

Dimsum Lele: Inovasi Makanan Tinggi Protein untuk Generasi Bebas Stunting di Desa Panduman

Rusdiarti Rusdiarti*, ²⁾Miftahul Jannah, ³⁾Dina Fitriyah, ⁴⁾Dessya Putri Ayu

^{1,2,3,4)}Program Studi Gizi Klinik, Politeknik Negeri Jember, Jember, Indonesia
Email Corresponding: rusdiarti@polije.ac.id*

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Kata Kunci:

Dimsum
Ikan Lele
Inovasi
Stunting
Tinggi Protein

Masalah Stunting masih menjadi tantangan utama dalam bidang gizi yang berdampak pada kualitas Sumber Daya Manusia di Indonesia. Desa Panduman, Kecamatan Jelbuk, Kabupaten Jember memiliki angka prevalensi Stunting yang cukup tinggi yaitu 18,46%. Salah satu penyebabnya adalah rendahnya konsumsi protein hewani dan minimnya pengetahuan ibu balita tentang gizi. Untuk mengatasi masalah ini, dilakukan program pengabdian masyarakat melalui edukasi gizi seimbang dan pelatihan pembuatan dimsum berbahan dasar ikan lele sebagai alternatif pemanfaatan bahan pangan lokal yang kaya akan protein. Kegiatan ini melibatkan 30 peserta yang terdiri dari ibu hamil, ibu menyusui, ibu balita, dan kader posyandu. Pelaksanaan program mencakup penyuluhan gizi menggunakan metode ceramah, diskusi, serta evaluasi melalui pre dan post test, yang dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik pembuatan dimsum ikan lele. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan peserta dari 65,88 menjadi 72,35. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam mempraktikkan pembuatan dimsum. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terkait pentingnya pola makan gizi seimbang dan diversifikasi pangan berbasis protein hewani lokal. Hal ini memberikan kontribusi positif terhadap upaya pencegahan stunting. Keberlanjutan kegiatan ini diharapkan mampu mendukung peningkatan status gizi masyarakat di Desa Panduman.

ABSTRACT

Keywords:

Dim sum
Catfish
Inovation
Stunting
High Protein

The issue of stunting remains a significant challenge in the field of nutrition, impacting the quality of human resources in Indonesia. In Panduman Village, located in Jelbuk District of Jember Regency, the prevalence rate of stunting is notably high at 18.46%. One contributing factor is the low consumption of animal protein and the limited nutritional knowledge among mothers of toddlers. To address this issue, a community service program was implemented, focusing on balanced nutrition education and training on how to prepare dim sum using catfish, which is a local ingredient rich in protein. This initiative involved 30 participants, including pregnant women, breastfeeding mothers, mothers of toddlers, and posyandu cadres. The program included nutritional education through lectures, discussions, and evaluations conducted via pre- and post-tests. Participants then had the opportunity to practice making catfish dim sum. The evaluation results indicated an increase in the average knowledge of participants, rising from 65.88 to 72.35. Additionally, participants expressed high enthusiasm for making dim sum. This program has proven effective in enhancing public understanding of the importance of a balanced diet and food diversification based on local animal protein sources. It positively contributes to efforts to prevent stunting. It is hoped that the continuation of this initiative will further improve the nutritional status of the community in Panduman Village.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Indonesia masih menghadapi berbagai masalah gizi yang dapat mempengaruhi kualitas Sumber Daya Manusia. Salah satu masalah utama gizi yang dihadapi adalah Stunting, ditandai dengan meningkatnya jumlah anak balita dengan tinggi badan di bawah standar usia mereka (Hardono & Lestari, 2024). Stunting terjadi akibat kekurangan nutrisi, yang dapat dialami sejak masa kehamilan hingga awal kehidupan setelah

lahir. Faktor tingkat pendidikan ibu juga berperan dalam fenomena ini karena memengaruhi pola pengelolaan makanan anak (Husnaniyah et al., 2020). Stunting berdampak pada perkembangan otak anak, sehingga dapat menghambat kecerdasan optimal dan menurunkan produktivitas di masa dewasa. Selain itu, anak dengan stunting menjadi lebih rentan terhadap berbagai penyakit.

Prevalensi Stunting di Indonesia mengalami fluktuasi selama satu dekade, dari tahun 2010 hingga 2020. Namun, berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), angka prevalensi stunting menurun sebesar 3,3% pada tahun 2021, menjadi 24,4%, dan kembali turun menjadi 21,6% pada tahun 2022 (Kominfo, 2021). Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Jember tahun 2023, Kecamatan Jelbuk tercatat sebagai wilayah dengan prevalensi stunting tertinggi di Kabupaten Jember, yaitu sebesar 18,46% (Dinkes Jember, 2024). Sementara itu, Desa Panduman memiliki prevalensi stunting sebesar 20%, yang melebihi target Rencana Pembangunan Jangka Menengah (RPJM) sebesar 14% pada tahun 2024 (Kemenkes RI, 2020).

Desa Panduman memiliki wilayah seluas 862,728 hektar yang terletak di bagian utara Kabupaten Jember. Desa ini dikenal sebagai daerah pertanian subur yang cocok untuk pengembangan tanaman pangan. Salah satu penyebab stunting adalah kekurangan asupan energi serta nutrisi penting, baik makronutrien seperti protein maupun mikronutrien seperti seng, zat besi, fosfor, kalsium, vitamin D, dan vitamin A (Kartini et al., 2016), yang memiliki peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama protein hewani. Protein hewani mengandung asam amino yang berperan dalam sintesis hormon pertumbuhan, sehingga dapat mendukung peningkatan laju pertumbuhan dan mencegah stunting pada anak balita (Sholikhah & Dewi, 2022). Sebagian besar masyarakat desa Panduman belum menerapkan pola makan gizi seimbang, ditunjukkan dari makanan yang dikonsumsi adalah makanan pokok dan sayuran atau lauk nabati, seperti tahu dan tempe. Hewan ternak yang dimiliki cenderung untuk dijual, seperti ayam, kambing dan sapi. Lauk hewani, seperti ikan laut juga jarang dikonsumsi. Hal ini berkaitan dengan kondisi geografis pegunungan di desa Panduman sehingga akses untuk mendapatkan ikan laut cukup sulit. Upaya pencegahan stunting dapat dilakukan dengan mendorong kemandirian masyarakat dalam memenuhi kebutuhan protein hewani melalui pemanfaatan lahan atau pekarangan untuk produksi pangan keluarga. Bahan pangan lokal dengan nilai protein yang tinggi, murah dan dapat diolah menjadi berbagai macam panganan, dan menjadi solusi dalam mencegah stunting adalah ikan lele. Ikan lele (*Clarias Sp*) merupakan bahan pangan hewani yang mengandung karoten, vitamin A, fosfor, kalsium, zat besi, vitamin B1, vitamin B6, vitamin B12, dan kaya asam amino seperti leusin dan lisin (Zuhri et al., 2014). Ikan lele, sebagai salah satu sumber protein lokal yang bernilai tinggi, terjangkau, dan dapat diolah menjadi berbagai jenis makanan, menjadi solusi efektif dalam mencegah stunting.

Mitra dalam pengabdian ini adalah ibu hamil, ibu menyusui, ibu yang memiliki balita dan kader posyandu. Adapun materi dalam kegiatan ini adalah edukasi pola makan gizi seimbang dan pelatihan pembuatan dimsum lele. Edukasi dan pelatihan yang dilakukan terhadap mitra adalah sebagai upaya untuk mendorong masyarakat agar dapat mencegah stunting dengan memahami konsep pola makan Gizi seimbang dan memvariasikan makanan pokok yang dikonsumsi berbasis bahan pangan lokal tinggi protein yaitu lele.

II. MASALAH

Berdasarkan analisis situasi di Desa Panduman diperoleh data sebanyak 40% orang dewasa memiliki pola makan yang kurang baik, sebagian besar (60%) balita dengan status gizi PB/U mengalami stunting (pendek), sebagian besar (90%) balita dengan status gizi BB/PB mengalami gizi lebih, terdapat 10% balita dengan status gizi IMT/U mengalami gizi kurang dan 10% mengalami gizi lebih. Pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang sebagian besar (70%) dalam kategori kurang. Sebagian besar Tingkat pendidikan wanita dewasa dan ibu balita adalah tamat Sekolah Dasar (65%).

Pengetahuan yang dimiliki oleh ibu dapat berpengaruh terhadap pola konsumsi makan keluarga. Ibu yang memiliki pengetahuan baik tentang konsep gizi seimbang akan memilih bahan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi keluarga dan menghindari konsumsi makanan yang rendah nutrisi. Pengetahuan yang baik juga membantu ibu dalam menyiapkan makanan sehat walaupun anggaran terbatas dengan memilih alternatif bahan makanan yang memiliki nilai gizi yang sama baik. Di sisi lain, kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi dapat menyebabkan pola konsumsi yang kurang sehat sehingga berdampak pada rendahnya status gizi seseorang. Permasalahan tersebut tentunya menjadi perhatian tim untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat di Desa Panduman Kecamatan Jelbuk. Keterampilan dalam pembuatan makanan berbasis bahan pangan lokal seperti dimsum lele belum pernah dilakukan. Edukasi gizi dan pelatihan pembuatan

dimsum lele yang dilakukan terhadap mitra adalah sebagai upaya untuk mendorong masyarakat agar dapat mencegah stunting melalui penyuluhan tentang pola makan bergizi seimbang dan memvariasikan makanan pokok yang dikonsumsi terutama protein hewani.



Gambar 1. Edukasi Gizi Seimbang



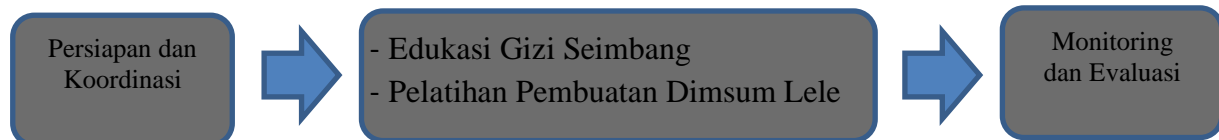
Gambar 2. Demonstrasi Pembuatan Dimsum Lele

III. METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan metode Participatory Action Research (PAR) yaitu melibatkan partisipasi aktif masyarakat dalam seluruh tahapan kegiatan. Metode ini dipilih karena dianggap sesuai dengan tujuan pengabdian yaitu pemberdayaan masyarakat dimana masyarakat adalah agen utama perubahan sehingga pelaksana PKM adalah pihak yang memfasilitasi proses perubahan tersebut. (Afandi, et al., 2022) Rangkaian kegiatan pengabdian ini diawali dengan analisis situasi mitra dengan melakukan survey dan observasi di Desa Panduman, Kecamatan Jelbuk. Tim melakukan peninjauan daerah yang akan digunakan dalam kegiatan PKM dan pendekatan kepada pihak terkait dalam hal ini adalah melalui Kepala Desa. Pada tahap ini juga disampaikan tujuan dan rencana kegiatan yang akan dilakukan, mengurus perijinan dan kesepakatan kerjasama serta rencana waktu pelaksanaan kegiatan. Target peserta kegiatan adalah ibu hamil, ibu menyusui, ibu yang memiliki balita dan kader Posyandu di Desa Panduman, Kecamatan Jelbuk, Kabupaten Jember. Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Balai Desa Panduman pada hari Sabtu, 20 Juli 2024 pukul 09.00 – 11.30 WIB, dengan jumlah peserta 30 orang. Tim penyuluh terdiri dari dosen dan mahasiswa, didampingi Bidan Desa dan perwakilan dari Kepala Desa.

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan kegiatan. Beberapa persiapan yang perlu dilakukan sebelum kegiatan meliputi penyusunan materi edukasi, seperti buku saku dan materi yang dipresentasikan dalam bentuk power point (ppt), persiapan alat dan bahan untuk pelatihan dimsum lele, serta penyusunan soal pre dan post test untuk mengukur pencapaian dan keberhasilan kegiatan pengabdian. Pada saat pelaksanaan diawali dengan sambutan dari pihak penyelenggara, pre test, penyampaian materi dilanjutkan dengan diskusi.

Pada tahap akhir, dilakukan evaluasi kegiatan. Evaluasi dilakukan dengan menyebarkan post test untuk menilai tingkat pemahaman setelah pelatihan dan kuesioner untuk menilai kepuasan peserta terhadap kegiatan pengabdian. Hasil evaluasi ini akan digunakan untuk menilai keberhasilan kegiatan dan merencanakan tindak lanjut guna memastikan kesinambungan kegiatan di masa mendatang. Secara umum, skema kegiatan pengabdian ini dapat dilihat pada Gambar 1 di bawah ini.



Gambar 3. Alur Pelaksanaan Kegiatan

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi dengan memberikan penyuluhan tentang Gizi Seimbang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 20 Juli 2024, dengan narasumber mahasiswa dan dosen Program Studi Gizi Klinik Politeknik Negeri Jember. Materi yang diberikan antara lain seperti pengertian gizi seimbang, empat pilar gizi seimbang, isi piringku dan 10 pesan gizi seimbang. Metode yang digunakan adalah ceramah, kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Sasaran diberi pretest sebelum penyuluhan, dan diberi posttest setelah penyuluhan. Hal tersebut bertujuan untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan sasaran. Soal yang diberikan sebanyak 25 soal terkait gizi seimbang. Hasil dari kegiatan ini adalah peserta mengalami peningkatan pengetahuan. Rata – rata pengetahuan peserta sebelum diberikan penyuluhan adalah 65,88. Setelah diberikan penyuluhan, pengetahuan peserta meningkat menjadi 72,35.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat

No.	Karakteristik	Jumlah	%
1	Umur Ibu		
	< 20 tahun	3	10
	20-35tahun	20	66,7
	>35 tahun	7	23,3
2	Pekerjaan Ibu		
	IRT	15	50
	Swasta	5	16,7
	Wiraswasta	10	33,3
3	Jumlah Anak		
	< 2	4	13,3
	2-5	25	83,4
	>5	1	3

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui Sebagian besar peserta berusia 20 -35 tahun, bekerja sebagai IRT dan memiliki anak sebanyak 2-5 orang. Hasil pre test dan post test dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan

No.	Pengetahuan	n	Rata – rata
1	Sebelum penyuluhan	30	65,88
2	Setelah penyuluhan	30	72,35

Berdasarkan tabel 2 tersebut dapat diketahui terjadi peningkatan pengetahuan ibu setelah diberikan penyuluhan mengenai gizi seimbang. Hal ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan Aisyah et al, yang menyebutkan bahwa ada perbedaan signifikan antara nilai pre test dan post test setelah pemberian materi pengolahan nugget lele untuk mencegah balita stunting (Aisyah et al,2024).

Pada kegiatan pelatihan pembuatan dimsum lele dihadiri oleh 30 peserta dan dilaksanakan di Kantor Desa Panduman. Adapun persiapan media dan alat demonstrasi disiapkan saat sebelum acara kegiatan berlangsung. Sebelum demonstrasi dimulai, narasumber yang merupakan tim pengabdian masyarakat, memaparkan terkait dengan manfaat ikan lele dan cara pengolahannya. Materi lain yang dipaparkan yaitu terkait inovasi produk ikan lele, serta alat, bahan, dan cara pembuatan dimsum ikan lele. Setelah pemaparan kemudian dilanjutkan dengan praktik langsung pembuatan dimsum ikan lele. Setelah selesai semua, tim pengabdian dan peserta mengonsumsi bersama produk dimsum lele tersebut. Kegiatan ini berlangsung kurang lebih 1 jam. Peserta sangat antusias untuk mempraktikkan pembuatan dimsum dan mengonsumsi dimsum tersebut. Kegiatan pelatihan pembuatan dimsum lele berjalan dengan lancar. Peserta tampak antusias mengikuti pelatihan. Antusiasme peserta ditunjukkan oleh banyaknya pertanyaan yang disampaikan peserta saat diskusi berlangsung. Sebelum dilakukan pelatihan, peserta tidak mengetahui ikan lele dapat diolah menjadi berbagai jenis makanan. Setelah pelatihan, peserta mengetahui dan dapat mempraktikkan membuat dimsum berbahan dasar ikan lele secara langsung. Hal ini sejalan dengan pengabdian masyarakat tentang pengolahan nugget ikan lele di kelurahan Karanganyar yang menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian materi terhadap peningkatan pengetahuan kader tentang pelatihan nugget ikan lele untuk mencegah balita stunting (Aisyah et al., 2024).

V. KESIMPULAN

Salah satu penyebab masalah gizi balita yang dihadapi oleh masyarakat Desa Panduman adalah karena kurangnya pengetahuan Gizi ibu. Sehingga balita - balita tersebut memiliki pola makan yang tidak seimbang terutama kurangnya konsumsi protein hewani. Solusi yang ditawarkan oleh tim pengabdian adalah memberikan edukasi mengenai Gizi Seimbang dan pelatihan pembuatan dimsum lele dalam rangka memanfaatkan bahan pangan lokal sebagai alternatif pemenuhan protein hewani. Berdasarkan evaluasi dari pre dan post test serta kuesioner kepuasan peserta dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan sasaran tentang Gizi Seimbang serta meningkatkan keterampilan peserta untuk melakukan diversifikasi makanan yaitu membuat dimsum berbahan dasar ikan lele. Berdasarkan observasi antusiasme peserta cukup tinggi, dapat dilihat dari keaktifan dalam bertanya dan diskusi serta ingin mencoba mempraktekkan langkah – langkah pembuatan dimsum lele yang telah diajarkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (P3M) Politeknik Negeri Jember yang telah memberikan pendanaan penuh pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terimakasih juga kepada Kepala Desa Panduman, Kepala Puskesmas Jelbuk, Bidan Wilayah Desa Panduman, Tim mahasiswa PKL Manajemen Intervensi Gizi di Desa Panduman dan seluruh warga Desa Panduman Kecamatan Jelbuk Kabupaten Jember atas segala dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi dkk. (2022). *Metodologi Pengabdian Masyarakat*. Direktorat pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Aisyah, I. S., Hidayanti, L., & Ghaffar, M. (2024). *Pelatihan Pengolahan Nugget Ikan Lele untuk Mencegah Stunting pada Balita*. Jurnal Abmas Negeri (JAGRI), 5(1), 115–124. <https://doi.org/10.36590/jagri.v5i1.905>
- Dinkes Jember. (2024.). *Laporan Kinerja Dinkes Jember 2023*.
- Hardono, J., & Lestari, S. (2024). *Pentingnya Pencegahan Stunting Dalam Rangka Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Yang Optimal*. Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS), 5(1). 34 - 41, <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v5i1.3424>
- Husnaniyah, D., Yulyanti, D., & Rudiansyah, R. (2020). *Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu dengan Kejadian Stunting*. The Indonesian Journal of Health Science, 12(1), 57–64. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v12i1.4857>

-
- Kartini, A., Suhartono, Subagio, H. W., Budiyo, & Emman, I. M. (2016). Kejadian Stunting dan Kematangan Usia Tulang Pada Anak Usia Sekolah Dasar di daerah Pertanian Kabupaten Brebes. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 214. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i2.4271>
- Kemkes RI (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 21 tahun 2020 tentang Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2020 - 2024
- Kominfo (2021). Laporan Kinerja Kementerian Komunikasi dan Informatika
- Sholikhah, A., & Dewi, R. K. (2022). Peranan Protein Hewani dalam Mencegah Stunting pada Anak Balita. *JRST (Jurnal Riset Sains dan Teknologi)*, 6(1), 95. <https://doi.org/10.30595/jrst.v6i1.12012>
- Zuhri, N. M., Swastawati, F., & Wijayanti, I. (2014). *Pengkayaan Kualitas Mi Kering Dengan Penambahan Tepung Daging Ikan Lele Dumbo (Clarias gariepinus) Sebagai Sumber Protein*. *Jurnal pengolahan dan Bioteknologi hasil Perikanan*, 3(4).119-126.