

BIMBINGAN TEKNIS DIVERSIFIKASI PANGAN BERBAHAN DASAR IKAN DI DESA HUNUTH DURIAN PATAH, KECAMATAN TELUK AMBON

Vonda Milca N. Lalopua^{*1}, Eder Lokollo²

^{1,2} Program Studi Teknologi Hasil Perikanan, FPIK, Universitas Pattimura

*email: vondamilcanight@gmail.com

Abstract

Diversification is a variety of types of processed fishery products from raw materials that have not been/have been utilized. Diversification will provide variations in the food consumed so that you are not attracted to just one type. Fish-based food diversification is an effort to increase consumption of fishery products in terms of quality, quantity and increase in selling value. The aim of this PKM is to provide training on fish-based food diversification for groups of women residents of Hunuth Durian Patah Village, Teluk Ambon District. It is hoped that this activity will be a stimulus to increase people's creativity in processing fish to add value to products. The implementation method is carried out with lectures about diversification, objectives and benefits, nutritional content of fish, fish-based diversified products and the practice of making fish nuggets. The media used are questionnaires, power points, test sheets (pre and post test) and organoleptic assessment sheets. The post test results showed an increase in knowledge about making fish nuggets. Community Service Activities have a positive impact on promoting the diversity of processed forms of fish for programs to accelerate fish food consumption.

Key words: Technical guidance, diversification, fish nuggets

Abstrak

Diversifikasi merupakan penganekaragaman jenis produk olahan hasil perikanan dari bahan baku yang belum/sudah dimanfaatkan. Diversifikasi akan memberikan variasi terhadap bahan pangan yang dikonsumsi agar tidak tertarik hanya pada satu jenis saja. Diversifikasi pangan berbasis ikan adalah upaya untuk peningkatan konsumsi produk perikanan baik kualitas, kuantitas hingga peningkatan dalam nilai jual. Tujuan PKM ini untuk memberikan pelatihan tentang diversifikasi pangan berbahan dasar ikan bagi kelompok wanita warga Desa Hunuth Durian Patah Kecamatan Teluk Ambon. Diharapkan kegiatan ini menjadi stimulus untuk meningkatkan kreatifitas masyarakat dalam mengolah ikan untuk memberi nilai tambah bagi roduk. Metode pelaksanaan dilakukan dengan ceramah tentang diversifikasi, tujuan serta manfaat, kandungan gizi ikan, produk diversifikasi berbasis ikan dan praktek pembuatan nuget ikan. Media yang digunakan adalah kuisisioner, power point, lembaran test (pre dan post test) serta lembar penilaian organoleptik. Hasil post test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang pembuatan nuget ikan. Kegiatan Pengabdian Masyarakat berdampak positif menggalakan penganekaragaman bentuk olahan ikan untuk program percepatan konsumsi pangan ikani.

Kata kunci: Bimbingan teknis, diversifikasi, nuget ikan

1. PENDAHULUAN

Diversifikasi pangan adalah sebuah program yang mendorong masyarakat untuk memvariasikan makanan pokok yang dikonsumsi sehingga tidak terfokus pada satu jenis makanan. Diversifikasi pangan berperan dalam pemenuhan kebutuhan gizi masyarakat sehingga nutrisi yang diterima tubuh dapat bervariasi dan seimbang (Permentan NO. 15 tahun 2013). Sasaran diversifikasi pengolahan

ikan ditujukan kepada para ibu supaya dapat menciptakan pola makan yang B2SA terutama bagi ibu hamil dan anak-anak.

Diversifikasi merupakan penganekaragaman jenis produk olahan hasil perikanan dari bahan baku yang belum / sudah dimanfaatkan. Diversifikasi pangan merupakan suatu usaha untuk mengajak masyarakat memberikan variasi terhadap bahan pangan dikonsumsi, agar tidak terfokus hanya pada satu jenis saja. Diversifikasi pangan perlu memperhatikan faktor-faktor mutu dan gizi, sebagai usaha penting bagi peningkatan konsumsi produk perikanan baik kualitas maupun kuantitas dan peningkatan nilai jual. Dalam era globalisasi ini, perdagangan produk-produk olahan ikan bernilai tambah (*value-added products*) dengan berbagai variasi bentuk dan rasa sudah sedemikian majunya. Hal ini ditunjang dengan meningkatkan kesadaran masyarakat untuk hidup sehat dengan merubah pola diet makan mereka untuk beralih ke arah makanan yang sehat dan bergizi (Endang, 2013).

Salah satu jenis bahan makanan sehat adalah ikan. Ikan menyediakan berbagai protein, lemak (asam lemak omega 3), vitamin (vitamin A, vitamin D, vitamin B6, vitamin B12), dan mineral (zat besi, yodium, selenium, seng, dan fluor) yang dibutuhkan oleh tubuh. Ikan merupakan salah satu bahan makanan yang absorpsi proteinnya lebih tinggi dibandingkan dengan produk hewani lain. Sumbangan protein ikan terhadap total protein hewani di Indonesia mencapai 57,1 persen. Protein dibutuhkan sebagai zat penting bagi tubuh. Terutama dalam masa pertumbuhan dan perkembangan di seribu hari pertama kehidupan sejak janin berada dalam kandungan (Endang, 2013). Protein pada ikan tersusun dari asam-asam amino yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan. Selain itu, protein ikan amat mudah dicerna dan diabsorpsi oleh tubuh. Daging ikan mempunyai serat-serat protein lebih pendek daripada serat-serat protein hewani lainnya seperti sapi atau ayam. Oleh karena itu, ikan dan hasil produknya banyak dimanfaatkan oleh orang-orang yang mengalami kesulitan pencernaan (Agustini *et al.*, 2006).

Diversifikasi bertujuan untuk memenuhi selera konsumen dan terus berkembang sehingga selalu ada alternative dan penyegaran menu dengan demikian kejenuhan pasar dapat teratasi. Makanan berbahan ikan dapat lebih digemari anak usia sekolah dengan penyajian yang lebih inovatif, salah satunya melalui pembuatan makanan selingan (snack) berbahan dasar ikan, sehingga tingkat konsumsi ikan dapat meningkat (Dini *et al.*, 2009).

Penganekaragaman jenis olahan ikan dapat menyediakan makanan yang beragam, bergizi, seimbang dan aman (B2SA), dengan cara penganekaragaman bentuk olahan ikan salah satunya adalah produk nugget ikan. Jika usaha penganekaragaman bentuk olahan ikan dapat digalakkan, maka program pemerintah dalam percepatan penganekaragaman konsumsi pangan (P2KP) dapat tercapai. Tujuan PKM adalah memberikan pelatihan tentang diversifikasi pangan berbahan dasar ikan bagi kelompok wanita warga Desa Hunuth Durian Patah kecamatan Teluk Ambon.

2. METODE

Kegiatan Bimtek Diversifikasi pangan berbahan dasar Ikan berlangsung di Desa Hunuth Durian patah Kecamatan Teluk Ambon Jln. Laksa Leo Wattimena kode pos 97233. Kota Ambon. Kegiatan Dilaksanakan dengan khayalak sasaran adalah kelompok wanita (ibu dan remaja putri) warga desa Hunuth DP yang berjumlah 20 orang. Metode pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari tahapan, yaitu 1). Tahap koordinasi dengan kepala Desa Hunuth DP sebagai mitra, 2) Tahap sosialisasi (pelaksanaan bimtek : ceramah dan praktek) dan 3) Tahap evaluasi. Tahap

koordinasi awal dengan mitra bertujuan untuk mengetahui tema kegiatan, metode pelaksanaan serta persiapan pelaksanaan kegiatan. Tahap sosialisasi menggunakan metode ceramah dan praktek. Materi ceramah meliputi

1. Pengertian, tujuan dan manfaat diversifikasi
2. Kandungan gizi ikan
3. Diversifikasi produk olahan berbahan dasar ikan
4. Pembuatan nuget ikan

Media yang digunakan dalam ceramah adalah kuisisioner, power point, lembar test dan lembar penilaian organoleptik. Kuisisioner berisi pertanyaan untuk memperoleh gambaran umum warga tentang diversifikasi pangan ikani. Lembar test peserta berupa pre test dan post test untuk mengetahui pengetahuan peserta tentang pembuatan nuget ikan. Hasil post test dapat mengukur tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti bimtek.

Pada kegiatan praktek peserta di bagi dalam 2 kelompok. Peserta dibagikan bahan nuget, alat serta prosedur pembuatan. Praktek pembuatan nuget dipandu oleh nara sumber. Praktek berlangsung 60 menit dan akhir kegiatan produk nuget masing-masing kelompok akan dinilai oleh narasumber kembali.

Peserta juga diminta tanggapan akan suka atau tidak suka terhadap produk nuget ikan menggunakan lembar uji kesukaan organoleptik nuget ikan. Peserta diminta menilai nuget ikan dengan memberi nilai (skor) berdasarkan skala numeric (1-5 skala) pada lembar uji hedonik. Metode pengujian uji hedonik dilakukan terhadap rasa, bentuk, aroma serta warna nuget. (skor nilai 1-5, dimana nilai 5 : sangat suka, 4 : suka, 3 : agak suka, 2 : tidak suka, 1 : sangat tidak suka).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bimtek Diversifikasi Pangan Berbahan dasar ikan bagi warga desa Hunuth Durian Patah telah dilaksanakan menggunakan metode ceramah dan praktek. Ceramah diikuti oleh peserta dengan baik. Peserta berinteraksi dengan nara sumber melalui tanya jawab dan diskusi. Akhir dari kegiatan ceramah dilanjutkan dengan praktek pembuatan nuget ikan.

Hasil kuisisioner menunjukkan dari 20 peserta terdapat 5 orang tergolong dalam kelompok I, (Tidak tahu) 6 orang dalam kelompok II (Tahu) dan sisanya 9 orang pada kelompok III (sangat tahu). Hasil kuisisioner diperoleh informasi bahwa peserta sering/biasa mengolah ikan sebagai ikan kuah, goreng, bakar dan kukus. Peserta belum berani membuat variasi olahan ikan karena takut tidak berhasil. Peserta mengetahui pembuatan nuget dari media sosial tetapi belum pernah membuat nuget. Pengetahuan peserta cukup baik tentang zat gizi penting yang terkandung dalam ikan dan manfaat konsumsi ikan untuk kesehatan dan kecerdasan anak .

Hasil pre test nuget diperoleh hasil hanya 30 % peserta yang mengetahui bahan dan pembuatan nuget ikan tetapi post test terjadi peningkatan 100 % peserta dapat menjawab semua pertanyaan dengan nilai Baik. Hasil post test menunjukkan adanya kenaikan pengetahuan peserta setelah menerima ceramah dan praktek pembuatan nuget. Bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta dari tidak tahu menjadi tahu. Peserta berhasil membuat nuget ikan setelah menerima bimbingan teknis dari nara sumber.

Hasil uji kesukaan nuget ikan menunjukkan bahwa nilai organoleptik nuget ikan berkisar nilai agak suka - sangat suka (nilai 3-5). Nilai rasa, aroma dan tekstur nuget mendapat nilai 5 (sangat suka) sedangkan warna nuget mendapat nilai 3 (agak suka). Rasa nuget ikan enak dan gurih. Nuget menggunakan telur dan tepung serta bumbu yang membuat rasa nuget lebih enak. Aroma nuget juga di sukai karena tidak tercium bau amis ikan sebagaimana olahan ikan umumnya. Nuget ikan tidak

ditemukan tulang ikan dan nugget berwarna agak merah karena menggunakan api besar saat digoreng. Bentuk nugget yang minimalis disukai dan cocok disediakan sebagai bekal anak ke sekolah.



Gambar 1. Bimtek Diversifikasi Pangan Berbahan dasar ikan

Bahan-bahan yang dipakai dalam pengolahan nugget ikan meliputi daging ikan yang sudah digiling halus 500g, terigu 100g, bawang merah 50g, bawang putih 35g, garam 10g, lada halus, penyedap rasa, telur 4 butir (2 butir untuk dicampur pada adonan dan 2 butir untuk dibalur pada tepung roti/tepung panir), gula halus secukupnya, tepung panir dan minyak goreng.

Pengolahan nugget bertujuan untuk mendapatkan hasil olahan ikan siap saji yang disukai oleh semua umur dari berbagai kalangan seperti produk chicken nugget yang sudah dikenal. Prosedur kerja nugget adalah bawang putih, bawang merah, garam, lada dan terigu serta telur aduk hingga homogen rata. Bagi menjadi 4 bagian. Masukkan dan ratakan dalam loyang kemudian dikukus. Jika telah matang, potong-potong nugget menjadi kotak kemudian gulingkan pada tepung panir. Cara penyajian dengan digoreng.

Beberapa hal yang perlu dipahami peserta bahwa nugget adalah suatu bentuk produk daging giling yang dibumbui, kemudian diselimuti oleh perekat tepung

(batter), pelumuran tepung roti (breading), lalu dibekukan untuk mempertahankan mutunya selama penyimpanan. Nugget termasuk ke dalam salah satu bentuk produk makanan beku siap saji, suatu produk yang telah mengalami pemanasan sampai setengah matang kemudian dibekukan. Produk beku siap saji ini memerlukan waktu pemanasan akhir yang cukup singkat untuk siap disajikan karena produk tinggal dipanaskan hingga matang.

Penambahan pati dalam pembuatan nugget berfungsi sebagai pengisi dan pembentuk. Bahan pengisi yang umum digunakan pada pembuatan nugget adalah tepung dan roti. Bahan Pengikat memiliki kandungan protein yang lebih tinggi dan dapat meningkatkan emulsifikasi lemak dibandingkan dengan bahan pengisi. Bahan pengikat dalam adonan emulsi dapat berfungsi sebagai bahan pengemulsi. Bahan pengikat juga berfungsi mengurangi penyusutan pada waktu pengolahan dan meningkatkan daya ikat air.

Pembuatan nugget memerlukan bahan pembantu yaitu garam, gula, bawang putih, bawang merah dan merica. Garam merupakan komponen bahan makanan yang ditambahkan dan digunakan sebagai penegas cita rasa dan bahan pengawet. Penggunaan garam tidak boleh terlalu banyak karena akan menyebabkan terjadinya penggumpalan (salting out) dan rasa produk menjadi asin. Garam biasanya terdapat secara alamiah dalam makanan atau ditambahkan pada waktu pengolahan dan penyajian makanan. Makanan yang mengandung kurang dari 0,3% garam akan terasa hambar dan tidak disukai. Konsentrasi garam yang ditambahkan biasanya berkisar 2 sampai 3% dari berat daging yang digunakan

Bumbu-bumbu adalah bahan yang sengaja ditambahkan dan berguna untuk meningkatkan konsistensi, nilai gizi, cita rasa, mengendalikan keasaman dan kebasaaan, memantapkan bentuk dan rupa produk. Pemakaian gula dan bumbu dapat memperbaiki rasa dan aroma produk yang dihasilkan. Pemberian gula dapat mempengaruhi aroma dan tekstur daging serta mampu menetralsisir garam yang berlebihan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan Bimtek Diversifikasi pangan berbahan dasar Ikan di desa Hunuth Durian Patah “berdampak positif” terhadap peningkatan pengetahuan warga, terjadi transfer pengetahuan tentang diversifikasi produk olahan ikan dan gizi ikan serta pembuatan nugget ikan dengan memperhatikan hal hal terkait penggunaan bahan baku ikan yang segar dengan pencucian yang efisien, penggunaan bumbu sesuai takaran, proses penggorengan serta sanitasi alat dan proses yang higienis. Kegiatan Bimtek dapat menghasilkan 100 % peserta trampil membuat produk nugget ikan.

Disarankan agar kelompok ibu dan remaja putri warga desa Hunuth Durian Patah membutuhkan lebih banyak informasi diversifikasi pangan berbahan dasar ikan untuk meningkatkan kreatifitas menghasilkan produk inovasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Desa dan Staf Desa Hunuth Durian Patah kecamatan teluk Ambon beserta warga yang telah berpartisipasi dalam kegiatan bimtek diversifikasi pangan berbahan dasar ikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, T. W., A. S. Fahmi dan U. Amalia. 2006. Modul Diversifikasi Produk Perikanan. Teknologi Hasil Perikanan. Universitas Diponegoro.
- Endang, S.H. 2013. Pengolahan Ikan Secara Tradisional Prospek dan Peluang Pengembangan. Pusat riset Pengolahan Produk dan Sosial Ekonomi Kelautan dan Perikanan. Jakarta.
- Depkes RI. 2005. Pedoman Perbaikan Gizi Anak Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat, Jakarta.
- Dini Junita, Dini Wulandari, 2019. PKM Gemar makan Ikan Untuk Kecerdasan Anak SD 82/IV Sejinjang Kota Jambi. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) Vol 1, No.1, Januari 2019 p-ISSN: 2655-9226 e-ISSN: 2655-9218
- Lalopua V, 2024. Edukasi Gemar Makan ikan untuk Siswa SD negeri 72 kota Ambon. Balobe Jurnal Pengabdian Masyarakat 3(1)
- Khomsan A. 2010. Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Permentan. 2013. Program Diversifikasi dan Ketahanan Pangan Masyarakat Badan Ketahanan Pangan Tahun Anggaran 2013. Kementerian Pertanian. Jakarta.