



Sosialisasi Pemanfaatan Budidaya Lele Desa Pondok Untuk Edukasi Pangan Bergizi Pencegah Stunting dan Pemberdayaan UMKM

¹Isna Sulistami,²Annisa Deswinta C.P, ³Assmanggala Habibi, ⁴Cicilia Nita U, ⁵Hestiana Yuliawati, ⁷Qais Rozan, ⁸Destasya Faranika E F, ⁹Nadia Yahya N, ¹⁰Arum Faras A, ¹¹Bima Andika M, ¹²Arimbi, ¹³Melyana Putri M, ¹⁴Lutvhiena Genesis C

¹Program Studi Teknologi Pangan, Universitas Slamet Riyadi, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

^{2,14}Program Studi PGSD, Universitas Slamet Riyadi, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

^{3,8}Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Slamet Riyadi, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

^{3,10,12,13}Program Studi Manajemen, Universitas Slamet Riyadi, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

⁵Program Studi Akuntansi, Universitas Slamet Riyadi, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

⁷Program Studi Hubungan Internasional, Universitas Slamet Riyadi, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

⁹Program Studi Ilmu Hukum, Universitas Slamet Riyadi, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

¹¹Program Studi Administrasi Negara, Universitas Slamet Riyadi, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

Alamat Surat

Email Corresponding: isnasulistamiii@gmail.com

Article History:

Diajukan: 25 Juni 2025; Direvisi: 8 Juli 2025; Accepted: 30 Juli 2025

ABSTRAK

Budidaya ikan lele merupakan salah satu potensi pangan bergizi yang mudah dikembangkan, memiliki nilai ekonomi tinggi, dan berperan penting dalam memperkuat ketahanan pangan masyarakat. Sosialisasi pemanfaatan budidaya lele di Desa Pondok dilaksanakan untuk memberikan pemahaman mengenai manfaat gizi ikan lele, mengajarkan pengolahan hasil budidaya menjadi produk pangan sehat, serta mendorong pemberdayaan Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) setempat. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan gizi, pelatihan pembuatan produk olahan lele seperti bakso, abon, dan nugget, serta pendampingan dalam manajemen usaha dan strategi pemasaran. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang kandungan gizi lele, keterampilan mengolah lele menjadi produk bernilai ekonomi, serta tumbuhnya minat pelaku UMKM dalam mengembangkan usaha berbasis bahan baku lokal. Dengan demikian, program ini berkontribusi pada perbaikan gizi masyarakat sekaligus mendorong pertumbuhan ekonomi desa.

Kata kunci: budidaya lele, edukasi gizi, pemberdayaan UMKM, Desa Pondok, pangan bergizi.

ABSTRACT

Catfish farming is a potential source of nutritious food that is easy to cultivate, has high economic value, and plays an important role in strengthening community food security. This socialization program on the utilization of catfish farming in Pondok Village aimed to (1) provide education on the nutritional benefits of catfish, (2) train participants in processing healthy catfish-based products, and (3) empower local Micro, Small, and Medium Enterprises (MSMEs). The methods included nutrition education sessions, hands-on training in product development (such as catfish meatballs, shredded catfish, and catfish nuggets), and mentoring in business management and marketing. The results showed increased community knowledge about the nutritional content of catfish, improved skills in processing catfish into value-added products, and a growing interest among MSME actors in developing businesses based on local raw materials. This initiative contributed to both the improvement of community nutrition and the enhancement of the village economy

Keywords: catfish farming, nutrition education, MSME empowerment, Pondok Village, nutritious food.

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu persoalan kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia karena mencerminkan kekurangan gizi yang berlangsung lama pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada tinggi badan anak yang tidak optimal, tetapi juga memengaruhi perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas di masa depan. Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 menunjukkan prevalensi stunting nasional sebesar 21,6 %, menandakan masalah ini masih cukup tinggi dibandingkan negara lain di kawasan Asia Tenggara. Perbedaan angka stunting antardaerah juga signifikan, seperti di Kabupaten Jember yang mencapai 34,9 %, jauh di atas rata-rata nasional (Hartatik dkk., 2024). Upaya penurunan stunting salah satunya dapat dilakukan melalui pemenuhan kebutuhan protein hewani berkualitas, terutama dalam makanan pendamping ASI (MPASI). Ikan lele menjadi salah satu sumber protein yang mudah diakses, memiliki kandungan asam amino esensial seperti lisin yang penting untuk pertumbuhan, perbaikan jaringan tubuh, dan penyerapan kalsium, serta mengandung vitamin D, B12, dan omega-3 yang bermanfaat bagi perkembangan otak dan sistem kekebalan tubuh (Hartatik dkk., 2024).

Pemanfaatan ikan lele tidak sebatas pada konsumsi dalam bentuk segar, tetapi juga dapat diolah menjadi beragam produk bernilai tambah seperti nugget, abon, bakso, maupun salai. Inovasi ini tidak hanya memperkaya pilihan pangan bergizi, tetapi juga menjadi media pembelajaran gizi sekaligus peluang usaha masyarakat. Contohnya, pelatihan pembuatan nugget ikan lele di Desa Saka Batur berhasil meningkatkan keterampilan warga sekaligus membuka prospek usaha lokal (Sustiyah dkk., 2024). Di Desa Warnajati, pendekatan *Assets-Based Community Development* (ABCD) dalam produksi “nugle” (nugget lele) memaksimalkan potensi lokal untuk mencegah stunting sambil menggerakkan ekonomi desa (Gemina dkk., 2024). Di Desa Pungging, diadakan pelatihan inovasi bakso lele (sibale) untuk mendukung pencegahan stunting (Fitriyani dkk., 2024). Sementara itu, di Desa Mangaris, pelatihan pembuatan makanan tambahan berbahan lele meningkatkan pemahaman ibu-ibu PKK mengenai stunting serta keterampilan dalam mengolah pangan sehat (Sriyana dkk., 2024).

Selain inovasi produk, budidaya lele di pekarangan atau kolam desa menjadi langkah strategis untuk menjamin ketersediaan protein hewani secara berkelanjutan. Pendampingan masyarakat dalam budidaya lele di beberapa wilayah telah terbukti membantu keluarga memahami pentingnya gizi seimbang sekaligus memperkuat ketahanan pangan di tingkat lokal (Aryani dkk., 2022). Kegiatan ini juga memberi dampak ekonomi positif melalui pembentukan UMKM berbasis produk olahan lele.

Dengan mempertimbangkan keberhasilan di berbagai daerah, kegiatan Sosialisasi Pemanfaatan Budidaya Lele Desa Pondok untuk Edukasi Pangan Bergizi Pencegah Stunting dan Pemberdayaan UMKM menjadi sangat relevan. Program ini menggabungkan edukasi gizi, praktik budidaya lele, dan pengolahan hasil menjadi produk bernilai tambah, sehingga berpotensi memenuhi kebutuhan protein masyarakat sekaligus memperkuat ekonomi lokal. Melalui pendekatan yang integratif ini, diharapkan angka stunting dapat ditekan, kesadaran gizi meningkat, dan kemandirian ekonomi masyarakat Desa Pondok dapat terwujud secara berkelanjutan.

2. METODE

Kegiatann pengabdian masyarakat ini adalah sosialisasi pemanfaatan budidaya lele desa pondok untuk edukasi pangan bergizi pencegah stunting dan pemberdayaan umkm bersama kader PKK dan kader posyandu dengan total peserta 40 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Pendopo Embung Sikajar, desa Pondok, Kecamatan Karanganom, Kabupaten Klaten pada 7 Agustus 2025.

Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif, di mana peserta tidak hanya menerima materi, tetapi juga terlibat aktif dalam diskusi, tanya jawab, dan praktik langsung. Tahapan kegiatan meliputi: (1) penyampaian materi tentang manfaat gizi ikan lele, teknik budidaya, dan peluang usaha pengolahan; (2) sesi tanya jawab interaktif untuk menggali pengetahuan dan pengalaman peserta; serta (3) demonstrasi memasak bakso lele sebagai contoh produk olahan bernilai gizi tinggi, yang dilakukan oleh mahasiswa teknologi pangan sebagai bagian dari program kerja individu. Peralatan

dan bahan disiapkan oleh tim pelaksana, sedangkan peserta dilibatkan dalam proses pengolahan, mulai dari persiapan bahan hingga tahap penyajian. Data hasil kegiatan dikumpulkan melalui observasi partisipatif dan dokumentasi foto, yang kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengevaluasi ketercapaian tujuan kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Ketentuan Umum

Kegiatan sosialisasi pemanfaatan budidaya lele untuk edukasi pangan bergizi pencegah stunting dan pemberdayaan UMKM dilaksanakan sebagai bagian dari program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan pengetahuan gizi, pengolahan hasil perikanan, serta penguatan ekonomi lokal.

Peserta kegiatan berjumlah 40 orang yang merupakan anggota PKK Desa Pondok, sebagai sasaran strategis karena peran mereka dalam pengelolaan pangan keluarga dan keterlibatan aktif dalam kegiatan desa.

Acara dilaksanakan di Pendopo Embung Sikajar, Desa Pondok, yang memiliki kapasitas memadai serta akses yang mudah bagi warga. Kegiatan berlangsung selama satu hari, dengan dua sesi utama:

1. Sosialisasi dan penyuluhan mengenai manfaat budidaya lele, kandungan gizi ikan lele, dan perannya dalam pencegahan stunting.
2. Demo masak bakso lele, yang merupakan program kerja individu mahasiswa Teknologi Pangan (Tekpang) sebagai contoh pengolahan hasil budidaya lele menjadi produk pangan sehat dan bernilai ekonomi.

Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, diskusi tanya jawab, dan praktik langsung. Sarana yang digunakan meliputi media presentasi (PowerPoint), peralatan masak, serta bahan baku ikan lele segar yang diperoleh dari hasil budidaya lokal.

3.2 Hasil Kegiatan

Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh ketua PKK Desa Pondok yang menekankan pentingnya peran ibu rumah tangga dalam menyediakan pangan sehat dan berperan aktif dalam usaha produktif. Setelah itu dilanjutkan ke sesi sosialisasi oleh narasumber dari tim mahasiswa Ilmu Komunikasi dan mahasiswi Teknologi Pangan (Tekpang) yang memaparkan:

- **Teknik dasar budidaya lele** yang mudah diterapkan di pekarangan rumah dengan kolam terpal atau bak semen, termasuk manajemen pakan, pengendalian hama, dan panen.
- **Kandungan gizi ikan lele**, yaitu protein sebesar ± 20 g/100 g, asam lemak omega-3 dan omega-6, vitamin B kompleks, fosfor, serta kalsium yang berperan penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak.
- **Peran ikan lele dalam pencegahan stunting**, yakni membantu mencukupi kebutuhan protein hewani anak pada masa 1000 HPK (hari pertama kehidupan) sehingga mendukung pertumbuhan optimal.
- **Potensi usaha dari olahan lele** yang bernilai tambah, seperti bakso, nugget, abon, dan siomay lele.

Sesi penyuluhan berlangsung secara **interaktif**, dengan peserta aktif bertanya mengenai cara memulai budidaya, perhitungan modal awal, dan tips agar lele tidak bau lumpur. Narasumber juga memberikan solusi terkait pengolahan agar hasil produk tidak mudah rusak dan memiliki cita rasa yang disukai konsumen.

Memasuki **sesi kedua**, dilakukan **demo masak bakso lele** sebagai bentuk *transfer skill*. Mahasiswa Tekpang memandu proses pembuatan mulai dari:

1. **Pemilihan bahan baku** — lele segar dari kolam budidaya lokal, tepung tapioka, bumbu alami, dan es batu untuk menjaga tekstur.
2. **Pengolahan daging lele** — pembersihan, pemfilletan dan penggilingan.
3. **Pencampuran adonan** dengan bumbu dan bahan pengikat.
4. **Pembentukan bakso** secara manual oleh peserta.
5. **Perebusan bakso** hingga matang dan mengapung.

Peserta diberi kesempatan mencoba langsung proses pencetakan dan pengolahan bakso, sehingga kegiatan bersifat partisipatif. Hasil olahan kemudian dicicipi bersama. Uji rasa menunjukkan bahwa 90% peserta menyatakan bakso lele enak, gurih, dan tidak berbau amis, sedangkan sisanya memberikan masukan untuk variasi bumbu.

Selain itu, tim juga memberikan penjelasan singkat mengenai estimasi biaya produksi bakso lele dan perkiraan keuntungan jika dijual dalam skala rumah tangga. Peserta menyatakan tertarik untuk mencoba memproduksi bakso lele sebagai usaha sampingan.

Kegiatan diakhiri dengan foto bersama, pembagian leaflet materi budidaya lele dan resep bakso lele, serta kesepakatan tindak lanjut berupa pelatihan lanjutan untuk pengemasan dan pemasaran produk.

3.3 Pembahasan

Pelaksanaan sosialisasi pemanfaatan budidaya lele di Desa Pondok menunjukkan bahwa kombinasi antara **penyuluhan gizi** dan **praktik pengolahan pangan** efektif meningkatkan pemahaman sekaligus keterampilan peserta. Antusiasme terlihat dari partisipasi aktif dalam sesi tanya jawab dan keterlibatan langsung saat demo masak bakso lele.

Dari sisi **edukasi gizi**, informasi mengenai kandungan protein, vitamin, dan mineral pada ikan lele menjadi pengetahuan baru bagi sebagian peserta. Penekanan pada manfaat lele dalam pencegahan stunting sesuai dengan kebutuhan masyarakat, mengingat stunting masih menjadi permasalahan kesehatan anak yang membutuhkan intervensi dari sisi pangan bergizi terjangkau.

Dari sisi **keterampilan**, peserta berhasil mempraktikkan seluruh tahapan pembuatan bakso lele, mulai dari persiapan bahan, pengolahan, pembentukan, hingga perebusan. Hal ini membuktikan bahwa pelatihan singkat dengan metode *learning by doing* dapat meningkatkan kemampuan teknis peserta.

Dari sisi **pemberdayaan ekonomi**, penjelasan tentang estimasi biaya produksi dan potensi keuntungan membuka wawasan peserta bahwa bakso lele dapat dikembangkan menjadi produk usaha rumah tangga. Keberadaan kelompok PKK menjadi modal sosial yang kuat untuk memulai produksi bersama atau pemasaran kolektif.

Hasil uji rasa yang menunjukkan tingkat kesukaan tinggi (90%) menjadi indikator awal bahwa produk memiliki potensi diterima pasar. Jika didukung dengan pelatihan lanjutan seperti pengemasan, strategi pemasaran, dan pengelolaan usaha, kegiatan ini dapat menjadi titik awal pengembangan **UMKM berbasis pangan fungsional** di Desa Pondok.

Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga membuka peluang jangka panjang dalam peningkatan gizi masyarakat dan kemandirian ekonomi melalui pemanfaatan sumber daya lokal.

4. SIMPULAN DAN SARAN

4.1 Simpulan

Kegiatan *Sosialisasi Pemanfaatan Budidaya Lele untuk Edukasi Pangan Bergizi Pencegah Stunting dan Pemberdayaan UMKM* di Desa Pondok berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan. Peserta memperoleh pengetahuan tentang teknik dasar budidaya lele, kandungan gizinya, dan perannya dalam pencegahan stunting. Melalui demo masak bakso lele, peserta juga mendapatkan keterampilan praktis dalam mengolah lele menjadi produk pangan yang sehat, enak, dan memiliki nilai jual. Tingginya antusiasme dan partisipasi aktif menunjukkan bahwa metode penyuluhan interaktif dan *learning by doing* efektif meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat.

Selain memberikan manfaat gizi, kegiatan ini membuka peluang ekonomi melalui pengembangan bakso lele sebagai produk usaha rumah tangga, sehingga dapat mendukung pemberdayaan UMKM berbasis pangan lokal.

4.2 Saran

1. Anggota PKK Desa Pondok diharapkan mempraktikkan budidaya dan pengolahan bakso lele untuk meningkatkan konsumsi protein keluarga serta mencegah stunting.
2. Pemerintah desa dan pihak terkait disarankan memberi pelatihan lanjutan, bantuan sarana, dan pendampingan usaha agar produksi bakso lele berkelanjutan dan memenuhi standar mutu.
3. Kelompok PKK dapat mengembangkan usaha bersama serta melakukan diversifikasi olahan lele untuk memperluas pasar dan meningkatkan pendapatan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, N. P., Pramono, A. E., & Lestari, R. P. (2022). Pemberdayaan masyarakat melalui pemanfaatan lahan kolam lele sebagai upaya pencegahan stunting. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 6(1), 45–53. <https://jak.ubr.ac.id/index.php/jak/article/view/644>
- Gemina, D., Sutini, S., & Kurniawati, I. (2024). Pemberdayaan masyarakat mandiri: Pengolahan nugget lele (nugle) dalam upaya pencegahan stunting Desa Warnajati. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)*, 14(2), 115–124. <https://ojs.uninus.ac.id/index.php/JPKM/article/view/3509>
- Hartatik, A. J. S., Wulandari, R., & Saputro, A. (2024). Diversifikasi olahan ikan lele sebagai alternatif MPASI guna pencegahan stunting di Kabupaten Jember. *Jurnal Kabar Masyarakat*, 2(1), 33–41. <https://jurnal.itbsemarang.ac.id/index.php/JKB/article/view/1529>
- Sriyana, S., Hidayat, T., & Putri, R. A. (2024). Pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan stunting melalui pembuatan makanan tambahan lokal di Desa Mangaris. *Jurnal Bakti UPPR*, 1(1), 21–28. <https://jurnal.uppr.ac.id/index.php/JBUPP/article/view/42>
- Sustiyah, E. E. W., Ambarita, T. A. L. E., & Gantiku, A. (2024). Edukasi pengolahan nugget ikan lele sebagai produk unggulan masyarakat dalam pencegahan stunting. *Pengabdian Kampus: Jurnal Informasi Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat*, 11(2), 110–116. <https://e-journal.upr.ac.id/index.php/jpm-upr/article/view/15521>
- Zenita, A, F., Fahrur, R, A., Dimas, G, P, P., Ulfa, R., Inuk, W, I., Yuni, R, D. Pelatihan Inovasi Bakso Lele dalam Mendukung Pencegahan Stunting di Desa Punging. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 5(4), 1-13. <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/4534/2969>