

PKM PEMBUATAN *FROZEN FOOD* UNTUK MENOPANG EKONOMI KELUARGA DALAM ADAPTASI KEHIDUPAN BARU

Asrianti Dja'wa¹, Riski Amalia Madi¹, Wa Ode Rachmasari Ariani¹, SURIANTI¹, dan Andrani Puspitaningsih¹

¹Universitas Halu Oleo

email: asrianti.djawa@uho.ac.id

Abstrak

Ikan merupakan hasil tanggapan utama nelayan suku Bajo di Desa Bokori Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. Selama ini produk ikan yang dihasilkan oleh nelayan dijual dalam keadaan segar kepada masyarakat, dan ini menyebabkan pendapatan nelayan mengalami fluktuatif. Pada saat musin tangkapan ikan melimpah harga ikan akan turun, selain itu juga kondisi ikan yang cepat layu menyebabkan harga ikan menurun jika tidak cepat laku terjual. Untuk mengatasi masalah tersebut maka diperlukan suatu inovasi pengolahan ikan lebih lanjut yang dapat dilakukan oleh nelayan guna menjaga kualitas ikan dan harga tidak jatuh di pasar pada saat hasil tangkapan melimpah. Salah satu cara yaitu ikan hasil tangkapan selain di jual dalam keadaan segar dapat dijadikan sebagai makanan kemasan yang awet dan tahan lama (*frozen food*), seperti bakso ikan. Khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah istri nelayan. Metode pelaksanaan dari kegiatan pelatihan ini adalah sebagai berikut: (1) Ceramah singkat, yaitu memberikan penjelasan singkat tentang maksud dari kegiatan dilaksanakan, pentingnya mengolah pengolahan ikan; (2) Proses tanya jawab, tujuannya agar terjadi komunikasi dua arah antara narasumber/pelatih; (3) Demonstrasi dan latihan, memperlihatkan pembuatan bakso ikan. pelatih menunjukkan cara-cara membuat bakso ikan. Adapun jenis ikan yang digunakan adalah ikan kakatua (*Parrot fish*) selain karena jenis ikan ini banyak ditangkap oleh nelayan, juga kandungan asam lemak omega-3 nya yang lebih tinggi dibanding jenis ikan lainnya. Tanggapan dari peserta pelatihan pembuatan bakso ikan sangat positif. Mereka sangat mendukung atas kegiatan ini dan berharap ini menjadi peluang usaha bagi industri rumah tangga.

Kata Kunci: *Frozen Food*, Pendapatan, Pengolahan Ikan, Bakso

A. Pendahuluan

Ikan merupakan hasil tanggapan utama nelayan yang memiliki sumber protein tinggi dan kandungan lemaknya rendah yang banyak dikonsumsi masyarakat. Ikan hasil tanggapan tersebut dijual dalam keadaan segar/langsung dari laut dengan harga yang sering tidak menentu/fluktuasi harga, jika hasil tangkapan banyak harga ikan rendah tetapi jika hasil tangkapan sedikit harga ikan tinggi. Harga ikan yang tidak menentu tersebut seringkali merugikan nelayan, karena sifat ikan segar yang tidak dapat bertahan lama, maka nelayan akan

menjual ikan meskipun dengan harga yang murah. Untuk itu diperlukan alternatif penanganan pasca tangkap, yaitu bagaimana hasil tangkapan ikan tersebut diolah menjadi produk yang tahan lama sehingga harga jual dapat stabil.

Ikan memiliki jenis yang sangat beragam dan mempunyai beberapa kelebihan, diantaranya adalah mengandung omega 3 (Khomsam, 2004). Ada beberapa fungsi asal Omega-3. Pertama dapat menurunkan kadar kolestrol darah yang berakibat terjadinya penyumbatan pembuluh darah. Kedua, manfaat lain dari lemak Omega-3 adalah berperan dalam proses tumbuh kembang otak. Lemak ikan mempunyai keunggulan khusus dibandingkan lemak hewani lainnya. Keunggulan khusus tersebut terutama dilihat dari konsumsi asam lemaknya. Ikan diketahui banyak mengandung asam lemak takjenuh dan beberapa diantaranya esensial bagi tubuh. Asam lemak Omega-3 hampir terdapat pada semua jenis ikan laut, tetapi kandungan asam lemaknya bervariasi antara satu jenis ikan dengan jenis ikan lainnya (Baliwat Y.F,2004).

Desa Bokori, merupakan salah satu desa di Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe yang penduduknya merupakan nelayan Bajo yang pada awalnya bermukim di Pulau Bokir. Ikan merupakan hasil tanggapan utama nelayan Bajo di Desa Bokori yang memiliki sumber protein tinggi dan kandungan lemaknya rendah yang banyak dikonsumsi masyarakat. Ikan hasil tanggapan tersebut dijual dalam keadaan segar/langsung dari laut dengan harga yang sering tidak menentu/fluktuasi harga, jika hasil tangkapan banyak harga ikan rendah tetapi jika hasil tangkapan sedikit harga ikan tinggi. Harga ikan yang tidak menentu tersebut seringkali merugikan nelayan, karena sifat ikan segar yang tidak dapat bertahan lama, maka nelayan akan menjual ikan meskipun dengan harga yang murah.

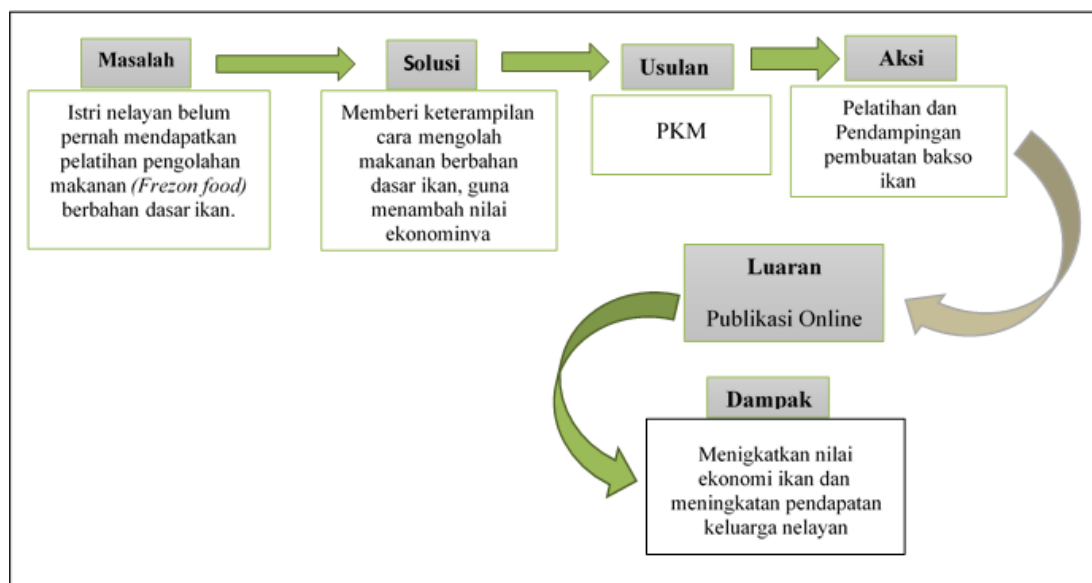
Masa pandemi COVID-19 ini yang mengubah banyak hal. Tidak terkecuali juga nasib para nelayan di Desa Bokiri. Penghasilan bulan ini bisa dikatakan lebih parah daripada musim angin kencang, kerugiannya lebih banyak. Hal ini disebabkan karena adanya COVID 19 menyebabkan masyarakat yang ke pasar untuk memenuhi kebutuhannya berkurang guna menghindari penularan COVID 19. Ini kemudahan berdampak dengan kurang lakunya ikan hasil tanggapan. Dan jika ikan hasil tanggapan tidak segera dijual maka akan makin layu. Dan menyebabkan harga ikan semakin menurun. Menjual dengan harga dibawah normal ini berdampak terhadap pendapatan keluarga, yang pada akhirnya mempengaruhi pemenuhan kebutuhan pokok yang semakin sulit ditambah harga kebutuhan pokok lainnya yang semakin naik.

Alternatif penanganan pasca tangkap sangat diperlukan, yaitu bagaimana hasil tangkapan ikan tersebut di olah menjadi produk yang tahan lama sehingga harga jual dapat stabil. Hasil laut yang berupa ikan dapat diolah menjadi makanan kemasan yang awet dan tahan lama (*frozen food*), misalnya menjadi bakso ikan dan nugget ikan (*fishnugget*). Makanan olahan tersebut tidak mudah mengalami fluktuasi harga, berbeda jika dibandingkan dengan ikan segar yang jika hasil tangkapan banyak harganya menjadi turun karena ikan segar daya tahannya tidak lama. Produk olahan itu selain akan lebih menarik minat konsumen dan memperluas pasar, juga dapat memberi nilai lebih pada harga produk.

Program ini bertujuan untuk mengolah ikan tanpa mengurangi nilai protein yang terkandung di dalamnya dan dapat memaksimalkan nilai protein ikan. Sehingga secara tidak langsung dapat mengasah kreativitas ibu-ibu nelayan dalam mengolah dan meningkatkan nilai ekonomis dari ikan.

B. Masalah

Berdasarkan uraian di atas dan observasi awal yang kami lakukan di Desa Bokori, Kecamatan Soropia, Kabupaten Konawe sampai saat ini belum pernah mendapatkan pelatihan pembuatan makanan kemasan ikan berupa bakso. Maka berdasarkan kondisi tersebut perlu diadakan pelatihan tentang pengolahan ikan menjadi bakso ikan sehingga memiliki nilai jual tinggi dalam upaya meningkatkan pendapatan keluarga di Desa Bokori, Kecamatan Soropia, Kabupaten Konawe.



Gambar 1. IPTEK yang akan Dilaksanakan Pada Mitra

C. Metode Pelaksanaan

Khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah isteri nelayan yang berada di Desa Bokori, Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. Adapun metode pelaksanaan dari kegiatan pelatihan ini adalah sebagai berikut:

1. Ceramah singkat, yaitu memberikan penjelasan singkat tentang maksud dari kegiatan dilaksanakan, pentingnya melakukan pengolahan ikan, serta hal-hal yang dibutukan selama pelatihan.
2. Proses tanya jawab, tujuannya agar terjadi komunikasi dua arah antara narasumber/pelatih. Kegiatan tanya jawab ini dilakukan pada saat ceramah maupun saat melakukan pelatihan proses pembuatan bakso ikan.

Demonstrasi dan latihan, memperlihatkan pembuatan bakso ikan. pelatih menunjukkan cara-cara membuat bakso ikan. Adapun jenis ikan yang digunakan adalah ikan kakatua (*Parrot fish*), yang merupakan ikan yang sehari-hari banyak dijumpai oleh nelayan di perairan yang memiliki banyak terumbu karang. Selain itu alasan pemilihan ikan kakatua karena harga ikan tersebut di pasaran cukup rendah (nilai ekonominya rendah) dan secara tampilan sangat bagus buat diolah menjadi bakso karena dagingnya yang berwarna putih.

D. Pembahasan

Kegiatan yang telah tim lakukan menghasilkan suatu jenis makanan baru berupa bakso ikan, tanpa mengurangi kandungan protein, asam lemak dan kandungan gizi lainnya secara berarti. Kami memilih ikan kakatua (*Parrot fish*) dalam pembuatan bakso ikan, karena kandungan nilai protein dan asam lemak Omega-3 tinggi meskipun lebih rendah dari ikan tenggiri, namun ketersediaan jenis ikan ini dibandingkan dengan jenis ikan lainnya lebih banyak dan harganya relatif murah, sehingga sangat cocok untuk dijadikan bahan baku bakso yang akan dijual. Daging ikan kakatua juga memiliki warna daging yang putih dimana akan berpengaruh pada daya tarik bakso ikan itu sendiri.

Adapun langkah-langkah dalam mengolah atau membuat ikan menjadi bakso ikan adalah sebagai berikut:

1. Alat: Kompor Gas, Gas, Panci, Pisau, Timbangan, chooper, sendok, baskom



Gambar 2. Memberi Penjelasan Alat dan Bahan yang Dibutuhkan

2. Bahan: 1 kg daging ikan kakatua tanpa tulang, 250 gram tepung tapioca, 100 gram terigu, 50 gram tepung maizena; 2 butir telur; 1 bungkus penyedap rasa, Garam, 5 siung bawang putih haluskan, 5 siung bawang merah haluskan, merica secukupnya, daun bawang, daun seledri/sup.



Gambar 3 Proses Pemisahan Daging Ikan dan Tulang (2a) serta Proses Penghalusan Bumbu (2b)

3. Cara membuat:
 - a. Daging ikan tanpa tulang yang akan digunakan sebaiknya disimpan terlebih dulu dalam ruang pendingin (2°C) selama minimal semalam. Giling daging ikan beku dengan menggunakan penggilingan daging (*Chopper*), masukkan daging ikan giling kedalam baskom, bersama dengan bahan-bahan lainnya, lalu diaduk hingga merata.



(4a)



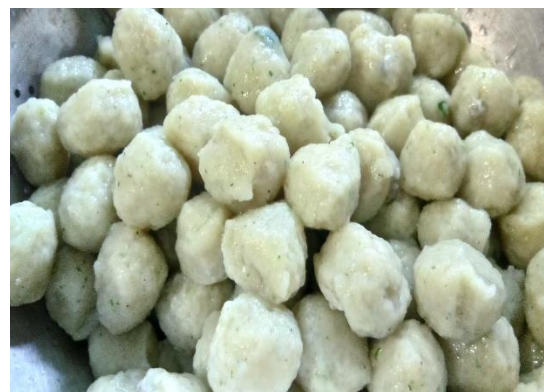
(4b)



(4c)

Gambar 4. Proses Penggilingan Daging Ikan (4a), Proses Pencampuran Tepung, Daging Ikan Serta Bumbu (4b); Adonan Bakso yang Siap di Buat Pentol (4c)

- b. Siapkan panci kemudian dididihkan air yang berisi daun salam, lengkuas yang digeprek. Setelah mendidih buat pentolan bakso menggunakan sendok, masukan ke dalam air mendidih. Jika pentolan telah mengapung maka pentolan bakso telah masak. Angkat yang simpan di wadah/tirisan.



Gambar 5. Proses Membuat Pentol Bakso Ikan dan Pentol Bakso yang Telah Masak

Jumlah peserta yang hadir mengikuti pelatihan melebihi jumlah yang tim pengabdian koordinasikan dengan ketua komunitas ibu nelayan yaitu sebanyak 10 orang. Jumlah peserta dibatasi sebanyak 10 dengan tujuan menerapkan protocol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan covid 19. Namun, peserta yang hadir sebanyak 17 orang. Jumlah yang

hadir melebihi jumlah yang ditargetkan, menunjukkan bahwa para istri nelayan suku Bajo di desa Bokori memiliki antusiasme yang tinggi untuk belajar cara membuat bakso dari ikan.



Gambar 6. Foto Bersama Diakhir Kegiatan

Evaluasi pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada peserta serta pengamatan langsung pada saat pelatihan. Hasil pengamatan langsung dan diskusi menunjukkan bahwa peserta belum pernah membuat dan menggap pembuatan bakso merupakan hal yang sulit. Pada saat pelaksanaan praktek terlihat para peserta pelatihan secara serius mengikuti pelatihan. Hal ini terlihat dari frekuensi pertanyaan yang diberikan oleh peserta.

Berdasarkan hasil jawaban peserta dari kuesioner yang disebar kepada peserta pelatihan menunjukkan bahwa peserta memperoleh tambahan pengetahuan cara mengolah daging ikan menjadi bakso ikan. Untuk lebih mengetahui respon peserta dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Tanggapan Peserta pada Pelatihan Pengolahan Daging Ikan

No	Pertanyaan	Pre (%)	Post (%)
1.	Apakah Ibu mengetahui daging ikan dapat diolah menjadi makanan kemasan yang awet dan tahan lama (<i>frozen food</i>), misalnya bakso?	100	100
2.	Apakah Ibu pernah mengonsumsi bakso berbahan dasar daging ikan?	45	100
3.	Apakah ibu menyukai bakso berbahan dasar ikan?	45	100
4.	Apakah ibu pernah mengolah daging ikan menjadi makanan kemasan yang tahan lama (<i>frozen food</i>), misalnya bakso?	0	100
5.	Apakah Ibu mengetahui cara mengolah daging ikan menjadi bakso?	0	100

6.	Apakah Ibu mengetahui bahan-bahan untuk membuat bakso ikan?	0	100
7.	Apakah Ibu memiliki keinginan untuk membuat dan menjual bakso ikan?	20	100
8.	Apakah pelatihan ini memberi mamberi manfaat bagi Ibu?	0	100
9.	Apakah Ibu masih menginginkan kedepan diakan lagi pelatihan pengolahan makanan berbahan dasar daging ikan?	100	100

Sumber: Data Primer 2020, Diolah

Walaupun pelatihan ini dapat terlaksana sesuai dengan rencana dan peserta mendapat pengetahuan tambahan tentang cara pengolahan daging ikan menjadi bakso ikan. Namun, masih ditemukan hambatan yang akan dihadapi oleh beberapa peserta dalam mengolah bakso yaitu belum tersedianya blender/chooper untuk menghaluskan daging ikan.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan maka diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Istri-istri nelayan peserta pelatihan mendapatkan pengehatuan dan keterampilan cara mengolah daging ikan menjadi produk yang memiliki nilai tambah ekonomi yaitu bakso ikan, yang dapat digunakan sebagai usaha yang dapat meningkatkan pendapatan keluarga.
2. Peserta pelatihan mengikuti pelatihan dengan semangat, pelaksanaan kegiatan berhasil dengan baik tanpa ada hambatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Khomson. (2004). *Peranan Pangan dan Gizi Untuk Kualitas Hidup*. Jakarta: PT.Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Baliwat Y.F. (2004). *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penerbit Swadaya.