

**DIVERSIFIKASI PRODUK OLAHAN IKAN BAGI IBU-IBU PKK DI  
DESA PURA TIMUR KECAMATAN PULAU PURA KABUPATEN ALOR**

Oleh :  
Efrin A. Dollu dan Wiliam M. Sengadji

**ABSTRAK**

Ikan dikenal sebagai pangan fungsional yang mempunyai arti penting bagi kesehatan. Ikan memiliki kandungan protein yang cukup tinggi, selain itu mengandung asam lemak tak jenuh OMEGA-3 (didalamnya mengandung EPA dan DHA) yang cukup populer dapat menjaga dan menurunkan kolesterol, mengandung vitamin dan mineral. Bakso ikan, Abon Ikan, Kaki Naga dan Nugget merupakan diversifikasi produk olahan ikan. Pengabdian ini bertujuan untuk peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah ikan menjadi produk Bakso ikan, Abon Ikan, Kaki Naga dan Nugget. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu penyuluhan dan praktek langsung. Hasil yang diperoleh dari pengabdian ini diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu PKK dalam Diversifikasi Produk Perikanan.

Kata kunci : Bakso Ikan, Abon Ikan, Kaki Naga ikan, Nugget ikan

**ABSTRACT**

Fish is known as a functional food which is important for health. Fish has a fairly high protein content, besides that it contains OMEGA-3 unsaturated fatty acids (in which it contains EPA and DHA) which are quite popular for maintaining and lowering cholesterol, containing vitamins and minerals. Fish meatballs, Shredded Fish, Naga Legs and Nugget are diversified processed fish products. This dedication aims to increase the knowledge and skills of the community in processing fish into fish meatballs, shredded fish, dragon feet and nuggets. The method used in dedication is direct counseling and training. The results obtained from this dedication showed that increase knowledge and skills of PKK mothers in diversification process fish product.

Keywords: Fish Ball, Fish Floss, Dragon Fish, Fish Nugget

<sup>1</sup> Universitas Tribuana Kalabahi

## PENDAHULUAN

Potensi ekonomi sektor kelautan dan perikanan dapat dijabarkan menjadi 5 (lima) kelompok pengembangan meliputi: (1) pengembangan kekayaan laut non ikan dan energi laut, (2) pengembangan kapal perikanan, termasuk industri galangan kapal, (3) pengembangan jasa kelautan berupa industri jasa pelabuhan, dalam hal ini pelabuhan perikanan, (4) pengembangan pariwisata bahari, dan (5) pengembangan usaha perikanan, baik perikanan tangkap maupun budidaya (Ariani et al., 2016) dan (Rijal, 2017). Hasil perikanan merupakan salah satu bahan pangan yang berpotensi dikembangkan, hal ini karena ikan mengandung zat gizi yang tinggi terutama protein (Tajerin et al., 2015)(Damanik,et al., 2017). Ikan selain sebagai sumber protein juga dikenal sebagai pangan fungsional yang mempunyai arti penting bagi kesehatan karena mengandung asam lemak tak jenuh OMEGA-3 (didalamnya mengandung EPA dan DHA) yang cukup populer dapat menjaga dan menurunkan kolesterol, mengandung vitamin dan mineral (Pursetyo et al., 2020). Masalah gizi utama di Indonesia masih didominasi oleh gizi kurang atau Kurang Energi Protein (KEP). Salah satu prioritas pembangunan nasional di bidang kesehatan adalah upaya perbaikan gizi yang berbasis pada sumberdaya, kelembagaan dan budaya lokal (Agrina, 2010).

Desa Pura Timur merupakan salah satu wilayah yang berada di Kecamatan Pulau Pura, dan sebagian besar wilayahnya adalah pesisir pantai. Masyarakat Desa Pura Timur pada umumnya bermata pencaharian sebagai nelayan dan petani. Desa Pura Timur memiliki keunggulan spesifik dalam bidang perikanan berupa hasil tangkapan yang cukup melimpah, sehingga di Desa Pura Timur sangat layak dilakukan penyuluhan ataupun pelatihan dalam pengolahan. Ikan pasca tangkap menjadi produk dengan nilai jual yang tinggi. Ibu-ibu yang banyak menghabiskan waktu di rumah terkadang merasa bosan ataupun jenuh, sehingga diharapkan adanya kesibukan yang bisa bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan keluarganya. Disamping itu hasil tangkapan yang melimpah di Desa Pura Timur diharapkan dapat dimanfaatkan oleh Ibu – Ibu secara baik, namun potensi tersebut belum dimanfaatkan secara maksimal untuk dijadikan sebagai sumber penghasilan

pendapatan. Kendala umum yang dirasakan yaitu tingkat pengetahuan masyarakat yang masih rendah, terutama dalam menghasilkan produk olahan hasil perikanan yang bermutu.

Salah satu upaya untuk mempercepat pengembangan Ibu – Ibu PKK di Desa Pura Timur berupa kegiatan penyuluhan dan pelatihan Diversifikasi produk olahan ikan antara lain pembuatan Bakso Ikan, Abon Ikan, Kaki Naga dan Nugget Ikan. Pelatihan diversifikasi produk olahan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada ibu-ibu PKK, sehingga mereka dapat melakukan inovasi pengolahan ikan menjadi produk – produk perikanan yang bernilai ekonomis tinggi dan nantinya dapat meningkatkan pendapatan keluarga masyarakat.

#### METODE PENGABDIAN

Kegiatan pelatihan ini berlangsung selama 2 hari yaitu pada tanggal 19 – 20 Agustus 2020 bertempat di Aula Kantor Desa Pura Timur, dengan waktu kegiatan dimulai pada jam 09.00 – 14.00 WITA. Kegiatan pengabdian ini bersifat pendampingan kepada kaum ibu-ibu PKK agar mereka memiliki pengetahuan tentang bagaimana memanfaatkan potensi perikanan yang cukup tinggi untuk dijadikan sebagai produk olahan dengan nilai gizi serta jual yang cukup tinggi. Selain pendampingan, pengabdian ini juga memberikan skill atau keterampilan kepada kaum ibu-ibu PKK di Desa Pura Timur untuk melakukan praktek diversifikasi olahan ikan, seperti bakso ikan, abon ikan, kaki naga ikan dan nugget ikan sehingga produk yang dihasilkan bisa menjadi produk unggulan selain potensi perikanan lainnya yang berada di Desa Pura Timur. Adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan Ibu – Ibu PKK dalam mengolah daging ikan sehingga dapat membantu perekonomian keluarga tanpa meninggalkan tugas utamanya sebagai seorang istri dan ibu bagi anak-anak mereka (Rais dan Patang, 2019).

Hal pertama yang dilakukan adalah pembagian peserta menjadi 4 kelompok sesuai dengan produk yang akan dihasilkan, dimana dalam 4 kelompok tersebut terdiri dari 10 orang anggota. Setelah kelompok tersebut dibentuk kemudian

dilanjutkan dengan penyuluhan tentang manfaat ikan dalam bidang kesehatan dan sebagai bahan dasar dalam pembuatan aneka produk olahan yang bernilai gizi dan ekonomis.

Tahapan terakhir adalah pelatihan/demonstrasi terbimbing kepada semua peserta dalam mengolah daging ikan menjadi aneka produk makanan. Dalam kegiatan pelatihan tersebut peserta untuk setiap kelompok didampingi oleh seorang tutorial (pendamping) dari proses pengolahan sampai pada menghasilkan produk.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Ikan merupakan bahan pangan dengan nilai kandungan gizi yang sangat tinggi, khususnya kandungan protein yang baik untuk pertumbuhan dan kecerdasan. Penganekaragaman atau diversifikasi pangan merupakan salah satu usaha dalam meningkatkan konsumsi ikan dari masyarakat (Wuri marsigit, 2010). Diversifikasi memiliki tujuan untuk memenuhi selera konsumen yang beragam dan terus menerus berkembang sehingga perlu adanya alternatif menu sehingga dengan demikian kejenuhan pasar dapat teratasi (Wonggo & Reo, 2018).

Ada 2 jenis diversifikasi yaitu : Pertama diversifikasi horizontal yaitu pemanfaatan berbagai jenis ikan untuk diolah menjadi jenis produk olahan tertentu. Pemanfaatan jenis ikan lebih difokuskan pada ikan non ekonomis. Kedua diversifikasi vertical yaitu pemanfaatan jenis ikan tertentu menjadi jenis olahan produk, hal ini dilakukan saat musim puncak kelimpahan ikan (Dotulong & Montolalu, 2018). Pemanfaatan jenis ikan lebih difokuskan pada ikan ekonomis penting dan mempunyai struktur urat daging yang lebih tebal.

Ikan dapat diolah menjadi berbagai macam produk olahan seperti: bakso ikan, nugget ikan, kaki naga ikan dan Abon ikan dengan nilai gizi serta memiliki nilai jual yang tinggi.

### 1. Bakso Ikan

Bakso ikan tidak berbeda jauh dengan bakso sapi yang berbentuk bulat, setiap bakso biasanya memiliki warna dan tekstur yang berbeda, jenis dan kualitas ikan sangat menentukan hasil bakso ikan yang kita buat. Pilih ikan bertekstur kenyal dan segar.

### Bahan Utama

- a. Siapkan 250-300gram daging ikan ekor kuning
- b. 1 sendok garam
- c.  $\frac{1}{2}$  sendok kaldu bubuk
- d. 2 sendok marica halus
- e. 5 siung Bawang putih
- f. 3 siung Bawang merah
- g. 6 sendok Tepung Tapioka

### Peralatan

- a. Pisau
- b. Talenan
- c. Sendok
- d. Wadah
- e. Alat Perebusan
- f. Kompor
- g. Alat pengorengan
- h. Kompor

### Proses Pembuatan

- a. Bersihkan ikan dari tulang dan kulit ikan menggunakan pisau, kemudian daging ikan tersebut dipotong – potong menjadi bagian terkecil.
- b. Untuk mempermudah proses penggilingan dan disesuaikan dengan keadaan/kondisi, maka daging ikan dapat dicincang sampai halus secara manual dengan menggunakan pisau
- c. Haluskan semua bumbu (Bawang merah, bawang putih)
- d. Daging ikan yang sudah dicincang, kemudian masukkan bumbu – bumbu yang sudah dihaluskan (bawang merah, bawang putih, Marica).
- e. Tambahkan tepung tapioka, garam dan penyedap rasa. Kemudian diaduk dan dicampur sampai rata dan adonan siap dibentuk. Adonan dibentuk dengan menggunakan sendok.
- f. Adonan yang sudah disiapkan dan dibentuk, kemudian direbus menggunakan air yang mendidih atau sampai bakso mengapung.



g. Bakso siap dinikmati



Gambar 1. Bakso Ikan

## 2. Abon Ikan

Abon ikan tidak berbeda jauh dengan abon sapi, abon biasanya memiliki warna dan tekstur yang berbeda, jenis dan kualitas ikan sangat menentukan hasil abon ikan yang kita buat. Pilih ikan bertekstur kenyal dan segar. Abon Ikan adalah campuran dari makanan pokok yang terbuat dari ikan yang direbus, setelah itu ditumbuk dengan dicampuri bumbu dapur, lalu dioseng dengan sedikit minyak goreng.

### Bahan Utama

- a. Siapkan 250-300gram daging ikan ekor kuning
- b. 1 sendok garam
- c. 1 ons Ketumbar
- d. 5 siung Bawang putih
- e. 3 siung Bawang merah
- f. 1 gelas Gula
- g. 5 batang Sereh
- h. 1 buah Laos
- i. 1 gelas santan pati
- j. 3 lembar daun salam
- k.  $\frac{1}{2}$  sendok makan minyak goreng

### Peralatan

- a. Pisau
- b. Talenan
- c. Sendok
- d. Wadah
- e. Alat pengukusan
- f. Kompor
- g. Alat penggorengan
- h. Kompor
- i. Sendok

Prosedu Kerja

- a. Bersihkan ikan dari tulang dan kulit ikan menggunakan pisau, kemudian daging ikan tersebut dipotong – potong menjadi bagian terkecil.
- b. Rebus ikan kedalam larutan garam selama 20 – 30 menit, tiriskan ikan sampai kadar air pada ikan berkurang kemudian daging ikan tersebut disuvir.
- c. Haluskan bumbu (bawang merah, bawang putih, ketumbar, sereh dan laos)
- d. Panaskan minyak goreng kemudian masukkan bumbu yang sudah dihaluskan dan daging ikan, setelah 5 menit masukkan santan dan gula serta daun salam.
- e. Masukkan Garam dan penyedap dan Check keseimbangan rasanya sesuai selera. Kecilkan api. Masak dan aduk secara terus sampai abon ikan kering. Lama penggorengan memakan waktu agak lama dan penggunaan api kecil supaya abon kering sempurna.



Gambar 2. Abon Ikan

### 3. Kaki Naga Ikan

Kaki naga ikan adalah makanan atau cemilan yang banyak di sukai masyarakat terutama kalangan anak-anak sebagai jajanan. Kaki naga ikan ini berbahan dari tepung dan ikan ekor kuning serta bahan pelengkap lainnya.

#### Bahan Utama

- a. Siapkan 250-300gram daging ikan ekor kuning
- b. 1 sendok garam
- c. 4 butir telur ayam
- d. 4 siung Bawang putih
- e. 6 siung Bawang merah
- f. 2 buah wortel
- g. ½ sendok teh marica bubuk
- h. 100gram tepung terigu
- i. 1 sendok teh gula pasir
- j. Penyedap rasa secukupnya
- k. Tepung panir secukupnya
- l. Minyak untuk menggoreng secukupnya

#### Peralatan

- a. Pisau
- b. Talenan
- c. Sendok
- d. Wadah
- e. Alat pengukusan
- f. Kompor
- g. Alat penggorengan
- h. Kompor
- i. Sendok
- j. Stik Ice Cream

#### Proses Pembuatan

- a. Bersihkan ikan dari tulang dan kulit ikan menggunakan pisau, kemudian daging ikan tersebut dipotong – potong menjadi bagian terkecil.

- b. Untuk mempermudah proses penggilingan dan disesuaikan dengan keadaan/kondisi, maka daging ikan dicincang sampai halus secara manual dengan menggunakan pisau
- c. Haluskan semua bumbu (bawang merah, bawang putih) dan potong wortel menjadi potongan kecil – kecil.
- d. Campurkan daging ikan dengan bumbu yang sudah dihaluskan, tambahkan marica, wortel, tepung terigu, gula pasir dan telur. Aduk sampai adonan menjadi kenyal, tambahkan garam dan penyedap rasa.
- e. Olesi stik ice cream dengan minyak goreng dan cetak adonan berbentuk bulat lonjong kemudian adonan ditusukkan pada stik ice cream yang sudah disiapkan.
- f. Kukus adonan yang sudah ditusuk ke stik ice cream selama 10 – 20 menit kemudian angkat
- g. Adonan yang sudah dikukus kemudian baluri dengan kocokan telur dan tepung panir kemudian di goreng sekitar 5 menit. Kaki naga siap dinikmati



Gambar 3. Kaki Naga Ikan

#### 4. Nugget Ikan

Nugget merupakan nama makanan olahan yang terbuat dari bahan dasar tepung, daging ikan ekor kuning dan juga penambahan bahan pelengkap lainnya.

##### Bahan Utama

- a. Siapkan 250-300gram daging ikan ekor kuning
- b. 1 sendok garam
- c. 4 butir telur ayam
- d. 4 siung Bawang putih

- e. 6 siung Bawang merah
- f. ½ sendok teh marica bubuk
- g. 100gram tepung terigu
- h. 1 buah pala
- i. 1 sendok teh gula pasir
- j. Penyedap rasa secukupnya
- k. Tepung panir secukupnya
- l. Minyak untuk menggoreng secukupnya

#### Peralatan

- a. Pisau
- b. Talenan
- c. Sendok
- d. Wadah
- e. Alat pengukusan
- f. Kompor
- g. Loyang
- h. Alat penggorengan
- i. Kompor
- j. Sendok
- k. Stik Ice Cream

#### Proses Pembuatan

- a. Bersihkan ikan dari tulang dan kulit ikan menggunakan pisau, kemudian daging ikan tersebut dipotong – potong menjadi bagian terkecil.
- b. Untuk mempermudah proses penggilingan dan disesuaikan dengan keadaan/kondisi, maka daging ikan dicincang sampai halus secara manual dengan menggunakan pisau
- c. Haluskan semua bumbu ( bawang merah, bawang putih dan pala).
- d. Campurkan adonan ikan dengan bumbu yang sudah dihaluskan, tambahkan marica bubuk, garam, penyedap rasa kemudian aduk sampai bercampur semua. Masukkan telur dan tepung terigu dan diaduk sampai adonan tercampur semua dan adonan tidak lengket

- e. Siapkan Loyang yang sudah diolesi dengan minyak. Masukkan adonan nugget kedalam Loyang kemudian kukus selama 15 menit.
- f. Setelah itu potong nugget kemudian celupkan ke dalam kocokkan telur, dan baluri dengan tepung panir setelah itu lakukan penggorengan selama 5 menit sampai berwarna kuning keemasan. Angkat dan siap disajikan.



Gambar 4. Nugget Ikan

Tingginya partisipasi dari semua peserta penyuluhan dan pelatihan pengolahan produk perikanan, dapat dilihat dari peran aktif setiap peserta mulai dari proses sampai pada produk yang dihasilkan. Peran aktif semua peserta dapat dilihat pada Gambar 5.



Gambar 5. Foto Bersama Ibu – Ibu PKK

## SIMPULAN DAN SARAN

Kualitas mutu ikan segar yang digunakan sebagai bahan dasar dalam pengolahan produk, sangat menentukan hasil akhir pada kualitas produk yang dihasilkan. Potensi perikanan yang melimpah di Desa Pura Timur, maka olahan hasil laut berupa Bakso ikan, Abon Ikan, Kaki Naga dan Nugget sangat cocok ditetapkan sebagai bisnis rumahan dengan modal yang relative kecil. Hasil penjualan dapat digunakan untuk menambah penghasilan dan dapat meningkatkan kesejahteraan keluarga. Hasil yang diperoleh dari pengabdian ini diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu PKK dalam Diversifikasi Produk Perikanan.

Saran yang dapat diberikan adalah perlu dilakukan berbagai pelatihan tentang produk perikanan, pengemasan dan manajemen usaha kepada masyarakat

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Pemerintah Desa Pura Timur yang sudah memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan pengabdian dan pendampingan kepada Ibu – Ibu PKK dan kepada semua pihak yang sudah membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, S., Mahyudin, I., & Sri Mahreda, E. (2016). Peranan Sektor Perikanan Dalam Pembangunan Wilayah dan Strategi Pengembangannya Dalam Rangka Otonomi Daerah Kabupaten Balangan. *Fish scientiae*. <https://doi.org/10.20527/fs.v4i8.1123>
- Dotulong, V., & Montolalu, L. A. (2018). PKM Kelompok PKK (istri nelayan) Kelurahan Molas Kecamatan Bunaken Kota Manado Provinsi Sulawesi Utara Tentang Diversifikasi Produk Olahan Ikan. *Media teknologi hasil perikanan*. <https://doi.org/10.35800/mthp.7.1.2019.21260>
- Pursetyo, k. T., siswantara, p., abdillah, a. A., pramono, h., & saputra, e. (2020). Peningkatan Angka Konsumsi Ikan Melalui Diversifikasi Produk Olahan Ikan di Kecamatan Banyuates Kabupaten Sampang. *Jurnal layanan masyarakat (journal of public services)*. <https://doi.org/10.20473/jlm.v2i2.2018.86-90>
- Rais, M., & Patang, P. (2019). Pemberdayaan Perempuan Melalui Pelatihan Pembuatan Nugget dan Bakso Ikan Bandeng Bagi Masyarakat. *MATAPPA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.

<https://doi.org/10.31100/matappa.v2i2.472>

- Tajerin, T., Kurniawan, T., & Wicaksana, M. N. (2015). Dampak Peningkatan Investasi Untuk Pengembangan Industri Pengolahan Produk Perikanan Indonesia Terhadap Perekonomian Nasional. *Buletin ilmiah marina sosial ekonomi kelautan dan perikanan*. <https://doi.org/10.15578/marina.v1i2.2075>
- Wonggo, d., & reo, a. R. (2018). Diversifikasi Produk Olahan Ikan di Kelurahan Tongkeina Kecamatan Bunaken Kota Manado. *Media teknologi hasil perikanan*. <https://doi.org/10.35800/mthp.6.3.2018.21263>.
- Wuri marsigit. (2010). Pengembangan Diversifikasi Produk Pangan Olahan Lokal Bengkulu Untuk Menunjang Ketahanan Pangan Berkelanjutan Development of Bengkulu Local Food Processing Products Diversity to Support Sustainable Food Security Wuri Marsigit. *Agritech*.
- Agrina. 2010. Tingkat Pengetahuan Ibu yang Memiliki Balita Dengan Kurang Energi Protein (KEP) Tentang Gizi Balita di Kota Pekan Baru. *Jurnal Keperawatan Profesional Indonesia* 2(1) 2010: 18 – 24.
- Muhammad Ridha Syafii Damanik, Sriadhi, Muhammad Ridha Habibi, Meilinda Suriani Harefa, 2017. Diversifikasi Pengolahan Ikan Sebagai Upaya Peningkatan Ekonomi Masyarakat Nelayan Desa Bagan Serdang Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli serdang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Volume 23 No. 4, Oktober – Desember 2017 p-ISSN: 0852-2715 | e-ISSN: 2502-7220.
- Muhammad Rijal, 2017. Diversifikasi Produk Olahan Ikan Bagi Ibu-Ibu Nelayan Di Dusun Mamua Kabupaten Maluku Tengah, *Jurnal Biology Science & Education*