

Original Research Paper

Sosialisasi Sehat Melalui Kegiatan Pengolahan Ikan Menjadi Makanan Sehat Nugget Ikan di Desa Dane Rase, Lombok Timur

^{1*}Ahmad Raksun, ²Asril Fahmi, ³Azella Safira, ⁴Nabila Medianti Putri, ⁴Juan Amada Rahdyan, ⁵Aryati Nurul Arifah, ⁶Desak Komang Windi Purandari, ⁷Umrania, ⁸Dinda Safira Rahmadhani, ⁸Arjuna Sanjaya ⁹Septian Aditya Wardana

¹Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mataram,

²Program Studi Teknik Pertanian, Fakultas Teknologi Pangan dan Agroindustri Universitas Mataram,

³Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi Pangan dan Agroindustri Universitas Mataram,

⁴Program Studi Matematika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Mataram,

⁵Program Studi Kehutanan, Fakultas Pertanian Universitas Mataram,

⁶Program Studi Pendidikan Kimia, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mataram,

⁷Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mataram,

⁸Program Studi Peternakan, Fakultas Peternakan Universitas Mataram

⁹Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mataram,

DOI : <https://doi.org/10.29303/jpmi.v6i1.3150>

Sitasi : Raksun, A., Fahmi, A., Safira, A., Putri, N. M., Rahdyan, J. A., Arifah, A. N., Purandari, D. K. W., Umrania., Rahmadhani. D. S., Sanjaya, A., & Wardana, S. A. (2023). Sosialisasi Sehat Melalui Kegiatan Pengolahan Ikan Menjadi Makanan Sehat Nugget Ikan di Desa Dane Rase, Lombok Timur. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 6(1)

Article history

Received: 05 Januari 2023

Revised: 02 Februari 2023

Accepted: 08 Februari 2023

* Corresponding Author:

Ahmad Raksun, Program Studi Pendidikan Biologi, FKIP Universitas Mataram, Mataram, Indonesia:

Email:

ahmadunram@unram.ac.id

Abstract: Masyarakat Desa Dane Rase memiliki beberapa sektor mata pencaharian dan yang paling menonjol adalah sektor perikanan. Potensi hasil laut yang sangat banyak di Desa Dane Rase adalah ikan. Ikan merupakan salah satu sumber protein hewani yang banyak dikonsumsi masyarakat dan mudah didapat. Ikan mempunyai nilai protein tinggi dan kandungan lemaknya rendah sehingga sangat baik dikonsumsi untuk mendukung kesehatan tubuh manusia. Salah satu ikan yang terdapat di Desa Dane Rase adalah ikan tongkol. Oleh sebab itu, kelompok Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik Universitas Mataram memilih untuk melaksanakan kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui sosialisasi makanan sehat dari olahan ikan tongkol. Ikan tongkol dapat diolah menjadi beberapa olahan sehat, salah satunya yaitu nugget ikan tongkol. Nugget ikan tongkol merupakan salah satu olahan ikan yang dapat dikembangkan di Desa Dane Rase. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sosialisasi kepada masyarakat dan demo masak langsung oleh salah satu perwakilan ibu PKK. Kegiatan yang bertajuk “Sosialisasi Sehat: Pengolahan Ikan Menjadi Variatif dan Produktif di Desa Dane Rase”. Masyarakat memiliki antusias yang baik selama proses kegiatan berlangsung. Selain Demo masak, juga dilaksanakan pembagian buku resep dengan judul “Rasa Maritim” untuk memberikan edukasi kepada masyarakat terkait olahan ikan, kandungan gizi, manfaat dan peluang bisnis olahan ikan.

Keywords: Ikan, Nugget Ikan Tongkol, Olahan Ikan.

Pendahuluan

Desa Dane Rase terletak di Kecamatan Keruak, Kabupaten Lombok Timur, Provinsi Nusa Tenggara Barat dan berada di tengah kota Kecamatan Keruak berdekatan dengan Pasar Keruak. Desa Dane Rase memiliki kode pos 83673 dengan kode wilayah 52.03.01.2010. Desa ini terdiri dari 9 dusun dengan jumlah penduduk sebanyak 4033 jiwa. Desa Dane Rase memiliki tiga sektor mata pencaharian yakni pertanian, perdagangan, dan perikanan. Mata pencaharian yang paling menonjol ada di sektor perikanan karena wilayah yang dekat dengan pantai dan memiliki potensi laut yang melimpah. Salah satu potensi laut di Desa Dane Rase adalah ikan. Untuk itu kami dari Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik Universitas Mataram memilih untuk menciptakan kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui sosialisasi makanan sehat dari olahan ikan.

Makanan sehat dan bergizi merupakan makanan sehari-hari dengan kandungan berbagai zat yang bermanfaat di dalamnya. Makanan sehat dibutuhkan oleh tubuh untuk memenuhi kebutuhan gizi terutama dalam proses pertumbuhan. Makanan bergizi mengandung zat berupa karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Makanan sehat yang diolah oleh masyarakat bersama mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik Universitas Mataram di Desa Dane Rase adalah nugget ikan. Sebagian besar masyarakat masih beranggapan bahwa makanan yang sehat dan bergizi memiliki harga yang mahal terutama masyarakat yang kurang mampu padahal makanan yang sehat dan bergizi terbilang murah dan mudah didapatkan asalkan dapat diolah dengan benar agar kandungan yang terdapat didalam makanan tersebut tidak hilang pada saat diolah. Melalui kegiatan demonstrasi, kami mahasiswa KKN Universitas Mataram. Bahan baku yang digunakan dalam pembuatan nugget ikan adalah daging ikan tongkol. Ikan tongkol merupakan salah satu jenis dari kelompok ikan

pelagis yang sangat digemari oleh masyarakat. Kandungan gizi ikan tongkol per 100 gram yaitu, terdiri dari protein 25,00%, karbohidrat 0,03%, lemak 1,50%, mineral 2,25% dan air 69,40%. Protein yang terdapat pada ikan tongkol memiliki komposisi asam amino yang lengkap, sehingga sangat diperlukan oleh tubuh. Mineral yang terkandung dalam daging ikan tongkol terdiri dari magnesium, kalsium, yodium, fosfor, fluor, zat besi, zinc dan selenium. Ikan tongkol kaya akan kandungan omega-3 dan omega-6 yang berguna untuk memperkuat daya tahan otot jantung, meningkatkan kecerdasan otak dan dapat mencegah penggumpalan darah (Susanto, 2012).

Nugget merupakan salah satu bentuk produk makanan beku siap saji, yaitu produk yang telah mengalami pemanasan sampai setengah matang (precooked), kemudian dibekukan. Produk beku siap saji ini hanya memerlukan waktu penggorengan selama 1 menit pada suhu 150°C (Ginting, 2015). Nugget ikan adalah salah satu bentuk olahan dari ikan yang dapat dikembangkan. Respon konsumen terhadap nugget cukup bagus mengingat sekarang ini orang juga memperhatikan kepraktisan sebuah produk. Nugget dapat disimpan dalam bentuk beku. Pengolahan daging ikan menjadi nugget juga dapat memperpanjang daya simpan daging ikan.

Metode Pelaksanaan

Beberapa tahapan kegiatan yang sudah dilakukan dalam pengolahan makan sehat dari olahan ikan menjadi nugget ikan, yaitu:

a. Sosialisasi

Dalam hal ini dilakukan penyuluhan kepada masyarakat terkait pengolahan ikan tongkol menjadi nugget ikan. Penyuluhan ini dimaksudkan agar masyarakat yang berada di desa Dane Rase mengetahui bahan-bahan yang digunakan, bagaimana proses pembuatan nugget tersebut serta pembagian buku resep yang berisi tentang kandungan gizi ikan tongkol dan

peluang bisnis yang bisa dikembangkan dari ikan tongkol. Selain itu, adanya inovasi dalam pengolahan ikan ini diharapkan kepada masyarakat agar mampu mengembangkan produk tersebut menjadi sebuah bisnis perdagangan.

b. Demo masak dan praktik pembuatan nugget ikan

Kegiatan demo pengolahan ikan menjadi nugget dilakukan langsung oleh perwakilan ibu kader Desa Dane Rase bersama mahasiswa KKN Universitas Mataram. Kegiatan ini dilakukan agar masyarakat dapat terjun langsung untuk membuat nugget ikan dan dapat diimplementasikan langsung dalam kehidupan sehari-hari seperti penyediaan menu dalam rumah tangga sehingga dapat dijadikan variasi menu bagi anak dan anggota keluarga lainnya. Selain itu juga dapat menjadi ide peluang bisnis dan dapat menambah nilai ekonomis pada nugget ikan.

Hasil dan Pembahasan

Pengolahan ikan tongkol menjadi olahan makanan siap saji dalam bentuk nugget ikan merupakan salah satu ide yang dihasilkan oleh mahasiswa KKN Tematik Universitas Mataram di Desa Dane Rase, Kec. Keruak, Kab. Lombok Timur. Kegiatan ini dilaksanakan berdasarkan pengamatan dari mahasiswa KKN Tematik Universitas Mataram di Desa Dane Rase mengenai olahan ikan yang mayoritas diolah menjadi ikan asap. Oleh karena itu, dirancanglah kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui sosialisasi pengolahan ikan yaitu nugget ikan di Desa Dane Rase. Berdasarkan informasi yang di dapatkan mahasiswa KKN Tematik Universitas Mataram selama kegiatan survei dan diskusi dengan kelompok ibu PKK di desa Dane Rase, maka tim KKN Tematik Universitas Mataram kemudian mengadakan program Sosialisasi Sehat “Pengolahan Ikan Menjadi Variatif dan Produktif di Desa Dane Rase” yang bertujuan agar masyarakat Desa Dane Rase mengetahui tentang tata cara melakukan pengolahan makanan sehat yang inovatif, higienis dan bergizi.

Kegiatan pertama adalah melakukan Sosialisasi Sehat “Pengolahan Ikan Menjadi Variatif dan Produktif di Desa Dane Rase” yang

dilaksanakan di Rumah Sekretaris Desa Dane Rase di Dusun Batu Rimpang Utara pada tanggal 25 Januari 2022 pukul 16.00 WITA. Pada kegiatan sosialisasi sehat, bahan-bahan yang digunakan yaitu ikan, sayuran (seperti wortel, brokoli dll), tepung terigu, tepung maizena, tepung roti dan bumbu penyedap rasa. Untuk meningkatkan efisiensi pemanfaatan bahan lokal di masyarakat maka kelompok KKN Tematik Desa Dane Rase menggunakan ikan tongkol sebagai bahan baku alternatif, dimana ikan tongkol mudah didapat dan harganya yang terjangkau di masyarakat. Dalam 1 gr ikan tongkol terdapat 1,5 gr kandungan lemak omega 3 yang sangat baik untuk pertumbuhan anak.



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi Pengolahan Makanan Sehat

Kegiatan berikutnya adalah melakukan demo masak langsung oleh perwakilan ibu PKK. Pada kegiatan ini, ibu PKK berperan untuk memasak nugget ikan tongkol dan diperlihatkan langsung kepada masyarakat. Masyarakat memiliki antusias yang sangat tinggi dengan program Sosialisasi Sehat ini dikarenakan selain memasak, tim KKN Tematik Universitas Mataram juga membagikan buku resep kepada masyarakat. Buku resep tersebut bertajuk “Rasa Maritim” yang berisikan 5 olahan sehat dari ikan, kandungan gizi, manfaat serta peluang bisnis dari pengolahan ikan. Buku resep ini dibuat agar masyarakat mendapatkan inovasi baru dalam pengolahan ikan.



Gambar 2. Demo Masak Nugget Ikan Tongkol oleh Ibu PKK



Gambar 3. Foto Bersama Kegiatan Sosialisasi Sehat Pengolahan Ikan



Gambar 4. Pembagian Buku Resep Kepada Masyarakat

Melalui kegiatan ini, diharapkan ikan tongkol yang jumlahnya melimpah pada musim tertentu dapat diolah menjadi suatu produk yang lebih inovatif dengan citarasa yang lebih digemari masyarakat yaitu nugget ikan. Pengolahan ikan tongkol menjadi nugget ikan diharapkan dapat menjadi alternatif usaha baru yang dapat dikembangkan masyarakat Desa Dane Rase untuk meningkatkan pendapatan. Selain itu pengolahan ikan tongkol menjadi nugget ikan diharapkan dapat meningkatkan gizi masyarakat. Diniarti (2020) dalam Novitasari dan Kusuma (2022) menjelaskan

bahwa Indonesia merupakan salah satu negara penting produsen dan pemasok ikan tongkol. Ikan tongkol memiliki kelebihan yaitu kaya protein dan asam lemak omega-3.

Kesimpulan

Ikan tongkol merupakan salah satu makanan laut yang memiliki kandungan gizi yang dibutuhkan tubuh manusia. Pengolahan ikan tongkol menjadi nugget adalah salah satu upaya untuk meningkatkan minat masyarakat dalam mengkonsumsi ikan. Pengolahan ikan tongkol menjadi nugget juga bisa membuat daya simpannya lebih lama, karena dalam pengolahannya melalui proses kukus sehingga dapat disimpan di dalam kulkas dalam kurun waktu satu minggu. Selain itu olahan nugget dapat menjadi ide peluang bisnis bagi masyarakat Dane Rase untuk dikembangkan.

Ucapan Terimakasih

Kami tim penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Rektor dan Ketua LPPM Universitas Mataram yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan KKN mahasiswa periode Bulan Desember 2022 – Februari 2023. Terimakasih juga kami sampaikan kepada Kepala Desa, Sekretaris Desa dan masyarakat Desa Dane Rase yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam semua tahapan kegiatan.

Daftar Pustaka

- Novitasari, C.Y. dan Kusuma, P.S.W. 2022. Komposisi Isi Lambung Ikan Tongkol Kongo (*Euthynnus affinis*). Scoopindo Media Pustaka. Surabaya
- Susanto, E. & Fahmi, S., 2012, Senyawa Fungsional dari Ikan : Aplikasinya dalam pangan, *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, 1(4), 95–102.
- Profil Desa Dane Rase Kecamatan Keruak, Kabupaten Lombok Timur-NTB Tahun 2022.
- Wahyuningsih, N., Martiningsih, S. T., & Supriyanto, A., 2021, *Makanan Sehat dan*

Bergizi Bagi Tubuh, Penerbit K-Media, Yogyakarta.

Wardana, L. A., Sabrina, D., Mahendra, I. B. Y., Ningsih, J., Arifin, J., Hamdu, M. S., Hasanah, M., Menariatun., Handayani, N., Hakim, R & Wahyuni, S. 2022, Nugget Ikan Tongkol Sebagai Makanan Pendukung dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Padamara, *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(3), 136-139.

Yusuf, M., Munir, M., & Suwardana, H., 2020, Pengembangan Kewirausahaan Pembuatan Nugget Ikan (Fish Nugget) Sebagai Salah Satu Usaha Peningkatan Pendapatan Nelayan Di Desa Karangagung Kecamatan Palang Kabupaten Tuban, *Jurnal Abdi Mas TPB*, 2(2), 16-20.