



SOSIALISASI GEMAR MAKAN IKAN SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN GIZI ANAK DI PESISIR TANJUNG BATU KOTA TARAKAN

SOCIALIZATION OF FAVORING TO EAT FISH AS AN EFFORT TO IMPROVE CHILDREN'S NUTRITION IN COASTAL TANJUNG BATU, TARAKAN CITY

Imra^{1*}

Mohammad Fadnan Akhmadi¹

Novi Luthfiyana¹

Reni Tri Cahyani¹

Yustanti¹

¹ Program Studi Teknologi Hasil Perikanan, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas Borneo Tarakan

***Korespondensi:**

imranmomo@gmail.com

Kata kunci: gemar makan ikan, gulamah, tanjung batu, tarakan

Keywords: likes to eat fish, gulamah, tanjung batu, tarakan

Naskah diterima: 23 Mei 2022

Disetujui: 26 Juni 2022

Disetujui publikasi: 28 Juni 2022

ABSTRACT. The movement to promote eating fish aims to socialize the public so that they like to eat fish to create a healthy, strong and intelligent generation. This community partnership program, "Socialization of Eating Fish as an Effort to Improve Children's Nutrition on the Tanjung Batu Coast, Tarakan City", was carried out on Saturday, September 25, 2021. It was attended by 15 groups of women processing fishery resources in Tanjung Batu Village, Tarakan City. The activity was carried out through several stages, namely: socialization regarding the importance of eating fish for children's health, making products from local fish ingredients, namely gulamah fish, namely fish egg roll and golden fish, as well as mentoring after the activity to ensure the sustainability of making the products that have been taught. This community partnership service activity succeeded in understanding women's groups about the importance of consuming fish and processed fish foods to improve children's nutrition.

ABSTRAK. Gerakan memasyarakatkan makan ikan bertujuan untuk mensosialisasikan kepada masyarakat agar gemar mengonsumsi ikan sehingga tercipta generasi yang sehat, kuat dan cerdas. Kegiatan program kemitraan masyarakat "Sosialisasi Gemar Makan Ikan Sebagai Upaya Meningkatkan Gizi Anak di Pesisir Tanjung Batu Kota Tarakan" telah dilaksanakan pada Hari Sabtu 25 September 2021 yang diikuti oleh 15 orang kelompok wanita pengolah sumberdaya perikanan Desa Tanjung Batu Kota Tarakan. Kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: sosialisasi terkait pentingnya makan ikan untuk kesehatan anak, pembuatan produk dari bahan ikan lokal yakni ikan gulamah menjadi produk fish egg roll dan golden fish, serta pendampingan setelah kegiatan untuk memastikan keberlanjutan pembuatan produk yang telah diajarkan. Kegiatan pengabdian kemitraan masyarakat ini berhasil memberikan pemahaman kepada kelompok wanita tentang pentingnya mengonsumsi ikan dan makanan olahan ikan sebagai upaya meningkatkan gizi pada anak.

PENDAHULUAN

Kondisi pandemi seperti saat ini mengharuskan setiap orang untuk tetap menjaga daya tahan tubuh dan meningkatkan sistem imunitas. Daya tahan tubuh yang kuat dapat mencegah menurunnya kondisi kesehatan tubuh apabila terserang virus atau bakteri. Daya tahan tubuh yang kuat dapat diperoleh dengan cara olah raga teratur, makan makanan sehat bergizi seimbang, mengelola pikiran serta tambahan multivitamin. Ikan segar merupakan salah satu sumber asupan makanan bergizi karena diketahui mengandung protein tinggi, asam lemak yang baik, serta mineral dan vitamin yang baik untuk kesehatan jantung, kecerdasan otak, perkembangan serta sistem imun tubuh. Ikan merupakan sumber protein yang banyak dikonsumsi masyarakat serta mudah didapat tetapi mudah mengalami kebusukan. Sehingga perlu adanya pengolahan lebih lanjut yang dapat diketahui oleh masyarakat.

Tanjung Batu merupakan salah satu wilayah pesisir yang berada diujung timur Kota Tarakan. Mayoritas pekerjaan masyarakat Tanjung Batu adalah nelayan.



Gambar 1. Nelayan Pesisir Tanjung Batu

Tanjung Batu terdapat beberapa perusahaan *cold storage* peikanan untuk tujuan ekspor. Ikan gulama merupakan ikan hasil tangkapan samping yang sering tertangkap oleh nelayan Tanjung Batu Kota Tarakan menggunakan alat tangkap tugu dan pukot gondrong (*Tramell net*). Agus dan Asbar (2012) menyebutkan ikan gulamah merupakan ikan ekonomis yang sering tertangkap pada alat tangkap tugu di Perairan Tarakan.

Xu et al. (2010) menyebutkan kandungan gizi protein yang cukup tinggi yakni 18,57%. Ikan gulama memiliki daging yang lembut sehingga cukup baik untuk dibuat menjadi produk olahan. Nurhikma et al. (2019) membuat sosis dari ikan gulamah dengan kandungan gizi protein sebesar 7,45%. Ikan gulama ini oleh masyarakat Tanjung Batu diolah menjadi olahan tradisional yakni ikan asin. Ikan asin tersebut kemudian di distribusikan ke pasar-pasar lokal maupun dikonsumsi sendiri. Hasil survei juga menunjukkan harga jual ikan asin gulama yang tidak terlalu tinggi yakni 15 ribu hingga 25 ribu rupiah.



Gambar 2. Ikan asin gulama Tanjung Batu

Fish egg roll dan *golden fish* merupakan salah bentuk diversifikasi pangan yang banyak dijumpai di restoran Jepang, café, rumah makan dan foodcourt di mall-mall besar di Indonesia. Makanan ini terbuat dari daging ikan, campuran telur, tepung, dan bumbu lainnya yang memiliki bentuk menarik, rasa yang enak dan bergizi. Salah satu ikan yang dapat digunakan dalam membuat produk ini adalah ikan Gulama. Penggunaan ikan Gulama sebagai bahan

baku produk ini karena memiliki tekstur yang lembut serta kandungan gizi yang cukup baik. Minimnya hasil diversifikasi olahan berbasis ikan dan masih rendahnya pengetahuan masyarakat pesisir Tanjung Batu mengenai usaha-usaha diversifikasi ikan, maka perlu dilakukan sosialisasi dan pelatihan diversifikasi olahan ikan khususnya ikan gulama menjadi *fish egg roll* dan *golden fish*. Tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan PKM ini meliputi; Mensosialisasikan pentingnya makan ikan terutama ikan lokal dan olahannya untuk menjaga sistem imun tubuh dan Mengajarkan kepada masyarakat Pesisir Tanjung batu untuk membuat membuat produk diversifikasi dari ikan Gulama yakni *Fish egg roll* dan *golden fish*.

METODE PELAKSANAAN

Waktu dan Lokasi

Pelaksanaan kegiatan program kemitraan masyarakat dilaksanakan pada Hari Sabtu 25 September 2021 di Desa Tanjung Batu, Kota Tarakan, Provinsi Kalimantan Utara.

Sasaran

Sasaran kegiatan program kemitraan pada masyarakat yaitu 15 orang kelompok wanita pengolah sumberdaya perikanan Desa Tanjung Batu Kota Tarakan.

Metode Pengabdian

Persiapan dan Pembekalan

Materi Persiapan PKM yang perlu diberikan kepada mahasiswa meliputi; Pengetahuan yang cukup tentang cara membuat Gulama *Fish egg roll* dan *golden fish*, pembekalan mengenai manajemen kelompok dan usaha, pengetahuan yang memadai mengenai pemberdayaan masyarakat dan pengetahuan mengenai cara bersosialisasi dengan masyarakat.

Pelaksanaan

Bentuk program PKM yang akan dilaksanakan adalah program sosialisasi, pengolahan produk dan pendampingan. Program lain berupa bantuan teknologi. Khusus bantuan teknologi olahan yaitu *meat blender/grinder* untuk membuat lumatan daging ikan. Metode yang digunakan dalam melakukan pelatihan adalah teknik pembelajaran kelompok disertai praktek. Teknologi produksi dengan mengedepankan sanitasi dan higienitas produk, proses pengolahan, penyimpanan dan pengemasan. Pembelajaran dan praktek akan dilakukan oleh mahasiswa bersama kelompok sasaran yang didampingi dosen pengusul. Kegiatan ini akan dibantu oleh 2 orang mahasiswa. Pelaksanaan kegiatan pembuatan produk diversifikasi dimana akan dibuat produk *Fish egg roll* dan *golden fish* dari ikan gulama dengan bahan-bahan tambahan dan proses pembuatan seperti pada Tabel dibawah ini.

Tabel 1. Pembuatan *Fish egg roll* dan *fish cake* dari ikan gulama

Uraian pembuatan	<i>Fish egg roll</i>	<i>Golden fish</i>
Bahan	<ul style="list-style-type: none">- 500 gr tepung terigu- 4 butir telur- 1 sdt garam- ½ sdt gula- 50 mL Mentega cair- 100 mL air- Minyak makan(bahan 1)	<ul style="list-style-type: none">- 8 ons Keju- ¾ sdt garam- 250 gr terigu- 4 sdm mentega- 100 gr daging ikan gulma- ½ sdt ragi- 1 sdt kaldu ayam- 2 sdt merica
	<ul style="list-style-type: none">- 4 siung bawang putih	

Uraian pembuatan	<i>Fish egg roll</i>	<i>Golden fish</i>
	<ul style="list-style-type: none"> - 500 gr daging ikan gulma - 2 putih telur - 2 sdm tepung maizena - 2 sdt merica - 1 sdm kecap asin - 1 sdt garam - 2 sdt minyak wijen - 100 gr wortel - 50 gr daun bawang <p>(bahan 2)</p>	
Proses pembuatan	<ul style="list-style-type: none"> - Campur semua bahan 1 kecuali minyak makan, aduk sampai halus - Buat crabs dari adonan bahan 1 - Bahan 2 semua diblender hingga tercampur merata - Bahan 2 yang telah tercampur sebagai isian crabs - Setelah crabs diisi kemudian dibungkus dengan plastic atau alumunium foil kemudian dikukus 5 menit. - Setelah matang dipotong-potong dicampur pada tepung terigu, siap untuk digoreng. 	<ul style="list-style-type: none"> - Campur semua bahan 1 blender - Pindahkan ke wadah baskom, adon hingga kalis - Giling lalu cetak dengan bentuk ika - Di panggang menggunakan oven selama 15 menit suhu 180 °C

Target Luaran

Adapun yang menjadi target dan luaran dari program PKM yang akan dilaksanakan meliputi; 1. masyarakat sasaran dan sekitarnya dapat memiliki keterampilan dalam mengolah fish *egg roll* dan *golden fish* dari ikan gulama dengan menggunakan teknologi tepat guna untuk peningkatan taraf hidup. 2. Usaha pengolahan fish *egg roll* dan *golden fish* diharapkan dapat menjadi percontohan masyarakat pesisir Tanjung Batu yang berwawasan berkelanjutan untuk kemandirian. 3. Warga tanjung Batu dapat memperoleh kemampuan dalam usaha yang mandiri. 4. Dapat menambah nilai ekonomi dari produk fish *egg roll* dan *golden fish* sehingga bisa meningkatkan pendapatan keluarga warga Pesisir tanjung Batu. 5. Sumber daya alam dan tenaga yang yang tersedia dapat dikelola dengan baik dalam bentuk usaha, manajemen usaha yang sehat dengan dukungan pemasaran, pengolahan hasil penangkapan, menggunakan tehnologi tepat guna untuk meningkatkan produksi serta pola hidup dan perilaku sehat. Selain itu adanya kemampuan manejerial dalam administrasi dan organisasi yang efektif dan efisien serta produktif. 6. Perbaikan teknologi melalui bantuan alat sehingga diperoleh efisiensi dan efektifitas proses produksi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan program kemitraan kepada masyarakat diawali dengan sambutan oleh bapak Rahman selaku ketua RT 23 desa Tanjung Batu dilanjutkan dengan sosialisasi pentingnya makan ikan untuk kesehatan gizi anak yang disampaikan oleh ketua pelaksana yakni bapak Imra, S. Pi., M. Si. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu kelompok pengolah hasil perikanan desa Tanjung Batu yang nantinya dapat memberikan pemahaman kepada anak-anak mereka untuk bisa makan ikan dan produk olahan ikan untuk peningkatan gizi. Pelaksanaan dihadiri oleh 15 orang peserta yang sangat antusias mengikuti kegiatan sampai selesai sehingga capaian sasaran dalam kegiatan ini 100%. Pengabdian sosialisasi gemarikan ini dilakukan secara tatap muka, dengan memenuhi protokol kesehatan yang dianjurkan pemerintah, yaitu mencuci tangan, menyediakan *hand santitizer*, serta menggunakan masker.



Gambar 3. Sosialisasi sekaligus membuka kegiatan di Desa Tanjung Batu

Produk yang akan dibuat pada kegiatan sosialisasi juga telah melalui uji coba pembuatan di laboratorium teknologi pengolahan hasil perikanan. Produk dibuat dengan bantuan mahasiswa Teknologi Hasil Perikanan Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan UBT yang juga sebagai panitia pelaksana kegiatan sosialisasi. Setelah kegiatan sosialisasi gemar makan ikan, dilanjutkan dengan praktek pembuatan diversifikasi produk.



Gambar 4. Uji coba pembuatan produk di Laboratorium

Diversifikasi produk dapat mengembangkan inovasi, meningkatkan nilai ekonomi, dan pengurangi potensi penumpukan limbah (Luthfiyana *et. al*, 2021). Diversifikasi olahan produk dari pengabdian masyarakat ini dari bahan baku ikan gulamah yang diperoleh dari hasil tangkapan nelayan lokal desa Tanjung Batu. Produk diversifikasi olahan yang dibuat adalah *golden fish* dan *fish egg roll*. *Fish egg roll* merupakan produk yang sering dijumpai pada restoran cepat saji di Jepang dan fast food yang menyediakan makanan jepang. *Fish egg roll* ini umumnya dibuat dari daging ayam yang diselimuti oleh adonan kulit telur. Pelatihan kali ini *fish egg roll* dibuat menggunakan ikan gulamah yang diketahui memiliki kandungan gizi yang baik dengan protein tinggi. Selain *fish egg roll*, peserta juga diajari untuk membuat produk *golden fish*. *Golden fish* merupakan *crackers* yang dibuat menyerupai bentuk ikan, dimana produk ini dibuat dari campuran daging ikan gulamah dan keju yang diadon dan dibentuk kemudian dipanggang pada suhu tertentu. *Golden fish* memiliki cita rasa yang enak, gurih, dan bergizi yang sangat diminati oleh anak-anak maupun orang dewasa.



Gambar 5. Praktek pembuatan produk *fish egg roll* dan *golden fish*

Rangkaian kegiatan terakhir yakni pembagian produk kepada peserta dan resep produk yang dimana, dari resep tersebut para peserta dapat mengaplikasikan untuk dapat membuka usaha dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat Desa Tanjung Batu dengan dibukanya lapangan pekerjaan baru. Kegiatan ditutup dengan foto bersama peserta, panitia, mitra dan narasumber.



Gambar 6. Foto bersama peserta kegiatan

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kemitraan masyarakat ini berhasil memberikan pemahaman kepada kelompok wanita di Pesisir Tanjung Batu Kota Tarakan tentang pentingnya mengkonsumsi sebagai upaya pemenuhan gizi pada anak. Kegiatan pelatihan mampu juga meningkatkan keterampilan dalam mengolah ikan gulamah menjadi produk *fish egg roll* dan *golden fish*. Evaluasi dan monitoring pasca kegiatan pengabdian dilaksanakan untuk mengevaluasi manfaat dan keberlanjutan program.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Borneo Tarakan selaku pemberi dana hibah pengabdian pada masyarakat.

REFERENSI

- Alamsjah, M.A. (2011). IbM kelompok pembudidaya ikan pada daerah tertinggal Kabupaten Bojonegoro dalam bentuk diversifikasi produk olahan berkualitas *Fish Cake* yang diperkaya rumput laut. *Jurnal Ilmiah Perikanan dan Kelautan*, 3(2), 193-201
- Agus., Asbar, L. (2012). Komposisi hasil tangkapan perikanan tugu di perairan Kota Tarakan. *Jurnal Harpodon Borneo*, 5(1), 83 – 86.
- Luthfiyana, N., Bija, S, Irawati, H., Ramadani, A., Rozi, A. (2021). Pelatihan diversifikasi produk Kepiting Keraca Berbasis Zero Waste Di UKM Desakitara. *Jurnal Marine Kreatif*, 5(2), 49-57.
- Permana, D., Asni., Erfina., Marniati., Mansyur. (2019). Pemberdayaan kelompok wanita nelayan Desa Anaiwoi dan Toboto melalui pembuatan surimi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Terapan*, 1(1), 135-140.
- Nurhikma., Novi, L., Diana, M, Ade, F. (2019). Karakteristik nilai gizi dan mutu sensori ikan gulama (*Nibea albiflora*) dengan penambahan daging ayam. *Jurnal IPTEKS PSP*, 6(12), 198-206
- Xu, M.Y., Chen, Y.X., Wu, C.W. (2010). Analysis of Nutrition in the muscle of wild and cultured *Nibea albiflora*. *Journal of Chejiang Ocean University* 04.