



Optimalisasi Gizidan Kesejahteraan Ekonomi Keluarga Melalui Inovasi Olahan Nugget Bandeng

Optimizing Nutrition and Family Economic Welfare Through Milkfish Nugget Processed Innovation

^{1)*} Nurul Hidayat, ²⁾ Muhammad Varel Fahrezi, ³⁾ Dinda Salsabilah, ⁴⁾ Dila Rahmawati, ⁵⁾ Desi Sinanda

Universitas Borneo Tarakan, Tarakan, Indonesia

E-mail: ¹⁾ nurul.hidayat8910@gmail.com ²⁾ vasafahz26@gmail.com

*Correspondence: ¹⁾ Nurul Hidayat

DOI:

10.59141/comserva.v4i7.2699

ABSTRAK

Di tengah sibuknya masyarakat dimasa kini, semua hal akan dilakukan dengan cepat. Tak lain sarapan sehari-hari pun mengkonsumsi makanan cepat saji untuk mengefisienkan waktu. Nugget adalah salah satu makanan cepat saji yang banyak dikonsumsi sebagai menu cemilan penganjal perut. Rasanya yang gurih dan nikmat menjadi faktor pendorong mengapa masyarakat menggemarnya. Karena menjadi makanan favorit siap saji, memungkinkan untuk mengganti olahan nugget yang biasanya menggunakan daging ayam menjadi daging ikan bandeng. Hal ini dikarenakan gizi didalam ikan bandeng lebih tinggi dibandingkan dengan daging ayam. Namun, ikan bandeng malah jarang dikonsumsi karena mempunyai duri yang sangat banyak ini salah satu menjadi permasalahan bagi setiap orang.

Kata kunci: nugget, cemilan, ikan bandeng

ABSTRACT

In today's busy society, everything will be done quickly. It's nothing other than eating fast food for breakfast every day to save time. Nuggets are a type of fast food that is widely consumed as a stomach-filling snack menu. Its savory and delicious taste is the driving factor why people love it. Because it is a favorite ready-to-eat food, it is possible to replace processed nuggets which usually use chicken meat with milkfish meat. This is because the nutrition in milkfish is higher than chicken meat. However, milkfish is rarely consumed because it has so many spines, this is a problem for everyone.

Keywords: nuggets, snacks, milkfish

PENDAHULUAN

Kota Tarakan memiliki luas wilayah mencapai 657,33 km² yang terdiri dari daratan seluas 250,80 km² dan perairan seluas 406,52 km². Kota ini merupakan kawasan pesisir yang memiliki kekayaan hayati yang cukup besar antara lain biota laut. Salah satu faktor pendukung pertumbuhan ekonomi Kota Tarakan yaitu pada sektor perikanan. Hal tersebut dikarenakan setengah kawasan Kota Tarakan adalah perairan sehingga memiliki potensi perikanan tangkap dan perikanan budidaya yang tinggi. Sektor perikanan merupakan salah satu sumber daya alam yang penting bagi hajat hidup masyarakat dan memiliki potensi dijadikan sebagai penggerak utama (prime mover) ekonomi nasional (Gobel, Baruwadi, & Rauf, 2019). Salah satu hasil sumber daya perikanan yang ada di kota Tarakan yaitu ikan bandeng.

Ikan bandeng merupakan ikan yang banyak dibudidayakan di kota Tarakan, Kalimantan Utara, dan jenis ikan bandeng ini digemari oleh masyarakat karena mempunyai kandungan gizi yang baik yakni kandungan protein tinggi. Protein ikan sangat diperlukan oleh manusia karena selain lebih mudah dicerna juga mengandung asam amino dengan pola yang hampir sama dengan pola asam amino yang terdapat dalam tubuh manusia (Hafiludin 2015; Prasetyo et al. 2015). Kandungan protein ikan bandeng berkisaran 20-24%, asam amino glutamat 1,39%, asam lemak tidak jenuh 31-32% dan memiliki kandungan mineral makro dan mikro yakni Ca, Mg, Na, K, Fe, Zn, Cu, dan Mn (Hafiludin 2015).

Pengolahan bandeng tanpa duri merupakan salah satu proses diversifikasi produk olahan hasil perikanan yang baru di masyarakat (Hidayat et al., 2018). Bandeng tanpa duri merupakan olahan bandeng segar dimana secara biologi struktur tubuhnya banyak terdapat duri halus, dan untuk menghilangkan faktor pembatas duri halus tersebut telah tersedia teknologi tepat guna yang sederhana melalui pengkajian letak dan struktur duri dan menghilangkannya dengan cara mencabut duri (Vatria, 2010).

Daging Ikan bandeng merupakan produk yang masih mentah dan diharapkan produk tersebut dapat diolah menjadi produk lanjutan seperti nugget bandeng atau produk-produk olahan lainnya. Salah satu daerah penghasil ikan bandeng yang ada di Kalimantan Utara adalah Kota Tarakan. Ikan bandeng sebagai salah satu ikan budidaya air asin yang familiar dikalangan masyarakat kota Tarakan, dipercaya bisa meningkatkan kesehatan ibu hamil dan kecerdasan otak anak karena mengandung omega 3 yang jumlahnya jauh lebih besar jika dibandingkan dengan ikan salmon yang harganya lebih mahal. Berdasarkan Balai Pengembangan dan Pengujian Mutu Hasil Perikanan Kabupaten Pangkep (1996), kandungan Omega 3 pada ikan Bandeng sebesar 14,2%, ikan Sardines/ Mackerel 3,9%, Ikan Salmon 2,6%, dan ikan Tuna 0,2%. Ikan Bandeng juga memiliki kandungan protein yang tinggi mencapai 20,38% sehingga baik sebagai sumber pemenuhan kebutuhan protein tubuh (Nusantari et al. 2016; Fatimah, 2008).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Kelurahan Kampung Empat, Kecamatan Tarakan Timur, Kota Tarakan, Provinsi Kalimantan Utara pada 4 Oktober 2024 pukul 17.00 hingga pada pukul 18.54. WITA. Kegiatan ini dilakukan di rumah Ibu Merlin selaku Ibu RT dengan diikuti Ibu-ibu PKK di RT. 07 kelurahan kampung empat.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu pelatihan pelaksanaan kegiatan mengenalkan inovasi pengolahan nugget ikan bandeng atau pendampingan, dan dokumentasi. Alur kegiatan sebagai berikut :

1. Pendampingan 1 yaitu menjelaskan manfaat serta tujuan pembuatan produk pangan.
2. Pendampingan 2 yaitu praktik pengolahan nugget berbahan ikan bandeng.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian, peserta yang hadir mencapai sekitar 9 orang yang terdiri dari Ibu RT dan kumpulan Ibu PKK. Peserta masyarakat yang hadir memberikan respon yang baik dan sangat tertarik dengan materi yang diberikan. Meskipun pengolahan daging ikan bandeng termasuk hal yang umum di masyarakat, akan tetapi pengolahan daging ikan bandeng menjadi nugget bandeng masih minim dilakukan oleh masyarakat, mengingat produk olahan ikan bandeng menjadi nugget bandeng dapat memberikan nilai jual dalam kewirausahaan dan industri rumah tangga. Keterampilan yang dilakukan berupa memberikan pelatihan tentang cara mengolah ikan bandeng jadi produk ekonomis.

Hasil pengabdian masyarakat lainnya menunjukkan bahwa nugget bandeng cenderung memiliki tekstur yang mudah rapuh atau tidak kokoh yang disebabkan dalam proses pemanasan yang membuat protein terdenaturasi sehingga kemampuan mengikat airnya turun (Erwin 2020). Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan lancar dan melebihi harapan. Hal ini karena keterlibatan dari pihak Ibu RT. 07 Kelurahan Kampung Empat dan Ibu-Ibu lainnya yang mengikuti sangat antusias memahami

selama proses berlangsung. Setelah kegiatan ini dilaksanakan pengetahuan, keterampilan, dan minat peserta yang hadir menjadi meningkat.

Dari pihak pengabdian telah menyediakan bahan-bahan yang sudah diolah sebelum kegiatan tersebut dilaksanakan untuk mengefisienkan waktu pelatihan. Adapun dalam kegiatan ini daging bandeng diolah menjadi nugget bandeng. Adapun tata caranya dalam pelatihan pengembangan produk olahan bandeng terdiri dari beberapa tahapan berikut :

1. Memisahkan ikan bandeng dari durinya, disini kami memilih daging yang sudah di giling dan terpisah dari kulit dan tulang-tulangnya;
2. Kemudian mencampurkan bumbu yang sudah di haluskan seperti bawang merah, bawang putih, jahe, dan juga bumbu dalam bentuk bubuk kemasan, seperti penyedap rasa, garam, dan kunyit bubuk;
3. Selanjutnya daging bandeng yang telah diberi bumbu dicampurkan dengan telur, tepung terigu, serta tepung sagu;
4. Siapkan loyang dan oleskan sedikit minyak. Setelah itu, tuangkan adonan bandeng tersebut kedalam loyang;
5. Dikukus selama 20 menit hingga adonan matang (Waktu bisa disesuaikan dengan jumlah adonan yang dikukus);
6. Potong-potong adonan yang sudah matang dan memada sesuai bentuk yang diinginkan;
7. Siapkan adonan basah dari tepung terigu lalu diberi penyedap rasa, lalu siapkan tepung roti di wadah;
8. Kemudian celupkan potongan pada adonan basah tersebut kemudian taburkan tepung roti hingga tertutup sempurna.



Gambar 1. Pembuatan Adonan Nugget



Gambar 2. Proses Pengukusan

1)* Nurul Hidayat, 2) Muhammad Varel Fahrezi, 3) Dinda Salsabilah, 4) Dila Rahmawati,
5) Desi Sinanda

Optimizing Nutrition and Family Economic Welfare Through Milkfish Nugget Processed Innovation



Gambar 3. Proses pemotongan



Gambar 4. Penggorengan Nugget Bandeng



Gambar 5. Produk Nugget Siap Disajikan



Setelah pelatihan selesai, peserta pelatihan dapat mengetahui bahan, komposisi dan cara pembuatan nugget ikan bandeng untuk kemudian dapat di praktekan di tempat masing-masing. Nugget bandeng dapat menjadi cemilah sehat untuk anak-anak.



Gambar 6. Foto Bersama Peserta Pengabdian

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dicapai dalam pengabdian masyarakat dengan judul "Optimalisasi Gizi dan Kesejahteraan Ekonomi Keluarga Melalui Inovasi Olahan Nugget Bandeng Di RT. 07, Kelurahan Kampung Empat, Tarakan". Dimana pelatihan ini memberikan dampak positif kepada masyarakat setempat dalam berwirausaha. Selain itu, mereka memiliki keterampilan perbekalan cemilan nugget bandeng yang sehat dan bergizi untuk tubuh. Ikan bandeng sebagai salah satu ikan budidaya air asin yang familiar dikalangan Masyarakat kota Tarakan, dipercaya bisa meningkatkan kesehatan ibu hamil dan kecerdasan otak anak karena mengandung omega 3 yang jumlahnya jauh lebih besar jika dibandingkan dengan ikan salmon yang harganya lebih mahal. Selain itu, olahan nugget menunjukkan bahwa nugget bandeng cenderung memiliki tekstur yang mudah rapuh atau tidak kokoh yang disebabkan dalam proses pemanasan yang membuat protein terdenaturasi sehingga kemampuan mengikat airnya turun.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Alwi, Asrul Bahar, Rita Ismawati, and Choirul Anna Nur Afifah. 2023. "Pengaruh Penambahan Lobak Dan Brokoli Terhadap Tingkat Kesukaan Nugget Bandeng Sebagai Alternatif Snack Penderita Hipertensi." *Journal of Educational Innovation and Public Health* 1(3):158–73. doi: 10.55606/innovation.v1i3.1525.
- Febrian, R. M. (2023). Pengembangan Program Peningkatan Gizi Melalui Konsumsi Bubur Sayur Untuk Masyarakat Sebagai Upaya Meningkatkan Pendapatan Ibu Rumah Tangga(IRT) Di Kelurahan Kampung Baru Kota Tarakan. *Budimas*, 1-6.
- Gobel, M. R., Baruwadi, M., & Rauf, A. (2019). Analisis Daya Saing Ikan Tuna Di Provinsi Gorontalo. *Jambura Agribusiness Journal*, 1(1), 36-42.
- Nofiyanto, E., Sri, H., Sri Budi, W. 2020. " Modifikasi Nugget dari Bahan Baku Ikan Bandeng dan Tempe bagi UMKM Mandiri Kecamatan Genuk Kota Semarang." *E-DIMAS, jurnal pengabdian masyarakat*, 11(4), 562-566.
- Indriati, S. M. (2023). Pengolahan Ikan Bandeng Menjadi Produk Nugget dan Bakso di Desa Kabba. *proceeding*, 256-263.
- Irwanto. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Desa yang Berbudaya. *Adimas Toddopuli*, 44-58.
- Satriawati Pade, N. N. (2022). Pembuatan Nugget Ikan Bandeng di Desa Randangan Kabupaten Pohuwato. *Poligon*, 24-27.
- Sulistiyawan, V. N. (2023, february 30). Inovasi Pengolahan Ikan Bandeng menjadi Nugget untuk meningkatkan UMKM Desa Ketapang. Retrieved from ResearchGate: https://www.researchgate.net/publication/374421558_Inovasi_Pengolahan_Ikan_Bandeng_menjadi_Nugget_untuk_Meningkatkan_UMKM_Desa_Ketapang
- Nugroho, W., Kamal, R. M., Darmawan, D. P., Futri, I. M., Sari, I. W., Trisari, A., ... & Fazira, D. (2023). Pelatihan Inovasi Pembuatan Olahan Ikan Patin Menjadi Nugget yang Kaya Gizi di Desa Suka Damai, Kab. Kuantan Singingi. *Jurnal Selektta PKM: Pengabdian Masyarakat dan Kukerta*, 1(1), 27-32.
- Wardah, W., & Rahayu, R. (2021). Peningkatan Kemampuan Pembudidaya Ikan Melalui Pelatihan Kemampuan Berwirausaha Diversifikasi Pangan Olahan Asal Ikan. *Abdi Massa: Jurnal Pengabdian Nasional (e-ISSN: 2797-0493)*, 1(03), 48-55.
- Wahyu, F., Insana, N., & Yani, F. I. Diversification Of Fish Nuggets AS Fulfillment Nutrition Of Child Fishermen At Fish Landing Base In Paotere Makassar. *Jurnal Abdi Insani Universitas Mataram*, 9(2), 543-553.
- Wahyudi, S., Laksana, R. D., Supriyati, S., Daryono, D., & Febrianto, S. (2020). Upaya Memperkuat Daya Saing Industri Produk Olahan Bandeng Guna Meningkatkan Pendapatan Masyarakat Kabupaten Kendal. *Jurnal Visi Manajemen*, 6(1), 01-12.
- Wijayanto, A., Or, S., Kom, S., Anggaira, A. D. A. S., Kustiawati Ningsih, S. P., & Mubarak, M. M. A. (2023). *Nusantara*.

^{1)*} Nurul Hidayat, ²⁾ Muhammad Varel Fahrezi, ³⁾ Dinda Salsabilah, ⁴⁾ Dila Rahmawati,
⁵⁾ Desi Sinanda

Optimizing Nutrition and Family Economic Welfare Through Milkfish Nugget Processed Innovation

Hidayat, M., & Latief, F. (2018). The influence of developing human capital management toward company performance (The evidence from developer companies in south Sulawesi Indonesia). *SEIKO: Journal of Management & Business*, 2(1), 11-30.



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).