan dan gizi keluarga, seseorang dapat memanfaatkan sumber daya pangan lokal. FAO (2017) menyatakan bahwa pangan lokal memiliki keunggulan karena mudah didapat, murah, dan dapat membantu ekonomi masyarakat setempat. Salah satu sumber protein hewani, ikan kembung mengandung zat besi, kalsium, dan omega-3, yang baik untuk ibu hamil (Perikanan 2021) (Nation 2020). Pengolahan ikan kembung menjadi produk kreatif seperti kukis ikan dapat meningkatkan nilai tambah dan daya simpan, sehingga konsumsi ikan dapat menjadi lebih berkelanjutan.

Dalam rangka meningkatkan kemampuan Masyarakat khususnya ibu hamil dalam mengelola kukis ikan kembung perlunya Upaya pemberdayaan Masyarakat. Pemberdayaan masyarakat adalah proses meningkatkan kemampuan individu dan kelompok untuk mengontrol dan memanfaatkan sumber daya dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup (Chambers 2011). Keluarga dapat meningkatkan kemandirian ekonomi dan gizi mereka melalui

program pengabdian masyarakat yang menggabungkan pembelajaran, keterampilan praktis, dan akses ke pemasaran produk.

Menurut Maulana (2022), pemberdayaan yang efektif memerlukan partisipasi masyarakat yang aktif dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program serta penyediaan keterampilan yang diperlukan untuk memungkinkan masyarakat untuk melanjutkan program secara mandiri (Maulana 2022). Untuk mendukung pemberdayaan ibu hamil dalam mengelola gizi keluarga secara mandiri dan berkelanjutan maka perlu menciptakan peluang usaha mikro yang dapat meningkatkan pendapatan keluarga dengan dengan konsep wirausaha dengan melakukan pelatihan peningkatan kualitas produk dengan pengemasan dan promosi dengan jangkauan luas melalui online

4. METODOLOGI PENELITIAN

Metode Pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Pagedangan Udik, Kronjo Kabupaten Tangerang. Proses kegiatan Pengabdian Masyarakat adalah sebagai berikut:

- 1) Penyuluhan Kesehatan Gizi Seimbang bagi Ibu Hamil dan pencegahan stunting : Penyuluhan ini dilakukan melalui sesi edukasi tentang pentingnya gizi selama kehamilan dan cara mencegah stunting. Tenaga Kesehatan yaitu bidan dan kader posyandu berpartisipasi dalam penyuluhan dan pendampingan. Setiap peserta akan mendapatkan buku saku Panduan Praktis Gizi Seimbang bagi Ibu Hamil.
- 2) Pelatihan Keterampilan: Pembuatan kukis ikan kembung dengan E modul dan video. Pada sesi pelatihan ini tim melakukan demonstrasi pembuatan kukis ikan kembung. Peserta mendapatkan bahan kue dan alat kemudian mempraktikkan langsung membuat kue. Tim juga mengajarkan bagaimana mengemas dan menyimpan kukis ikan.
- 3) Pelatihan dan Workshop Branding Product: Tim mengadakan workshop untuk mempromosikan produk melalui media sosial: Pada kegiatan ini Tim mengajarkan cara membuat akun media sosial (instagram) dan toko online (shopee).

Peserta Kegiatan ini berjumlah 47 orang yang terdiri dari 40 ibu hamil dan 7 kader Kesehatan merupakan perwakilan dari 7 posyandu yang ada di desa Pagedangan Udik. Langkah-langkah kegiatan pengabdian Masyarakat.

1. Survei lanjutan dan observasi: Survey lanjutan untuk persiapan kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan oleh tim Pengabdian Masyarakat bersama dengan Kepala desa Pagedangan Udik, bidan desa dan kader Posyandu. Dengan menggunakan wawancara, survei dilakukan untuk mengetahui kondisi gizi ibu hamil di Desa Pagedangan Udik. Selanjutnya, data dan informasi tentang stunting dikumpulkan di Desa Pagedangan Udik. Wawancara dilakukan untuk mengetahui kesulitan ibu hamil dalam mengonsumsi makanan bergizi dan mengolah ikan kembung.
2. Studi Literatur: Tim akan melihat penelitian sebelumnya tentang gizi ibu hamil, pencegahan stunting, dan manfaat ikan kembung. Selanjutnya melihat resep dan formulasi kukis ikan yang memenuhi kebutuhan nutrisi ibu hamil.
3. Pembuatan Formula Kukis Ikan: Pada tahap awal, tim akan menentukan komposisi bahan dan teknik pengolahan yang tepat untuk membuat kukis ikan dengan nilai gizi tinggi dan rasa yang dapat diterima ibu hamil. Untuk

memastikan kualitas produk, tim akan menguji tekstur, rasa, dan daya tahan kukis.

4. Penyuluhan kesehatan dan Sosialisasi Buku Saku Panduan Praktis Gizi Seimbang bagi Ibu Hamil dan pencegahan stunting : Penyuluhan dilakukan melalui sesi edukasi tentang pentingnya gizi selama kehamilan dan cara mencegah stunting. Setiap peserta akan mendapatkan Buku Saku Panduan Praktis Gizi Seimbang bagi Ibu Hamil.
5. Pelatihan Keterampilan meliputi Pembuatan dan pengemasan kukis ikan kembung dengan e modul dan video. tim melakukan demonstrasi pembuatan kuskis ikan kembung. Peserta akan mendapatkan bahan kue dan alat untuk membuat kue kemudian mempraktikkan langsung membuat kue.
6. Pelatihan dan Workshop Branding Product: Tim mengadakan workshsop untuk mempromosikan produk melalui media sosial: Pada kegiatan ini Tim mengajarkan tim peserta cara membuat akun media sosial (instagram) dan toko online (shopee). Peserta dibantu untuk mempromosikan produk melalui media sosial.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Penyuluhan Kesehatan tentang Gizi Seimbang bagi Ibu Hamil dan pencegahan Stunting. Sebelum dilakukan penyuluhan peserta pengabdian masyarakat diberikan kuesioner untuk mengetahui pengetahuan tentang gizi, stunting, dan pengolahan pangan lokal ikan kembung. Penyuluhan kesehatan ini dilakukan melalui sesi edukasi tentang pentingnya gizi selama kehamilan dan cara mencegah stunting. Setiap peserta akan mendapatkan Buku Saku Panduan Praktis Gizi Seimbang bagi Ibu Hamil.



Gambar 2. Penyuluhan Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil Dan Pencegahan Stunting

Pelatihan Keterampilan: Pembuatan kuskis ikan kembung dengan e modul dan video. Tim memulai demonstrasi pembuatan kuskis ikan kembung. Peserta pelatihan mendapatkan bahan kue, bahan pengemasan kue dan alat kemudian mempraktikkan langsung membuat kue. Setelah kegiatan selesai, tim menyebarkan video instruksi pembuatan kukis ikan untuk peserta yang ingin belajar sendiri. Tim juga mengajarkan ibu hamil

bagaimana mengemas dan menyimpan kukis ikan. Untuk meningkatkan keterampilan ibu hamil, langsung dipraktikan.

Pelatihan dan Workshop Branding Product: Tim mengadakan workshsop untuk mempromosikan produk melalui media sosial: Pada kegiatan ini Tim mengajarkan tim peserta cara membuat akun media sosial (instagram) dan toko online (shopee).



Gambar 3. Pelatihan Branding Produk

Sebelum kegiatan, hasil observasi dan pretest dengan menggunakan kuesioner sebelum dilakukan penyuluhan untuk mengetahui pengetahuan peserta tentang gizi, stunting dan pengolahan pangan lokal ikan kembung menunjukkan hasil bahwa sebagian kecil yaitu 19 % peserta ibu hamil dan kader memiliki pengetahuan baik tentang pentingnya gizi seimbang selama kehamilan dan kaitannya, pencegahan stunting dan pengolahan ikan kembung. Pengetahuan tentang manfaat ikan kembung sebagai sumber protein, omega-3, kalsium, dan zat besi masih terbatas, sehingga konsumsi pangan bergizi belum optimal.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan sebelum dan sesudah Penyuluhan

| Pengetahuan | Pretest | | Posttest | |
|-------------|---------|-----|----------|-----|
| | n | % | n | % |
| Kurang | 38 | 81 | 2 | 4 |
| Baik | 9 | 19 | 45 | 96 |
| Total | 57 | 100 | 47 | 100 |

Setelah dilakukan penyuluhan gizi seimbang yang diikuti oleh 47 peserta, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan yaitu 96 % peserta pengetahuan Baik Peserta tidak hanya memahami pentingnya gizi, tetapi juga mampu menyebutkan jenis pangan lokal yang dapat dimanfaatkan, termasuk ikan kembung.

b. Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Pagedangan Udik berjalan sesuai rencana dan mencapai hasil yang diharapkan. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, pelatihan keterampilan pengolahan kukis ikan kembung, dan workshop branding produk telah memberikan dampak positif terhadap pengetahuan, keterampilan, dan pemanfaatan sumber daya lokal oleh ibu hamil dan kader. Seluruh tahapan kegiatan dilaksanakan dengan partisipasi aktif peserta dan dukungan tenaga kesehatan, kader posyandu, serta tim pengabdian

Peningkatan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil dan Pencegahan Stunting

Sebelum kegiatan, hasil observasi dan pretest dengan menggunakan kuesioner sebelum dilakukan penyuluhan untuk mengetahui pengetahuan peserta tentang gizi, stunting dan pengolahan pangan lokal ikan kembung menunjukkan hasil bahwa sebagian kecil yaitu 19 % peserta ibu hamil dan kader memiliki pengetahuan baik tentang pentingnya gizi seimbang selama kehamilan dan kaitannya, pencegahan stunting dan pengolahan ikan kembung. Pengetahuan tentang manfaat ikan kembung sebagai sumber protein, omega-3, kalsium, dan zat besi masih terbatas, sehingga konsumsi pangan bergizi belum optimal.

Setelah dilakukan penyuluhan gizi seimbang yang diikuti oleh 47 peserta, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan yaitu 96 % peserta pengetahuan Baik Peserta tidak hanya memahami pentingnya gizi, tetapi juga mampu menyebutkan jenis pangan lokal yang dapat dimanfaatkan, termasuk ikan kembung. Media edukasi berupa buku saku terbukti membantu peserta mengingat kembali materi yang disampaikan. Hal ini sejalan dengan penelitian Pratiwi et al. (2023) yang menyatakan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis media cetak dan diskusi interaktif dapat meningkatkan literasi gizi ibu hamil secara signifikan (Pratiwi et al. 2023) (Fitri et al. 2022).

Peningkatan Keterampilan Pengolahan Kukis Ikan Kembung

Sebelum pelatihan, keterampilan ibu hamil dalam mengolah ikan kembung masih terbatas pada metode sederhana seperti digoreng atau dibakar. Produk olahan tahan lama dan bergizi seperti kukis ikan kembung belum dikenal, dan sebagian besar ibu hamil belum pernah mencoba membuatnya.

Pasca pelatihan, peserta mampu mempraktikkan pembuatan kukis ikan kembung secara mandiri dengan memanfaatkan E-modul dan video tutorial yang disediakan. Proses ini juga disertai pelatihan pengemasan, sehingga produk yang dihasilkan memiliki daya simpan lebih lama.

Hal ini sejalan dengan temuan Gustiana and Fauzi (2022) yang menjelaskan bahwa pelatihan berbasis praktik langsung dapat meningkatkan keterampilan kuliner masyarakat, khususnya dalam mengolah pangan lokal bernilai gizi tinggi (Gustiana and Fauzi 2022) (Fitri et al. 2022).

Optimalisasi Pemanfaatan Sumber Daya Lokal dan Branding Produk

Sebelum kegiatan, pemanfaatan ikan kembung di Desa Pagedangan Udik hanya terbatas pada konsumsi rumah tangga tanpa inovasi pengolahan dan tanpa nilai tambah ekonomi. Sarana prasarana seperti oven dan mixer juga terbatas, sehingga inovasi produk sulit dilakukan.

Setelah workshop branding produk, ibu hamil dibekali keterampilan membuat akun media sosial (Instagram) dan toko online (Shopee) untuk memasarkan kukis ikan kembung. Perubahan ini tidak hanya mengoptimalkan pemanfaatan sumber daya lokal, tetapi juga membuka peluang usaha baru. Konsep ini sejalan dengan hasil penelitian Maulana (2022) yang menegaskan bahwa pemberdayaan ekonomi berbasis inovasi pangan lokal dapat meningkatkan ketahanan pangan sekaligus pendapatan keluarga (Maulana 2022) (Kamalah and Tina 2022).

Agar peserta dapat mempraktikkan kembali di rumah serta menjadi panduan berkelanjutan dalam memanfaatkan potensi ikan kembung sebagai pangan bergizi dan bernilai ekonomis, masing-masing posyandu mendapatkan peralatan pembuatan kukis dan dan pengemasan, Inisiatif ini bertujuan agar peserta tidak berhenti pada pemahaman saja, tetapi mampu mengolah sendiri kukis ikan kembung di rumah sebagai camilan bergizi yang dapat dikonsumsi secara rutin, sekaligus membuka peluang usaha kecil berbasis pangan lokal.

Integrasi antara edukasi, keterampilan praktis, dan strategi pemasaran produk menjadi keunggulan metode ini, karena menghasilkan dampak ganda: peningkatan kualitas gizi dan peluang ekonomi keluarga. Pendekatan ini sejalan dengan teori pemberdayaan masyarakat yang menekankan pada penguatan kapasitas individu sekaligus pemanfaatan potensi lokal secara berkelanjutan (Chambers 2011) (Maulana 2022).

6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Pagedangan Udik, Kecamatan Kronjo, Kabupaten Tangerang, yang berfokus pada Optimalisasi Kemandirian Ibu Hamil melalui Inovasi Kukis Ikan Kembung untuk Mencegah Stunting, telah terlaksana dengan baik dan sesuai dengan metode yang direncanakan. Hasil kegiatan menunjukkan: Penyuluhan gizi seimbang yang dilengkapi dengan buku saku berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait gizi sebanyak 96% pengetahuan baik, khususnya manfaat ikan kembung sebagai sumber protein, omega-3, kalsium, dan zat besi yang berperan dalam pencegahan stunting. Peningkatan Keterampilan Pengolahan Pangan Lokal.

Pelatihan pembuatan dan pengemasan kukis ikan kembung, disertai modul dan video tutorial, telah membekali ibu hamil dengan keterampilan mengolah bahan pangan lokal menjadi produk bernilai gizi tinggi, tahan lama, dan layak jual. Penguatan Strategi Pemasaran dan Pemberdayaan Ekonomi.

Workshop branding produk telah membuka peluang bagi ibu hamil untuk memasarkan hasil olahan melalui media sosial dan toko online, yang berpotensi meningkatkan pendapatan rumah tangga dan menciptakan peluang usaha kecil yang berkelanjutan.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Mundhi Nur Fajar, and Wika Rinawati. 2020. "Substitusi Tepung Ikan Kembung (*Rastrelliger Brachysoma*) Pada Pembuatan Nastar Kaya Protein." *Jurnal Uny.Ac.Id* 1-5.
- Azriani, Devi, Masita, Nabila Salma Qinthara, Intan Nurma Yulita, Dwi Agustian, Yenni Zuhairini, and Meita Dhamayanti. 2024. "Risk Factors Associated with Stunting Incidence in under Five Children in Southeast Asia: A Scoping Review." *Journal of Health, Population, and Nutrition* 43(1):174. doi: 10.1186/s41043-024-00656-7.
- Beal, Ty, Alison Tumilowicz, Aang Sutrisna, Doddy Izwardy, and Lynnette M. Neufeld. 2018. "A Review of Child Stunting Determinants in Indonesia." *Maternal and Child Nutrition* 14(4):1-10. doi: 10.1111/mcn.12617.
- Black, Robert E., Cesar G. Victora, Susan P. Walker, and Zulfiqar A. Bhutta.

2013. "Maternal and Child Undernutrition and Overweight in Low-Income and Middle-Income Countries." *The Lancet*. doi: 10.1016/S0140-6736(13)60937-X.
- Chambers, Robert. 2011. *Whose Reality Counts? Putting the First Last*. London: Cambridge University Press.
- Devi Artanti, Guspri, Fidesrinur, and Meyke Garzia. 2022. "Stunting and Factors Affecting Toddlers in Indonesia." *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini* 16(1):172-85. doi: 10.21009/jpud.161.12.
- Dewi Ngais, Rr, and Abdul Rohman. 2019. "Effect of Fish Consumption as a Local Food Alternative for the Reduction of Stunting in Toddlers." *Pakistan Journal of Nutrition* 18(5):496-500. doi: 10.3923/pjn.2019.496.500.
- Fitri, Rahmi, Najla Huljannah, and Thinni Nurul Rochmah. 2022. "Stunting Prevention Program in Indonesia: A SYSTEMATIC REVIEW." *Media Gizi Indonesia* 17(3):281-92. doi: 10.20473/mgi.v17i3.281-292.
- Gustiana, Riska, and Achmad Fauzi. 2022. "Pelatihan Dan Pengembangan Sumber Daya Manusia (Suatu Kajian Literatur Review Ilmu Manajemen Sumber Daya Manusia)." *Jurnal Ekonomi Manajemen Sistem Informasi* 3(6):657-66. doi: 10.31933/jemsi.v3i6.1107.
- Harefa, Evi Martalinda. 2021. "Hubungan Sosial Ekonomi Dan Karakteristik Ibu Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Balita." *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)* 16(1):235-42. doi: 10.36911/pannmed.v16i1.1058.
- <https://opendata.tangerangkab.go.id>. 2022. "Sebaran Balita Stunting." 1-3. Retrieved (opendata Kabupaten Tangerang).
- Kamalah, Rizqi, and Irianti Tina. 2022. "Pengaruh Konsumsi Cookies Ikan Teri Terhadap Kadar Kalsium Ibu Hamil." *Jurnal Ilmiah Obsgin* 14(1):15-19.
- Kemendes RI. 2022. "Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022." *Kemendes* 1-150.
- Khaerunnisa, Apriani, Susi Dewi Utami, Nur Rioni, and Syarifah Anggita. 2024. "Pengolahan Dan Pemanfaatan Ikan Kembung Sebagai Sumber Protein Hewani Dalam Upaya Cegah Stunting Di Desa Damarsari." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangun Desa* 3(2):90-99.
- Maulana, Delly. 2022. "Ketahanan Pangan Melalui Konsep Pemberdayaan Masyarakat." *Pemberdayaan Masyarakat* (January):372-88.
- Maulu, Sahya, Kundananji Nawanzi, Mohsen Abdel-Tawwab, and Hala Saber Khalil. 2021. "Fish Nutritional Value as an Approach to Children's Nutrition." *Frontiers in Nutrition* 8(December):1-10. doi: 10.3389/fnut.2021.780844.
- Nation, Food and Agriculture Organization of the United. 2020. *Nutrition-Sensitive Investments in Agriculture and Food Systems*. Rome.
- Nisa, Fariqotun. 2016. "Hubungan Jumlah Konsumsi Ikan Dan Asupan Protein Dengan Kejadian Stunting Pada Balita 24-59 Bulan." Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Pemerintah Kabupaten Tangerang. n.d. "Pemkab Tangerang Tingkatkan Komitmen Percepatan Penurunan Stunting."
- Perikanan, Dirjen Penguatan Daya Saing Produk Kelautan dan Perikanan. 2021. *Laporan Kinerja Dirjen Penguatan Daya*. Jakarta.
- Pratiwi, Rachmahnia, Dominikus Raditya Atmaka, Deandra Ardy Regitasari Sutoyo, and Trias Mahmudiono. 2023. "The Effectiveness of

- Smartphone-Based Nutrition Education Intervention in Successful Practice of Exclusively Breastfeeding: A Meta-Analysis.” *Amerta Nutrition* 7(4):615-25. doi: 10.20473/amnt.v7i4.2023.615-625.
- Rindawati, Rindawati. 2022. “Decreasing Stunting Rate through the Community Eating Fish Movement.” *Proceedings of International Conference in Social Science* 3(1):45-51.
- Rindawati, Rindawati, and Roos Widjajani. 2023. “Stunting Prevention Through Promoting Fish Consumption.” *EAS Journal of Humanities and Cultural Studies* 5(04):205-9. doi: 10.36349/easjhcs.2023.v05i04.008.
- Sulistiyawat, Rr Laeny. n.d. “Stunting Di Kabupaten Tangerang Turun, Tetapi Masih 6.000 Kasus.” *Republika*.
- Syamsiah, Melissa, Yuliani, Angga Adriana Imansyah, and Riza Trihaditia. 2022. “Uji Organoleptik Dan Kandungan Nutrisi Biskuit Dengan Bahan Fortifikasi Tepung Kelor (*Moringa Oleifera*) Untuk Penanganan Stunting.” *Agrivet: Jurnal Ilmu-Ilmu Pertanian Dan Peternakan (Journal of Agricultural Sciences and Veteriner)* 10(2):159-68. doi: 10.31949/agrivet.v10i2.3822.
- Vaivada, Tyler, Nadia Akseer, Selai Akseer, Ahalya Somaskandan, Marianne Stefopoulos, and Zulfiqar A. Bhutta. 2020. “Stunting in Childhood: An Overview of Global Burden, Trends, Determinants, and Drivers of Decline.” *American Journal of Clinical Nutrition* 112:777S-791S. doi: 10.1093/ajcn/nqaa159.
- WHO. 2021. “Levels and Trends in Child Malnutrition UNICEF / WHO / World Bank Group Joint Child Malnutrition Estimates Key Findings of the 2021 Edition.” *World Health Organization (May)*:1-32.
- Yani, Desy Indra, Laili Rahayuwati, Citra Windani Mambang Sari, Maria Komariah, and Sherllina Rizqi Fauziah. 2023. “Family Household Characteristics and Stunting: An Update Scoping Review.” *Nutrients* 15(1):1-17. doi: 10.3390/nu15010233.
- Yaumil, Andi, Bay R. Thaifur, Zhanaz Tasya, and Mariene W. Dolang. 2023. “Hubungan Konsumsi Ikan Dengan Kejadian Stunting.” *Jurnal Kolaboratif Sains* 6(12):2126-30. doi: 10.56338/jks.v2i1.985.