

Pembuatan Camilan Sehat Berbahan Ikan Lele dan Daun Kelor sebagai Upaya Pencegahan Stunting

Lana Santika Nadia¹ Sri Harmini² Dewi Amrih³

Program studi Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas PGRI Yogyakarta,
Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia^{1,2,3}

Email: lanasantika@upy.ac.id¹ sriharmini@gmail.com² dewiamrih@gmail.com³

Abstrak

Mitra pengabdian pada masyarakat adalah PRA Jambidan Timur, sebuah organisasi perempuan Aisyiyah di Pedukuhan Kepanjen, Kalurahan Jambidan, Kapanewon Banguntapan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Organisasi ini peduli dengan risiko stunting di sekitarnya karena kurangnya pengetahuan tentang pemenuhan gizi untuk remaja putri dan ibu hamil, serta kurangnya pengetahuan tentang diversifikasi pangan lokal yang bergizi. Solusi yang ditawarkan adalah meningkatkan pemahaman masyarakat tentang bahaya stunting dan pencegahannya, serta memberikan pelatihan pengolahan camilan sehat dengan bahan dasar ikan lele dan daun kelor. Ikan lele dikenal tinggi protein dan mineral seperti zat besi, yang sangat baik untuk pencegahan stunting. Daun kelor, yang banyak terdapat di lingkungan masyarakat mitra, merupakan pangan fungsional dengan nilai gizi yang tinggi. Metode yang digunakan adalah penyuluhan mengenai pencegahan stunting, gizi untuk remaja putri, ibu hamil, balita, diikuti dengan pelatihan pembuatan camilan sehat berbahan ikan lele dan daun kelor. Kegiatan penyuluhan dan pelatihan pembuatan nugget lele dan kelor dilaksanakan pada 27 Juli 2025.

Kata Kunci: MPASI, Camilan, Lele, Kelor, Stunting



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

PRA Jambidan Timur adalah organisasi perempuan Aisyiyah di Pedukuhan Kepanjen, Kalurahan Jambidan, Kapanewon Banguntapan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Anggota organisasi ini aktif dalam kegiatan sosial dan keagamaan seperti pengajian rutin, posyandu lansia, dan kegiatan edukatif lainnya. Wilayah Jambidan Timur menghadapi tantangan kesehatan ibu dan anak, termasuk adanya risiko mengenai masalah gizi kurang dan terjadinya stunting pada balita, yang berkaitan erat dengan pola konsumsi makanan yang tidak seimbang dan kurangnya edukasi gizi (Riska dan Rusilanti, 2020). Potensi lokal seperti budidaya daun kelor dan ikan lele di pekarangan rumah belum dimanfaatkan secara optimal. Daun kelor kaya protein, zat besi, vitamin A dan C, yang penting untuk pertumbuhan anak dan kesehatan ibu. Oleh karena itu, intervensi berupa edukasi gizi dan pelatihan pengolahan pangan lokal berbahan ikan lele dan daun kelor dianggap relevan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan anggota PRA Jambidan Timur dalam pencegahan stunting. Permasalahan yang dihadapi mitra meliputi adanya risiko stunting pada anak-anak, kurangnya pengetahuan tentang pemenuhan gizi untuk remaja putri dan ibu hamil, serta kurangnya pengetahuan tentang diversifikasi pangan lokal yang kaya gizi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anggota PRA Jambidan Timur dalam mengolah pangan lokal bergizi tinggi sebagai upaya pencegahan stunting. Manfaat yang diharapkan adalah peningkatan pemahaman tentang gizi seimbang, peningkatan keterampilan dalam mengolah daun kelor dan ikan lele menjadi menu sehat, serta membangun kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola makan sehat.

METODE PENGABDIAN

Metode pengabdian ini menggunakan pendekatan survei, penyuluhan, dan pelatihan. Tahapan dimulai dengan survei dan diskusi bersama anggota PRA Jambidan Timur untuk mengidentifikasi permasalahan yang terkait dengan pola konsumsi dan memetakan adanya risiko stunting, serta memahami lebih dalam mengenai potensi lokal seperti ketersediaan daun kelor dan ikan lele. Setelah proses identifikasi permasalahan, disepakati bahwa solusi yang dipilih adalah edukasi dan pelatihan gizi seimbang serta pengolahan pangan lokal bergizi. Tahap persiapan melibatkan penyusunan program penyuluhan dan pelatihan, termasuk pembuatan buku saku yang berisi materi pencegahan stunting, pemenuhan gizi seimbang dan pemanfaatan ikan lele dan daun kelor untuk camilan sehat. Selanjutnya, dilakukan koordinasi lapangan dengan perwakilan mitra untuk memastikan kelancaran kegiatan. Tahap ketiga adalah penyuluhan dan praktik langsung. Penyuluhan mencakup pencegahan stunting dan pemenuhan gizi untuk balita, ibu hamil dan remaja putri, serta pengolahan pangan lokal berbahan daun kelor dan lele untuk camilan sehat. Pelatihan dilakukan dengan metode praktik langsung sehingga peserta dapat dibimbing oleh tim dosen dan mahasiswa pendamping dari THP UPY. Contoh menu yang dibuat adalah nugget ikan lele dan daun kelor.

HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 27 Juli 2025 dengan mitra PRA Jambidan Timur. Kegiatan dimulai dengan persiapan, termasuk survei lokasi dan koordinasi awal untuk mengidentifikasi tantangan gizi keluarga dan potensi pangan lokal. Disepakati untuk mengadakan program penyuluhan dan pelatihan mengenai pencegahan stunting dan pengolahan pangan lokal bergizi. Selama persiapan, tim pengabdi menyusun buku saku mengenai pencegahan stunting melalui konsumsi camilan sehat berbahan lele dan kelor. Buku saku ini dikoordinasi oleh Ibu Dewi Amrih, S.T.P., M.Sc. Dengan adanya buku saku ini, diharapkan bisa menjadi pegangan bagi anggota PRA Jambidan dalam upaya memutus mata rantai terjadinya stunting di lingkungan mereka dan juga sebagai acuan pemberian makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari karena buku saku dilengkapi dengan berbagai resep kreatif berbahan lele dan daun kelor.



Penyuluhan mengenai pencegahan stunting diawali dengan pemaparan mengenai pengertian, tanda, penyebab, kemudian pencegahan stunting. Selain mengenai stunting, disampaikan juga materi mengenai zat gizi yang umumnya memiliki kaitan erat dengan stunting, bahaya yang mengintai akibat kekurangan gizi serta bagaimana dapat melakukan pemenuhan zat gizi melalui bahan pangan lokal, seperti lele dan kelor. Materi penyuluhan disampaikan oleh Ibu Sri Harmini, S.T.P., M.Sc., seorang Dosen Teknologi Hasil Pertanian Universitas PGRI Yogyakarta.

Praktik pembuatan camilan sehat dikoordinir oleh Ibu Lana Santika Nadia, S.T.P., M.Sc., yang berfokus pada pembuatan nugget ikan lele dan dikombinasi dengan daun kelor. Nugget ikan lele ini nantinya diharapkan bisa menjadi sumber protein dan diperkaya dengan antioksidan yang berasal dari daun kelor. Daun kelor juga berfungsi sebagai pewarna alami yaitu warna hijau. Warna ini memberikan keunikan tersendiri karena nugget umumnya memiliki warna coklat mudah/kuning sehingga diharapkan akan lebih menarik untuk dikonsumsi oleh anak-anak. Dalam pelaksanaannya, peserta dibagi menjadi dua kelompok dan dibimbing oleh tim pengabdian dan mahasiswa. Kedua kelompok melakukan praktik langsung dengan panduan buku saku yang berisi proses pembuatan nugget. Partisipasi masyarakat aktif, mulai dari perencanaan, penyiapan alat dan bahan, hingga praktik langsung.

Proses pembuatan nugget dimulai dengan menyangi daun kelor dan menyiapkan fillet ikan lele. Bahan-bahan penunjang yang diperlukan antara lain adalah bawang putih, bawang bombay, tepung tapioka, telur ayam, garam, lada bubuk dan bumbu penyedap. Semua bahan termasuk fillet ikan lele dan daun kelor kemudian dihaluskan menjadi satu dengan bantuan food processor. Adonan kemudian dimasukkan dalam cetakan untuk di kukus menggunakan pengukus selama kurang lebih 30 menit. Setelah pengukusan selesai, adonan kemudian dipotong menjadi bentuk memanjang lalu dibaluri dengan tepung panir. Nugget yang telah dibalur panir bisa disimpan dalam lemari pendingin atau langsung digoreng untuk disantap. Dengan adanya pelatihan ini diharapkan meningkatkan ketrampilan anggota PRA Jambidan dalam mengolah bahan-bahan lokal untuk membuat makanan yang sehat dan bergizi namun tetap memiliki cita rasa yang lezat. Hasil pembuatan nugget lele kelor pada saat pelatihan dibagikan kepada para peserta pelatihan untuk dapat dimasak di rumah sebagai contoh camilan sehat dan bergizi.



Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengatasi permasalahan stunting di wilayah Jambidan Timur dengan memanfaatkan sumber daya lokal, yaitu ikan lele dan daun kelor. Bahan hasil pertanian lokal lele dan daun kelor memiliki kandungan gizi yang dapat bermanfaat bagi kesehatan dan dapat memenuhi kebutuhan gizi remaja, ibu hamil dan balita dalam rangka mencegah stunting (Yulivantina dkk, 2023). Lele kaya akan protein, lemak omega-3, berbagai mineral dan vitamin yang penting sehingga bisa dimanfaatkan untuk pencegahan stunting (Prawesti dkk, 2023). Lele juga mudah dibudidayakan oleh semua kalangan masyarakat, menjadikannya sebagai sumber makanan, terutama protein, yang terjangkau bagi banyak kalangan. Sementara itu, daun kelor juga memiliki banyak keunggulan gizi lainnya memiliki

kandungan vitamin, mineral dan kandungan senyawa kimia alami sehingga menjadikan kelor sebagai sumber pangan yang baik bagi kesehatan atau disebut sebagai pangan fungsional (Irwan, 2020). Pemanfaatan kelor sebagai bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari mampu membantu masyarakat untuk memenuhi kebutuhan gizi hariannya. Melalui penyuluhan dan pelatihan ini, masyarakat diberikan pemahaman dan keterampilan praktis sehingga mampu membuat camilan sehat dengan bahan baku lele dan daun kelor.

Nugget adalah jenis makanan/camilan yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat karena kepraktisan dan rasa yang lezat (Hayati dkk, 2023). Nugget yang beredar di pasaran banyak dibuat dari ayam dan tepung dengan berbagai bumbu tambahan. Kombinasi penggunaan ikan lele dan daun kelor dipilih selain karena pertimbangan nilai gizi, juga karena dengan penambahan daun kelor, akan memberi warna hijau pada nugget sehingga ketampakan nugget menjadi lebih menarik. Hal tersebut diharapkan dapat menarik lebih banyak masyarakat untuk mengkonsumsi makanan sehat ini. Pelatihan pembuatan nugget ikan lele kelor di PRA Jambidan diikuti oleh banyak ibu rumah tangga dan telah berhasil menambah wawasan serta ketrampilan mereka dalam mengolah dan menyajikan makanan sehat untuk keluarga, sebagai upaya pencegahan stunting. Keterlibatan aktif anggota PRA Jambidan Timur dalam setiap tahap kegiatan menunjukkan kesadaran dan kemauan mereka untuk berperan sebagai kader pencegahan stunting di lingkungan mereka. Ini merupakan sebuah pertanda positif bahwa kegiatan serupa dapat dilaksanakan kembali dengan tema dan jenis ketrampilan yang berbeda.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan mitra terutama dalam melakukan pencegahan terhadap resiko terjadinya stunting. Kegiatan pengabdian juga meningkatkan keterampilan mitra dalam mengolah pangan lokal bergizi tinggi, khususnya ikan lele dan daun kelor untuk membantu pemenuhan gizi harian serta sebagai upaya pencegahan stunting. Mitra berhasil membuat camilan sehat berupa nugget ikan lele-daun kelor. Buku saku yang berisi informasi tentang stunting, kandungan gizi lele dan kelor, serta cara pengolahannya juga telah diberikan sebagai panduan.

DAFTAR PUSTAKA

- Hayati, Rita, Nanda Mayani, Rika Husna, Ismail Sulaiman. (2023). Pengolahan Nugget Ayam Dan Penerimaannyamelalui Uji Organoleptik Di Desa Krueng Lam Kareung Kecamatan Indrapuri Aceh Besar. *Jurnal Pengabdian Mahakarya Masyarakat Indonesia*, vol 1 No 1 2023.
- Irwan, Zaki. (2020). Kandungan Zat Gizi Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Berdasarkan Metode Pengeringan. *Jurnal Kesehatan Manarang*, vol 6 No.1, 2020 pp 69-77.
- Primawesti, Maharani, Sumardianto, Retno Ayu Kurniasih. (2023). Karakteristik Stik Ikan Lele (*Clarias Gariepinus*) Dengan Perbedaan Rasio Daging Dan Tulang. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Perikanan* Vol 5 No.1 2023.
- Riska, Nur, dan Rusilanti. (2020). Informasi Olahan Makanan Sehat Guna Pencegahan Stunting Melalui Media Youtube Di Era Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat 2020 Universitas Negeri Jakarta*.
- Yulivantina, E. V., Yudha Christianto Firmansyah, Evy Ernawati, Catur Wulandari, Maryudella Afrida, Lana Santika Nadia, Dewi Amrih, Wahdan Fitriya, Woro Setiaboma, Atika Nur Syarifah (2023). *Interprofessional Collaboration sebagai Upaya Penanganan Stunting di Indonesia*. PT Nasya Expanding Management. Pekalongan, Jawa Tengah.