

Pemberdayaan Masyarakat di Desa Sungai Ambangah melalui Pengolahan Sukun (*Artocarpus* sp.) dan Broth Ikan Betok (*Anabas testudineus*) sebagai Sumber Makanan Bergizi bagi Lansia Malnutrisi

Yuliana^{1*}, Melyani¹, Nurul Arriza¹, Alexander¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak, Jl. Arteri Supadio Komplek STIKES Panca Bhakti Pontianak No. 07, Kabupaten Kubu Raya, Kalimantan Barat, Indonesia

* Penulis korespondensi. E-mail: yuli.yuliana.uli@gmail.com

Diterima: Desember 2025; Disetujui: Desember 2025

INFO ARTIKEL

Keywords:

Ikan betok
Kader posyandu
Lansia
Pemberdayaan masyarakat
Sukun

ABSTRAK

Desa Sungai Ambangah, Kecamatan Sungai Raya, Kabupaten Kubu Raya, memiliki potensi pangan lokal berupa sukun dan ikan betok yang belum optimal dimanfaatkan sebagai sumber pangan bergizi dan peluang usaha masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam mengolah kedua bahan tersebut menjadi produk pangan inovatif, bergizi, mudah dikonsumsi lansia, dan bernilai ekonomi, sekaligus memperkuat kemampuan pemasaran digital. Kegiatan dilaksanakan secara partisipatif pada 26 September–15 November 2025 melalui enam kali kunjungan yang meliputi sosialisasi, pelatihan pengolahan pangan, uji coba produk, pelatihan digital, pendampingan, monitoring, dan evaluasi. Produk yang dihasilkan meliputi pancake, selai, dan bongko berbahan sukun serta broth ikan betok. Setiap produk pangan sukun diproduksi sebanyak 20 porsi pada tahap uji coba dan memperoleh skor 8 pada aspek rasa, warna, penampakan, dan tekstur. Kegiatan juga menghasilkan empat desain logo, satu video reels, dan empat poster promosi. Kader mampu mempraktikkan pengolahan produk dan mengikuti proses pengemasan serta pengembangan identitas digital. Kegiatan menunjukkan bahwa pemanfaatan pangan lokal melalui pendekatan partisipatif dapat memperkuat keterampilan kader, mendukung penyediaan pangan yang sesuai bagi lansia, dan membuka peluang pengembangan usaha berbasis potensi desa.

(1) PENDAHULUAN

Desa Sungai Ambangah berada di Kecamatan Sungai Raya, Kabupaten Kubu Raya, dan memiliki lima dusun, satu Puskesmas Pembantu, serta satu Poskesdes. Kondisi geografis desa yang berada di wilayah hilir Sungai Kapuas menyebabkan jarak antarpemukiman relatif berjauhan dan akses pelayanan kesehatan masyarakat perlu diperkuat melalui peran kader Posyandu. Pada kelompok lansia, pemenuhan kebutuhan gizi menjadi penting karena penurunan fungsi organ, nafsu makan, kemampuan mengunyah, serta gangguan gigi dan mulut dapat meningkatkan risiko malnutrisi. Kondisi tersebut membutuhkan alternatif pangan yang bergizi, mudah dikonsumsi, dan dapat dikembangkan dari sumber daya lokal.

Bahan pangan lokal yang tersedia di Desa Sungai Ambangah memiliki potensi untuk mendukung kebutuhan tersebut. Sukun (*Artocarpus altilis*) merupakan komoditas lokal yang dapat diolah menjadi beragam produk pangan. Sukun mengandung karbohidrat, protein, serat, vitamin, dan mineral serta memiliki indeks glikemik yang relatif rendah (Noviasari et al., 2023). Karakteristik tersebut menjadikan sukun

potensial untuk dikembangkan sebagai bahan pangan olahan dengan tekstur yang disesuaikan bagi lansia. Pengolahan sukun menjadi pancake, selai, dan bongko juga membuka peluang diversifikasi pangan berbasis komoditas desa.

Ikan merupakan sumber protein dan zat gizi esensial yang penting bagi kesehatan. Ikan betok (*Anabas testudineus*) yang tersedia di wilayah masyarakat dapat dimanfaatkan sebagai bahan pangan bernilai tambah. Kandungan protein dan mineralnya mendukung pemanfaatan ikan betok sebagai bahan dasar broth yang lebih mudah dikonsumsi dibandingkan ikan utuh, terutama bagi lansia yang mengalami kesulitan mengunyah. Pemanfaatan bahan lokal tersebut sekaligus dapat meningkatkan nilai ekonomi hasil pertanian, perkebunan, dan perikanan masyarakat.

Kader Posyandu Lansia dipilih sebagai mitra utama karena memiliki posisi strategis dalam menyampaikan informasi kesehatan dan mendukung kegiatan pelayanan masyarakat. Penguatan keterampilan kader tidak hanya diarahkan pada pengolahan pangan, tetapi juga pada pengemasan, penghitungan nilai gizi sederhana, serta pengembangan identitas produk melalui media digital. Pendekatan tersebut diharapkan memperluas manfaat kegiatan dari aspek

kesehatan menuju ketahanan pangan dan peluang ekonomi produktif.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam mengolah sukun dan ikan betok menjadi produk pangan inovatif, bergizi, dan bernilai ekonomi bagi masyarakat, khususnya lansia. Kegiatan juga diarahkan untuk membangun kapasitas kader dalam branding dan promosi digital serta memperkuat keberlanjutan pemanfaatan sumber daya pangan lokal di Desa Sungai Ambangah.

(2) METODE

Lokasi, Waktu, dan Mitra Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan di Desa Sungai Ambangah, Kecamatan Sungai Raya, Kabupaten Kubu Raya, Kalimantan Barat, pada 26 September–15 November 2025 dengan total enam kali kunjungan. Mitra utama adalah kader Posyandu Lansia Desa Sungai Ambangah. Kegiatan melibatkan tim dosen dan empat mahasiswa Program Studi Kebidanan serta dua tenaga ahli, yaitu seorang chef untuk pengembangan produk pangan dan seorang ahli teknologi informasi untuk pengembangan produk digital. Pemilihan kader sebagai mitra didasarkan pada peran mereka sebagai penggerak pelayanan kesehatan masyarakat sekaligus kelompok yang berpotensi mengembangkan usaha pangan lokal.

Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif yang terdiri atas sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi, pendampingan, monitoring, dan evaluasi. Tahap awal dilakukan melalui koordinasi dengan perangkat desa, bidan Puskesmas Pembantu, dan Polindes untuk mengidentifikasi kebutuhan dan menyiapkan pelaksanaan. Tahap berikutnya berupa pelatihan pengolahan produk makanan sehat, meliputi pemilihan bahan, penyusunan resep, teknik pengolahan higienis, pengemasan, dan penghitungan nilai gizi sederhana. Peserta kemudian melakukan uji coba produk dan praktik mandiri. Pelatihan digital diberikan untuk membuat logo, label, poster, dan konten video promosi. Pendampingan dilakukan selama kader menerapkan keterampilan produksi dan pembuatan produk digital. Implementasi hasil pelatihan dilakukan melalui Posyandu Lansia, pengenalan produk kepada kelompok pengajian, serta penanaman bibit sukun di kebun desa sebagai bagian dari keberlanjutan bahan baku.

Evaluasi Keberhasilan

Evaluasi dilakukan melalui observasi keterampilan, pemeriksaan hasil produk, umpan balik peserta, dan pemantauan penerapan keterampilan setelah pelatihan. Indikator keberhasilan meliputi kemampuan kader mengikuti resep dan menghasilkan produk pangan dengan kualitas relatif seragam, penerimaan produk berdasarkan uji rasa, terbentuknya identitas dan materi promosi digital, serta kemampuan kader menerapkan pengolahan dan kontrol mutu secara mandiri. Evaluasi juga memperhatikan keterlibatan masyarakat sasaran melalui uji rasa produk pada kegiatan Posyandu Lansia dan respons kelompok masyarakat terhadap produk yang diperkenalkan. Data hasil evaluasi disajikan secara deskriptif sesuai temuan kegiatan.

(3) HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan secara bertahap dan melibatkan kader sejak proses pengembangan resep hingga pengenalan produk kepada masyarakat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya keluaran nyata berupa produk pangan, identitas visual, materi promosi digital, dan peningkatan

keterampilan praktik kader. Rangkaian hasil utama diringkas pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil utama kegiatan pemberdayaan kader

Komponen	Hasil	Keterangan
Produk pangan	Pancake, selai, dan bongko sukun; broth ikan betok	Produk diuji dan dikembangkan bersama kader
Produksi uji coba	20 porsi per produk sukun	Kualitas dinilai melalui uji rasa
Uji rasa	Skor 8 untuk rasa, warna, penampakan, dan tekstur	Penilaian dilakukan peserta pelatihan
Produk digital	4 logo, 1 video reels, 4 poster	Dihasilkan melalui pelatihan digital
Keterampilan kader	Mampu mempraktikkan pengolahan dan pengemasan	Didampingi instruktur dan tim PkM

Catatan: Data merupakan hasil dokumentasi kegiatan PkM tahun 2025. Skor uji rasa menggunakan skala penilaian yang digunakan oleh tim pelaksana.

Pelatihan dan Uji Coba Produk

Tahap awal diarahkan untuk memperkenalkan potensi sukun dan ikan betok sebagai bahan pangan lokal. Bersama chef bersertifikasi, peserta mengembangkan resep pancake, selai, dan bongko sukun serta broth ikan betok. Proses uji coba menghasilkan resep standar yang memuat bahan, takaran, langkah pengolahan, dan estimasi nilai gizi sederhana. Produk yang dihasilkan kemudian dinilai melalui uji rasa oleh peserta. Hasil tersebut menjadi dasar untuk perbaikan resep sebelum diterapkan pada pelatihan kader dan kegiatan Posyandu Lansia.



Gambar 1. Pelatihan dan uji coba produk

Pelatihan Praktis pada Kader

Setelah uji coba resep, pelatihan praktis dilaksanakan pada 25 Oktober 2025 di Desa Sungai Ambangah. Kader dilatih mengolah bahan, menerapkan teknik memasak higienis, mengemas produk, dan melakukan penghitungan nilai gizi sederhana. Peserta diberi kesempatan praktik mandiri di bawah pengawasan instruktur. Setiap kader mampu menghasilkan sekitar 10–20 porsi produk standar per sesi dengan kualitas relatif seragam. Permasalahan teknis seperti rasa langu pada sukun, pengawetan alami, pembersihan ikan betok, dan pengurangan bau amis dibahas dan dicatat sebagai bagian dari perbaikan proses produksi.



Gambar 2. Pelatihan pembuatan produk
Pelatihan Digital dan Branding Produk

Pelatihan digital diberikan untuk memperkuat daya tarik dan pemasaran produk. Peserta diajarkan membuat label, logo, dan konten promosi sederhana melalui media sosial. Hasil kegiatan berupa beberapa alternatif desain logo, template label produk, dan contoh unggahan promosi yang dapat digunakan oleh kader. Keterampilan digital ini melengkapi keterampilan produksi sehingga produk pangan lokal memiliki identitas dan materi komunikasi yang lebih siap digunakan untuk pengembangan usaha.



Gambar 3. Contoh identitas visual produk broth ikan betok
Pendampingan dan Pengawasan Produk

Setelah kader memperoleh keterampilan dasar, tim melakukan monitoring terhadap pemilihan bahan baku, proses pengolahan, kebersihan, pengemasan, dan penyimpanan. Pendampingan dilakukan melalui kunjungan rumah produksi kader dan penggunaan checklist kontrol mutu. Tahap ini membantu memastikan konsistensi resep dan meningkatkan kesiapan kader untuk memproduksi secara mandiri. Minimal tiga rumah produksi kader diarahkan memenuhi standar produksi dasar, sedangkan temuan ketidaksesuaian digunakan sebagai bahan perbaikan pada pendampingan berikutnya.

Implementasi pada Posyandu Lansia

Hasil pelatihan diterapkan pada kegiatan Posyandu Lansia melalui pembagian dan uji rasa produk olahan sukun serta broth ikan betok. Kegiatan ini menjadi sarana untuk mengenalkan alternatif pangan yang mudah dikonsumsi sekaligus memberikan edukasi mengenai pentingnya makanan bergizi seimbang. Mayoritas lansia memberikan respons positif terhadap rasa dan tekstur produk, dan beberapa menyatakan minat untuk memperoleh produk pada kegiatan posyandu berikutnya. Pemanfaatan produk dalam konteks pelayanan masyarakat memperlihatkan hubungan langsung antara pemberdayaan kader, pengembangan pangan lokal, dan kebutuhan pangan kelompok lansia.



Gambar 4. Pelaksanaan Posyandu Lansia dan uji rasa produk
Pengenalan Produk kepada Masyarakat

Produk hasil olahan kader diperkenalkan kepada kelompok masyarakat, terutama kelompok pengajian di Desa Sungai Ambangah. Kader dan tim memberikan penjelasan mengenai manfaat bahan pangan lokal, memperlihatkan produk, serta menyediakan tester. Kegiatan menghasilkan umpan balik positif dan minat beberapa kelompok untuk menjadi mitra pemasaran. Terdapat pula permintaan awal terhadap produk sebagai indikator bahwa produk memiliki peluang untuk dikembangkan sebagai usaha ekonomi produktif kader.



Gambar 5. Pengenalan produk kepada kelompok masyarakat
Penanaman Bibit Sukun sebagai Keberlanjutan Program

Penanaman bibit sukun di kebun desa menjadi kegiatan penutup untuk mendukung keberlanjutan bahan baku. Sebanyak 20 bibit awal ditanam dengan melibatkan masyarakat dan pemerintah desa. Kader diberikan pembagian tugas perawatan berupa penyirangan, penyiraman, dan pengamanan bibit. Kegiatan ini menghubungkan pengolahan pangan dengan penyediaan bahan baku jangka panjang dan menjadi bentuk komitmen bersama terhadap ketahanan pangan lokal serta pengembangan ekonomi yang berkelanjutan.



Gambar 6. Penanaman bibit sukun di kebun desa

(4) PENUTUP

Kegiatan pemberdayaan masyarakat di Desa Sungai Ambangah menunjukkan bahwa pemanfaatan sukun dan ikan betok dapat dikembangkan menjadi bagian dari penguatan pangan lokal sekaligus peningkatan kapasitas kader Posyandu Lansia. Rangkaian sosialisasi, pelatihan, uji coba produk, pendampingan, pelatihan digital, implementasi pada Posyandu, pengenalan produk, dan penanaman bibit sukun menghasilkan produk pangan, materi promosi, serta keterampilan baru bagi kader. Produk pancake, selai, bongko sukun, dan broth ikan betok dapat menjadi alternatif pangan yang lebih mudah dikonsumsi lansia. Keberlanjutan program perlu diperkuat melalui pendampingan berkala, pengendalian mutu, pengembangan kemasan, dan perluasan jejaring pemasaran agar keterampilan kader dapat berkembang menjadi kegiatan produktif yang berkelanjutan.

(5) UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kemendiknas yang memberikan hibah PkM skema Pemberdayaan Masyarakat Pemula Batch III, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak atas dukungan waktu dan fasilitas, serta Pemerintah Desa Sungai Ambangah, bidan desa, kader Posyandu Lansia, dan seluruh masyarakat yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan.

(6) DAFTAR RUJUKAN

- Adma, H., Susilawati, S., & Besar, B. (n.d.). Variasi kandungan kimia tanaman sukun dari beberapa populasi di Indonesia sebagai sumber pangan dan obat.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Barat. (2023). Produksi tanaman buah-buahan dan sayuran tahunan. <https://kalbar.bps.go.id/indicator/159/205/1/produksi-tanaman-buah-buahan-dan-sayuran-tahunan.html>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Profil kesehatan Indonesia tahun 2023. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Marjoni, M. R. (2022). Potensi antioksidan ekstrak kulit buah sukun. CV Resitasi Pustaka.
- Noviasari, S., Rahma, Y. H., Nild, C., & Safriani, N. (2023). Peluang dan potensi sukun (*Artocarpus altilis*) sebagai ingredient pangan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pertanian*, 8(1), 221-229.
- Prastika, A., Vinkarisma, D. H., & Muzakhar, S. A. A. (2022). Diversifikasi pemanfaatan buah sukun (*Artocarpus altilis*) menjadi sereal sebagai alternatif pangan potensial. *Jurnal Teknologi Pangan dan Agroindustri*, 4, 10-19.
- Rahma, A. A., Nurlaela, R. S., Meilani, A., & Puspa, Z. (2024). Ikan sebagai sumber protein dan gizi berkualitas tinggi bagi kesehatan tubuh manusia, 3(3), 3132-3142.
- Rizmi Yunita, & Jonathan Natal Cahyono, V. A. (2024). Mengenal ikan betok (*Anabas testudineus*): Ikan air tawar Kalimantan. CV Sketsa Media.
- Sulastris, Syafruddin, & Rasyid, U. H. A. (2023). Jenis-jenis penyakit yang diobati menggunakan satwa sebagai obat tradisional oleh masyarakat di sekitar Taman Nasional Gunung Leuser. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pertanian*, 8(3), 565-573.
- United Nations Department of Economic and Social Affairs. (n.d.). Sustainable Development Goals: The 17 goals. United Nations. <https://sdgs.un.org/goals>
- Giziklopedia. (2023). Seputar info: Giziklopedia ikan endemik di Indonesia: Ikan-ikan endemik kaya gizi yang belum banyak

diketahui masyarakat. Universitas Diponegoro, Program Studi S1 Gizi.

Presiden Republik Indonesia. (2018). Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 38 Tahun 2018 tentang Rencana Induk Riset Nasional Tahun 2017-2045.