

PELATIHAN PENGOLAHAN IKAN NILA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN GIZI DAN PEMBERDAYAAN IBU PKK DI KELURAHAN KANDANG PANJANG

Saefatul Ridwan¹⁾, Meilita Afiota²⁾, Ayu Khusnun Nada³⁾, Dewiyanti Mitasari⁴⁾, Melisa⁵⁾, M. Faqiu Kamal⁶⁾,
Meila Rizqi Adenia⁷⁾, Ony Garindra Saputra⁸⁾, Muhammad Dicky Syamsuddin⁹⁾, Tri Yusufi Mardiana¹⁰⁾,
Ni'matul Fatihah¹¹⁾, Muhammad Aji Al Azhar¹²⁾

¹⁾Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pekalongan, Pekalongan, Indonesia
Email: saeftulridwan@gmail.com

²⁾Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pekalongan, Pekalongan, Indonesia
Email: meilitaafiota@gmail.com

³⁾Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pekalongan, Pekalongan, Indonesia
Email: ayukhusnunada@gmail.com

⁴⁾Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pekalongan, Pekalongan, Indonesia
Email: dewiyantimitasari@gmail.com

⁵⁾Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pekalongan, Pekalongan, Indonesia
Email: meliisiissaaa@gmail.com

⁶⁾Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pekalongan, Pekalongan, Indonesia
Email: mfaqulkamal@gmail.com

⁷⁾Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pekalongan, Pekalongan, Indonesia
Email: meilarizqiadenia@gmail.com

⁸⁾Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pekalongan, Pekalongan, Indonesia
Email: onygarindraput@gmail.com

⁹⁾Budidaya Perairan, Fakultas Perikanan, Universitas Pekalongan, Pekalongan, Indonesia
Email: mdickysyamsudin@gmail.com

¹⁰⁾Budidaya Perairan, Fakultas Perikanan, Universitas Pekalongan, Pekalongan, Indonesia
Email: triyusufimardiana@gmail.com

¹¹⁾Pendidikan Matematika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan, Universitas Pekalongan, Pekalongan, Indonesia
Email: nimatulfatihah@gmail.com

¹²⁾Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan, Universitas Pekalongan, Pekalongan, Indonesia
Email: muhajialazhar@gmail.com

Abstract

Tilapia utilization in Kandang Panjang Village is still dominated by simple processing methods, resulting in suboptimal added value and consumption variety. However, tilapia is a source of animal protein that plays a crucial role in meeting family nutritional needs. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of PKK (Family Welfare Movement) women in processing tilapia into nutritious, practical, and economically valuable nugget products. The activity implemented a training and hands-on practice approach on December 29, 2025, involving seven participants. The material provided covered the nutritional benefits of tilapia, the importance of food diversification, and the stages of processing tilapia into nuggets. The activity results showed an increase in participants' understanding and skills in the processing process, as well as a positive and enthusiastic response to innovative tilapia processed products. This activity has the potential to encourage increased fish consumption, family food diversification, and the development of household businesses based on local potential.

Keywords: Tilapia, Nuggets, Food Diversification, Community Empowerment, PKK

Abstrak

Pemanfaatan ikan nila di Kelurahan Kandang Panjang masih didominasi oleh pengolahan sederhana sehingga nilai tambah dan variasi konsumsi belum optimal. Padahal, ikan nila merupakan sumber protein hewani yang berperan penting dalam pemenuhan gizi keluarga. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu PKK dalam mengolah ikan nila menjadi produk nugget yang bergizi, praktis, dan bernilai ekonomi. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan pelatihan dan praktik langsung yang dilaksanakan pada 29 Desember 2025 dengan melibatkan tujuh peserta. Materi yang diberikan meliputi manfaat gizi ikan nila, pentingnya diversifikasi pangan, serta tahapan pengolahan ikan nila menjadi nugget. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta dalam proses pengolahan, serta respon yang positif dan antusias terhadap inovasi produk olahan ikan nila. Kegiatan ini berpotensi mendorong peningkatan konsumsi ikan, diversifikasi pangan keluarga, serta pengembangan usaha rumah tangga berbasis potensi lokal.

Kata Kunci: Ikan Nila, Nugget, Diversifikasi pangan, Pemberdayaan Masyarakat, PKK.

PENDAHULUAN

Kelurahan Kandang Panjang merupakan salah satu wilayah pesisir di Kota Pekalongan yang memiliki potensi sumber daya perikanan yang cukup melimpah, salah satunya ikan nila. Ikan nila banyak dibudidayakan dan mudah diperoleh oleh masyarakat, baik melalui hasil tambak maupun pasar lokal. Namun, pemanfaatan ikan nila di tingkat rumah tangga masih terbatas, umumnya hanya diolah secara sederhana atau dijual dalam bentuk ikan segar. Kondisi ini menyebabkan nilai tambah dan daya simpan ikan nila belum dimanfaatkan secara optimal.

Ikan nila merupakan salah satu jenis ikan air tawar yang dapat menjadi sumber protein tinggi dari hewan karena kaya akan zat gizi, seperti protein, vitamin, dan mineral yang sangat dibutuhkan oleh tubuh (Islami et al., 2023). Konsumsi protein hewani memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan, kesehatan, dan kualitas sumber daya manusia (Rachman & Supriyati, 2011). Kurangnya asupan protein dapat menyebabkan berbagai permasalahan gizi (malnutrisi), seperti marasmus, kwashiorkor, dan stunting. Protein hewani memiliki kandungan asam amino yang lengkap serta berperan penting dalam mendukung pertumbuhan balita dan keberlanjutan kesehatan pada fase kehidupan selanjutnya (Islami et al., 2023). Pemerintah juga gencar melalui programnya untuk meningkatkan konsumsi ikan perkapita (Kementerian PPN/Bappenas, 2021). Namun, rendahnya variasi olahan ikan sering kali menurunkan minat konsumsi, khususnya pada anak-anak, sehingga diperlukan inovasi dalam pengolahan pangan berbasis ikan yang lebih menarik dan mudah diterima oleh seluruh kalangan.

Upaya diversifikasi olahan pangan berbasis ikan menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan konsumsi ikan sekaligus memperpanjang masa simpan dan menaikkan nilai jual produk (Yuwono et al., 2025). Salah satu bentuk diversifikasi yang dapat dikembangkan adalah pengolahan ikan nila menjadi nugget. Nugget ikan nila merupakan produk olahan yang praktis, disukai berbagai kalangan, serta berpotensi dikembangkan sebagai usaha rumah tangga.

Selain meningkatkan nilai ekonomi, produk ini juga mendukung ketahanan pangan keluarga melalui penyediaan makanan bergizi (Kurniawan et al., 2023). Upaya diversifikasi produk olahan ikan ini sejalan dengan pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya SDG 2 (Zero Hunger) melalui peningkatan ketahanan pangan dan pemenuhan gizi masyarakat, serta SDG 8 (Decent Work and Economic Growth) melalui pengembangan keterampilan dan peluang usaha berbasis perikanan yang berkelanjutan di tingkat rumah tangga dan desa (Yuwono et al., 2025).

Ibu-ibu PKK memiliki peran strategis dalam pengelolaan pangan keluarga dan pemberdayaan ekonomi rumah tangga. Melalui peningkatan keterampilan dan pengetahuan dalam pengolahan pangan lokal, ibu-ibu PKK diharapkan mampu menjadi penggerak pemanfaatan potensi sumber daya di lingkungannya (Yuniti et al., 2025). Oleh karena itu, kegiatan pengolahan ikan nila menjadi nugget bersama ibu-ibu PKK di Kelurahan Kandang Panjang menjadi langkah penting dalam meningkatkan kreativitas, keterampilan, serta kemandirian masyarakat.

Kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat ikan nila sebagai sumber protein hewani, tetapi juga mendorong lahirnya inovasi produk olahan yang bernilai tambah, berdaya saing, dan berpotensi meningkatkan perekonomian keluarga serta masyarakat Kelurahan Kandang Panjang secara berkelanjutan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu PKK dalam mengolah ikan nila menjadi produk nugget yang bergizi, praktis, dan bernilai ekonomi.

METODE DAN PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan menggunakan metode pelatihan dan praktik langsung pengolahan ikan nila menjadi nugget yang diikuti oleh 7 orang peserta dari ibu-ibu PKK. Metode ini dipilih

untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta keterampilan peserta secara aplikatif. Pelatihan diawali dengan pemberian materi mengenai manfaat dan kandungan gizi ikan nila sebagai sumber protein hewani, serta pentingnya diversifikasi olahan pangan berbasis ikan. Selanjutnya, peserta diberikan penjelasan mengenai tahapan dan teknik pengolahan ikan nila menjadi nugget agar dapat menghasilkan produk yang higienis, bernilai gizi, dan memiliki nilai tambah ekonomi.

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 29 Desember 2025 di Kelurahan Kandang Panjang dengan sasaran peserta ibu-ibu PKK. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan melalui koordinasi dengan pihak kelurahan dan pengurus PKK serta penyiapan alat dan bahan. Kegiatan dimulai dengan penyampaian materi mengenai manfaat ikan nila sebagai sumber protein hewani dan pentingnya diversifikasi olahan pangan. Selanjutnya, peserta mengikuti praktik langsung pembuatan nugget ikan nila yang dilaksanakan secara berkelompok dengan pendampingan. Kegiatan diakhiri dengan diskusi dan evaluasi singkat untuk mengetahui pemahaman serta respons peserta terhadap pelaksanaan pelatihan. Peserta kegiatan berjumlah 7 orang yang terdiri dari ibu-ibu PKK Kelurahan Kandang Panjang.



Gambar 1. Antusias Ibu-Ibu PKK dalam Praktek Pembuatan Nugget Ikan Nila

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan pengolahan ikan nila menjadi nugget merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pemanfaatan potensi ikan nila yang terdapat di Kelurahan Kandang Panjang. Selama ini, ikan nila lebih banyak dimanfaatkan dalam bentuk segar atau diolah secara sederhana, sehingga memiliki keterbatasan dari segi daya simpan dan nilai jual. Melalui kegiatan pelatihan ini, ikan nila diolah menjadi produk nugget yang memiliki masa simpan lebih lama, tampilan lebih menarik, serta nilai tambah yang lebih tinggi.

Pelaksanaan pelatihan ditujukan kepada ibu-ibu PKK Kelurahan Kandang Panjang sebagai mitra kegiatan. Ibu-ibu PKK memiliki peran penting dalam pengelolaan pangan keluarga serta berpotensi mengembangkan keterampilan pengolahan pangan sebagai kegiatan produktif rumah tangga. Kegiatan diawali dengan pemberian materi mengenai manfaat ikan nila sebagai sumber protein hewani dan pentingnya diversifikasi olahan ikan. Materi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada peserta mengenai kandungan gizi ikan nila serta manfaatnya bagi kesehatan. Ikan nila dikenal sebagai sumber protein hewani berkualitas tinggi serta kaya akan vitamin dan mineral penting seperti vitamin B12, fosfor, kalium, selenium, dan niacin yang sangat dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan, menjaga sistem saraf, kesehatan tulang, serta fungsi kekebalan tubuh (Apindiati et al., 2024). Selain itu, konsumsi ikan nila berperan dalam mendukung tumbuh kembang batita dan meningkatkan status gizi keluarga, sehingga menjadi bagian penting dari edukasi gizi masyarakat dalam program kesehatan masyarakat di Indonesia (Wibowo et al., 2024).

Materi selanjutnya disampaikan mengenai tahapan pengolahan ikan nila menjadi nugget. Peserta diberikan penjelasan mengenai bahan dan alat yang digunakan serta langkah-langkah pembuatan nugget ikan nila. Penjelasan dilakukan secara bertahap agar mudah dipahami oleh seluruh peserta sebelum dilaksanakan praktik secara

langsung. Adapun alat, bahan, dan tahapan pembuatan nugget ikan nila sesuai dengan berikut ini :

1. Alat dan bahan

- 1) 1kg ikan nila
- 2) 2 butir telur
- 3) $\frac{1}{4}$ tepung terigu
- 4) Crumble (Tepung Panir)
- 5) 4 siung bawang putih
- 6) 6 siung bawang merah
- 7) Seledri 8) Wortel
- 9) Penyedap
- 10) Garam
- 11) Minyak Goreng
- 12) Cooper atau blender
- 13) Wajan
- 14) Loyang
- 15) Panci kukusan
- 16) Thinwall
- 17) Baskom
- 18) kompor

2. Cara Pembuatan

- 1) Siapkan alat dan bahan yang akan digunakan.
- 2) Masukkan fillet ikan nila, bawang putih, bawang merah, garam, dan lada ke dalam cooper atau blender dan haluskan
- 3) Setelah halus letakkan adonan ke baskom lalu beri seledri dan wortel yang telah di parut
- 4) Tambahkan garam dan penyedap sambil di uleni.
- 5) Langkah selanjutnya pindahkan adonan ke loyang dan ratakan.
- 6) Kukus adonan selama kurang lebih 20 menit.
- 7) Sambil menunggu, buat adonan basah dan keringnya terlebih dahulu.

- 8) Untuk celupan basah terdiri dari tepung terigu dan air, sedangkan celupan kering hanya memakai tepung terigu.
- 9) Setelah 20 menit angkat adonan dan dinginkan sebentar kemudian iris sesuai selera atau kreasi masing-masing.
- 10) Masukkan adonan ke dalam celupan kering lalu basah dan taburi dengan crumble.
- 11) Goreng nugget sampai coklat keemasan.
- 12) Nugget matang dan siap di packing dalam thinwall.
- 13) Jika ingin di perjualbelikan bisa dijual dalam bentuk frozen food juga.



Gambar 2. Persiapan Alat dan Bahan yang Dibutuhkan dalam kegiatan

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan praktik pembuatan nugget ikan nila yang dilakukan secara bersama-sama. Seluruh peserta terlibat langsung dalam setiap tahapan pembuatan, mulai dari pengolahan bahan baku ikan nila, pencampuran adonan, proses pengukusan, hingga pelapisan dan penggorengan nugget. Pelaksanaan praktik secara bersama-sama ini menciptakan suasana interaktif dan memungkinkan peserta saling belajar serta berbagi pengalaman selama kegiatan berlangsung.



Gambar 3. Proses Pengukusan Nugget Ikan Nila



Gambar 4. Hasil Nugget Ikan Nila Bersama Ibu-Ibu PKK

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam pengolahan ikan nila menjadi nugget. Sebelum pelatihan, sebagian besar peserta belum mengetahui cara pengolahan ikan nila menjadi nugget serta manfaat diversifikasi olahan ikan. Setelah mengikuti kegiatan, peserta mampu memahami tahapan pembuatan nugget ikan nila dan mengetahui potensi produk tersebut sebagai alternatif olahan ikan untuk konsumsi keluarga.

Respon peserta terhadap kegiatan pelatihan tergolong positif. Antusiasme peserta terlihat dari keterlibatan aktif selama kegiatan serta minat untuk mencoba kembali pembuatan nugget ikan nila secara mandiri di rumah. Faktor pendukung pelaksanaan kegiatan ini antara lain ketersediaan

bahan baku ikan nila yang mudah diperoleh serta dukungan dari pihak kelurahan dan pengurus PKK.

Secara keseluruhan, kegiatan pelatihan pengolahan ikan nila menjadi nugget di Kelurahan Kandang Panjang berjalan dengan baik dan memberikan manfaat bagi peserta. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu PKK dalam mengolah ikan nila menjadi produk olahan bernilai tambah serta berpotensi dikembangkan sebagai usaha rumah tangga.



Gambar 5. Foto Bersama Ibu-Ibu PKK

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dapat disimpulkan bahwa pelatihan pengolahan ikan nila menjadi nugget di Kelurahan Kandang Panjang berjalan dengan baik dan memberikan manfaat nyata bagi peserta. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu PKK dalam mengolah ikan nila menjadi produk olahan yang lebih variatif, bergizi, dan memiliki nilai tambah. Faktor pendukung kegiatan meliputi ketersediaan bahan baku ikan nila yang mudah diperoleh serta dukungan dari pihak kelurahan dan pengurus PKK. Adapun faktor penghambat yang ditemui adalah keterbatasan waktu pelaksanaan sehingga materi terkait pengemasan dan pemasaran produk belum dapat disampaikan secara optimal.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan, disarankan agar pelatihan pengolahan ikan nila dapat dilanjutkan dengan materi

lanjutan, seperti teknik pengemasan, penyimpanan, dan strategi pemasaran produk olahan. Selain itu, diperlukan pendampingan berkelanjutan untuk mendorong pengembangan nugget ikan nila sebagai usaha rumah tangga yang berdaya saing. Dukungan dari pihak kelurahan dan instansi terkait juga diharapkan dapat terus ditingkatkan agar kegiatan serupa dapat menjangkau lebih banyak masyarakat dan berkontribusi terhadap peningkatan gizi serta perekonomian lokal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Kelurahan Kandang Panjang yang telah memberikan izin serta dukungan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pengurus dan ibu-ibu PKK Kelurahan Kandang Panjang yang telah berpartisipasi aktif dan antusias selama pelaksanaan kegiatan pengolahan ikan nila menjadi nugget. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung terselenggaranya kegiatan ini, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga kegiatan pengabdian dapat berjalan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Apindati, R. K., Nurdiansyah, S. I., & Helena, S. (2024). *Peningkatan Keterampilan Kader Posyandu Melalui Pelatihan Pengolahan Ikan Nila*. 108–114.
- Islami, S., Damayanti, E., Wijaya, S. M., Septiani, L., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Lampung, U., Farmasi, P. S., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2023). *PELATIHAN PEMBUATAN NUGGET IKAN NILA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN POTENSI DESA TUGU MULYA, LAMPUNG*. 6788.
- Kementerian PPN/Bappenas 2021. Rencana Aksi Nasional Pangan Dan Gizi 2021-2024.
- Kurniawan, R., Fahmi, I. A., Puspita, R., & Mz, S. (2023). *Pemberdayaan Kelompok Wanita Dalam Peningkatan Pendapatan Melalui Usaha Nugget Berbahan Daging Ikan Nila di Desa Macang Sakti Musi Banyuasin Empowerment of Women 's Groups in Increasing Income through Nugget Businesses Made from Tilapia Fish in Macang Sakti Village Musi Banyuasin*. 4(2), 191–196.
- Rachman, H. P. S., & Supriyati. (2011). Konsumsi Protein Hewani dan Peningkatan Kualitas. 20(1), 81–92.
- Wibowo, D. A., Zen, D. N., Sasyari, U., & Safiah, D. Q. (2024). *Optimalisasi Asupan Gizi Batita melalui Konsumsi Ikan Nila : Program Edukasi Kesehatan Masyarakat di Wilayah kerja Puskesmas Baregbeg Kabupaten Ciamis*. 1, 103–110.
- Yuniti, I. G. A. D., Sukanteri, N. P., Apriada, I. K., Tanggela, A. I., Senia, M. K. (2025). *PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN PENGOLAHAN PRODUK LOKAL UNTUK KELOMPOK PKK DALAM MENINGKATKAN KEMANDIRIAN EKONOMI*. 5(1), 193–201.
- Yuwono, N. W., Dewi, V. K., Dewi, A. K., & Palit, T. O. (2025). *Pelatihan Diversifikasi Produk Olahan Ikan Nila sebagai Upaya Peningkatan Perekonomian Desa Sendangrejo*. 3(1), 160–165.