

## PELATIHAN PEMBUATAN BAKSO IKAN CAKALANG DI BINTARO AMPENAN SEBAGAI SALAH SATU ALTERNATIF PANGAN PENCEGAH STUNTING

Siska Cicilia

Ahmad Alamsyah

Setyaning Pawestri

Nur Afni

Riezka Zuhriatika

Rasyda

Sulaemah

Nabillah Roja

Program Studi Ilmu dan  
Teknologi Pangan,  
Fakultas Teknologi Pangan  
dan Agroindustri,  
Universitas Mataram, NTB,  
Indonesia

\*email correspondence  
author:  
[siskacicilia@unram.ac.id](mailto:siskacicilia@unram.ac.id)

### Abstrak

Masalah utama gizi yang menjadi perhatian pemerintah adalah stunting. Masalah gizi tersebut jika tidak ditangani dengan serius akan mempengaruhi kualitas generasi penerus dan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Pencegahan stunting dapat dilakukan dengan memberikan makanan tambahan berbasis bahan makanan lokal berupa sumber protein (hewani dan nabati). Bahan makanan yang dapat dijadikan alternatif pencegahan stunting adalah ikan. Salah satu daerah di NTB yang menjadi daerah penghasil ikan adalah Bintaro Kecamatan Ampenan. Daerah ini memiliki potensi perikanan mulai dari sumber daya alam, sumber daya manusia, dan sumber daya penunjang. Kelompok nelayan di Bintaro menjual hasil tangkapan dalam bentuk segar atau diolah menjadi produk yang sederhana seperti ikan bakar dan ikan pindang. Alternatif olahan ikan yang bisa dikenalkan ke kelompok nelayan dan masyarakat sekitar adalah bakso. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan memberikan pelatihan pembuatan bakso ikan kepada kelompok nelayan dan masyarakat sekitar Bintaro. Pelatihan olahan ikan melibatkan ibu-ibu nelayan. Proses pembuatan bakso ikan hampir sama dengan bakso sapi atau ayam tetapi terdapat reformulasi bahan tambahan lainnya. Kegiatan berjalan dengan baik dimana peserta sangat antusias mengikuti pelatihan. Evaluasi pelatihan dilakukan untuk mengetahui efektifitas kegiatan ini dan menunjukkan semua peserta mampu memahami langkah-langkah pembuatan bakso ikan.

### Kata Kunci:

bakso  
ikan  
stunting

### Keywords:

fish  
meatball  
stunting

### Abstract

The main nutritional issue of concern to the government is stunting. It will affect the quality of future generations and overall public health. Stunting can be prevented by providing supplementary food based on local food sources of protein (animal and vegetable). Fish is a potential alternative food source for stunting prevention. One area in West Nusa Tenggara (NTB) that produces fish is Bintaro, Ampenan District. This area has fishery potential, ranging from natural resources, human resources, and supporting resources. Fishermen's groups in Bintaro sell their catch fresh or process it into simple products such as grilled fish and pindang fish. An alternative fish product that can be introduced to fishermen's groups and the surrounding community is meatballs. This community service activity involved training in making fishballs for fishermen's groups and the community around Bintaro. The fish processing training involved fisherwomen. The process of making fishballs is almost the same as beef or chicken meatballs, but with reformulation of additional ingredients. The activity went well, with participants very enthusiastic about participating in the training. The training evaluation was conducted to determine the effectiveness of this activity and to demonstrate that all participants were able to understand the steps for making fishballs.

## PENDAHULUAN

Status gizi di suatu daerah menjadi tolak ukur mengetahui kualitas SDM daerah tersebut. Terdapat tiga masalah gizi utama yang menjadi perhatian utama pemerintah adalah *underweight*, *wasting*, dan *stunting*. Menurut [1], *stunting* mencerminkan pertumbuhan linier yang buruk pada masa kritis dan didiagnosis sebagai tinggi badan menurut usia kurang dari -2 standar deviasi dari median standar pertumbuhan anak. Menurut [2], prevalensi *stunting* di Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) menempati 3 posisi terbawah yaitu 32,7%. *Stunting* pada balita perlu menjadi perhatian khusus karena dapat menghambat perkembangan fisik dan mental anak. *Stunting* berkaitan dengan peningkatan risiko kesakitan dan kematian serta terhambatnya pertumbuhan kemampuan motorik dan mental. Balita yang mengalami *stunting* memiliki risiko terjadinya penurunan kemampuan intelektual, produktivitas, dan peningkatan risiko penyakit degeneratif di masa mendatang [3]. *Stunting* dapat disebabkan oleh multifaktor seperti kondisi sosial ekonomi, pengetahuan, gizi ibu saat hamil, kesakitan pada bayi, dan kurangnya asupan gizi pada bayi yang umumnya berlangsung dalam waktu yang lama [4]. Salah satu faktor utama yang berkontribusi dalam faktor kurangnya asupan gizi adalah kurangnya keragaman makanan khususnya pangan yang bersumber dari pangan hewani, seperti ikan. NTB sebagai provinsi yang memiliki kekayaan sumber daya pangan hewani berupa ikan yang sangat melimpah. Namun demikian, limbah sumber daya ikan tersebut masih belum dimanfaatkan secara optimal [3]. Ikan adalah salah satu sumber protein hewani. Ikan mengandung protein yang cukup tinggi yaitu berkisar 16-20% dan memiliki asam amino esensial [5]. Salah satu

daerah penghasil ikan di Kota Mataram adalah Bintaro yang memiliki penduduk dengan pekerjaan sebagai nelayan terbanyak yaitu 833 orang [6]. Di Bintaro terdapat berbagai kegiatan perikanan dari hulu hingga hilir, mulai dari penangkapan ikan, pengolahan hasil laut, hingga pemasaran. Beberapa jenis ikan yang merupakan hasil tangkapan nelayan di Bintaro adalah tongkol, cakalang, pogot, dan langoan.

Ikan cakalang merupakan salah satu hasil tangkapan nelayan yang berukuran besar. Bentuk tubuhnya *fusiform*, memanjang dan membulat. Kandungan gizi yang utama adalah protein dengan besaran sekitar 27,37%. Selain itu, ikan ini juga memiliki kadar lemak total sebesar 2,19% [7]. Para nelayan di Bintaro umumnya hanya menjual ikan dalam bentuk segar.

Untuk mendiversifikasi olahan ikan cakalang maka perlu dilakukan pengolahan ikan ini menjadi produk turunan ikan seperti bakso ikan. Bakso merupakan produk olahan daging yang sangat digemari oleh masyarakat. Bakso ikan adalah produk hasil olahan perikanan yang menggunakan lumatan daging ikan atau surimi minimal 40% dicampur tepung, dan bahan-bahan lainnya yang mengalami pembentukan dan pemasakan [8]. Produk ini bisa disimpan dalam jangka waktu yang cukup lama bila disimpan di freezer. Konsumsi ikan dapat menjadi salah satu metode untuk memenuhi kebutuhan gizi terutama protein hewani sehingga dapat membantu dalam pencegahan *stunting*. Komoditas ikan yang lebih dikenal di kalangan masyarakat khususnya anak-anak karena memiliki kandungan gizi yang lengkap seperti protein, vitamin, mineral, dan lemak baik serta cenderung memiliki harga yang lebih terjangkau daripada pangan protein hewani yang lain. Oleh karena itu, perlu dilakukan pengabdian kepada

masyarakat dengan tujuan untuk mencegah dan mempercepat penurunan angka stunting melalui kegiatan penyuluhan dan pelatihan pembuatan bakso ikan.

## **METODOLOGI**

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah PRA (*Participatory Rural Appraisal*). Pelaksanaan kegiatan ini akan dilakukan mulai tahap perencanaan, sosialisasi, transfer teknologi, pendampingan, evaluasi kegiatan mitra, dan keberlanjutan program. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara sistematis, setiap kegiatan dilakukan melalui komunikasi yang baik agar mitra mudah mengerti runutan kegiatan ini. Tahapan transfer teknologi atau pelatihan dilakukan melalui pengenalan dan penerapan teknologi tepat guna hingga menjadi bakso. Pelatihan ini berlangsung dalam beberapa sesi dengan teori dan praktek yang bergantian untuk memastikan kelompok bisa memproduksi bakso ikan secara efektif dan efisien.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan program pengabdian masyarakat dengan tema “Pelatihan Bakso Ikan dalam Rangka Mendukung Pencegahan Stunting di Kelompok Nelayan di Daerah Bintaro Ampenan” merupakan salah satu upaya pemberdayaan ibu-ibu kelompok nelayan menjadi lebih kreatif dan terampil dalam mengolah ikan menjadi produk turunannya seperti bakso ikan. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan ibu-ibu kelompok nelayan dan masyarakat secara umum bisa mendapatkan motivasi untuk mengolah ikan menjadi bakso sehingga dapat menjadi langkah awal pengenalan diversifikasi olahan ikan menjadi produk yang lebih sehat.

Kegiatan pelatihan telah dilaksanakan pada tanggal 2 Juni 2025 di Kelurahan Bintaro dihadiri oleh 20 orang yang merupakan perwakilan dari beberapa kelompok nelayan yang terdapat di Kelurahan Bintaro. Kegiatan diawali dengan acara pembukaan, penyampaian materi/penyuluhan, praktik pembuatan bakso dan diskusi.

Materi penyuluhan berupa informasi umum mengenai ikan cakalang seperti kandungan gizi, umur simpan, kondisi penjualan ikan cakalang di Ampenan, jenis produk turunan ikan cakalang, dan teknologi yang tepat dalam pembuatan produk turunan tersebut.

Teknik pembuatan bakso ikan yang diajarkan hampir sama dengan pembuatan bakso dari daging sapi atau ayam dengan menggunakan bahan tambahan yang aman. Agar dapat menghasilkan bakso ikan yang berkualitas maka bahan baku yang digunakan harus diperhatikan kesegarannya. Semakin segar ikan yang digunakan, semakin baik pula mutu bakso yang dihasilkan. Selama ini hasil tangkapan ikan cakalang dijual dalam bentuk segar dan diolah melalui proses yang sederhana yaitu dibuat menjadi abon.

Bakso daging ikan merupakan bakso dengan bahan baku utama daging ikan dengan penambahan bumbu-bumbu sebagaimana bakso pada umumnya. Bahan-bahan yang digunakan diantaranya : daging ikan, tepung tapioka, putih telur, bawang putih, garam, gula, lada, dan es batu/air es. Pembuatan bakso dengan menggunakan daging ikan memiliki tekstur yang empuk dibanding dengan bakso lain karena serat-serat daging ikan yang lebih kecil. Persyaratan bahan baku yang terpenting adalah kesegarannya. Semakin segar bahan baku yang digunakan, semakin baik pula mutu bakso yang dihasilkan

Praktik pembuatan bakso ikan diawali

dengan membersihkan ikan cakalang dan memfillet ikan tersebut sehingga diperoleh daging ikan. Daging tersebut dihaluskan menggunakan *meat mincer* kemudian dicampur dengan bahan-bahan lain seperti telur, tepung terigu, tapioka, dan bumbu-bumbu. Tahapan selanjutnya adalah pembuatan adonan bakso dengan cara menghaluskan campuran tadi dan ditambahkan es batu. Untuk memperoleh bakso ikan yang kenyal maka adonan bakso disimpan di kulkas selama 1 jam kemudian dibentuk bulatan bakso dan selanjutnya direbus. Bakso ikan biasanya memiliki aroma yang amis sehingga pada saat perebusan ditambahkan dengan perasan air jeruk nipis.



Gambar 1. Persiapan Pembuatan Bakso Ikan

Tahapan terakhir kegiatan ini adalah diskusi dan evaluasi. Berdasarkan pemantauan selama

kegiatan berlangsung diketahui ibu-ibu peserta pelatihan menguasai teknik pembuatan bakso dan nugget. Para peserta juga memiliki motivasi yang tinggi dalam mengolah ikan cakalang menjadi produk sehat bakso, nugget, dan produk lainnya sebagai alternatif makanan tinggi protein untuk pencegahan stunting.



Gambar 2. Dokumentasi Pembuatan Bakso Ikan

## SIMPULAN

Kegiatan ini melibatkan ibu-ibu kelompok nelayan yang terdapat di Kelurahan Bintaro yang berjumlah 20 orang. Kegiatan pengabdian diawali dengan survey potensi daerah, pengumpulan data, penyuluhan produk turunan dan teknik pengolahannya, serta praktik pembuatan produk turunan ikan berupa bakso. Kegiatan berlangsung dengan baik dimana ibu-ibu peserta serius mengikuti pelatihan dan bisa mempraktikkan pembuatan bakso ikan. Pelatihan pembuatan bakso ikan diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu kelompok nelayan dan masyarakat secara umum. Pelatihan tersebut diharapkan mampu meningkatkan motivasi ibu-ibu kelompok nelayan dan masyarakat untuk mengolah ikan menjadi produk yang lebih sehat.

## SARAN

Saran yang dapat diberikan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah perlunya modifikasi proses untuk memperbaiki aroma bakso ikan yang dihasilkan dalam kegiatan ini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar berkat dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada: Rektor Universitas Mataram, Ketua LPPM Universitas Mataram yang memfasilitasi dan mengkoordinasikan kegiatan ini, Dekan Fakultas Teknologi Pangan dan Agroindustri, Ketua Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan, Ketua Kelompok Riset Ketahanan Pangan, Kepala Desa Bintaro, dan ibu-ibu nelayan di Bintaro

## REFERENSI

- [1] WHO, *WHO Child Growth Standards*. World Health Organization, Department of Nutrition for Health and Development, 2006. doi: 10.1111/j.1469-8749.2009.03503.x.
- [2] Kementrian Kesehatan RI, *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021*. 2022.
- [3] A. N. F. Rachim and R. Pratiwi, "Hubungan Kosumsi Ikan terhadap Kejadian Stunting pada Anak Usia 2-5 Tahun," *J. Kedokt. Diponegoro*, vol. 6, no. 1, pp. 36–45, 2017.
- [4] N. O. Nirmalasari, "Stunting Pada Anak : Penyebab dan Faktor Risiko Stunting di Indonesia," *Qawwam J. Gend. Mainstreaming*, vol. 14, no. 1, pp. 19–28, 2020, doi: 10.20414/Qawwam.v14i1.2372.
- [5] L. J. Damongilala, *Kandungan Gizi Pangan Ikan*. 2021. [Online]. Available: [https://repo.unsrat.ac.id/3249/1/BUKU\\_KANDUNGAN\\_GIZI\\_PANGAN\\_IKANI.pdf](https://repo.unsrat.ac.id/3249/1/BUKU_KANDUNGAN_GIZI_PANGAN_IKANI.pdf)
- [6] D. P. dan K. P. N. T. Barat, "Ensiklopedia Ikan 2014-2019," 2024.
- [7] S. S. Pundoko, H. Onibala, and A. T. Agustin, "Perubahan Komposisi Zat Gizi Ikan Cakalang (*Katsuwonus pelamis* L) Selama Proses Pengolahan Ikan Kayu," *Media Teknol. Has. Perikan.*, vol. 2, no. 1, pp. 1–6, 2014, doi: 10.35800/mthp.2.1.2014.6014.
- [8] Badan Standardisasi Nasional, "Bakso Ikan SNI 7266:2017," *Badan Stand. Nas.*, 2017.