

PELATIHAN PENGOLAHAN IKAN SEBAGAI UPAYA EKONOMI KREATIF DI MASA PANDEMI COVID-19 KEPADA IBU-IBU MAJELIS TA'LIM SULTRA

FISH PROCESSING TRAINING AS A CREATIVE ECONOMIC EFFORT IN THE TIME OF THE COVID-19 PANDEMIC TO THE MOTHERS OF THE SULTRA TA'LIM ASSEMBLY

Cornelia Pary^{1}, Nana Ronawan Rambe², Heni Mutmainnah³, Laila sahubawa⁴*
^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan IAIN Ambon
Jalan Kebun Cengkeh Batu Merah, Sirimau, Kota Ambon, Maluku, 97128

E-mail: orneliapary87@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah 1) Meningkatkan Pengetahuan Ibu-ibu mejelis Ta'lim Sultra tentang Gizi dan pengolahan Ikan menjadi abon ikan, sambal rowa, bakso ikan dan nugget ikan, 2) Untuk melatih Ibu-ibu Majelis ta'lim Sultra dapat mengelola ikan menjadi makanan siap saji yang sehat dan bergizi di rumah yang dapat dikomersialkan sebagai sumber pendapatan guna menambah penghasilan di masa pandemic covid-19. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam bentuk pelatihan yang tersusun secara sistematis untuk meningkatkan kemampuan Ibu-ibu majelis ta'lim Sultra dalam mengolah ikan dengan berbagai macam materi olahan dan praktik yang disajikan dan dibimbing oleh para dosen sebagai fasilitator/pemateri dan mahasiswa sebagai pelaksana. Adapun hasil yang diperoleh yakni 1. Pengetahuan ibu-ibu mejelis Ta'lim Sultra meningkat tentang Gizi dan pengolahan Ikan menjadi abon, sambal rowa, bakso Ikan dan nugget Ikan, 2. Ibu-ibu Majelis ta'lim Sultra dapat mengelola ikan menjadi makanan siap saji yang sehat dan bergizi di rumah yang dapat dikomersialkan sebagai sumber pendapatan guna menambah penghasilan di masa pandemic covid-19.

Kata kunci: *Kreatif, Pandemic, Pengolahan Ikan*

ABSTRACT

The objectives of this community service are 1) To increase the Knowledge of the Sultra Ta'lim council women about Nutrition and processing of fish into shredded fish, chili Rowa, fish balls and fish nuggets, 2) To train the Sultra Ta'lim Council women to process fish becomes healthy and nutritious ready to eat food at home that can be commercialized as a source of income to increase income during the Covid-19 pandemic. This service activity is carried out in the form of systematically structured training to improve the abilities of Sultra Ta'lim assemblies. in processing fish with various kinds of processed materials and practices presented and guided by lecturers as facilitators / presenters and students as executors. The results obtained were 1. The knowledge of the Sultra Ta'lim council members increased about nutrition and processing of fish into shredded fish, chili Rowa, fish balls and fish nuggets, 2. The Sultra Ta'lim council women could process fish into ready to eat food healthy and nutritious at home that can be commercialized as a source of income to increase income during the Covid-19 pandemic.

Keywords: *Creative, Pandemic, Fish*

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan daerah kepulauan, salah satunya Maluku. Maluku merupakan kawasan yang memiliki potensi laut besar, tersebar luas di tiga wilayah pengelolaan perikanan (WPP) RI dan melibatkan mayoritas perairan Maluku, serta sebagian kecil pulau-pulau di luar Maluku. Potensi besar perikanan itu, tersebar di tiga WPP yang totalnya mencapai 3.055.504 ton/tahun, dengan rincian 431.069 ton/tahun di WPP RI Laut Banda (714), 631.701 ton/tahun. di WPP RI Laut Seram (715). Sementara,

potensi perikanan di WPP RI Laut Arafura (WPP RI 718) jumlahnya mencapai 1.992.731 ton/tahun. Dari data di atas tidak bisa dipungkiri ikan banyak terdapat di kepulauan Maluku. Ikan merupakan salah satu sumber protein yang berkualitas tinggi sangat penting untuk pertumbuhan tubuh. Ikan mengandung 18 % protein terdiri dari asam amino esensial yang tidak rusak pada waktu pemasakan. Kandungan lemaknya 1-20 % lemak yang mudah dicerna serta langsung dapat digunakan oleh jaringan tubuh. Kandungan lemaknya sebagian besar adalah asam lemak tak jenuh yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan dapat menurunkan kolesterol darah. Minyak ikan ini banyak dimanfaatkan pemberiannya pada anak-anak. Vitamin yang larut dalam air dan terdapat dalam ikan adalah 4 macam vitamin tergolong dalam famili vitamin B, yaitu B6, B12, Biotin, dan Niacin. Ikan juga mengandung banyak mineral termasuk magnesium, phosphor, iodium, fluor, zat besi, copper, zinc, dan selenium. Ikan jugamengandung banyak fluor untuk kesehatan gigi.

Pengabdian kepada masyarakat kali ini bertepatan dengan pandemic Covid-19. Dimana banyak masyarakat yang dirumahkan dan kesulitan untuk mendapatkan pekerjaan karena pemerintah memberlakukan *social distancing*. berkolaborasi antara dosen dan Mahasiswa. Dengan tema “Ekonomi kreatif dimasa panemi covid-19” dengan memanfaatkan pengolahan ikan yang kaya akan manfaat menjadi sumber makanan alternatif yang siap dikomersialkan. Minimal dapat diolah para ibu-ibu di rumah untuk menyajikan makanan yang sehat dan bervariasi kepada keluarga.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian ini dilaksanakan pada hari Minggu, 22 November 2020 di Lorong Pandan Kebun Cengkeh, Ambon kepada Ibu-ibu majelis Ta’lim Sultra. Untuk mendapatkan luaran yang mencapai target yang tepat maka pelaksanaan pengabdian ini diperlukan metode pelaksanaan yang terstruktur dengan baik. Maka, metode pelaksanaan dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Observasi (Tahapan Awal)

Observasi dalam kegiatan ini dilakukan guna menentukan urgensi yang sedang terjadi dan solusi alternatif yang akan dilakukan.

2. Penyuluhan (Kegiatan Inti)

Penyuluhan dimaksudkan untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang potensi ikan sebagai sumber makanan bergizi tinggi, Selain itu dapat bernilai jual dan dapat meningkatkan perekonomian masyarakat pada saat pandemic Covid-19 ini.

3. Pelatihan

Pelatihan dilakukan dengan cara demonstrasi tentang ikan sebagai sumber makanan yang bergizi tinggi, sehingga luarannya diharapkan masyarakat memahami tujuan dari PKM ini, berupa cara pengolahan ikan menjadi abon, sambal rowa, bakso dan nugget.

4. Pembuatan

Dalam PKM ini Pembuatan dimaksud agar ibu-ibu mampu mengelola ikan setelah diberikan pelatihan, sehingga ikan dapat digunakan dengan baik dan benar. Secara singkat cara mengolah ikan dalam PKM ini sebagai berikut:

- a. Cara membuat abon ikan
 1. Bersihkan 1 kg Ikan momar berikan 2 sdm perasan jeruk
 2. Kukus ikan sampai matang (20 menit). Dinginkan, lalu suwir-suwir kecil.
 3. Bumbu yang suda dihaluskan (7 siung bawang merah, 6 siung bawang putih, 4 btr kemiri, 1 sdt ketumbar, asam jawa) tumis dengan minyak secukupnya kurang lebih 3 sdm sampai harum, lalu tuang 300 ml santan. Masukkan 1 lembar daun salam, 2 lembar daun jeruk, 2 ruas lengkuas, 1 ruas jahe, 2 batang serai, 1 sdt gula pasir, gula merah dan secukupnya garam. Aduk rata sampai bumbu meresap dan mendidih.
 4. Masukkan ikan yang sudah disuwir-suwir, aduk rata. Tunggu hingga ikan cukup kering. Angkat dan sisihkan. Api cukup kecil saja namun rutin diaduk-aduk jangan sampai gosong.
 5. Tunggu dan diamkan abon hingga cukup dingin. Beri bawang goreng secukupnya, aduk rata. Simpan dalam wadah.
- b. Cara membuat sambal roa
 1. Sediakan ikan roa (ikan julung-julung) sebanyak 2 sasak atau 40 ekor ikan roa asar.
 2. Bersihkan ikan roa, buang kulit, kepala, ekor dan tulangnya.
 3. Goreng ikan roa selama 5 menit menggunakan suhu pemanasan 118°C. ikan ditiriskan kemudian dihaluskan menggunakan blender
 4. Haluskan cabe keriting sebanyak ¼ kg dan cabe rawit 1/8 kg
 5. Iris halus bawang merah sebanyak ¼ kg kemudian ditumis hingga *golden brown*
 6. Iris halus tomat sebanyak ¼ kg kemudian dimasukkan kedalam tumisan bawang merah
 7. Masukan cabe rawit dan cabe keriting yang telah diblender hingga halus kedalam tumisan bawang dan tomat, aduk rata
 8. Masukan ikan roa halus, aduk rata
 9. Masukan garam dan gula, aduk rata
 10. Tes rasa, kemudian didinginkan dan dikemas menggunakan botol yang telah diberikan label nama produk
- c. Cara membuat bakso ikan
 1. Masukan 250 gram daging ikan yang sudah dibersihkan ke dalam blender bersama dengan 3 siung bawang putih, 2 butir putih telur, 1 sdt garam, 2 sdt merica, 1 sdm gula pasir dan segenggam es batu (secukupnya). Blender Sampai semua bahan benar-benar halus.
 2. Tuang adonan ke dalam wadah lalu masukan 400 gram tepung tapioca, sambil diaduk-aduk sampai semua bahan tercampur rata.
 3. Rebus air secukupnya di panci sampai mendidih. Lalu kecilkan api.
 4. Bentuk adonan bakso sampai membentuk bulatan. Lalu masukan dalam air panas yang sudah direbus di panci. Rebus bakso sampai matang (bias dilihat jika mengambang).
 5. Setelah matang, angkat lalu tiriskan.

6. Siap disajikan digoreng atau ditambahkan ke menu yang lain seperti nasi goreng, sop dll.
 7. Bakso juga bisa disimpan di kulkas untuk dinikmati di lain waktu.
- d. Cara membuat nugget ikan
1. 500 gram daging ikan yg sudah dihaluskan dicampur dengan semua bumbu (2 siung bawang merah, 3 siung bawang putih, ½ sdt Lada, garam dan penyedap secukupnya sesuai selera), tambakan 1 buah wortel parut, 2 sdm terigu dan 1 butir telur.
 2. Sudah tercampur rata, masukkan ke dalam cetakan Nugget Ikan.
 3. Kukus kurang lebih 15 menit.
 4. Angkat dan dinginkan. Setelah itu dipotong atau dicetak sesuai keinginan
 5. Bahan pencelup (2 sdm terigu, lada dan garam secukupnya) dicampurkan semua, jangan sampai terlalu encer atau terlalu kental.
 6. Masukkan nugget ikan yang sudah dipotong tadi ke dalam adonan pencelup
 7. Lalu balurkan ketepung panir, jika adonan sudah tertutup semua oleh tepung panir. Masukkan ke minyak goreng yang sudah dipanaskan. Goreng sampai kuning keemasan.
 8. Nugget sisa yang belum digoreng bisa disimpan di kulkas, untuk selanjutnya tinggal digoreng.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Observasi atau Tahap Awal

Tahapan ini dilakukan untuk menentukan permasalahan mitra. Adapun permasalahan saat ini yang dialami masyarakat susahny mendapat penghasilan tambahan di karenakan pandemic covid-19. Di lain sisi pembatasan kegiatan di luar juga menyebabkan susahny mendapatkan makanan yang sehat untuk anak-anak. Pada tahap ini tim pelaksana melakukan pendekatan kepada ibu-ibu pengajian dan masjid tempat akan diadakan kegiatan pengabdian.

2. Penyuluhan

Pada tahap ini para tim pelaksana memberikan informasi kepada ibu-ibu tentang potensi ikan dan cara pengolahannya. Adapun tahapan penyuluhan sebagai berikut:

- a. Persiapan. Persiapan yang di maksud di sini adalah menyiapkan tempat, bahan dan semua peralatan. Tidak lupa waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan disepakati dengan ibu-ibu pengajian. Materi penyuluhan sudah disiapkan jauh hari.
- b. Pelaksanaan. Kegiatan dimulai pukul 09.00 WIT. Diawali dengan pembagian masker gratis.



Gambar 1. Pembagian Masker Untuk Kegiatan Penyuluhan

- c. Setelah masker dibagikan, lanjut Penyuluhan. Kegiatan ini digunakan untuk menyampaikan Gizi yang terdapat pada ikan, cara pemanfaatan dan pengolahan ikan.



Gambar 2. Penyampaian Gizi Ikan, Cara Pemanfaatan Pengolahannya.

- d. Penyuluhan berlangsung selama 1 jam disertai dengan sesi Tanya jawab. Pada sesi ini pemateri memastikan Pengetahuan ibu-ibu mejelis Ta'lim Sultra meningkat tentang Gizi dan pengolahan Ikan menjadi abon, sambal rowa, bakso dan nugget untuk selanjutnya diaplikasikan untuk praktek. Dengan adanya sesi tanya jawab panitia PKM dapat mendapatkan informasi sejauh mana ibu-ibu dapat memahami dan mengetahui gizi yang terdapat pada ikan.
- e. Penyuluhan ditutup dengan Kesimpulan dan pengelompokan ibu-ibu untuk praktek membuat ikan menjadi Bakso, Nugget, Abon ikan dan Sambal Rowa. Sambil praktek ibu-ibu silih bergantian bertanya dan ingin mencoba memasak.



Gambar 3. Antusias ibu-ibu saat ikut demo memasak

- f. Peserta pada penyuluhan ini sangat antusias karena mendapatkan pengetahuan baru yang siap dipraktekkan di rumah dan siap dipasarkan nantinya.



Gambar 4. Foto bersama Tim dan para ibu-ibu pengajian

3. Pelatihan

Pelatihan dilakukan dengan cara demonstrasi tentang pembuatan bakso, nugget, abon ikan dan sambal rowa dan dipraktekkan langsung oleh peserta yaitu ibu-ibu majelis ta'lim Sultra. Diharapkan luarannya nanti dapat meningkatkan pemahaman dan prekonomian ibu-ibu pengajian. cara mengelolah ikan dapat meningkatkan perekonomian ibu-ibu pengajian Sultra. Adapun proses pembuatan bakso, nugget, abon ikan dan sambal rowa dapat dilihat pada Gambar berikut:





Gambar 5. Pelatihan membuat Ikan menjadi Abon



Gambar 6. Pelatihan Membuat Sambal Rowa



Gambar 7. Pelatihan membuat ikan menjadi bakso



Gambar 8. Pelatihan Membuat Ikan Menjadi Nugget

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Saat sesi tanya jawab dapat dilihat peningkatan pengetahuan ibu-ibu mejelis Ta'lim Sultra meningkat tentang Gizi dan pengolahan Ikan menjadi abon, sambal rowa, bakso dan nugget.
2. Ibu-ibu Majelis ta'lim Sultra dapat mengelola ikan menjadi makanan siap saji yang sehat dan bergizi di rumah yang dapat dikomersialkan sebagai sumber pendapatan guna menambah penghasilan di masa pandemic covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldise Kresna D, Penyuluh Perikanan Ahli Pertama: Bidang Usaha dan Pengembangan Komoditas <https://www.mongabay.co.id/2018/02/15/kaya-tapi-miskin-potret-potensi-perikanan-maluku-yang-belum-optimal-kenapa/>. Diakses Tanggal 20 Februari 2021
- Super User Posted in Artikel Pertanian <http://pertanian.magelangkota.go.id/informasi/artikel-pertanian/55-mengenal-nilai-gizi-ikan>. Diakses pada tanggal 19 Februari 2021
- Surat Edaran Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Hk.02.01/Menkes/335/2020 Tahun 2020 www.hukumonline.com/pusatdata. Diakses pada tanggal 19 Februari 2021