

**SOSIALISASI PENGOLAHAN MAKANAN SEHAT HASIL PERIKANAN LAUT
DALAM USAHA PENINGKATAN KESEHATAN KELUARGA***Socialization of Healthy Food Processing Products of Marine Fisheries in Efforts to
Improve Family's Health***Syarif Irwan Nurdiansyah^{1*}, Warsidah¹**¹Program Studi Ilmu Kelautan, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam,
Universitas Tanjungpura, Pontianak*Korespondensi : syarifirwan@fmipa.untan.ac.id**ABSTRAK**

Sosialisasi pengolahan pangan dari hasil perikanan dan menjadikannya sebagai menu konsumsi keluarga diharapkan dapat menjadikan motivasi dan stimulan bagi masyarakat Desa Mekar Baru dalam meningkatkan derajat kesehatan keluarga. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara mandiri ini merupakan salah satu tridarma perguruan tinggi, yang diharapkan dapat menjadi jembatan informasi antara dunia akademis dengan masyarakat sekitarnya dalam usaha menyelesaikan persoalan yang terjadi dalam kehidupan bermasyarakat. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan ibu rumah tangga dalam mengolah ikan tongkol menjadi ikan asap dan abon ikan, serta menjadi makan ikan dan olahannya sebagai kegemaran yang dapat berdampak positif terhadap peningkatan kualitas kesehatan keluarga. Sosialisasi ini diikuti oleh 15 orang peserta, terdiri dari ibu-ibu rumah tangga. Kegiatan dilaksanakan dengan metode ceramah dan demonstrasi, dimana dari hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kemampuan peserta dalam memahami manfaat penting mengkonsumsi ikan dan mengolah ikan tongkol menjadi produk ikan asap dan abon ikan.

Kata Kunci: Desa Mekar Baru, Sosialisasi, Abon Ikan, Ikan Asap, PKM

ABSTRACT

It is hoped that the socialization of food processing from fishery products and making it a menu for family consumption can provide motivation and stimulants for the people of Mekar Baru Village in improving the level of family health. This independent community service activity is one of the tridharmas of higher education, which is expected to be a bridge of information between the academic world and the surrounding community in an effort to resolve problems that occur in community life. The aim of this activity is to increase the ability of housewives to process tuna into smoked fish and floss fish, as well as to make eating fish and its processed products a hobby which can have a positive impact on improving the quality of family health. This socialization was attended by 15 participants, consisting of housewives. The activity was carried out using lecture and demonstration methods, where the evaluation results showed that there was an increase in the participants' ability to understand the important benefits of consuming fish and processing tuna fish into smoked fish products and fish floss.

Keywords: Mekar Baru Village, Socialization, Fish Floss, Smoked Fish, PKM

PENDAHULUAN

Makanan yang sehat mengandung zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam tumbuh kembang, seperti protein, karbohidrat dan lemak serta vitamin dan mineral. Banyaknya pilihan jajanan makanan olahan dengan penggunaan bahan makanan yang komposisi gizinya cenderung kurang bahkan sama sekali tidak ada, dan sebaliknya beberapa makanan olahan berpotensi memiliki kandungan kimia yang membahayakan kesehatan jika dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama (Hasan & Nurdaya, 2023). Produk perikanan atau ikan hasil tangkapan atau panen ikan budidaya merupakan salah satu sumber protein yang sangat bagus untuk kesehatan (Damongilala, 2021). Selain sebagai sumber energi juga dapat memperbaiki sel-sel tubuh yang mengalami gangguan karena penyakit ataupun dalam masa penyembuhan.

Sayangnya bahwa konsumsi ikan masih belum membudaya dalam kehidupan masyarakat pada umumnya. Kesadaran masyarakat wilayah Kabupaten Kubu Raya dalam mengkonsumsi ikan untuk menu utama dalam konsumsi harian keluarga tergolong masih kurang, disebabkan oleh banyak faktor di antaranya keterbatasan kemampuan warga masyarakat dalam memperoleh komoditas untuk pangan lauk tersebut, selain itu juga disebabkan oleh keterbatasan keberadaan komoditas hasil perikanan di tempat yang mudah diakses oleh masyarakat serta masih minimnya kemampuan mengolah ikan menjadi hidangan yang menarik selera untuk menyantapnya. Menurut Suaebah & Awaluddin (2023), kegemaran makan ikan sejak dini pada ibu hamil ataupun balita dapat mencegah terjadinya *stunting*.

Dalam usaha mensosialisasikan budaya makan ikan di kalangan masyarakat Kubu Raya, dapat dimulai pada kelompok masyarakat terkecil seperti keluarga, komplek perumahan ataupun komunitas arisan yang umumnya terdiri dari ibu-ibu rumah tangga di desa-desa dan kelurahan

yang terdapat dalam wilayah Kubu Raya. Desa Mekar Baru adalah salah satu wilayah yang berada dalam wilayah pemerintahan Kecamatan Kumpai Raya Kabupaten Kubu Raya, dengan mata pencaharian penduduk yang utama adalah berkebun dan sebagian lainnya adalah berdagang. Sosialisasi budaya makan ikan kepada masyarakat Desa Mekar Baru dilakukan di puskesmas pembantu (pustu) melalui kegiatan mengolah ikan asap dan abon ikan.

Ikan asap adalah salah satu cara mengawetkan ikan sehingga tahan lama dalam penyimpanan (Husen, 2018). Ikan asap dapat dimakan langsung seperti ikan bakar (Fendjalang, 2017), atau dapat juga diolah lanjut seperti dipindang, disambal ataupun digoreng dan dimasak santan. Proses pengawetan dengan cara diasap langsung atau direndam dalam air garam sebelum diasap di perapian yang menggunakan kayu bakar. Abon ikan adalah hidangan khas Indonesia khususnya di daerah pesisir atau sentra penghasil ikan (Huthaimah *et al.*, 2017), melalui pengolahan pemasakan, pensuwiran dan pencampuran dengan bumbu untuk selanjutnya dimasak bersama santan sampai kering dan renyah (Aditya *et al.*, 2016). Abon ikan dapat dibuat dari berbagai jenis ikan (Jasila & Zahro, 2015), baik ikan air tawar maupun ikan laut seperti tongkol, serta dapat dibuat dengan rempah atau bumbu sesuai selera, pedas atau manis (Anwar *et al.*, 2018), kemudian dimakan bersama nasi atau mie ataupun sebagai taburan di atas keduanya.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan ibu rumah tangga dalam mengolah ikan tongkol menjadi ikan asap dan abon ikan, serta menjadi makan ikan dan olahannya sebagai kegemaran yang dapat berdampak positif terhadap peningkatan kualitas kesehatan keluarga. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini diikuti oleh 15 orang peserta yang terdiri dari ibu rumah tangga. Kegiatan dimulai dengan ceramah edukatif terkait manfaat ikan sebagai sumber protein kebutuhan tubuh untuk menjaga dan

meningkatkan derajat kesehatan keluarga, dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan ikan asap dan abon ikan, dimulai dari pemilihan ikan sampai pengemasan setelah pengasapan.

METODE

Waktu dan Tempat

Kegiatan PKM ini dilaksanakan di Puskesmas Pembantu (Pustu) Desa Mekar Baru, Kecamatan Kumpai Raya, Provinsi Kalimantan Barat pada hari Sabtu, tanggal 4 Januari 2024.

Prosedur Pelaksanaan dan Analisis Data

Sebagai langkah awal, dilakukan survei dan observasi di lokasi kegiatan terkait dengan faktor-faktor yang menyebabkan kurangnya minat keluarga dalam mengkonsumsi ikan serta usaha-usaha pengolahan ikan yang dapat dijadikan sebagai lauk pilihan dalam menu keluarga. Metode kegiatan yang digunakan adalah secara ceramah edukatif tentang manfaat kesehatan dari konsumsi ikan dan beberapa teknik pengawetan komoditas ikan agar dapat tahan lama dalam penyimpanan, dan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan

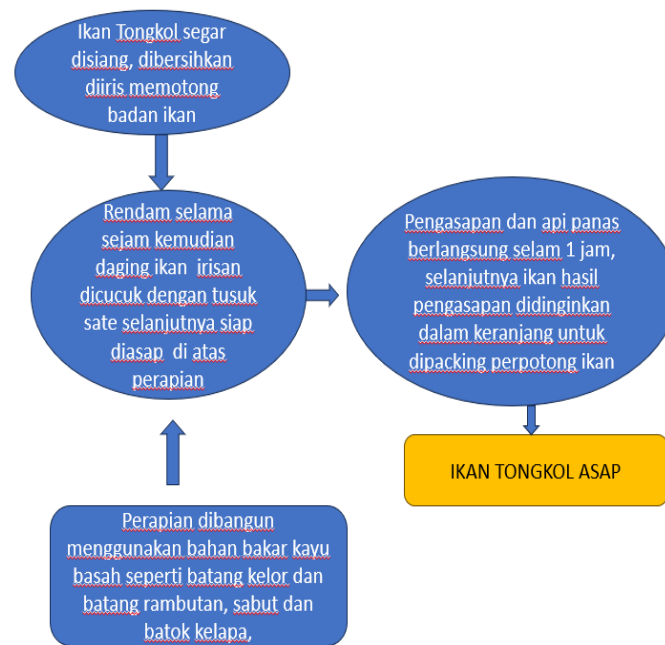
abon ikan dan ikan asap. Tahapan pembuatan abon ikan dan ikan asap disajikan pada Gambar 1 dan Gambar 2. Kegiatan dihadiri oleh 15 orang yang terdiri dari ibu rumah tangga yang berdomisili di wilayah desa Mekar Baru Kecamatan Kumpai Raya Kabupaten Kubu Raya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Indonesia adalah negara maritim, dengan potensi perikanan laut yang sangat besar, tetapi pemanfaatannya sebagai sumber pangan oleh Masyarakat belum optimal. Beberapa faktor yang menyebabkan masih sulitnya masyarakat dalam membudayakan gemar makan ikan di Indonesia antara lain adalah rendahnya kesadaran akan manfaat kesehatan dari mengkonsumsi ikan, proses distribusi, transportasi, dan pemasaran ikan yang belum optimal terutama ke daerah-daerah yang jauh dari sungai dan pantai, serta kebiasaan makan yang lebih condong kepada daging ayam dan sapi. Keadaan ini tentunya menimbulkan keresahan di masyarakat karena harga pangan sumber protein seperti daging sapi/ayam dan telur yang makin tinggi, sementara keberadaan sumber pangan protein yang lain seperti



Gambar 1. Skema Pembuatan Abon Ikan



Gambar 2. Skema Pembuatan Ikan Asap

ikan, tidak begitu menarik minat masyarakat untuk mengkonsumsinya.

Pemerintah Indonesia telah menerapkan beberapa inisiatif untuk mempromosikan konsumsi ikan di negara ini meliputi program perikanan berkelanjutan di mana pemerintah berusaha keras dalam menjamin pasokan ikan untuk jangka panjang. Kebijakan mengurangi penangkapan ikan yang berlebihan untuk melindungi stok ikan sehingga keberadaannya dapat dipertahankan, misalnya dengan komitmen mengurangi total tangkapan tuna sebesar 10% dalam tiga tahun. Selain itu, dalam praktik perikanan berkelanjutan dibentuk kemitraan para pemangku kepentingan bersama Marine Stewardship Council, juga digalakkannya program konsumsi ikan dalam meningkatkan kesadaran tentang manfaat kesehatan dengan mengonsumsi ikan, sehingga dapat mendorong tingkat konsumsi ikan menjadi lebih tinggi. Inisiasi dari pemerintah tersebut bertujuan dalam mengatasi tantangan serta mendorong peningkatan konsumsi ikan di Indonesia. Untuk mengatasi hal ini, maka diperlukan langkah-langkah sosialisasi tentang pentingnya mengonsumsi ikan dan manfaatnya untuk kesehatan.

Berdasarkan survei dan observasi kepada Masyarakat di wilayah Desa Mekar Baru sebelum kegiatan PKM dilaksanakan menunjukkan masih rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya mengonsumsi ikan sebagai sumber pangan protein dalam menu makanan keluarga. Beberapa usaha yang perlu dilakukan dalam menerapkan kebiasaan makan ikan bagi masyarakat antara lain adalah sosialisasi akan manfaat kesehatan dari mengonsumsi ikan, serta sosialisasi pengolahan ikan yang dapat menarik selera makan bagi anggota keluarga terutama anak-anak dan remaja.

Salah satu tridarma perguruan tinggi adalah pengabdian pada masyarakat, dengan berbagai mekanisme di antaranya adalah dengan menjadi jembatan transfer ilmu dan teknologi dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi dalam kehidupan masyarakat. Pembuatan abon ikan dan ikan asap adalah salah satu usaha penerapan teknologi pengolahan dan pengawetan ikan agar dapat tersedia dalam jangka waktu lama, serta tahan dalam penyimpanan terutama jika disimpan pada suhu pendingin/kulkas. Pemilihan ikan tongkol dalam kegiatan ini disebabkan oleh karena pada bulan Januari yaitu saat pelaksanaan

kegiatan ini, hasil tangkapan ikan tongkol melimpah dan harganya terjangkau, sehingga dapat dijadikan sebagai obyek atau bahan untuk pembuatan abon dan ikan asap.

Kegiatan diikuti oleh 15 orang peserta dengan membagi dua kelompok yaitu tim abon ikan dan tim ikan asap. Kegiatan dilaksanakan dalam 2 tahap yaitu ceramah ilmiah terkait dengan edukasi manfaat gemar makan ikan dalam meningkatkan derajat kesehatan karena ikan mengandung protein yang tinggi serta harganya relatif terjangkau. Dalam ceramah tersebut juga disampaikan bagaimana pentingnya pengolahan ikan, terutama untuk komoditas ikan yang dalam masa-masa tertentu hasil tangkapannya banyak sehingga harga relatif lebih murah seperti ikan tongkol. Pengolahan ikan dengan cara diasap dan dibuat abon dapat mempertahankan keberadaan komoditas tersebut meskipun sudah tidak musim tongkol lagi, sehingga keluarga tetap dapat menikmati olahan ikan meskipun komoditas ini sulit ditemukan di pasar, yang bisa disebabkan karena kurangnya nelayan melaut akibat cuaca buruk dan berbagai kondisi lainnya.

Mutu dan rasa dari ikan asap dapat disebabkan oleh berbagai faktor terutama

pada lamanya perendaman dalam air dan lamanya waktu pengasapan (Towadi *et al.*, 2013). Swastawati *et al.* (2017), menyatakan bahwa pengasapan ikan dapat dilakukan dengan memodifikasi penggunaan asap cair sebelum dilakukan pengasapan langsung. Selain itu, kualitas ikan asap juga dapat ditingkatkan melalui teknik pembuatan fillet daging ikan (Luc *et al.*, 2013). Pada pembuatan abon, penambahan bumbu sesuai selera dapat dilakukan untuk memberikan banyak pilihan rasa kepada konsumen. Menurut Kasmiati *et al.* (2020), mutu dan rasa produk abon ikan akan sangat mempengaruhi tingkat kesukaan konsumen untuk mengkonsumsinya. Pemilihan ikan yang segar dengan jenis apapun dalam menyiapkan bahan baku pembuatan abon ikan akan sangat menentukan tingkat penerimaan konsumen.

Pada sesi selanjutnya kedua tim peserta mempersiapkan bahan-bahan dan perlengkapan alat untuk mempraktekkan pengolahan abon ikan dan ikan asap, dengan menggunakan ikan tongkol yang telah disiapkan oleh tim pelaksana kegiatan tersebut. Kegiatan tim A atau pengolah ikan asap dapat disajikan dalam Gambar 3 di bawah ini. Selanjutnya proses pengolahan



Ikan Tongkol Segar



Daging Ikan Tongkol



Proses Pengasapan Ikan



Ikan Asap

Gambar 3. Proses Pengolahan Ikan Asap

abon ikan oleh tim B (Tim Abon Ikan) terlihat seperti Gambar 4.

dan sesudah kegiatan mengalami peningkatan.



Perebusan Daging Ikan



Penyuiran dan Penambahan Bumbu



Proses Penggorengan Ikan



Abon Ikan Tongkol

Gambar 4. Proses Pengolahan Abon Ikan

Evaluasi pelaksanaan kegiatan Sosialisasi Pengolahan Makanan Sehat Hasil Perikanan Laut Dalam Usaha Peningkatan Kesehatan Keluarga dilaksanakan dengan membagikan kuisioner kepada peserta kegiatan di awal dan di akhir kegiatan. Hasil evaluasi ditunjukkan pada Tabel 1. Hasil evaluasi melalui kuisioner (*pretest* dan *posttest*) yang dibagikan kepada peserta kegiatan menunjukkan pemahaman peserta sebelum

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi dari kegiatan PKM ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan peserta yang terdiri dari ibu-ibu rumah tangga Desa Mekar Baru dalam memahami pentingnya kebiasaan makan ikan dalam meningkatkan kesehatan keluarga, serta peningkatan keterampilan peserta dalam membuat ikan asap dan abon ikan.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Kegiatan Dengan Kuisioner (*Pre test* dan *Pos test*)

Uraian	<i>Pre test</i> (%)		<i>Post test</i> (%)	
	Setuju	Tidak	Setuju	Tidak
Ikan kaya dengan kandungan protein, penting untuk kesehatan	40	60	100	0
Ikan dapat dikonsumsi oleh anak dan balita untuk mencegah stunting	40	60	100	0
Abon ikan dan ikan asap dapat diolah dari ikan apa saja	80	20	100	0
Abon ikan dan ikan asap adalah salah satu cara pengolahan dan sekaligus mengawetkan ikan	80	20	100	0

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya HP, Herpandi H, & Lestari S. 2016. Karakteristik Fisik, Kimia dan Sensoris Abon Ikan dari Berbagai Ikan Ekonomis Rendah. *Fishtech – Jurnal Teknologi Hasil Perikanan*. 5(1): 61-72. <https://doi.org/10.36706/fishtech.v5i1.3519>
- Anwar C, Irhami, & Kemalawaty, M. 2018. Pengaruh Jenis Ikan dan Metode Pemasakan terhadap Mutu Abon Ikan. *Fishtech – Jurnal Teknologi Hasil Perikanan*. 7(2): 138-147. <https://doi.org/10.36706/fishtech.v7i2.5679>
- Damongilala LJ. 2021. *Kandungan Gizi Pangan Ikani*. Bandung: Patria Media Grafindo Bandung.
- Fendjalang SNM. 2017. Analisis Kimia Ikan Tuna Asap Pada Beberapa Pasar Tradisional di Tobelo, Kabupaten Halmahera Utara. *Prosiding Seminar Nasional Kemaritiman dan Sumber Daya Pulau-Pulau Kecil*. 2(1): 174-178.
- Hasan T, & Nurdaya N. 2023. Sosialisasi Pangan Fungsional dari Sumber Daya Laut kepada Masyarakat Pesisir Samboang Kecamatan Bontotiro. *Jurnal PKM Bina Bahari*. 2(3): 64-69. <https://doi.org/10.26418/binabahari.v2i3.39>
- Husen A. 2018. Pengolahan Ikan Cakalang Asap (*Katsuwonus pelamis*) dengan Penilaian Organoleptik. *Techno: Jurnal Penelitian*. 7(2): 165-169. <https://doi.org/10.33387/tk.v7i2.667>
- Huthaimah H, Yusriana Y, & Martunis M. 2017. Pengaruh Jenis Ikan dan Metode Pembuatan Abon Ikan terhadap Karakteristik Mutu dan Tingkat Penerimaan Konsumen. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pertanian*. 2(3): 244-256. <https://doi.org/10.17969/jimfp.v2i3.4024>
- Jasila I, & Zahro F. 2015. Pembuatan Abon Ikan Patin (*Pangasius hypophthalmus*) di Pradipta Jaya Food Probolinggo. *Samakia: Jurnal Ilmu Perikanan*. 6(1): 20-34. <https://doi.org/10.5281/jsapi.v6i1.283>
- Kasmiasi, Ekantari N, Asnani, Suadi, & Husni A. 2020. Mutu dan Tingkat Kesukaan Konsumen Terhadap Abon Ikan Layang (*Decapterus* sp.). *Jurnal Pengolahan Hasil Perikanan Indonesia*. 23(3): 470-478. <http://dx.doi.org/10.17844/jphpi.v23i3.32700>
- Luc NT, Du LH, & Dzung NT. 2013. Optimization of the Smoking Process of Pangasius Fish Fillet to Increase the Product Quality. *Advance Journal of Food Science and Technology*. 5(2): 206-212. <http://dx.doi.org/10.19026/ajfst.5.3245>
- Suaebah S, & Awaluddin. R. 2023. Pencegahan Stunting secara Dini melalui Sosialisasi Pola Makan Keluarga di Desa Segedong Kecamatan Sungai Raya Kepulauan Kabupaten Bengkayang. *Jurnal PKM Bina Bahari*. 2(1): 24-32. <https://doi.org/10.26418/binabahari.v2i1.30>
- Swastawati F, Cahyono B, & Wijayanti I. 2017. Perubahan Karakteristik Kualitas Ikan Tongkol (*Euthynnus affinis*) dengan Metode Pengasapan Tradisional dan Penerapan Asap Cair. *INFO*. 19(2). 55-64.
- Towadi K, Harmain RM, & Dali FA. 2013. Pengaruh Lama Pengasapan Yang Berbeda Terhadap Mutu Organoleptik dan Kadar Air pada Ikan Tongkol (*Euthynnus affinis*) Asap. *NIKE: Jurnal Ilmiah Perikanan dan Kelautan*. 1(3). 177-185. <https://doi.org/10.37905/v1i3.1238>