

EDUKASI GERAKAN GEMAR MAKAN IKAN MELALUI DEMONSTRASI PEMBUATAN NUGGET IKAN SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN GIZI MASYARAKAT DESA KIAS, KECAMATAN BATANG ALAI SELATAN, KABUPATEN HULU SUNGAI TENGAH

Norhikmah¹, Muhammad Anshari², Ahmad Nauval Ridho³, Mariyam⁴, M. Daffa Raihan⁵, Risafa Ersya M⁶, Haqi Astika Marela^{7*}

¹⁻⁷ Program Studi Akuakultur Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Kalimantan Selatan

*Corresponding email: marelaahaqiastika@ulm.ac.id

Abstrak: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai pentingnya konsumsi ikan serta pengolahan ikan menjadi produk bernilai tambah melalui edukasi Gemar Makan Ikan (GEMARIKAN) dan demonstrasi pembuatan nugget ikan. Kegiatan dilaksanakan pada 3 Januari 2026 di Desa Kias, Kecamatan Batang Alai Selatan, Kabupaten Hulu Sungai Tengah, dengan sasaran ibu PKK, ibu rumah tangga, dan anak-anak. Metode yang digunakan meliputi pre-test, penyampaian materi edukasi gizi ikan, praktik langsung pembuatan nugget ikan, pembagian hasil olahan, serta post-test untuk evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta pada seluruh indikator, terutama pemahaman mengenai manfaat konsumsi ikan, kandungan gizi ikan, serta inovasi pengolahan ikan patin menjadi nugget. Antusiasme peserta dalam mengikuti demonstrasi juga menunjukkan bahwa nugget ikan dapat menjadi alternatif pangan bergizi yang mudah diterima, khususnya oleh anak-anak. Kegiatan ini berkontribusi dalam mendukung upaya peningkatan konsumsi ikan, pencegahan stunting, serta pengembangan olahan pangan berbasis ikan di tingkat rumah tangga.

Kata Kunci: Gemar Makan Ikan, Edukasi Gizi, Nugget Ikan, Pengolahan Ikan; Pengabdian Masyarakat

***Abstract:** This community service activity aimed to improve community knowledge and skills regarding the importance of fish consumption and fish processing into value-added products through education on the Fish Eating Movement (GEMARIKAN) and a demonstration of fish nugget production. The activity was conducted on January 3, 2026, in Kias Village, Batang Alai Selatan District, Hulu Sungai Tengah Regency, targeting PKK women, housewives, and children. The methods applied included a pre-test, delivery of educational materials on fish nutrition, hands-on practice in making fish nuggets, distribution of the processed products, and a post-test for evaluation. The results showed an increase in participants' knowledge across all indicators, particularly in understanding the benefits of fish consumption, the nutritional content of fish, and innovations in processing pangasius fish into nuggets. The high enthusiasm of participants during the demonstration indicates that fish nuggets can serve as an attractive and nutritious food alternative, especially for children. This activity contributes to efforts to increase fish consumption, support stunting prevention, and promote the development of fish-based food products at the household level.*

***Key words:** Fish Eating Movement, Nutrition Education, Fish Nugget, Fish Processing; Community Service*

PENDAHULUAN

Desa Kias merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Batang Alai Selatan, Kabupaten Hulu Sungai Tengah, Provinsi Kalimantan Selatan. Berdasarkan data tahun 2018, jumlah penduduk Desa Kias mencapai 1.599 jiwa, terdiri dari 865 laki-laki dan 819 perempuan. Permasalahan gizi berdasarkan keterangan dari Nida, salah satu anggota aktif Posyandu Melati, “saat ini terdapat lima anak yang tergolong pra-stunting, di mana berat badan mereka berada di bawah rata-rata, namun tinggi badan masih sesuai dengan usia”. Gerakan makan ikan merupakan program pemerintah yang di inisiasi oleh Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP RI) yang bertujuan memotivasi masyarakat untuk gemar makan ikan. (Zulfadhli & Rinawati, 2020).

Ikan sebagai sumber protein dan bahan pangan yang murah, juga memiliki nilai gizi yang tinggi dengan kualitas protein yang mudah dicerna. Ikan juga menyediakan protein kurang lebih 2/3 dari kebutuhan protein hewani yang diperlukan oleh manusia dan kandungan protein ikan relatif lebih besar yaitu 15-25% per 100 gram daging ikan, selain itu ikan juga

mengandung lemak (minyak ikan) 0,2-24% terutama asam lemak essensial termasuk omega 3 yang dapat meningkatkan kecerdasan anak, sehingga mempengaruhi prestasi (Masrikhiyah *et al.*, 2025). Ikan juga kaya akan mineral seperti kalsium dan fosfor yang diperlukan untuk pembentukan tulang, serta zat besi untuk pembentukan hemoglobin darah. Daging ikan memiliki serat-serat protein lebih pendek daripada serat-serat protein daging sapi atau ayam, dan membuat daging ikan lebih mudah dicerna (Ramadhan *et al.*, 2022)

Konsumsi ikan merupakan salah satu strategi penting dalam pemenuhan gizi masyarakat. Namun pada kenyataannya, tingkat konsumsi ikan di beberapa komunitas masih rendah dan belum optimal, terutama di kalangan keluarga dan anak-anak sekolah. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai manfaat konsumsi ikan, keterbatasan variasi olahan yang menarik, serta rendahnya nilai tambah produk ikan di pasar lokal. Akibatnya, potensi sumber daya perikanan lokal kurang dimanfaatkan secara maksimal untuk meningkatkan derajat gizi dan ekonomi masyarakat. (Hafid & Aulia, 2023)

Permasalahan lain yang dihadapi oleh mitra masyarakat adalah kemampuan mengolah ikan menjadi produk bernilai tambah yang tahan lama dan diminati oleh konsumen luas. Nugget ikan merupakan salah satu bentuk olahan yang mudah diterima masyarakat karena bentuknya yang familiar, gizi yang tetap terjaga, serta peluang pemasaran yang potensial. Proses pengolahan nugget ikan juga dapat menjadi peluang ekonomi baru bagi masyarakat, khususnya ibu-ibu rumah tangga dan kelompok usaha kecil menengah (UKM), untuk meningkatkan pendapatan keluarga melalui diversifikasi produk olahan hasil perikanan. Berdasarkan permasalahan di atas, kegiatan pengabdian ini menjadi penting sebagai upaya edukasi kepada mitra masyarakat agar tumbuh kesadaran dan keterampilan dalam *Gemar Makan Ikan (GEMARIKAN)* serta pengolahan nugget ikan yang higienis dan bernilai ekonomi.

METODE KEGIATAN

Waktu dan Tempat Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan pada sabtu 3 Januari 2026 di Desa kias rt 09/rw 03 Kecamatan Batang Alai Selatan, Kabupaten Hulu Sungai Tengah dari jam 08.00-11.00.

Objek Sasaran

Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah ibu PKK, ibu rumah tangga dan anak-anak di Desa kias rt 09/rw 03 Kecamatan Batang Alai Selatan, Kabupaten Hulu Sungai Tengah.

Metode Pengabdian

Metode yang digunakan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah dengan melakukan pre-test, penyampaian materi, praktik langsung pembuatan nugget, pembagian hasil pengolahan nugget dan pos-test

Indikator Keberhasilan

Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga dalam mengolah ikan menjadi menu menarik dan meningkatkan konsumsi ikan pada anak-anak di desa Kias rt 09.

Metode Evaluasi

Metode evaluasi yang digunakan yaitu pendekatan deskriptif kuantitatif yang memungkinkan dihasilkan data sistematis dan terencana dari awal hingga akhir kegiatan. Kegiatan ini juga dikembangkan berdasarkan telaah lapangan secara langsung kepada para ibu rumah tangga. Teknik pengumpulan data pada kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner yang dibagikan terdapat dua tahap yaitu sebelum dan setelah pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi tentang Desa Kias.

Desa Kias merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Barabai, Kabupaten Hulu Sungai Tengah, Provinsi Kalimantan Selatan. Desa ini memiliki akses yang cukup baik karena letaknya relatif dekat dengan pusat pemerintahan dan aktivitas perekonomian Kecamatan Barabai. Kondisi tersebut mendukung kelancaran mobilitas masyarakat serta pelaksanaan program pembangunan desa. Secara geografis, Desa Kias berada di wilayah dataran rendah dengan pemanfaatan lahan yang didominasi oleh pemukiman dan sektor pertanian. Kondisi lingkungan desa masih tergolong baik dan mendukung kegiatan pertanian serta aktivitas masyarakat sehari-hari.

Penduduk Desa Kias sebagian besar bermata pencaharian sebagai petani, buruh tani, dan pelaku usaha kecil. Selain itu, terdapat pula masyarakat yang bekerja di sektor jasa dan perdagangan. Potensi sumber daya manusia di Desa Kias cukup baik, ditandai dengan tingginya partisipasi masyarakat dalam kegiatan sosial dan pembangunan desa. Dalam kehidupan sosial kemasyarakatan, warga Desa Kias menjunjung tinggi nilai gotong royong, kebersamaan, serta kearifan lokal.

Tahapan Kegiatan

1. Pembekalan Materi Edukasi Gemar Makan Ikan

Kegiatan ini melibatkan tim mahasiswa, ibu-ibu PKK, ibu-ibu warga desa, serta anak-anak, dengan jumlah peserta sekitar 27 orang. Rangkaian kegiatan diawali pre-test dilanjutkan sosialisasi oleh tim mahasiswa mengenai pentingnya konsumsi ikan sebagai sumber protein hewani, khususnya bagi anak-anak, serta perannya dalam upaya pencegahan stunting. Sosialisasi ini ditujukan kepada para ibu sebagai pengelola utama konsumsi pangan keluarga.



Gambar 1. Penyampaian materi tentang Gemar Makan Ikan.

2. Demonstrasi Nugget ikan

Demonstrasi pembuatan nugget ikan yang dibantu secara aktif oleh ibu-ibu PKK. Setelah proses pembuatan selesai, hasil olahan nugget ikan dibagikan kepada peserta, baik dalam kondisi matang untuk langsung dikonsumsi maupun dalam kondisi mentah untuk dimasak kembali di rumah. Edukasi pengolahan ikan menjadi produk olahan yang disukai anak-anak dapat meningkatkan asupan protein hewani keluarga dan membantu pencegahan stunting (Gea *et al.*, 2024). Kelebihan dari program ini adalah tingginya antusiasme masyarakat, terutama ibu-ibu, yang menunjukkan ketertarikan besar terhadap pengolahan ikan menjadi produk yang lebih variatif. Bahan yang mudah diperoleh serta proses pembuatan yang sederhana menjadi nilai tambah, sehingga peserta termotivasi untuk mencoba membuat nugget ikan secara mandiri di rumah.



Gambar 2. Demostrasi pembuatan nugget dari ikan patin

Keberhasilan Kegiatan

Keberhasilan kegiatan pengabdian pemberdayaan melalui pre-test dan post-test disusun untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan. Data pre-test menggambarkan kondisi awal pemahaman responden terhadap materi yang diberikan, sedangkan data post-test menunjukkan tingkat pemahaman setelah responden memperoleh penyuluhan dan praktik. Perbandingan kedua data tersebut digunakan untuk menilai efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan responden sesuai dengan indikator yang telah ditetapkan.

Tabel 1. Interpretasi Data Gizi & Olahan pangan

Interpretasi Data	Indikator Pengetahuan	Jumlah Responden 27 orang	Keterangan
Pre-Test	Manfaat makan ikan untuk kesehatan	13	Sebanyak 13 responden mengetahui manfaat makan ikan, menunjukkan pengetahuan awal masih terbatas.
	Kandungan protein dan omega-3 pada ikan	14	Sebanyak 14 responden mengetahui kandungan protein dan omega-3 pada ikan.
	Pengolahan ikan patin menjadi nugget	2	Hanya 2 responden yang mengetahui ikan patin dapat diolah menjadi nugget.
	Olahan ikan menarik untuk anak-anak	10	Sebanyak 10 responden mengetahui olahan ikan dapat disukai anak-anak.
	Ciri-ciri ikan segar	18	Mayoritas responden telah memahami ciri ikan segar yang layak dikonsumsi. Sebanyak 18 responden mengetahui ciri-ciri ikan segar.
post test	Manfaat makan ikan untuk kesehatan	20	Terjadi peningkatan pengetahuan responden setelah edukasi. Sebanyak 20 responden telah mengetahui manfaat makan ikan bagi kesehatan.
	Kandungan protein dan omega-3 pada ikan	18	Pemahaman responden mengenai kandungan gizi ikan meningkat. Sebanyak 18 responden mengetahui kandungan protein dan omega-3.

Pengolahan ikan patin menjadi nugget	27	Seluruh responden telah memahami inovasi pengolahan ikan patin. Sebanyak 27 responden mengetahui ikan patin dapat diolah menjadi nugget.
Olahan ikan menarik untuk anak-anak	15	Pengetahuan responden mengalami peningkatan setelah demonstrasi. Sebanyak 15 responden memahami olahan ikan dapat dibuat menarik.
Ciri-ciri ikan segar	25	Hampir seluruh responden telah memahami ciri ikan segar. Sebanyak 25 responden mengetahui ciri-ciri ikan segar.

Analisis pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden pada seluruh indikator pengetahuan gizi dan olahan pangan berbahan ikan. Peningkatan paling menonjol terjadi pada indikator pengolahan ikan patin menjadi nugget, yang pada awalnya hanya diketahui oleh sebagian kecil responden dan setelah kegiatan edukasi dipahami oleh seluruh responden. Selain itu, pemahaman mengenai manfaat konsumsi ikan, kandungan protein dan omega-3, daya tarik olahan ikan bagi anak-anak, serta ciri-ciri ikan segar juga mengalami peningkatan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan dan demonstrasi pengolahan ikan berperan penting dalam meningkatkan wawasan masyarakat mengenai gizi dan inovasi olahan pangan berbasis ikan.

Program pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan konsumsi ikan pada anak usia sekolah dasar. Kegiatan ini dilakukan melalui dua tahap utama, yaitu sosialisasi dan pelatihan. Sosialisasi bertujuan memberikan pemahaman kepada siswa dan orang tua mengenai pentingnya ikan sebagai sumber protein, omega-3, dan nutrisi lain yang mendukung pertumbuhan serta perkembangan anak. Ikan dikenal sebagai salah satu sumber pangan yang kaya akan protein, omega-3, vitamin D, dan mineral seperti kalsium serta fosfor. Protein dibutuhkan oleh tubuh manusia sebagai zat pembangun dan bahan pembentuk jaringan baru yang selalu terjadi dalam tubuh (Handayani, 2023).

Tahap kedua dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pelatihan pembuatan nugget ikan sebagai alternatif bekal sehat. Dalam kegiatan ini, peserta diajarkan cara mengolah ikan menjadi makanan yang lebih menarik dan mudah diterima oleh anak-anak, khususnya bagi mereka yang kurang menyukai ikan dalam bentuk segar. Pelatihan ini memberikan kesempatan bagi peserta untuk secara langsung mempraktikkan pembuatan nugget ikan. Proses pembuatan nugget ikan terdiri dari beberapa tahap, yaitu pembuatan adonan, pengukusan, pemotongan, pelapisan, dan penggorengan (Sulfiana *et al.*, 2025)

Langkah-langkahnya meliputi mencampur daging ikan dengan bahan pendukung seperti tepung, wortel, dan bumbu, mencetak adonan menjadi bentuk nugget, kemudian mengukus, melapisi, dan menggorengnya hingga matang. Peserta juga diberikan pemahaman tentang penggunaan bahan tambahan sehat, seperti wortel, daun bawang, dan tepung, yang dapat meningkatkan cita rasa serta kandungan gizi pada nugget. Selain itu, teknik penggorengan yang diajarkan menekankan penggunaan minyak dalam jumlah yang tepat dan suhu yang sesuai agar nugget tidak menyerap terlalu banyak minyak. Secara keseluruhan, peserta pelatihan telah mengenal nugget yang umumnya dibuat dari daging ayam. Namun, mereka masih belum memahami bahan baku, jenis bahan pengisi dan pengemulsi yang digunakan, serta teknologi dalam proses pembuatan nugget berbasis ikan. Penggunaan telur dapat berfungsi sebagai pengemulsi, sehingga nugget ikan memiliki tekstur yang lebih padat dan tidak mudah hancur (Samudra *et al.*, 2023)

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi Gemar Makan Ikan dan demonstrasi pembuatan nugget ikan di Desa Kias terlaksana dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta. Hasil evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat konsumsi ikan, kandungan gizi ikan, serta keterampilan dalam mengolah ikan patin menjadi produk nugget yang lebih menarik dan bernilai gizi. Demonstrasi pembuatan nugget ikan terbukti efektif dalam meningkatkan minat dan partisipasi masyarakat, khususnya ibu rumah tangga, dalam menyediakan pangan bergizi berbasis ikan bagi keluarga serta mendukung upaya pencegahan masalah gizi pada anak-anak. Oleh karena itu, kegiatan serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dan diperluas cakupannya, disertai pendampingan lanjutan terkait inovasi olahan ikan dan pengemasan produk agar memiliki nilai tambah ekonomi, serta dukungan dari pemerintah desa dan instansi terkait guna menjamin keberlanjutan dan pengembangan program pengolahan pangan berbasis ikan di tingkat masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih disampaikan kepada seluruh mitra dan pihak terkait atas dukungan, kerja sama, dan partisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan MKBT Bina Desa di Desa Kias, Kecamatan Batang Alai, Kabupaten Hulu Sungai Selatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik berkat kontribusi berbagai pihak yang terlibat sejak tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan. Peran mitra sangat membantu dalam meningkatkan pemahaman serta partisipasi masyarakat sasaran terhadap kegiatan yang dilaksanakan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Desa Kias, Aparat Desa Kias, serta Ketua RT atas dukungan kelembagaan, fasilitasi, dan koordinasi yang diberikan sehingga seluruh rangkaian kegiatan MKBT Bina Desa dapat berjalan secara tertib, lancar, dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dukungan dari pemerintah desa dan masyarakat setempat menjadi faktor penting dalam keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Gea, B., Mendrofa, C. F., Zandrato, B. F., Zalukhu, B. P., Zebua, H. P., Sains, F., Teknologi, D., Nias, U., Sains, F., Teknologi, D., Nias, U., Sains, F., Teknologi, D., Nias, U., Sains, F., Teknologi, D., & Nias, U. (2024). *Strategi pengendalian hama dan penyakit tanaman secara terpadu*. 01, 199–205.
- Hafid, R., & Aulia, U. (2023). Gerakan Gemar Makan Ikan untuk Meningkatkan Hemoglobin Ibu Hamil dan Status Gizi Balita. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 6(9), 1098–1103.
- Handayani, S. (2023). Selamatkan Generasi Bangsa Dari Bahaya Stunting: Save The Nation's Generation From The Dangers Of Stunting. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 3(2), 87–92.
- Masrikhiyah, R., Fera, M., Rahmawati, Y. D., Wahyani, A. D., & Purwanti, Y. (2025). Gerakan Gemar Makan Ikan Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *JAMU: Jurnal Abdi Masyarakat UMUS*, 6(01), 1–6.
- Ramadhan, B. R., Pratama, G., & Winarto, T. (2022). Sosialisasi Gemarikan (Gemar Makan Ikan) Usia Sekolah Di MTS Muhammadiyah Sejangkung: Socialization of Gemarikan (Like To Eat fish) School Age in MTS Muhammadiyah Sejangkung. *MESTAKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 11–15.

- Samudra, S. R., Meinita, M. D. N., & Hendrayana, H. (2023). Pelatihan Pembuatan Nugget Ikan Bagi Kader PKK Desa Kebumen, Kecamatan Baturraden. *Jurnal Abdi Insani*, 10(2), 1114–1123.
- Sulfiana, S., Ghela, M. M., Tanasali, F., Kelibay, A., Rumwokas, M. S., Salmawati, S., Maryam, A., & Komal, E. (2025). Optimalisasi Gizi Ikan: Sosialisasi dan Pelatihan Gemar Makan Ikan Melalui Olahan Nugget Untuk Bekal Sehat Anak Sekolah Dasar (SD). *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 4(3), 515–522.
- Zulfadhli, Z., & Rinawati, R. (2020). Sosialisasi Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (Gemarikan) Pada Siswa Sekolah Dasar Di Aceh Barat. *Marine Kreatif*, 2(1).