



## **KARANG HARAPAN BEBAS STUNTING: PROGRAM PENGOLAHAN HASIL LAUT MENJADI IKAN PINDANG UNTUK GIZI ANAK DAN PENDAPATAN IBU RUMAH TANGGA**

Nurul Hidayat<sup>1</sup>, Dori Rachmawani<sup>2</sup>, Rahmat Hidayat<sup>3</sup>, Riyanda Artasya<sup>4</sup>, Safaatus  
Tsamrotul Hikmah<sup>5</sup>, Rini Viola Siska<sup>6</sup>, Viola Eka Destiana<sup>7</sup>, Shandryani Vilda<sup>8</sup>  
[nurul.hidayat8910@gmail.com](mailto:nurul.hidayat8910@gmail.com)<sup>1</sup>, [dorirachmawani@gmail.com](mailto:dorirachmawani@gmail.com)<sup>2</sup>, [dayat2322005@gmail.com](mailto:dayat2322005@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[artasyariyanda@gmail.com](mailto:artasyariyanda@gmail.com)<sup>4</sup>, [safaatus484@gmail.com](mailto:safaatus484@gmail.com)<sup>5</sup>, [riniviolasis@gmail.com](mailto:riniviolasis@gmail.com)<sup>6</sup>,  
[viola.eka05@gmail.com](mailto:viola.eka05@gmail.com)<sup>7</sup>, [vildashandry@gmail.com](mailto:vildashandry@gmail.com)<sup>8</sup>

**Universitas Borneo Tarakan**

### **Abstrak**

Pengabdian kepada masyarakat merupakan upaya nyata dalam meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi, terutama di daerah pedesaan, adalah kurangnya asupan gizi yang cukup, khususnya pada anak-anak. Dalam konteks ini, pengolahan ikan menjadi salah satu solusi potensial karena kandungan gizinya yang tinggi. Salah satu olahan ikan yang populer adalah ikan pindang kuah bumbu kuning. Pengabdian ini dilaksanakan di Kelurahan Karang Harapan, Kecamatan Tarakan Barat. Adapun tujuan pengabdian ini yaitu untuk mengembangkan dan menyebarkan pengetahuan tentang pengolahan ikan pindang kuah bumbu kuning sebagai alternatif makanan bergizi untuk meningkatkan gizi pada anak-anak di masyarakat. Metode pengabdian yang digunakan melibatkan pelatihan praktis kepada ibu-ibu di kelurahan karang harapan terkait dalam hal pengolahan ikan pindang kuah bumbu kuning yang sehat dan bergizi.

**Kata kunci:** Ikan pindang kuah bumbu kuning, meningkatkan nilai gizi anak-anak, meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

### **Abstract**

*Community service is a real effort to improve the welfare and health of society as a whole. One of the health problems that is often faced, especially in rural areas, is the lack of adequate nutritional intake, especially for children. In this context, fish processing is a potential solution because of its high nutritional content. One of the popular fish preparations is pindang fish in yellow spice sauce. This service was carried out in Karang Harapan Village, West Tarakan District. The aim of this service is to develop and disseminate knowledge about processing pindang fish in yellow spice sauce as an alternative nutritious food to improve nutrition for children in the community. The service method used involves practical training for mothers in the Karang Harapan sub-district regarding processing pindang fish in yellow spice sauce which is healthy and nutritious.*

**Keywords:** *Pindang fish in yellow spice sauce, increasing the nutritional value of children, improving community welfare.*

## PENDAHULUAN

Stunting ialah salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang menantang di berbagai negara, khususnya di wilayah - wilayah dengan tingkat ekonomi rendah serta akses terbatas terhadap sumber energi pangan yang bermutu. Stunting ialah permasalahan gizi kronis akibat minimnya konsumsi gizi dalam jangka waktu panjang, sehingga dapat menyebabkan terganggunya perkembangan pada kanak-kanak serta anak muda. Stunting juga menjadi salah satu pemicu besar tubuh anak terhambat, sehingga lebih rendah dibanding kanak-kanak seusianya. Perihal ini digunakan buat mengenali bagaimana pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi, sehingga dapat membuat seseorang anak menjadi lebih pendek dari sebelumnya berdasarkan usianya. Masalah ini bukan saja mengganggu kesehatan berupa imun dan kekebalan tubuh pada anak-anak namun dapat mempengaruhi psikologis dan sosial-emosional mereka, serta meningkatkan risiko terhadap penyakit kronis di masa depan.

Di Indonesia, stunting juga merupakan permasalahan gizi serius yang memengaruhi jutaan anak-anak setiap tahunnya. Data dari Kementerian Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa tingkat stunting di negara ini masih cukup tinggi, terutama di wilayah-wilayah pedesaan dan pesisir. Berbagai upaya yang dilakukan agar dapat mengatasi berbagai permasalahan ini, Pada akhirnya tantangan terhadap kompleks seperti akses terbatas terhadap sumber daya pangan berkualitas dan tingkat ekonomi rendah di beberapa wilayah terus menjadi penghalang utama dalam upaya penanggulangannya.

Pengembangan program pemanfaatan hasil laut sebagai salah satu solusi untuk meningkatkan gizi anak dan kesejahteraan ekonomi rumah tangga di daerah pesisir sangat menjadi fokus perhatian pada sebagian tahun terakhir. Salah satu program yang menarik adalah program pengolahan hasil laut menjadi ikan pindang. Ikan pindang dapat dijadikan salah berupa produk ikan asin. Proses tradisionalnya adalah dengan menyimpan ikan rebus/matang kedalam air yang ditaburi garam dalam jangka waktu yang tertentu dalam tadah sampai kadar air ikan berkurang sampai batas tertentu untuk mengawetkan (Pandit 2016). menggoreng juga dapat dianggap sebagai kombinasi garam dan perebusan dengan tujuan meningkatkan umur ikan. Proses ini akan menghasilkan suatu produk berupa pindang untuk dijual dan dikonsumsi oleh konsumen.

Limbah cair dari perebusan ikan pindang memiliki nutrisi berharga semacam protein yang bisa digunakan buat membuat produk lain. Isi protein ini diakibatkan terdapatnya akumulasi garam pada dikala proses pemanasan. Bagi Viyanti et angkatan laut(AL)(2019), ikan pindang rebus mempunyai banyak nutrisi yang larut serta nikmat, tercantum protein yang larut sebab terdapatnya akumulasi garam pada meresap air dari jaringan ikan sebab memiliki watak higroskopis serta garam ialah elektrolit kokoh yang bisa melarutkan protein. Selain memberikan manfaat gizi yang penting, program pengolahan hasil laut menjadi ikan pindang juga memiliki potensi untuk meningkatkan pendapatan rumah tangga di daerah pesisir. Dengan mengembangkan industri pengolahan ikan pindang secara lokal, program ini dapat menciptakan peluang kerja baru dan membantu memperkuat ekonomi lokal.

Namun demikian, meskipun potensinya besar, implementasi program-program semacam ini masih dihadapkan pada sejumlah tantangan. Dibuatkan beberapa upaya kolaboratif dari berbagai para bagian, termasuk pemerintah, lembaga non-pemerintah, sektor swasta, dan masyarakat setempat, untuk mengatasi hambatan-hambatan tersebut dan menjadikan program pengolahan hasil laut menjadi ikan pindang sebagai salah satu strategi yang efektif dalam penanggulangan stunting dan peningkatan kesejahteraan ekonomi di daerah pesisir.

Pada Penelitian ini bertujuan untuk menilai dampak dari program "Bebas Stunting"

yang mengimplementasikan pengolahan hasil laut menjadi ikan pindang dalam upaya meningkatkan gizi anak dan pendapatan ibu rumah tangga di wilayah pesisir Indonesia. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat tercipta solusi yang berkelanjutan dalam mengatasi masalah stunting serta meningkatkan kesejahteraan ekonomi masyarakat lokal. Dalam pendahuluan ini, akan dibahas lebih lanjut mengenai latar belakang masalah stunting, pentingnya sumber makanan laut dalam memenuhi kebutuhan gizi, serta relevansi program pengolahan hasil laut menjadi ikan pindang dalam konteks penanggulangan stunting dan peningkatan pendapatan rumah tangga di Indonesia.

## **METODE**

### **Lokasi Pengabdian Masyarakat**

Pada Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang berlokasi di, Jl. Aki Balak Perum Pesona Citra Cemerlang II Blok J-6, Kelurahan Karang Harapan, Tarakan Barat, Kota Tarakan, Kalimantan Utara.

### **Metode Pelaksanaan Kegiatan**

#### **1. Identifikasi Partisipasi :**

##### **➤ Partisipasi program**

Pada program ini terdiri dari ibu rumah tangga dan anak-anak yang tinggal di Kelurahan Karang Harapan.

#### **2. Desain Program :**

➤ Program “Bebas Stunting” didesain dengan melibatkan beberapa tahap, termasuk pengolahan hasil laut menjadi ikan pindang, sosialisasi manfaat gizi ikan pindang.

#### **3. Sosialisasi**

##### **➤ Sosialisasi dilakukan kepada masyarakat**

Kelurahan Karang Harapan mengenai manfaat gizi ikan pindang, cara pengolahan yang tepat.

➤ Metode sosialisasi meliputi pertemuan bersama masyarakat Kelurahan Karang Harapan, pemasangan spanduk.

#### **4. Alat dan bahan pembuatan**

##### **➤ Alat**

- 1) Pisau
- 2) Wajan
- 3) Kompor
- 4) Sutil
- 5) Blender
- 6) Baskom
- 7) 7.Telenan
- 8) 8.Sendok

##### **➤ Bahan**

- 1) Ikan Bandeng 4kg
- 2) Bawang Merah 1 ons
- 3) Bawang Putih 1 ons
- 4) Cabai 1 ons
- 5) Tomat 1setengah kg
- 6) Kunyit 1 bungkus
- 7) Daun Bawang
- 8) Asam Jawa 2 bungkus
- 9) Wortel 2 biji

- 10) Timun 2 biji
- 11) Kemiri 10 butir
- 12) Sereh 4 batang
- 13) Daun Salam 5 lembar
- 14) Daun Jeruk 5 lembar
- 15) Laos 2 ruas

## 5. Proses Pembuatan

### ➤ Persiapan

Memilih ikan dan bandeng yang masih fresh ditandai beberapa insang yang masih merah, daging masih kenyal dan mata merah dan menyediakan bumbu-bumbu.

### ➤ Pembumbuan

Siapkan perbumbuan mulai dari kupas bawang merah dan bawang putih, cabai, kunyit, jahe, ketumbar, asam jawa, kemiri, laos, daun salam, daun jeruk dan sereh.

### ➤ Pemasakan

Panaskan wajan, masukan bumbu yang sudah dihaluskan setelah tercium bau harum masukan minyak goreng, dimasak sampai matang kemudian dimasukan daun salam, daun jeruk, laos, sereh, asam jawa. Lalu masukan ikan, aduk sampai rata lalu dimasukan air secukupnya, gula, garam, penyedap rasa, setelah mendidih masukan santan dan masukan potongan tomat, cabai biji dan koreksi rasa. Masak kurang lebih 20 menit atau hingga matang.

### ➤ Penyajian

Siapkan wadah, lalu masukan ikan yang sudah matang dan tak lupa taburi dengan bawang goreng dan potongan daun bawang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan aktivitas dedikasi warga yang berlokasi di, Jalan. Aki Balak Perum Pesona Citra Brilian II Blok J- 6, Kelurahan Karang Harapan, Tarakan Barat, Kota Tarakan, Kalimantan Utara. Sudah menyongsong dengan baik aktivitas dedikasi warga yang dilaksanakan.

Sambutan baik ini bisa dilihat dari seluruh proses persiapan hingga hari penerapan pelatihan yang berjalan dengan baik serta mudah.

Pada sesi ini kami mensosialisasikan tentang khasiat santapan ikan buat tingkatkan gizi anak yang tercantum dari ikan yang kaya hendak protein, memiliki asam amino esensial buat badan sebab mempunyai suatu jaringan pengikat. Serta untuk kesehatan ibu-ibu berbadan dua dan mempunyai vitamin serta bermacam mineral yang sangat di butuhkan oleh badan.

Pada tahap ini kami mensosialisasikan tentang manfaat makanan ikan untuk meningkatkan gizi anak yang terkandung dari ikan yang kaya akan protein, mengandung asam amino esensial untuk tubuh karena memiliki sebuah jaringan pengikat. Dan bagi kesehatan ibu hamil serta memiliki vitamin dan berbagai mineral yang sangat di butuhkan oleh tubuh.

Program kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan gizi pada anak-anak dan dapat membantu warga untuk membuat olahan hasil laut seperti ikan layang dan ikan bandeng yang disulap menjadi olahan masakan yang enak dan bergizi untuk meningkatkan pendapatan ibu rumah tangga dari hasil penjualan olahan masakan ikan pindang yang bergizi.

Pada penerapan aktivitas ini kami melaksanakan pelatihan dengan metode membuat olahan ikan laut ialah ikan bandeng jadi ikan pindang. Tujuan dari aktivitas ini yaitu membagikan kenaikan uraian tentang ikan selaku sumber pangan yang kaya hendak gizi

tetapi nyatanya ikan hadapi kelemahan ialah kilat membusuk dalam jangka waktu tertentu ataupun tidak bisa bertahan lama. Komoditas ini kilat menghadapi kehancuran yang dimana sehingga membutuhkan pengolahan yang lebih lanjut. Tidak hanya harga ikan yang murah, tetapi ikan mempunyai isi gizi yang tinggi untuk memenuhi dan meningkatkan kebutuhan status gizi pada anak-anak.

Kegiatan ini dimulai dengan mengajak masyarakat di, Jl. Aki Balak Perum Pesona Citra Cemerlang II Blok J-6, Kelurahan Karang Harapan, Tarakan Barat, Kota Tarakan, Kalimantan Utara. Untuk mengadakan kegiatan sosialisasi tentang olahan ikan laut yang di sulap menjadi olahan masakan ikan pindang untuk membantu meningkatkan gizi pada anak-anak dan pendapatan ibu rumah tangga terlebih dulu kami membagikan uraian tentang nilai gizi ikan serta khasiat konsumsi ikan. Sebagian tipe ikan laut Indonesia mempunyai isi asam lemak omega 3 besar (hingga 10, 9g/ 100g) semacam ikan sidat, terubuk, tenggiri, layang, bandeng dan sebagainya.

Olahan masakan yang dibuat adalah pindang layang dan pindang bandeng yang juga digemari oleh anak-anak dan ibu-ibu

Kegiatan selanjutnya yaitu kami mengajak warga sekitar untuk makan bersama agar memperkuat silaturahmi dan hubungan yang baik pada warga. Dengan olahan masakan ini kami bisa memberitahu berapa lezat dan enak nya olahan hasil laut berupa ikan segar yang dapat disulap berbagai olahan masakan yang beraneka ragam seperti olahan masakan pindang, presto, asam manis dan sebagainya.

Kegiatan ini juga dapat membantu ibu rumah tangga untuk berkereasi dalam pengolahan hasil laut berupa ikan dalam bentuk berbagai macam olahan masakan seperti olahan pindang bandeng dan sebagainya yang sehat dan bergizi yang bisa membuat sebuah usaha masakan untuk meningkatkan pendapatan ibu rumah tangga Dan juga membantu meningkatkan gizi pada anak-anak.

## **KESIMPULAN**

Pada program pengolahan laut menjadikan olahan masakan ikan pindang ini memiliki potensi besar untuk meningkatkan gizi pada anak-anak serta pendapatan ibu rumah tangga yang bermanfaat berikut manfaat program ini yaitu;

### **1. Gizi Anak;**

Hasil pengolahan ikan menjadi olahan ikan pindang dapat meningkatkan ketersediaan sumber protein dan nutrisi yang sangat digunakan agar meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan yang maksimum.

### **2. Pendapatan Ibu Rumah Tangga;**

Dengan kegiatan ini dapat memberikan peluang ekonomi bagi ibu rumah tangga dengan membantu menjadikan produsen dengan memanfaatkan sumber daya laut local yang melimpah yang adapat menghasilkan produk bernilai tambah dan meningkatkan pendapatan keluarga

### **3. Pentingnya Pengetahuan Gizi;**

Kegiatan ini dapat memberikan pendidikan tentang nilai gizi ikan pindang dan manfaatnya bagi kesehatan. Dengan menyadarkan masyarakat akan pentingnya asupan gizi seimbang, dan dapat mengurangi angka kekurangan gizi dikalangan anak-anak.

Dengan demikian kegiatan pengolahan laut menjadi olahan masakan ikan pindang, ini dapat menjadi inisiatif yang berkelanjutan dan berdampak positif baik dari segi kesehatan maupun ekonomi bagi masyarakat, terutama anak-anak dan ibu rumah tangga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Feliatra, F., Mardalisa, Meter., Batubara, U. Meter., Lukystiowati, I., Kurnia, P., & Ghazali, T. Meter. (2021). Kenaikan pemasukan rumah tangga nelayan lewat pengolahan hasil tangkap nelayan desa teluk rhu kec. Rupert utara kab. Bengkalis. *Harian Abdimas: Dedikasi serta Pengembangan Warga*, 3(1), 40- 45.
- Hafiludin, H. (2011). Ciri proksimat serta isi senyawa kimia daging putih serta daging merah ikan tongkol (*Euthynnus affinis*). *Harian Kelautan: Indonesian Journal of Marine Science and Technology*, 4(1), 1- 10.
- Haris, H., & Nur, N. H. (2023). Bimbingan Warga Maritim Terhadap Khasiat Menkomsumsi Ikan Fresh Untuk Anak Bayi Buat Penangkalan Peristiwa Stunting di Kelurahan Biringkassi Kabupaten Jeneponto. *SENTRA Pengabdian: Harian Dedikasi Warga*, 1(1), 32- 36.
- Himawati, E. (2010). Pengaruh akumulasi asap cair tempurung kelapa destilasi serta redestilasi terhadap watak kimia, mikrobiologi, serta sensoris ikan pindang Layang (*Decapterus spp*) sepanjang penyimpanan.
- Madyowati, S. O., Handarini, K., Kusyairi, A., Hariyani, N., umaryam, S., Trisbiantoro, D., & Budiyanto, D. (2023). Penyuluhan Olahan Pangan Lokal Serta Produk Berbasis Ikan Selaku Upaya Pencegah Stunting. *MONSUANI TANO Harian Dedikasi Warga*, 6(2), 296- 309.
- Pure, E. A. Gram., & Widanarti, I. (2019). Kenaikan Pemasukan Wanita Suku Muyu dengan Pembuatan Pindang Ikan Pari Musamus *Devotion Journal*, 1( 1), 040- 049.
- Qomariah, N., Nursaid, N., Septianna, T., & Rosy, Meter. F. (2020). Pelatihan Pembuatan Abon Dari Ikan Tongkol Serta Metode Pemasarannya Buat Menaikkan Pemasukan Ibu- Ibu Rumah Tangga. *Harian Dedikasi Warga IPTEKS*, 6(2), 171- 179.
- Rochminta, J. D., Darmanto, Y. S., & Romadhon, R. (2021). PENGARUH Akumulasi LIMBAH PEMINDANGAN Berbagai Tipe IKAN TERHADAP Isi GIZI TERASI UDANG REBON (*Acetes sp.*). *Harian Ilmu serta Teknologi Perikanan*, 3(2), 86- 93.
- Suhaimi, A. (2019). Pangan, gizi, serta kesehatan. Deepublish.
- Tambunan, Meter., Suandi, S., & Siata, R. (2017). Donasi Pangan Lokal Hewani Laut Terhadap Pemenuhan Mengonsumsi Pangan Serta Gizi Rumah Tangga Nelayan Di Kecamatan Nipah Panjang Kabupaten Tanjung Jabung Timur. *Harian Ilmiah Sosio- Ekonomika Bisnis*, 20(2), 4- 4.
- Wahyu, W., Amira, A., Anggraini, A., Ariska, A., Puspita, A. F., Talia, Meter., & Agustian, R. (2022). Sosialisasi Tentang Gizi Balance Pada Anak Sekolah Bawah Negara 12 Sungai Pinang Kecamatan Sambas. *Hippocampus*, 1(1), 16- 20.
- Waysima, W., Sumarwan, U., Khomsan, A., & Zakaria, F. R. (2010). Perilaku Afektif Bunda Terhadap Ikan Laut Nyata Tingkatkan Apresiasi Anak Komsumsi Ikan Laut. *Harian Gizi serta Pangan*, 5(3), 197- 204.
- Cokrowati, N., Setyowati, D. N. A., & Mukhkis, A. (2020). Bimbingan nilai gizi ikan lewat pelatihan pembuatan santapan olahan berbahan baku ikan Tongkol, *Harian Abdi Insani*, 7(1), 49- 54.

## LAMPIRAN



Gambar 1: Banner Pengabdian Masyarakat



Gambar 2: Pengarahan oleh Ibu Isti



Gambar 3: Proses pemotongan bahan bahan



Gambar 4: Proses pemasukan bahan bahan ke belender



Gambar 5: Proses penghalusan bahan bahan menjadi bumbu



Gambar 6: Proses pemasakan ikan bandeng



Gambar 7: Olahan masakan pindang bandeng



Gambar 8:Kegiatan Pengabdian Dimulai



Gambar 9: Makan bersama dengan warga



Gambar 10: Penyerahan Sertifikat Kepada Ibu Isti



Gambar 11: Foto Kelompok Pengabdian Masyarakat



Gambar 12: Foto Bersama