



PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA MELALUI PELATIHAN BERBAHAN IKAN SEBAGAI ALTERNATIF MAKANAN BERGIZI

Titik Sulistiyani¹, Eka Rachmawati², Michellia Gemma Kartika³

¹ Akademi Kesejahteraan Sosial “AKK” Yogyakarta

Titiksulistiyani00@gmail.com

² Akademi Kesejahteraan Sosial “AKK” Yogyakarta

eckha.rachma@gmail.com

³ Akademi Kesejahteraan Sosial “AKK” Yogyakarta

michellia96gemma@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan sumber daya manusia melalui pelatihan pengolahan berbahan ikan sebagai alternatif makanan bergizi. Program ini dilaksanakan dengan metode pendekatan partisipatif yang mengombinasikan Participatory Action Research (PAR) dan Asset-Based Community Development (ABCD), melibatkan 30 peserta yang terdiri dari ibu rumah tangga dan kelompok masyarakat di lokasi pengabdian. Pelatihan dirancang dengan komposisi 30% teori dan 70% praktik langsung, mencakup materi nilai gizi ikan, teknik pengolahan yang higienis, produksi olahan ikan, serta pengemasan produk yang menarik dan aman. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta yang signifikan, dengan rata-rata skor pemahaman meningkat dari 7,7% pada pre-test menjadi lebih dari 76,9% pada post-test. Peserta berhasil menguasai keterampilan teknis produksi olahan ikan dan pengemasan modern, dengan tingkat partisipasi mencapai 100% dan tingkat kepuasan peserta sebesar 95%. Program ini memberikan dampak positif pada peningkatan kesadaran gizi, pengembangan keterampilan wirausaha, serta pembukaan peluang ekonomi berbasis potensi perikanan lokal. Keberlanjutan program memerlukan pendampingan berkelanjutan, penyediaan peralatan produksi yang memadai, dan penguatan akses pemasaran untuk mengoptimalkan dampak pemberdayaan masyarakat.

Kata Kunci : Pemberdayaan Sumber Daya Manusia, Pelatihan Olahan Ikan, Makanan Bergizi, Kewirausahaan Masyarakat

ABSTRACT

This community service activity aims to empower human resources through fish-based processing training as an alternative nutritious food. This program was implemented using a participatory approach combining Participatory Action Research (PAR) and Asset-Based Community Development (ABCD), involving 30 participants consisting of housewives and community groups at the service location. The training was designed with a composition of 30% theory and 70% direct practice, covering material on fish nutritional value, hygienic processing techniques, fish product production, as well as attractive and safe product packaging. The results showed a significant increase in participants' knowledge, with the average understanding score increasing from 7.7% in the pre-test to more than 76.9% in the post-test. Participants successfully mastered technical skills in fish product production and modern packaging, with a participation rate reaching 100% and participant satisfaction rate of 95%. This program has a positive impact on increasing nutritional awareness, developing entrepreneurial skills, and opening economic opportunities based on local fisheries potential. Program sustainability requires continuous mentoring, provision of adequate production equipment, and strengthening market access to optimize the impact of community empowerment.

Keywords : Human Resource Empowerment, Fish-Based Processing Training, Nutritious Food, Community Entrepreneurship

PENDAHULUAN

Masalah gizi buruk dan stunting masih menjadi tantangan serius dalam pembangunan sumber daya manusia (SDM) di Indonesia. Kondisi ini diperparah oleh rendahnya konsumsi protein hewani di kalangan masyarakat, terutama pada kelompok rentan seperti ibu hamil, balita, dan remaja putri. Sementara itu, Indonesia sebagai negara maritim memiliki potensi perikanan yang melimpah namun belum dimanfaatkan secara optimal untuk mengatasi permasalahan gizi tersebut. Ikan merupakan sumber protein hewani yang memiliki kandungan gizi tinggi, termasuk asam amino esensial, asam lemak omega-3, vitamin, dan mineral yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan otak (Siahaan, 2025). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi ikan secara teratur dapat mencegah anemia, meningkatkan kemampuan belajar, serta mendukung tumbuh kembang anak (Siahaan, 2025). Namun demikian, tantangan yang dihadapi masyarakat seringkali bukan pada ketersediaan ikan, melainkan pada keterbatasan pengetahuan dan keterampilan dalam mengolah ikan menjadi produk pangan yang menarik, tahan lama, dan bernilai ekonomi tinggi (Wurdianto, 2025).

Keberhasilan program-program tersebut menunjukkan bahwa pemberdayaan SDM melalui pelatihan pengolahan ikan tidak hanya berdampak pada perbaikan gizi, tetapi juga membuka peluang usaha baru, meningkatkan pendapatan keluarga, serta mendorong kemandirian ekonomi masyarakat (Elizawati, 2025; Vatria, 2025). Pemberdayaan SDM melalui pelatihan pengolahan bahan pangan berbasis potensi lokal menjadi strategi yang efektif untuk mengatasi masalah gizi sekaligus meningkatkan kesejahteraan ekonomi masyarakat. Pendekatan ini sejalan dengan konsep pemberdayaan yang menekankan pada peningkatan kapasitas, kemandirian, dan partisipasi aktif masyarakat dalam memanfaatkan sumber daya yang tersedia di sekitarnya. Melalui pelatihan yang tepat, masyarakat tidak hanya dibekali dengan pengetahuan gizi, tetapi juga keterampilan teknis yang aplikatif dan relevan dengan kebutuhan sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif tentang pemberdayaan sumber daya manusia melalui pelatihan berbahan ikan sebagai alternatif makanan bergizi. Fokus pembahasan meliputi strategi pemberdayaan yang efektif, jenis-jenis produk olahan ikan yang potensial, dampak pelatihan terhadap peningkatan gizi masyarakat, serta aspek keberlanjutan program pemberdayaan. Dengan memahami berbagai dimensi tersebut, diharapkan dapat dirumuskan model pemberdayaan yang tepat

guna dan berkelanjutan dalam memanfaatkan potensi perikanan lokal untuk mengatasi masalah gizi dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 15 Februari 2026 dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang bertempat di Di Gedung Fasum Perumahan Pendowo Asri, Pendowoharjo, Sewon, Bantul. Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini dengan metode pendekatan partisipatif yang mengombinasikan Participatory Action Research (PAR) dan Asset-Based Community Development (ABCD) meliputi kombinasi antara

- a. Ceramah interaktif (20%)
- b. Demonstrasi memasak (30%)
- c. Praktek langsung oleh peserta (40%)
- d. Diskusi dan evaluasi (10%)
1. Waktu pelaksanaan kegiatan

Tabel 1. Jadwal Kegiatan

Waktu	Kegiatan	Metode
08.00 - 08.30	Registrasi peserta, pembagian modul	
08.30 - 08.45	Pembukaan	
08.45 - 09.15	Materi : Gizi ikan & Alternatif makan bergizi	Ceramah
09.15 - 10.00	Demo : sate ikan dori sambel matah, ikan saus asam pedas, sup bola ikan	Demonstrasi
10.00 - 11.30	Praktek langsung oleh peserta (berkelompok)	Praktel
11.30 - 12.00	Presentasi hasil	Diskusi
12.00 - 12.30	Ishoma	
12.30 - 13.15	Diskusi : Potensi usaha olahan ikan	Diskusi
13.15 - 13.30	Rencana tindak lanjut	
13.30 - 14.00	Evaluasi dan penutupan	Evaluasi

2. Alat dan Bahan per kelompok (6 orang)
 - a. Ikan fillet 1 kg
 - b. Tepung tapioka, terigu, telur, bawang, garam, gula, sayuran (wortel, jamur, paprika, daun bawang)
 - c. Alat : pisau, talenan, kompor, wajan, panci, baskom
3. Indikator Keberhasilan
 - a. Minimal 85% peserta mampu mempraktekan minimal 1 jenis masakan
 - b. 100 % peserta mendapatkan modul dan berencana mempraktekan di rumah
 - c. Terbentuk minimal 2 unit usaha setelah pelaksanaan kegiatan pelatihan

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Pemberdayaan Sumber Daya Manusia melalui Pelatihan Berbahan Ikan sebagai Alternatif Makanan Bergizi" dilaksanakan melalui serangkaian tahapan yang meliputi sosialisasi, pelatihan produksi olahan ikan, pendampingan pengemasan, serta evaluasi program. Kegiatan ini diikuti oleh 30 peserta yang terdiri dari ibu rumah tangga dan kelompok masyarakat di lokasi pengabdian, dengan metode pelaksanaan yang mengombinasikan 30% teori dan 70% praktik langsung untuk memastikan transfer keterampilan yang optimal.

1. Gambaran umum pelaksanaan kegiatan

Program pemberdayaan sumber daya manusia melalui pelatihan pengolahan makanan berbahan ikan dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif dan demonstratif yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan. Kegiatan ini merupakan respon terhadap permasalahan gizi kronis yang masih menjadi tantangan besar di Indonesia, khususnya stunting yang prevalensinya masih berada di atas 20% berdasarkan data Riskesdas 2022, jauh dari target WHO sebesar 14%. Pelatihan ini menyasar berbagai kelompok sasaran strategis, antara lain kader PKK dan Posyandu, ibu rumah tangga, serta pelaku UMKM perikanan. Pemilihan kelompok sasaran ini didasarkan pada peran sentral mereka dalam penyiapan makanan keluarga dan potensi pengembangan usaha produk olahan ikan.

2. Peningkatan Pengetahuan Peserta

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang diberikan kepada peserta, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan terkait pengolahan ikan sebagai makanan bergizi. Pada aspek pengetahuan tentang nilai gizi ikan dan teknik pengolahan yang tepat, rata-rata skor pemahaman dengan rata-rata skor pemahaman meningkat dari 7,7% pada pre-test menjadi lebih dari 76,9% pada post-test.. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode pelatihan dengan pendekatan partisipatif efektif dalam mentransfer pengetahuan kepada masyarakat. Peserta memperoleh pemahaman bahwa ikan memiliki kandungan protein dengan nilai daya cerna mencapai 94%, lebih tinggi dibandingkan sumber protein hewani lainnya, serta mengandung asam lemak esensial seperti EPA, DHA, dan ARA yang bermanfaat bagi perkembangan kognitif dan kesehatan kardiovaskular . Pengetahuan ini menjadi dasar penting bagi peserta untuk memahami alasan pemilihan ikan sebagai bahan baku alternatif makanan bergizi.

3. Jenis Produk Olahan Ikan yang Dikembangkan

Peserta dibekali keterampilan mulai dari proses pemilihan bahan baku ikan yang segar, teknik pengolahan yang higienis, hingga pengemasan produk yang memenuhi standar keamanan pangan. Praktik langsung ini memungkinkan peserta untuk menguasai keterampilan teknis secara komprehensif dan dapat diaplikasikan secara mandiri.



Gambar 1. Hasil Pengolahan Ikan

4. Partisipasi dan Kepuasan Peserta

Evaluasi terhadap tingkat partisipasi peserta menunjukkan hasil yang sangat baik. Seluruh peserta (100%) hadir dalam setiap sesi pelatihan, dengan tingkat keaktifan dalam diskusi mencapai 86,70% dan antusiasme dalam menyampaikan pertanyaan sebesar 66,70% . Berdasarkan kuesioner kepuasan, 96% peserta menyatakan materi pelatihan sangat dibutuhkan, dan 95% peserta menyatakan sangat senang mengikuti kegiatan pelatihan . Capaian ini menunjukkan bahwa pelatihan berhasil memberikan pengalaman belajar yang menarik, menyenangkan, dan bermanfaat sesuai dengan kebutuhan peserta.

B. Pembahasan

1. Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pendekatan Partisipatif

Keberhasilan program ini tidak terlepas dari penggunaan metode pendekatan partisipatif yang melibatkan peserta secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Pendekatan Participatory Action Research (PAR) dan Asset-Based Community Development (ABCD) yang diterapkan terbukti efektif karena memanfaatkan potensi dan aset yang dimiliki masyarakat setempat, sekaligus mendorong partisipasi aktif dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi

Pemberdayaan sumber daya manusia dalam konteks ini mencakup tiga aspek utama, yaitu aspek kognitif (pengetahuan tentang gizi dan pengolahan ikan), aspek afektif (motivasi dan sikap wirausaha), serta aspek psikomotorik (keterampilan teknis produksi) . Ketiga aspek ini terintegrasi dalam rangkaian pelatihan sehingga peserta tidak hanya memahami teori, tetapi juga memiliki keterampilan praktis dan motivasi untuk mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

2. Diversifikasi Olahan Ikan Sebagai Strategi Peningkatan Gizi dan Ekonomi

Pemilihan ikan sebagai bahan baku utama dalam pelatihan ini didasarkan pada pertimbangan strategis. Indonesia merupakan negara dengan sumber daya perikanan yang melimpah, namun pemanfaatannya masih terbatas pada konsumsi segar tanpa pengolahan lanjutan . Melalui diversifikasi produk olahan ikan, masyarakat dapat meningkatkan nilai tambah ikan sekaligus menyediakan alternatif makanan bergizi yang lebih beragam dan tahan lama. Dari perspektif gizi, ikan merupakan sumber protein hewani dengan kualitas tinggi yang sangat dibutuhkan untuk mencegah stunting dan masalah gizi lainnya.

Program ini sejalan dengan upaya pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya SDGs 2 (Zero Hunger) melalui peningkatan gizi pangan dan SDGs 14 (Life Below Water) melalui pemanfaatan sumber daya perikanan yang berkelanjutan dan optimal. Dari perspektif ekonomi, pelatihan ini membuka peluang usaha baru bagi peserta. Dengan keterampilan mengolah ikan menjadi produk bernilai tambah dan mengemasnya dengan menarik, peserta memiliki potensi untuk meningkatkan pendapatan keluarga melalui penjualan produk olahan ikan. Hal ini sejalan dengan tujuan pemberdayaan masyarakat untuk menciptakan kemandirian ekonomi berbasis potensi lokal.

3. Keberlanjutan Program

Keberhasilan program ini ditentukan oleh beberapa faktor kunci. Pertama, kesesuaian materi dengan kebutuhan peserta yang teridentifikasi melalui observasi dan diskusi awal, sehingga 96% peserta menyatakan materi sangat dibutuhkan. Kedua, komposisi teori dan praktik yang seimbang (30:70) memungkinkan peserta untuk langsung mempraktikkan keterampilan yang dipelajari.

Namun demikian, terdapat beberapa tantangan yang perlu diperhatikan untuk keberlanjutan program. Keterbatasan peralatan produksi yang memadai masih menjadi kendala di banyak lokasi, seperti kurangnya akses terhadap dehydrator, oven, dan mesin pengemas vakum. Oleh karena itu, keberlanjutan program memerlukan dukungan berkelanjutan berupa penyediaan peralatan produksi, pendampingan pemasaran, serta pelatihan lanjutan dalam inovasi produk dan manajemen usaha.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pemberdayaan sumber daya manusia melalui pelatihan berbahan ikan sebagai alternatif makanan bergizi yang melibatkan 30 peserta selama satu hari (08.00–14.00 WIB), dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Kegiatan pelatihan berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang nilai gizi ikan sebagai sumber protein hewani yang terjangkau dan mudah diakses. Melalui metode kombinasi ceramah interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung, dengan rata-rata skor pemahaman meningkat dari 7,7% pada pre-test menjadi lebih dari 76,9% pada post-test. Seluruh peserta (100%) mampu mempraktikkan minimal satu resep olahan ikan; 2) Metode pelatihan yang mengutamakan praktik langsung (40% dari total waktu) terbukti lebih efektif dibandingkan metode ceramah

semata. Peserta lebih mudah mengingat dan meniru teknik pengolahan karena terlibat aktif sejak persiapan bahan hingga penyajian. Pembagian peserta ke dalam 5 kelompok kecil (@6 orang) dengan satu fasilitator per kelompok memungkinkan pendampingan yang lebih personal dan pemerataan kesempatan belajar.; 3) Kegiatan ini tidak hanya mentransfer keterampilan teknis, tetapi juga membangun kemandirian peserta dalam menyediakan makanan bergizi bagi keluarganya. Sebanyak 85% peserta menyatakan kesiapannya untuk mengulang praktik di rumah, dan 60% berminat mengembangkan olahan ikan menjadi produk usaha rumahan. Dengan demikian, pelatihan ini telah memenuhi indikator pemberdayaan, yaitu meningkatnya kapasitas, kemandirian, dan partisipasi aktif peserta.; 4)

Secara keseluruhan, kegiatan **Pemberdayaan Sumber Daya Manusia melalui Pelatihan Berbahan Ikan sebagai Alternatif Makanan Bergizi** telah berhasil mencapai seluruh target yang ditetapkan, baik dari aspek peningkatan pengetahuan, keterampilan praktis, maupun pembentukan kesadaran gizi dan jiwa wirausaha. Pelatihan ini membuktikan bahwa pendekatan partisipatif berbasis praktik langsung efektif dalam memberdayakan masyarakat, sekaligus menawarkan solusi konkret terhadap permasalahan gizi dan ketahanan pangan di tingkat keluarga. Keberlanjutan program melalui pendampingan pascapelatihan dan kemitraan dengan berbagai pemangku kepentingan menjadi kunci utama untuk mentransformasikan hasil pelatihan menjadi dampak sosial-ekonomi jangka panjang.

REKOMENDASI

Agar pelatihan ini memberikan dampak yang lebih luas dan berkelanjutan, direkomendasikan:

1. Penambahan durasi pelatihan menjadi 2 hari (1 hari teori dan demo, 1 hari praktik penuh).
2. Penyediaan paket peralatan sederhana yang dapat dibawa pulang peserta.
3. Pembentukan kelompok pascapelatihan dengan pendampingan rutin selama 3–6 bulan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada seluruh peserta dan komponen Kelurahan Pendowoharjo, tim pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Elizawati, T. Z. (2025). Ketua DWP Elizawati Tedi Zadmiko Buka Kegiatan Pelatihan Pembuatan Kerupuk Berbahan Dasar Ikan. *Pemerintah Kabupaten Pesisir Barat*. <https://pesisirbaratkab.go.id/berita/ketua-dwp-elizawati-tedi-zadmiko-buka-kegiatan-pelatihan-pembuatan-kerupuk-berbahan-dasar-ikan>
- Nainggolan, H. L., Tampubolon, J., & Ginting, A. (2019). Pengembangan Sektor Perikanan Menuju Hilirisasi Industri untuk Mendukung Pembangunan Ekonomi Wilayah Kabupaten Serdang Bedagai Propinsi Sumatera Utara. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Sarwahita: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat. (2022). Pelatihan Pengolahan Variasi Olahan Ikan Bandeng dengan Teknik Pengeringan di Desa Pantai Mekar, Kecamatan Muara Gembong, Bekasi, Jawa Barat. *Sarwahita*, 19(3), 400-402.
- Siahaan, G., Lestrina, D., Rumida, R., & Nainggolan, E. (2025). Pelatihan Pengolahan Sumber Hewani dari Ikan Harga Ekonomis sebagai Makanan Kudapan Sehat untuk Mencegah Anemia dan Meningkatkan Kemampuan Belajar Siswi di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam melalui Program UKS. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(4), 1461–1468. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1970>
- Wurdianto, K., Yanti, E. V., Indrayanti, A. L., Ashari, M. P., & Yusiana, Y. (2025). Pelatihan Pengolahan Pangan Berbahan Ikan Kihung dan Ikan Karandang bagi IRT Kelurahan Kereng Bangkirai. *Jurnal BAKTI UPPR*. <https://jurnal.uppr.ac.id/index.php/JBUPP/article/view/124>
- Vatria, B., Nugroho, T. S., & Suherma, L. (2025). Keterampilan Pengolahan Ikan Sebagai Mata Pencarian Alternatif Bagi Masyarakat Kelurahan Batu Layang Kota Pontianak. *Jurnal Untan*. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/JPLP2KM/article/view/99055/>