



## PEMBERDAYAAN GURU DAN KADER MELALUI PELATIHAN PENGOLAHAN IKAN DAN SAYUR DI SDN SIDAMULYA DAN KELURAHAN PEKIRINGAN KOTA CIREBON TAHUN 2025

Dewi Vimala<sup>1</sup>, Wiwit Estuti<sup>2</sup>, Uun Kunaepah<sup>3</sup>, Isnar Nurul Alfiyah<sup>4</sup>, Jongga Adiyaksa<sup>5</sup>.  
<sup>1,2,3,4,5</sup>Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Indonesia  
Corresponding Author : estutiwesti68@gmail.com

### Abstract:

**Latar Belakang.** Pemenuhan gizi seimbang memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya pada tingkat sekolah dasar. Namun, anak sering mengalami kesulitan dalam mengonsumsi makanan bergizi akibat kebiasaan dan preferensi rasa.

**Tujuan.** Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru, kader, serta tenaga gizi dalam memanfaatkan potensi lokal melalui pengolahan ikan dan sayur menjadi produk inovatif seperti krim sup dan nugget.

**Metode.** Metode yang digunakan adalah transfer pengetahuan melalui pelatihan, demonstrasi, serta pendampingan. Peserta diberikan pemahaman mengenai gizi seimbang, dilanjutkan dengan praktik langsung berupa kelas memasak untuk menghasilkan olahan pangan sehat berbasis lokal. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta, dengan sebagian besar mampu menerapkan materi serta memanfaatkan buku resep, leaflet, dan video tutorial yang disusun tim. Kegiatan ini juga mendorong penerapan pola makan sehat di sekolah maupun posyandu.

**Kesimpulan.** Kesimpulannya, program ini berkontribusi dalam memperkuat pendidikan gizi sejak dini sekaligus memberdayakan guru dan kader sebagai agen perubahan.

**Implementasi.** Implikasi dari publikasi ini adalah potensinya sebagai model program gizi berbasis masyarakat yang berkelanjutan di tingkat lokal, nasional, hingga global.

**Kata kunci:** pengabdian masyarakat, edukasi gizi, pangan lokal, olahan ikan dan sayur, sekolah dasar



© 2025 The Author(s). This article is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits use, sharing, adaptation, distribution, and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source.

### PENDAHULUAN

Pemenuhan asupan gizi seimbang memiliki peran krusial dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini maupun anak usia sekolah, khususnya di tingkat sekolah dasar dan dalam kehidupan bermasyarakat. Pada masa pertumbuhan ini, kebutuhan nutrisi seperti protein, vitamin, serta mineral harus terpenuhi secara optimal untuk mendukung proses

tumbuh kembang anak sekaligus memperkuat sistem imunitas tubuh (Kemenkes, 2019). Namun demikian, masih dijumpai berbagai kendala dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak, salah satunya disebabkan oleh rendahnya minat konsumsi makanan bergizi akibat pengaruh selera maupun kebiasaan makan yang kurang sehat.

Inovasi produk pangan berbahan dasar ikan dan sayur, seperti sup krim dan nugget, dapat menjadi alternatif solusi praktis dalam meningkatkan kecukupan gizi anak sekolah maupun masyarakat. Ikan merupakan sumber protein hewani dengan kualitas tinggi serta mengandung asam lemak omega-3 yang berperan penting dalam perkembangan otak dan kemampuan kognitif anak (Gómez-Pinilla, 2008). Sementara itu, sayuran kaya akan serat, vitamin, dan mineral yang bermanfaat bagi kesehatan pencernaan serta sistem kekebalan tubuh (Slavin, 2012). Selain kandungan gizinya yang tinggi, bahan pangan tersebut mudah diperoleh, berharga relatif terjangkau, rendah kalori, tidak mengandung lemak jenuh maupun kolesterol, serta memiliki sifat antioksidan.

Pengolahan ikan dan sayur dalam bentuk sup krim dan nugget tidak hanya meningkatkan nilai gizi, tetapi juga memperbaiki daya terima anak melalui tekstur yang lembut serta cita rasa yang lebih sesuai dengan preferensi mereka. Implementasi produk makanan ini di sekolah dasar maupun masyarakat diharapkan mampu membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini, sekaligus mendukung pertumbuhan anak secara optimal. Sekolah sebagai institusi pendidikan formal memegang peran strategis dalam membentuk perilaku hidup sehat, termasuk dalam hal gizi, karena menjadi ruang internalisasi nilai sosial serta pengembangan potensi anak. Namun, keterbatasan kurikulum gizi di sekolah dasar masih menjadi tantangan, sehingga pelatihan mengenai gizi perlu dilakukan. Peningkatan kapasitas guru sebagai agen edukasi gizi terbukti berkontribusi terhadap perbaikan status gizi anak sekolah (Elsad et al., 2022; SEAMEO & Kemendikbud, 2019).

SDN Sidamulya Kota Cirebon dipilih sebagai lokasi kegiatan pengabdian masyarakat karena merupakan salah satu sekolah unggulan dengan mayoritas peserta didik berasal dari keluarga dengan latar belakang ekonomi menengah ke atas. Selain itu, wilayah Kelurahan Pekiringan, Kecamatan Kesambi, memiliki potensi lokal berupa sumber daya ikan dan hasil pertanian hidroponik yang dapat diolah menjadi produk pangan bergizi. Pemilihan bahan dasar ikan dan sayur didasarkan pada ketersediaan yang melimpah, harga relatif terjangkau, proses pengolahan sederhana, serta penerimaan yang cukup luas di berbagai kelompok usia.

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui program Bina Wilayah ini berfokus pada pemberdayaan guru, kader, dan Tenaga Pelaksana Gizi (TPG) dalam pengolahan pangan berbasis ikan dan sayur menjadi sup krim dan nugget. Melalui kegiatan ini, diharapkan para

peserta memperoleh keterampilan serta pengetahuan praktis yang dapat diaplikasikan dalam menciptakan produk pangan sehat dan inovatif. Pada akhirnya, program ini ditujukan untuk memperkuat upaya peningkatan gizi anak sekolah dasar sekaligus mendukung pemanfaatan potensi sumber daya lokal secara berkelanjutan.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini adalah **program transfer ilmu** melalui kegiatan pelatihan bagi guru-guru SDN Sidamulya, perwakilan kader, serta Tenaga Pelaksana Gizi (TPG) Kota Cirebon. Fokus kegiatan ini adalah pemanfaatan pangan lokal melalui pembuatan olahan berbasis ikan dan sayur. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengolah bahan pangan bergizi sehingga dapat mendukung kesejahteraan khususnya di bidang kesehatan.

Alur kegiatan pelaksanaan Bina Wilayah dirancang dalam beberapa tahap, yaitu:

1. Tahap Persiapan
  - a. Penyusunan proposal kegiatan sebagai acuan pelaksanaan.
  - b. Penyusunan buku resep sebagai bahan ajar dan panduan praktik.
2. Tahap Pelaksanaan
  - a. Penyampaian materi mengenai pentingnya gizi seimbang dan manfaat olahan pangan lokal.
  - b. Praktik langsung pembuatan produk olahan ikan dan sayur berupa sup krim serta nugget.
3. Tahap Evaluasi
  - a. Pembagian buku resep kepada peserta sebagai media pembelajaran lanjutan.
  - b. Pengukuran pemahaman materi melalui diskusi dan tanya jawab.
  - c. Penilaian keterampilan peserta dalam praktik pengolahan produk.
  - d. Pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan (pre-test dan post-test).

Pendekatan partisipatif diterapkan untuk memastikan seluruh peserta berperan aktif selama kegiatan, baik dalam sesi teori maupun praktik. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai bentuk pemberdayaan yang diharapkan mampu diterapkan secara berkelanjutan di sekolah dan masyarakat.

## **HASIL DAN DISKUSI**

### **Stakeholder Meeting**

Tahap awal kegiatan dilakukan melalui pertemuan dengan pihak-pihak terkait, yaitu SDN Sidamulya, Puskesmas Gunung Sari, serta Kelurahan Pekiringan Kota Cirebon. Dalam pertemuan ini, tim pengabdian menjelaskan program yang akan dilaksanakan, meliputi sosialisasi edukasi gizi seimbang untuk balita dan anak sekolah serta pelatihan pembuatan olahan ikan dan sayur. Bentuk kegiatan yang dilakukan terdiri dari edukasi, sosialisasi, demonstrasi, serta pendampingan. Produk yang dihasilkan berupa buku resep, leaflet, dan video tutorial pembuatan olahan nugget serta sup krim berbahan dasar ikan dan sayur. Produk ini diharapkan dapat menjadi media pembelajaran berkelanjutan serta contoh bagi masyarakat lain di wilayah Kota Cirebon.

### **Assessment Awal**

Assessment awal dilakukan terhadap Tenaga Pelaksana Gizi (TPG), guru-guru SDN Sidamulya, dan kader Kelurahan Pekiringan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi konsumsi pangan anak sekolah. Kegiatan dilanjutkan dengan pre-test, penyampaian materi, diskusi, penayangan video tutorial, serta demonstrasi pembuatan olahan pangan dalam bentuk kelompok. Setiap kelompok mempresentasikan hasil olahan yang telah dibuat. Setelah itu, post-test diberikan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada 2 peserta (13,33%), penurunan pada 2 peserta (13,33%), dan tidak berubah pada 11 peserta (73,33%). Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan mampu memberikan dampak positif dalam peningkatan pengetahuan sebagian peserta, meskipun sebagian besar masih berada pada tingkat pemahaman yang sama. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa keberhasilan edukasi gizi sangat dipengaruhi oleh intensitas pendampingan serta faktor kebiasaan konsumsi pangan (Elsad et al., 2022).

### **Training of Trainer (ToT)**

Kegiatan ToT diberikan kepada guru SDN Sidamulya, TPG, dan kader Kelurahan Pekiringan untuk menyamakan persepsi dan meningkatkan komitmen dalam pemberian makanan bergizi bagi anak sekolah dan balita. Pelatihan dilaksanakan pada tanggal 23 Agustus 2025 dengan narasumber dari Prodi DIII Gizi Cirebon yang menyampaikan materi tentang gizi seimbang dan praktik pengolahan pangan lokal. Kegiatan ini memperkuat kapasitas guru dan kader agar dapat berperan sebagai agen edukasi gizi di lingkungannya.

### **Pendampingan di Kelurahan Pekiringan**

Pasca ToT, dilakukan pendampingan dan monitoring penerapan hasil pelatihan. Guru SDN Sidamulya mulai menerapkan program sarapan bersama di sekolah, sedangkan kader mengintegrasikan olahan ikan dan sayur dalam kegiatan posyandu. Rencana tindak lanjut yang disusun kader mencakup aspek kegiatan, waktu, sarana prasarana, pembiayaan, keterlibatan mitra, serta penanggung jawab masing-masing aktivitas. Hal ini menunjukkan adanya upaya keberlanjutan program yang berbasis pada partisipasi aktif masyarakat.

### **Monitoring dan Evaluasi**

Monitoring dilaksanakan satu minggu setelah kegiatan melalui komunikasi dengan guru dan kader. Hasil monitoring menunjukkan bahwa peserta telah melakukan edukasi gizi seimbang serta memperkenalkan olahan ikan dan sayur kepada siswa maupun masyarakat. Evaluasi akhir memperlihatkan bahwa materi dan media edukasi (leaflet dan video) dapat digunakan kembali sebagai sarana pembelajaran gizi di masyarakat.

Secara keseluruhan, kegiatan pelatihan pembuatan olahan ikan dan sayur memberikan manfaat nyata dalam peningkatan kapasitas guru, kader, dan TPG dalam mengelola pangan lokal sebagai upaya mendukung perbaikan gizi anak sekolah. Keberhasilan program ini juga ditunjang oleh kolaborasi lintas sektor antara sekolah, puskesmas, dan kelurahan. Hal ini sesuai dengan pandangan SEAMEO & Kemendikbud (2019) bahwa edukasi gizi di sekolah akan lebih efektif jika dilakukan melalui pendekatan partisipatif serta keterlibatan multipihak.



Mengisi Daftar Hadir



Pembukaan oleh MC



Sambutan Kaprodi



Pre-Test



Penyampaian Materi



Persiapan Cooking Class

Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pelatihan Pengolahan Ikan dan Sayur



Bahan-Bahan Sup Krim



Cooking Class



Cooking Class Group



Hasil Cooking Class



Presentasi Hasil Cooking Class



Pemparan Hasil Cooking Class

Gambar 2. Dokumentasi Hasil Kegiatan Pelatihan Pengolahan Ikan dan Sayur



Penyerahan Cenderamata



Penyerahan Cenderamata kepada TPG dan Kepsek



Foto Bersama



Leaflet



PELATIHAN: Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Kampus Cirebon menggelar pelatihan olah ikan dan sayur bagi guru SDN Sidamulya serta kader wilayah Kelurahan Pekirangan.

### Guru dan Kader Ikuti Pelatihan Olah Makanan Bergizi

**CIREBON** - Dalam mendukung Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) dari pemerintah pusat, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Kampus Cirebon menggelar pelatihan olah ikan dan sayur bagi guru SDN Sidamulya serta kader wilayah Kelurahan Pekirangan.

Kegiatan ini merupakan bagian dari program bina wilayah Program Studi D3 Gizi Cirebon. Tujuannya, meningkatkan pemahaman masyarakat dalam mengolah makanan sehat dan bergizi agar kandungan gizinya lebih optimal saat dikonsumsi.

Ketua Prodi D3 Gizi, Dr Hj Wiwit Estuti MSI menjelaskan, peserta mengikuti rangkaian pelatihan mulai dari pre-test, pemuparan materi tentang gizi seimbang untuk balita dan remaja, hingga praktik memasak (cooking class) di laboratorium kuliner.

Di akhir sesi, peserta mempresentasikan hasil olahan mereka untuk dinilai dari segi kreativitas dan kandungan gizinya.

"Kami berharap pelatihan ini dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas gizi keluarga," ujar Wiwit. Ia juga mengapresiasi antusiasme peserta dan kontribusi para narasumber dalam kegiatan ini. (cep)

S. Utomo, General Manager/Penanggung Jawab: Yuda Sanjaya, Pemimpin Redaksi: Rusdi Polpole, Redaktur Pelaksana: Kharul Anwar, Redaktur: arman Liputan Kota: Abdullah, Tatang Rusmanita, Apridista R, Khoiril Anwarudin, Ade Guetiana, Aziz Munirah, Liputan Kabupaten: Deri Hardani, Samsul

Liputan Radar Cirebon

Gambar 1. Dokumentasi Pemberdayaan Guru dan kader dalam Pengolahan Ikan dan Sayur

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan pembuatan olahan ikan dan sayur di SDN Sidamulya serta Kelurahan Pekiringan Kota Cirebon berhasil meningkatkan kapasitas guru, kader, dan Tenaga Pelaksana Gizi dalam memanfaatkan pangan lokal sebagai alternatif sumber gizi seimbang. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebagian peserta, meskipun masih terdapat kelompok yang memerlukan pendampingan lebih lanjut.

Program ini menghasilkan produk berupa buku resep, leaflet, dan video tutorial yang dapat digunakan sebagai media edukasi berkelanjutan di sekolah maupun masyarakat. Pendampingan pasca pelatihan menunjukkan bahwa guru dan kader telah mengimplementasikan materi melalui program sarapan bersama di sekolah dan kegiatan posyandu.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berkontribusi dalam membangun kesadaran gizi sejak dini, memperkuat peran sekolah dan kader sebagai agen perubahan, serta mendorong pemanfaatan potensi pangan lokal untuk mendukung kesehatan masyarakat.

## **IMPLIKASI**

### **1. Bagi Dunia Akademik**

Publikasi ini memperkaya literatur tentang pengabdian masyarakat berbasis pemanfaatan pangan lokal untuk peningkatan gizi anak. Model pelatihan dan pendampingan yang diimplementasikan dapat dijadikan rujukan dalam pengembangan metode pembelajaran berbasis praktik (*experiential learning*) di bidang gizi masyarakat dan pendidikan kesehatan. Selain itu, temuan ini dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan terkait efektivitas transfer pengetahuan gizi melalui sekolah dan kader masyarakat.

### **2. Bagi Masyarakat**

Kegiatan ini memberikan manfaat langsung melalui peningkatan pengetahuan, keterampilan, serta kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang. Produk berupa buku resep, leaflet, dan video tutorial memudahkan masyarakat untuk mengaplikasikan praktik pengolahan pangan lokal secara mandiri. Dengan demikian, publikasi ini berimplikasi pada terbentuknya pola makan sehat yang berkelanjutan di tingkat keluarga maupun komunitas.

### **3. Bagi Bangsa dan Negara**

Program ini mendukung agenda nasional dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia melalui perbaikan gizi anak sekolah, sejalan dengan program nasional percepatan penurunan stunting dan penguatan ketahanan pangan berbasis potensi lokal. Publikasi ini juga dapat menjadi acuan kebijakan pendidikan gizi di sekolah dasar, terutama dalam mendorong keterlibatan guru sebagai agen edukasi gizi.

#### 4. Bagi Komunitas Internasional

Hasil publikasi ini menunjukkan praktik baik (best practice) dalam memanfaatkan sumber daya lokal untuk mendukung ketahanan pangan dan kesehatan masyarakat. Pendekatan kolaboratif lintas sektor yang dilakukan dapat menjadi model yang relevan bagi negara berkembang lainnya yang memiliki tantangan serupa dalam pemenuhan gizi anak. Dengan demikian, publikasi ini berkontribusi pada diskursus global mengenai inovasi berbasis lokal untuk mencapai tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs), khususnya poin 2 (*Zero Hunger*) dan poin 3 (*Good Health and Well-being*).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dewi & Erika, U., 2019. Gerakan Masyarakat. *Stikes Wiliam*, Volume 3, pp. 39-43.
- Elsad, A. R. et al., 2022. Peran Usaha Kesehatan Sekolah Dalam Promosi Kesehatan. *Cross-Border*, Volume 5, p. 451–462.
- Gómez-Pinilla, F., 2008. Brain foods: the effects of nutrients on brain function. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(7), pp. 568-578..
- Kemenkes, R., 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar. Volume 53.
- Kemenkes, R., 2019. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI..
- SEAMEO, R. & Kemendikbud , R., 2019. *Gizi Dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar*. Kedua ed. Jakarta: SEAMEO RECFON, Kemendikbud RI.
- Sinaga, et al., 2019. Fruit and Vegetable Consumption of. *Analisis Kebijakan Pertanian*, Volume 17, p. 111–22.
- Slavin, J. L. & L. B., 2012. Health benefits of fruits and vegetables. *Advances in Nutrition*, 3(4), pp. 506-516.
- Zeinstra, et al., 2007. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity Cognitive Development and Children's Perceptions of Fruit and Vegetables; a Qualitative Study. *International Journal of Behavioral Nutrition*, Volume 4, p. 30–41.