

## DEMONSTRASI PEMBUATAN NUGGET IKAN CERIA DAN KIE PENANGANAN STUNTING 1000 HPK

Kasmiasi<sup>1</sup>, Susi Kardilla<sup>1</sup>, Esse<sup>1</sup>, Indo Unga<sup>1</sup>, Andi Bau Adam Tahira<sup>1</sup>, Baso Andika<sup>1</sup>, Putri Dewi Suci Ramadhany<sup>2</sup>, Dian Zuhijjah Hijriah<sup>2</sup>, Siti Dwi Nuryulia<sup>3</sup>, Andi Ristina<sup>3</sup>, Andi Dila<sup>3\*</sup>, Tetti Surianti<sup>3</sup>, Harnida<sup>4</sup>, Andi Vira Alfiani<sup>4</sup>, Elena Mustika Putri<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Puangrimaggalatung, Wajo

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Puangrimaggalatung, Wajo

<sup>3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Puangrimaggalatung, Wajo

<sup>4</sup>Fakultas Pertanian, Peternakan, dan Perikanan, Universitas Puangrimaggalatung, Wajo

\*e-mail korespondensi: [andidila@gmail.com](mailto:andidila@gmail.com)

<b>Keywords:</b> KIE; Fish Nuggets; Stunting;	<b>ABSTRACT</b> <i>One of the student creativity programs as a unique facility for children Stunting is a chronic nutritional problem caused by a lack of nutritional intake over a long period of time, thus disrupting the growth, development, health and productivity of children. One of the efforts made by the government to address stunting is the '1000 First Days of Life' movement. Objective: This community service is to provide 1000 HPK counseling and cheerful fish nugget training to pregnant mothers and toddlers identified as stunting through counseling. The method used in this community empowerment activity is to directly involve the community in each program through counseling activities. The result of this implementation is to provide an understanding to pregnant women about the importance of 1000 HPK and can produce their own healthy nuggets that are easy to make. Conclusion: Community empowerment activities use effective counseling methods to prevent stunting and create a nutrition-conscious millennial generation.</i>
<b>Kata Kunci:</b> KIE; Nugget Ikan; Stunting;	<b>ABSTRAK</b> Salah satu program kreatifitas mahasiswa sebagai fasilitas unik untuk anak Stunting merupakan masalah gizi kronis yang disebabkan kurangnya asupan gizi dalam waktu lama, sehingga mengganggu pertumbuhan, perkembangan, kesehatan dan produktivitas anak. Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah untuk menangani stunting dengan gerakan '1000 Hari Pertama Kehidupan.' Tujuan: pengabdian masyarakat ini adalah memberikan penyuluhan 1000 HPK dan pelatihan nugget ikan ceria kepada ibu- ibu hamil dan balita yang teridentifikasi stunting melalui penyuluhan. Metode yang digunakan dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat ini dengan melibatkan langsung masyarakat dalam setiap program melalui kegiatan penyuluhan. Hasil dari pelaksanaan ini adalah memberikan pemahaman kepada ibu hamil

---

tentang pentingnya HPK 1000 dan dapat memproduksi sendiri nugget sehat yang mudah dibuat. Kesimpulan: kegiatan pemberdayaan masyarakat menggunakan metode penyuluhan efektif untuk mencegah stunting dan menciptakan generasi milenial sadar gizi.

---

Submitted: 24-10-2025;

Accepted: 28-11-2025;

Published: 31-12-2025;



*This is an open access article under the  
CC-BY-SA license*

---

## PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi dimana anak mengalami gangguan pertumbuhan, yang terjadi di dalam jangka waktu yang lama atau kronis sehingga mengakibatkan tinggi badan anak akan lebih kecil atau pendek dari standar usianya (Mahmudiono et al., 2017). Kejadian balita stunting merupakan masalah gizi utama yang dihadapi di Indonesia. Berdasarkan data Pemantauan Status Gizi (PSG) selama tiga tahun terakhir, tubuh pendek memiliki prevalensi tertinggi dibandingkan dengan masalah gizi lainnya seperti gizi kurang, tubuh kurus, dan gemuk. Prevalensi balita dengan tubuh pendek mengalami peningkatan dari tahun 2016 yaitu 27,5% menjadi 29,6% paada tahun 2017 (Pusat Data Informassi Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Stunting masih menjadi masalah gizi kronis di Indonesia, sehingga melalui Program Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RJPM) pemerintah menargetkan pada tahun 2025 akan mengurangi 40% jumlah balita pendek. Untuk mencapai target tersebut pada tahun 2017 pememrintah Indonesia meluncurkan program penanggulangan stunting tingkat nasional dengan prioritas penanganan masalah gizi spesifik dan sensitif pada 1000 hari pertama kehidupan sampai dengan usia diatas 6 bulan.

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2018 prevalensi balita stunting di dunia pada tahun 2017 sebesar 151 juta (22%), Indonesia sendiri menempati posisi ketiga di kawasan Asia Tenggara sebesar (36,4%). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018, prevalensi stunting di Indonesia mencapai 12.780 jiwa (42,6%) sedangkan WHO memeberikan batasan untuk stunting adalah <20% (Kemenkes RI, 2018). Dari hasil wawancara dari staf posyandu bahwa beberapa ibu- ibu yang memiliki balita di Desa Tellu Limpoe diketahui belum banyak terpapar mengenai stunting, sehingga beberapa dari mereka beranggapan bahwa nanak lebih pendek dari usianya adalah faktor genetik sehingga tidak memerlukan penanganan lebih lanjut. Desa Tellu Limpoe merupaka daerah dalam lingkup wilayah Puskesmas Tosora. Sebagian besar bayi dan balita di Desa Tellu Limpoe sudah mengikuti kegiatan posyandu, akan tetapi kesadaran dan penegetahuan masyarakat tentang stunting masih cukup rendah, hal ini dapat dilihat dari 23 balita yang teridentifikasi stunting di Puskesmas Tosora, 11 balita diantaranya merupakan balita dari Desa Tellu Limpoe yang mengalami stunting.

Beberapa penyebab stunting adalah kurangnya asupan gizi yang disebabkan oleh tubuh sejak dalam kandungan sampai dengan setelah lahir, minimnya akses pelayanan kesehatan, akses air bersih dan sanitasi.

Stunting juga dapat disebabkan oleh status gizi ibu saat hamil, riwayat panjang badan lahir pendek, riwayat Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), riwayat ASI, riwayat MPASI, tinggi badan ibu, jumlah keluarga, status ekonomi, tingkat pendidikan dan pekerjaan orangtua serta tidak lepas dari pola asuh (Kusuma, 2013; Nurkomala, 2017). Sehubungan dengan faktor-faktor penyebab stunting tersebut, pemerintah berupaya untuk menurunkan angka stunting di Indonesia melalui program gerakan ‘Seribu Hari Pertama Kehidupan’, yang mencakup upaya spesifik maupun sensitif. Upaya spesifik adalah kegiatan yang langsung berhubungan dengan masalah gizi seseorang, seperti pemberian suplementasi pada bayi dan balita, suplementasi Fe pada ibu hamil, pemberian makanan tambahan pada ibu hamil, pemenuhan gizi, persalinan dengan dokter atau bidan yang ahli, IMD (Inisiasi Menyusui Dini), ASI Eksklusif pada bayi sampai usia 6 bulan, pemberian makanan pendamping ASI mulai anak usia 6 bulan sampai dengan usia 2 tahun, berikan imunisasi dasar lengkap dan vitamin A, pantau pertumbuhan balita di posyandu terdekat, serta terapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Akan tetapi pada kenyataannya Intervensi spesifik hanya mampu memberikan kontribusi 30% untuk masalah gizi stunting, sehingga untuk menuntaskan masalah stunting, penuntansannya dengan intervensi sensitif (Kemenkes RI, 2012). Berdasarkan uraian diatas kegiatan pengabdian masyarakat ini ingin mengajak para orang tua dan kader posyandi untuk ikut berperan dalam pencegahan stunting melalui penyuluhan pembuatan ikan nugget ceria dan KIE penanganan stunting 1000 HPK. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan pembuatan nugget ikan ceria dan KIE penanganan stunting 1000 HPK.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat ini dengan melibatkan langsung masyarakat dalam setiap program melalui kegiatan penyuluhan. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 2 tahap, yaitu 1) Mahasiswa KKN Tematik Angkatan IV mendemonstrasikan menu “Nugget Ikan Ceria” untuk balita yang teridentifikasi stunting dan 2) Ahli gizi dari pihak puskesmas Tosora menjelaskan tentang Stunting secara umum dan Penanganan Stunting 1000 HPK.

Populasi dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu yang mempunyai anak balita yang teridentifikasi stunting sebanyak 7 orang, balita 8 orang, dan kader posyandu sebanyak 7 orang yang tinggal di Desa Tellulimpoe Kecamatan Majauleng. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 09 Maret 2023.

## **HASIL**

Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2021, prevalensi stunting di Wajo berada pada angka 22,4%. Angka ini termasuk terendah di Sulawesi Selatan. Dari beberapa desa yang tersebar di Kabupaten Wajo, ada beberapa desa yang menjadi fokus ditangani, salah satu dari desa tersebut merupakan lokasi KKN Tematik Mahasiswa Universitas Puangrimaggalung.

KKN Tematik Universitas Puangrimaggalatung (UNIPRIMA) dilakukan di lima desa di Kecamatan Majauleng, Kabupaten Wajo diantaranya Uraiyang, Rumpia, Bottopenno, Tosora, dan Tellu Limpoe. Beberapa upaya pemerintah setempat telah dilakukan salah satunya sanitasi, air bersih dan kampung KB. Persoalan stunting bukan hanya karena masalah kebersihan, namun juga ketahanan pangan dan perbaikan gizi (Sutarto et al., 2018). Pangan dan gizi merupakan unsur yang sangat penting dalam peningkatan produktivitas nasional dan perbaikan kualitas hidup manusia (Dewan Katahanan Pangan, 2015). Pangan tersebut beragam dan mengandung berbagai vitamin dan mineral. Potensi pangan di Desa Tellu Limpoe sangat kaya dan melimpah, bisa berasal dari pertanian, perkebunan, dan peternakan

Desa Tellu Limpoe kaya dengan hasil pertanian dan perikanan seperti ikan tenggiri, namun belum mendapatkan perhatian serius akibat kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap nutrisi dan komoditas. Selain itu juga, masyarakat belum menegenahui inovasi teknologi pengolahan pangan lokal tersebut. Inovasi pengolahan produk lokal merupakan salah satu upaya untuk mempertahankan kualitas nutrisi bahan pangan untuk berbagai produk olahan pangan (LIPI, 2019). Hal tersebut menjadi salah satu upaya pencegahan stunting dalam mengolah produk makanan bergizi dan fungsional. Konsumsi produk makanan kaya gizi dan fungsionala untuk memenuhi kebutuhan dan dapat emeningkatkan sistem imun serta kekebalan tubuh anak (Pamula, 2020). Hal ini menjadi penting dikarenakan tumbuh kembang anak menjadi elemen penting dalam penyiapan sumber daya manusia unggul yang mendukung pembangunan Indonesia.

Kegiatan pengabdian ini dilakuakan dengan koordinasi oleh Mahasiswa KKN atas sepengetahuan aparat desa, yang menyediakan balai pertemuan yang terdapat di kantor desa. Kegiatan ini juga melibatkan para mitra yang terdiri dari Ibu- ibu runah tangga khususnya ibu hamil dan balita yang teridentifikasi stunting di Desa Tellu Limpoe. Kegiatan diawali dengan sambutan oleh Kepala Desa Tellu Limpoe dan dilanjutkan dengan pelatihan penyuluhan dan deminstrasi pembuatan produk.

### **1. Penyuluhan tentang pangan dan gizi**

Penyuluhan dilakukan dengan pemberian informasi dengan pengeras suara dipadukan dengan buku panduan posyandu yang berat kaitannya dengan pangan gizi secara umum sperti yang disajikan pada Gambar 1. Pangan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi secara individu pribadi maupun kelompok rumah tangga baik jumlah maupun mutunya sehingga kualitas hidup sehat, aktif, dan berkesinambungan dapat tercapai (Masrin et al., 2014; Raiten & Bremer, 2020). Tim penyuluhan juga menginformasikan bahwa pangan yang aman, sehat dan bergizi bagi balita memiliki hubungan yang signifikan terhadap pencegahan stunting (Rizal & van Doorslaer, 2019; Starkweather et al., 2020).

Para peserta sangat menyimak acara dengan seksama apa yang disampaikan oleh tim penyuluh. Tim penyuluh menyampaikan bahwa kasus stunting tidak bisa dianggap remeh, karena stunting tidak hanya masalah kekurangan gizi kronis, namun juga berdampak pada tingkat kecerdasan anak. Tingkat kecerdasan anak Indonesia berada di urutan 64 terendah dari 65 negara di dunia. Secara

global stunting berkontribusi 15-17 persen dari seluruh kematian anak di dunia (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2018). Jika masalah ini terus dibiarkan akan menjadi beban sekaligus ancaman serius bagi masa depan bangsa.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan tentang pangan dan gizi secara umum

Informasi tentang stunting yang disampaikan oleh tim penyuluhan sangat menarik, hal tersebut terlihat dari beberapa ibu-ibu yang sangat memperhatikan saat tim penyuluhan membrikan pembekalan. Selain iyyubebeberapa sumber gizi yang berasal dari bahan pangan juga dijelaskan oleh tim penyuluh, sehingga para ibu hamil tersebut memiliki pengetahuan tentang gizi. Seperti yang disampaikan Sutarto et al., (2018) bahwa faktor gizi buruk yang dialami oleh ibu hamil maupun anak balita, serta kurangnya pengetahuan calon ibu hamil mengenai gizi sebelum kelahiran menjadi penting untuk diketahui oleh para wanita muda dalam mempersiapkan diri sebagai calon ibu. Penyuluhan ini dilakukan untuk pencegahan stunting, hal ini sama seperti yang dilakukan oleh Astuti et al., (2020) tentang sosialisasi program pemerintah stop generasi stunting pada anak. Budiastutik dan Nugraheni, (2018) juga menambahkan bajwa kasus stunting oleh pendidikan ibu rendah. Adanya edukasi yang akan meningkatkan pengetahuan ibu-ibu untuk memeberikan konsumsi pangan yang aman, sehat dan bergizi.

## 2. Pelatihan pengolahan nugget ikan ceria

Pelatihan ini dilakukan dengan demontrsaai pembuatan nugget ikan ceria , pelatihan ini dipandu langsung oleh ketua tim pelaksana, adapun kontribusi mitra pada kegitan ini dalam hal yang menyiapkan peralatan yang dibutuhkan seperti *sound system* dan aula kantor desa. Proses pengolahan nugget ikan ceria dilakukan sesuai dengan runtut.

Langkah pertama, siapkan mangkuk kemudian masukkan ikan yang telah dihaluskan. Kemudian campurkan daun kelor yang sudah dihaluskan serta masukkan pula wortel yang sudah diparut, aduk hingga tercampur rata. Setelah itu masukkan bawang merah dan bawang putih yang sudah dihaluskan. Masukkan penyedap rasa dan masukkan satu butir telur, aduk kembali hingga tercampur rata. Selanjutnya siapkan loyang untuk mengukus adonan nugget ikan ceria. Loyang yang digunakan terlebih dahulu diolesi mentega atau margarin, setelah mengolesi loyang dengan mentega masukkan adonan ke dalam loyang, kemudian kukus kurang lebih 15-20 menit. Setelah adonan dikukus, potong-potong nugget sesuai bentuk yang diinginkan atau bisa menggunakan cetakan- cetakan lucu agar lebih menarik. Siapkan wajan untuk menggoreng nugget, kemudian kocok lepas 1 butir telur untuk lapisan luar nugget. Masukkan nugget ke dalam tepung terigu kemudian pindahkan ke kocokan telur, setelah itu pindahkan ke tapung panir. Goreng nugget ke dalam minyak panas selama 10-15 menit hingga berwarna kuning kecoklatan. Setelah itu, angkat dan tiriskan, nugget ikan ceria siap dihidangkan.



Gambar 2. Pelatihan pengolahan nugget ikan ceria

## KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan gizi dan pelatihan pengolahan produk berbasis nugget ikan ceria telah dilaksanakan di Desa Tellu Limpoe Kabupaten Wajo dengan mitra ibu-ibu rumah tangga khususnya ibu hamil dan balita yang teridentifikasi stunting di Desa Tellu Limpoe. Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana pengaruh makanan terhadap gizi dan stunting, pengetahuan akan nutrisi, manfaat dan berbagai olahan produk ikan. Kegiatan ini juga dapat meningkatkan keterampilan mitra dalam mengolah ikan menjadi nugget sehat yang mudah dibuat. Keberlanjutan kegiatan ini diharapkan dilakukan melalui pendampingan pembentukan rintisan usaha, sehingga diperlukan pelatihan manajemen wirausaha dan strategi pemasaran.

---

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Tellu Limpoe, Pendamping Lapangan KKN, Tim LPPM UNIPRIMA serta seluruh masyarakat Desa Tellu Limpoe yang telah berkontribusi dalam kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Budiastutik, I, & Nugraheni, S. A., 2018. Determinants of Stunting in Indonesia: A Review Article. *International Journal of Healthcare Research*. 1(2). 43-49.
- Dewan Ketahanan Pangan. (2015). Kebijakan Strategis Pangan dan Gizi Tahun 2015-2019.
- LIPI. (2019). Potensi Pangan Lokal untuk Pencegahan Stunting dan Diabetes.
- Mahmudiono, T., Sumarni S, S., & Rosenkranz, R.R., (2017). Household dietari diversity and child stunting in East Java, Indonesia. *Asia Pasific Journal of Clinical Nutrition*. 26(2). 317-325.
- Masrin, M., Paratmanitya, Y., & Aprilia, V. (2014). Kethanan pangan rumah tangga berhubungan dengan stunting pada anak usia 6-23 bulan. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*. *Jurnal of Nutrition and Dietetics*. 2(3), 103-115.
- Nurkomala, S. (2017). Praktik Pemberian Mipasi (Mkanan Pendamping Air Susu Ibu) Pada Anak Stunting Dan Tidak Stunting Usia 6-24 bulan. Skripsi. Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro. Semarang.
- Pamula, M. Y. (2020). Peran Pangan Fungsional Untuk Meningkatkan Sistem Imun Menghadapi Pandemi Covid-19.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, (2018). Situasi Balita Pendek (Stunting) di Indonesia. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan. Semester I. Jakarta
- Rizal, M. F., & van Doorslaer, E. (2019). Explaining the fall of socioeconomic inequality in childhood stunting in Indonesia. *SSM- Population Health*, 9, 100469. 1-10.
- Sutarto, S., Mayasari, D., & Indriyani, R. (2018). Stunting, Faktor Resiko dan Pencegahannya. *J Agromedicine*, 5(1), 540-545.
- World Health Organization (WHO). (2018). World Health Statistic.