

PENCEGAHAN STUNTING MELALUI EDUKASI GEMAR MAKAN IKAN DAN BUDIDAYA IKAN DALAM EMBER

Budiman Nasim Basyirin¹, Sulaeha
Sulaeha²

¹)Departemen Perikanan, Fakultas
Ilmu Kelautan dan Perikanan,
Universitas Hasanuddin,

²)Departemen Hama dan Penyakit,
Fakultas Pertanian, Universitas
Hasanuddin

Article history

Received: 12 Maret 2025

Revised: 13 Agustus 2025

Accepted: 3 Oktober 2025

*Corresponding Author

Email: budiman050703@gmail.com

Abstrak

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan kegiatan intrakurikuler yang mengintegrasikan Tri Dharma Perguruan Tinggi dengan pengalaman nyata pemberdayaan masyarakat. Salah satu bentuknya adalah program "Pencegahan Stunting melalui Edukasi Gemar Makan Ikan dan Budidaya Ikan dalam Ember" yang dilaksanakan oleh mahasiswa KKNT Teknologi Tepat Guna di Desa Tellulimpoe, Kecamatan Tellulimpoe, Kabupaten Sinjai. Program ini bertujuan meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya anak-anak, mengenai stunting serta upaya pencegahannya melalui kebiasaan konsumsi ikan dan penerapan budidaya ikan sederhana yang hemat biaya dan lahan. Metode pelaksanaan meliputi observasi awal, identifikasi masalah, persiapan, serta sosialisasi melalui penyuluhan dan pemberian materi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat terkait pentingnya konsumsi ikan dan pemahaman terhadap teknik BUDIKDAMBER sebagai alternatif pemenuhan pangan mandiri. Kesimpulannya, program ini mampu memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pencegahan stunting sekaligus memperkenalkan metode budidaya ikan yang praktis, sehingga diharapkan dapat mendukung ketersediaan pangan rumah tangga secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Konsumsi Ikan; Pengabdian Masyarakat; BUDIKDAMBER

Abstract

The Community Service Program is an intramural activity that integrates the Tri Dharma of Higher Education with real experiences in community empowerment. One of its implementations was the program "Preventing Stunting through Fish Consumption Education and Bucket-based Fish Farming" carried out by KKNT Appropriate Technology students in Tellulimpoe Village, Tellulimpoe District, Sinjai Regency. The program aimed to increase community awareness, particularly among children, about stunting and its prevention through promoting fish consumption and introducing a simple, low-cost aquaculture method. The implementation stages included preliminary observation, problem identification, preparation, and socialization through counseling and material delivery. The results indicated an improvement in community knowledge regarding the importance of fish consumption and understanding of the BUDIKDAMBER technique as an alternative for self-sufficient food supply. In conclusion, this program contributed positively to raising community awareness on stunting prevention while promoting a practical fish farming method, which is expected to support sustainable household food availability

Keywords: BUDIKDAMBER; Community Service; Fish Consumption

© 2025 Some rights reserved

PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan kegiatan intrakurikuler yang memadukan pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi dengan metode pemberian pengalaman belajar dan bekerja kepada mahasiswa dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat. Salah satu kegiatan yang menambah daya kritis dan pengalaman bagi mahasiswa dalam bentuk nyata yaitu melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata. Program Kuliah Kerja Nyata merupakan mata kuliah intrakurikuler yang wajib ditempuh oleh mahasiswa pada tiap-tiap program studi jenjang S-1. Kegiatan KKN ini didasari pada Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang

Sistem Pendidikan Nasional pada Pasal 20 Ayat 2 dinyatakan bahwa: "Perguruan tinggi berkewajiban menyelenggarakan pendidikan, penelitian dan pengabdian masyarakat". Begitu pula pada Pasal 24 Ayat 2 disebutkan: "Perguruan tinggi memiliki otonomi untuk mengelola sendiri lembaga sebagai pusat penyelenggaraan pendidikan tinggi, penelitian ilmiah dan pengabdian kepada masyarakat".

Desa Tellulimpoe terletak pada Kecamatan Tellulimpoe Kabupaten Sinjai, desa ini terdiri dari lima dusun yaitu Dusun Laha-Laha, Dusun Manajo, Dusun Lambari, Dusun Koro, dan Dusun Pakokko. Desa Tellulimpoe merupakan desa pada Kabupaten Sinjai yang berbatasan langsung dengan Kajang Kabupaten Bulukumba. Desa ini terletak pada wilayah yang strategis dalam bidang pertanian, perkebunan, dan peternakan dengan berbagai daya tarik alam.

Masyarakat Desa Tellulimpoe sebagian besar berprofesi sebagai petani dan peternak. Hal ini di dukung oleh sumberdaya alam dan lahan yang subur. Namun, di samping hal tersebut berdasarkan data statistik menunjukkan bahwa Kabupaten Sinjai masuk dalam 10 besar wilayah di Sulawesi Selatan dengan angka stunting tinggi. Diperlukan berbagai usaha dan upaya dalam mencegah dan menghindari terjadinya stunting bagi anak, di butuhkan pula solusi agar tercukupinya kebutuhan pangan yang baik bagi tiap masyarakat. Oleh karena itu perlu dilakukan penyuluhan pencegahan stunting dengan edukasi gemar makan ikan serta penerapan budidaya ikan dalam ember sebagai sumber pangan mandiri masyarakat.

Sosialisasi stunting dengan gemar makan ikan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama orang tua, tentang pentingnya asupan gizi yang cukup bagi pertumbuhan anak. Ikan merupakan salah satu bahan pangan yang sangat bermanfaat bagi kesehatan dan kecerdasan anak. Sebagai bahan pangan, ikan memiliki kandungan protein berkisar antara 17-20%, mengandung 10 jenis asamamino essensial yang diperlukan oleh tubuh manusia dengan nilai cerna yang tinggi, memiliki kandungan asam lemak tidak jenuh berantai panjang yang berkonfigurasi omega-3, seperti eicosapentaenoic acid (EPA) dan docosahexaenoic acid (DHA) (Ketaren, 1986).

Penerapan BUDIKDAMBER (Budidaya Ikan Dalam Ember) sebagai sumber pangan keluarga berfokus pada pemanfaatan lahan terbatas untuk budidaya ikan dengan sistem yang efisien. BUDIKDAMBER adalah sistem pemeliharaan dengan menebar ikan dan sayuran dalam suatu wadah pemeliharaan secara bersama-sama (Febri et al., 2019). Kemudian dengan menerapkan ini akan mendapatkan beberapa peluang (keuntungan). Yaitu peluang untuk pemenuhan gizi dan ketahanan pangan keluarga dan peluang untuk menciptakan usaha baru (Suryana et al, 2021).

METODE PELAKSANAAN

Waktu dan Tempat

Program kerja dilaksanakan selama 22 hari, yaitu pada tanggal 20 Desember 2024 hingga 21 Januari 2025, berlokasi di Desa Tellulimpoe, Kecamatan Tellulimpoe, Kabupaten Sinjai. Tahapan kegiatan diawali dengan observasi lapangan dan identifikasi permasalahan masyarakat terkait pola konsumsi ikan dan pemanfaatan lahan terbatas. Selanjutnya dilakukan persiapan alat, bahan, serta penyusunan materi presentasi mengenai edukasi Gemar Makan Ikan (GEMARI) dan penerapan Budidaya Ikan dalam Ember (BUDIKDAMBER), termasuk persiapan bibit ikan dan tanaman yang akan digunakan.

Pelaksanaan sosialisasi BUDIKDAMBER dilaksanakan pada Senin, 6 Januari 2025 di Aula Kantor Desa Tellulimpoe, dengan metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi langsung pembuatan media budidaya. Sosialisasi GEMARI dilakukan di tiga sekolah dasar dengan metode penyuluhan interaktif dan tanya jawab, yaitu: (1) SDN 201 Manyuleang, Dusun Laha-laha; (2) SDN 111 Lembang Gogoso, Dusun Koro; dan (3) SDN 228 Pakokko, Dusun Pakokko. Setiap kegiatan diikuti oleh siswa, guru, serta perwakilan masyarakat, sehingga diharapkan mampu memperkuat pengetahuan gizi sekaligus keterampilan budidaya sederhana di tingkat rumah tangga.

Sasaran

Sasaran dari program kerja "Penyuluhan Pencegahan Stunting dengan GEMARI (Gemar Makan Ikan) dan Penerapan BUDIKDAMBER (Budidaya Ikan Dalam Ember)" adalah Anak SD kelas 5 dan 6 untuk penyuluhan

pengecekan stunting dengan GEMARI dan masyarakat umum di Desa Tellulimpoe untuk penerapan BUDIKDAMBER.

Tahapan Kegiatan

1. Observasi dan Identifikasi Masalah: dilakukan untuk mengetahui kondisi lapangan, terutama terkait kurangnya informasi tentang stunting dan terbatasnya lahan pemanfaatan.
2. Persiapan: meliputi penyusunan materi sosialisasi, penyiapan alat dan bahan BUDIKDAMBER, serta bibit ikan dan tanaman.
3. Pelaksanaan:
 - Sosialisasi BUDIKDAMBER dilaksanakan pada Senin, 6 Januari 2025 di Aula Kantor Desa Tellulimpoe, melalui metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi langsung.
 - Sosialisasi GEMARI dilaksanakan di tiga sekolah dasar dengan metode penyuluhan interaktif dan tanya jawab, yaitu:
 - SDN 201 Manyuleang, Dusun Laha-laha (Sabtu, 11 Januari 2025, pukul 08.00 WITA).
 - SDN 111 Lembang Gogoso, Dusun Koro (Selasa, 14 Januari 2025, pukul 08.00 WITA).
 - SDN 228 Pakokko, Dusun Pakokko (Selasa, 21 Januari 2025, pukul 08.00 WITA).

Tabel 1. Alat dan Bahan Budikdamber

Alat	Bahan
Ember plastik	Bibit ikan lele
Keran air plastik	Pakan ikan
Gelas plastik bekas	EM4
Isolasi pipa	Arang
Kawat	Bibit kangkung
Jaring kawat	

Prosedur Pembuatan dan Pemeliharaan Budikdamber:

1. Membuat lubang pada ember untuk memasang keran sebagai saluran pembuangan air.
2. Membuat lubang pada gelas plastik agar akar tanaman mudah menyerap air.
3. Menempatkan gelas pada bagian atas ember menggunakan kawat, lalu menambahkan jaring kawat agar ikan tidak keluar.
4. Mengendapkan air dalam ember selama dua hari, menambahkan cairan probiotik (EM4), kemudian menebar benih lele ukuran 7–8 cm sebanyak 25–35 ekor.
5. Memberi pakan dua kali sehari (pagi dan sore) sesuai kebutuhan.
6. Melakukan penyortiran ikan serta pengecekan kualitas air setiap 7–10 hari, dan mengganti 50% air jika keruh.
7. Menanam kangkung pada gelas berisi arang sebagai media tanam sekaligus penetral racun dalam air.

Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan menilai:

- Sosialisasi GEMARI: peningkatan pemahaman siswa melalui respon terhadap materi dan partisipasi dalam diskusi.
- Sosialisasi BUDIKDAMBER: antusiasme masyarakat dalam mengikuti demonstrasi dan kesediaan mencoba penerapan di rumah

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk mengedukasi siswa mengenai pencegahan stunting melalui gemar makan ikan di 3 Sekolah Dasar dan sosialisasi budidaya ikan dalam

ember (BUDIKDAMBER) di Desa Tellu Limpoe menunjukkan hasil yang sangat positif dan memberikan dampak yang signifikan bagi peserta.

1. Sosialisasi Pencegahan Stunting dengan Gemar Makan Ikan di 3 Sekolah Dasar

Kegiatan sosialisasi mengenai pentingnya konsumsi ikan sebagai upaya pencegahan stunting dilaksanakan di tiga Sekolah Dasar yang berlokasi di Desa Tellu Limpoe. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya asupan gizi seimbang, terutama konsumsi ikan yang kaya akan protein dan mineral. Dalam pelaksanaannya, sosialisasi dilakukan melalui presentasi interaktif, diskusi, serta pengenalan berbagai olahan ikan dengan variasi yang menarik guna meningkatkan daya tarik konsumsi ikan bagi anak-anak. Ikan merupakan sumber nutrisi yang seimbang, kaya akan lemak sehat, protein, vitamin, dan mineral, yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan serta perkembangan tubuh (Prameswari, 2018; Dewi et al., 2018; Nurapipah et al., 2023).

Respon siswa terhadap kegiatan ini sangat positif. Berdasarkan hasil observasi, siswa menunjukkan antusiasme tinggi selama sosialisasi berlangsung. Mereka aktif bertanya dan berdiskusi mengenai manfaat ikan bagi kesehatan, terutama dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan otak. Selain itu, siswa juga menunjukkan minat untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh dengan mulai mengonsumsi ikan secara rutin sebagai bagian dari pola makan sehat. Peningkatan pemahaman siswa terhadap pentingnya konsumsi ikan sebagai langkah pencegahan stunting pun terlihat jelas setelah kegiatan ini berlangsung.

2. Sosialisasi Budidaya Ikan dalam Ember (BUDIKDAMBER) di Desa Tellu Limpoe

Sosialisasi mengenai budidaya ikan dalam ember (BUDIKDAMBER) dilaksanakan di Desa Tellu Limpoe dengan tujuan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang metode budidaya ikan yang praktis dan efisien menggunakan media ember. Kegiatan ini diawali dengan pengenalan konsep BUDIKDAMBER serta manfaatnya sebagai alternatif sumber pendapatan tambahan dan solusi untuk meningkatkan kecukupan gizi keluarga. Teknik budidaya ini menyatukan budidaya ikan dan sayuran sekaligus pada lahan yang terbatas. Teknologi fertiminaponik tapi menguntungkan lebih dibandingkan dengan teknik budidaya konvensional (Rokhmah dkk, 2014). Sistem ini adalah budidaya ikan yang ramah lingkungan. (Setijaningsih dan Umar, 2015)

Antusiasme masyarakat terhadap sosialisasi ini cukup tinggi. Sebagian besar peserta aktif mengikuti setiap tahapan demonstrasi yang diberikan. Jika sebelumnya banyak yang belum mengenal konsep BUDIKDAMBER, kini mereka memiliki pemahaman yang lebih baik tentang penerapannya. Masyarakat juga mulai menyadari manfaatnya, seperti peningkatan ketersediaan ikan sebagai sumber pangan bergizi serta peluang ekonomi dari penjualan ikan hasil budidaya.

Selain itu, minat masyarakat untuk menerapkan BUDIKDAMBER di lingkungan mereka juga meningkat. Mereka menilai bahwa metode ini tidak hanya mendukung pemenuhan gizi keluarga, tetapi juga berpotensi menjadi sumber pendapatan tambahan. Partisipasi aktif dalam berbagai tahap awal, seperti penyediaan ember, pembelian bibit ikan, dan pembuatan pakan alami, mencerminkan keseriusan mereka dalam mengadopsi budidaya ini.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dikategorikan berhasil dalam mencapai tujuannya, baik dalam meningkatkan kesadaran tentang pencegahan stunting maupun dalam mengenalkan serta mendorong penerapan BUDIKDAMBER. Keberhasilan ini diperkuat dengan respon positif dari peserta, baik siswa sekolah dasar maupun masyarakat desa, yang menunjukkan bahwa pendekatan berbasis praktik dan keterlibatan langsung memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku masyarakat.



Gambar 1. (a) Pembuatan wadah BUDIKDAMBER, (b) Sosialisasi BUDIKDAMBER, (c) Pengoprasian BUDIKDAMBER, (d) Sosialisasi GEMARI di SDN 201 Manyuleang, (e) Sosialisasi GEMARI di SDN 111 Lembang Gogoso, dan (f) Sosialisasi GEMARI di SDN 228 Pakokko



Gambar 2. Wadah BUDIKDAMBER

KESIMPULAN DAN SARAN

Sosialisasi pencegahan stunting melalui GEMARI berhasil meningkatkan pengetahuan dan minat masyarakat untuk mengonsumsi ikan secara rutin sebagai bagian dari pola makan sehat. Penerapan BUDIKDAMBER di Desa Tellu Limpoe juga terbukti menambah pemahaman masyarakat mengenai budidaya ikan dan sayur secara bersamaan yang mendukung ketersediaan pangan mandiri serta berpotensi memberikan manfaat ekonomi keluarga. Program ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi gizi yang dipadukan dengan teknologi tepat guna mampu memberikan dampak nyata bagi masyarakat. Untuk keberlanjutan, disarankan pemerintah desa melakukan pendampingan intensif melalui pelatihan teknis, penyediaan sarana pendukung, dan pembentukan kelompok pengelola agar program dapat berkembang secara optimal dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, P. F. A., Widarti, I. G. A. A., & Sukraniti, D. P. (2018). Pengetahuan ibu tentang ikan dan pola konsumsi ikan pada balita di Desa Kedongan Kabupaten Badung. *Journal of Nutrition Science*, 7(1), 16–20. <https://doi.org/10.33992/jig.v7i1.213>
- Febri, S. P., Alham, F., & Afriani, A. (2019). Pelatihan BUDIKDAMBER (Budidaya ikan dalam ember) di Desa Terban Kecamatan Karang Baru Kabupaten Aceh Tamiang. *Proceeding Seminar Nasional Politeknik Negeri Lhokseumawe*, 3(1), 112–117
- Hendrawati, S., & Zidni, I. (2017). Gambaran konsumsi ikan pada keluarga dan anak PAUD RW 07 Desa Cipacing. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1 (2), 101–106. <http://jurnal.unpad.ac.id/pkm/article/view/16297>
- Ketaren, S. (1986). Pengantar teknologi minyak dan lemak pangan. UI Press. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=142051>
- Nurapipah, M., Fakultas, A. L., Kesehatan, I., Universitas, K., Cirebon, M., Fatahillah, J. R., Sumber, W. K., & Cirebon, K. (2023). Edukasi manfaat mengonsumsi ikan bagi kesehatan guna cegah stunting sejak dini. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 3 (2), 2807–3134. <https://jurnal.stikes-notokusumo.ac.id/index.php/JPKMK/article/view/266>
- Prameswari, G. N. (2018). Promosi gizi terhadap sikap gemar makan ikan pada anak usia sekolah. *Journal of Health Education*, 3 (1), 1–6 <https://doi.org/10.15294/jhe.v3i1.18379>
- Rokhmah, N. A., Ammatillah, C. S., & Sastro, Y. (2014). Mini akuaponik untuk lahan sempit di perkotaan. *Buletin Pertanian Perkotaan*, 4 (2), 45–52. Balai Pengkajian Teknologi. <https://doi.org/10.37638/padamunegeri.v1i2.542>
- Setijaningsih, L., & Umar, C. (2015). Pengaruh lama retensi air terhadap pertumbuhan ikan nila (*Oreochromis niloticus*) pada budidaya sistem akuaponik dengan tanaman kangkung. *Berita Biologi*, 14 (3), 35–45. <https://doi.org/10.14203/beritabiologi.v14i3.2085>
- Suryana, A. A. H., Dewanti, L. P., & Andhikawati, A. (2021). Penyuluhan budidaya ikan dalam ember (BUDIKDAMBER) di Desa Sukapura Kecamatan Dayeuhkolot Kabupaten Bandung. *Farmers: Journal of Community Services*, 1 (1), 45–55. <https://doi.org/10.24198/fjcs.v2i1.31547>