

MENINGKATKAN GIZI DAN PENDAPATAN IBU RUMAH TANGGA MELALUI PELATIHAN DAN PEMBERDAYAAN USAHA PENGOLAHAN IKAN LAYANG DI KELURAHAN KARANG BALIK

Nurul Hidayat¹, Dori Rachmawani², Romi³, Dwi Andriani⁴, Aqil Ariyansyah⁵,
Dhinda Ayu Septyanti Darmaji⁶, Ferdiansyah⁷, Desy Endzelia Sari⁸, Muliana⁹
nurul.hidayat8910@gmail.com¹, dorirachmawani@gmail.com², romieekonomi@gmail.com³,
dzylx1@gmail.com⁴

Universitas Borneo Tarakan

ABSTRAK

Sumber daya laut kota Tarakan sangat melimpah, oleh sebab itu sebagai Masyarakat daerah pesisir kita harus mampu memanfaatkan momen tersebut sebagai peluang bisnis dan standarisasi kebutuhan pangan kita dalam mencapai kesehatan menuju pada kesejahteraan masyarakat. Salah satu yang kami ambil disini adalah Ikan Layang (*Decapterus Spp*) melalui langsung oleh pelaku pembuat olahan Ikan Layang suwir. Ikan Layang dengan beragam gizi didalamnya mampu mengatasi berbagai penyakit dari yang diderita oleh anak kecil dan lansia sekalipun. Perlakuan pemberdayaan mampu pemeratakan pengetahuan masyarakat dalam pemanfaatan sumber daya agar lebih efektif dan optimal dalam proses produksinya hingga dikonsumsi.

Kata Kunci: Ikan Layang Suwir, Pemberdayaan, Pendapatan.

PENDAHULUAN

Di Indonesia, masalah gizi dan kemiskinan masih menjadi perhatian utama dalam upaya meningkatkan kesejahteraan masyarakat, terutama di tingkat rumah tangga. Salah satu upaya yang diambil untuk mengatasi masalah ini adalah melalui pemberdayaan ekonomi, khususnya bagi ibu rumah tangga, yang sering kali menjadi ujung tombak dalam mengelola kebutuhan gizi keluarga sekaligus memperoleh pendapatan tambahan. Kelurahan Karang Balik, sebagai salah satu wilayah perkotaan di Indonesia, tidak luput dari tantangan tersebut. Dengan setiap tetes air kamu minum, setiap napas yang kamu ambil, kamu terhubung ke laut, dimana pun di Bumi kamu tinggal. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi potensi peningkatan gizi dan pendapatan ibu rumah tangga melalui pelatihan dan pemberdayaan usaha pengolahan ikan layang di Kelurahan Karang Balik. Ikan Layang dipilih sebagai fokus karena ketersediaannya yang melimpah di daerah tersebut serta potensinya untuk diolah menjadi berbagai produk yang memiliki nilai ekonomis tinggi.

Dalam pendahuluan ini, akan dibahas latar belakang masalah mengenai kondisi gizi dan pendapatan di Indonesia, urgensi pelatihan dan pemberdayaan usaha sebagai solusi berkelanjutan, serta relevansi penelitian ini dalam konteks Kelurahan Karang Balik. Langkah konkret yang diambil dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesejahteraan ibu rumah tangga serta mendorong pembangunan ekonomi yang inklusif di tingkat lokal.

METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah campuran antara metode kuantitatif dan kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif tentang dampak pelatihan dan pemberdayaan usaha pengolahan ikan layang terhadap gizi dan pendapatan ibu rumah tangga di Kelurahan Karang Balik.

Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur dampak intervensi secara numerik, seperti perubahan gizi dan pendapatan ibu rumah tangga. Data kuantitatif dapat memberikan gambaran yang jelas tentang efektivitas program secara statistik. Pendekatan kualitatif digunakan untuk mendalami pemahaman tentang bagaimana intervensi mempengaruhi ibu

rumah tangga secara lebih mendalam, seperti perubahan sikap, pengetahuan, atau pengalaman sehari-hari. Data kualitatif dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang konteks sosial dan psikologis. Dengan menggabungkan kedua metode ini, penelitian dapat memberikan pemahaman yang holistik tentang pelatihan dampak dan pemberdayaan usaha pengolahan ikan layang terhadap gizi, pendapatan, dan kesehatan ibu rumah tangga di Kelurahan Karang Balik. Integrasi metode kuantitatif dan kualitatif memungkinkan peneliti untuk melihat fenomena dari berbagai sudut pandang dan mendapatkan pemahaman yang lebih lengkap.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi Keseimbangan Gizi Sebagai Bentuk Pemberdayaan

Kami tim penulis berada di kelurahan Karang Balik, tepatnya di rumah bapak Aji Suprawoto selaku target sampling kami dan mentor Pengelola Ikan Layang, proses pemasakan ikan layang diajari langsung oleh bapak Aji sebagai bentuk pemberdayaan, bapak Aji mengatakan “Ada banyak sekali di Tarakan nih ikan bah, tapi kurang pandai orang kelolanya” jadi bisa kita simpulkan bakpa Aji mengelola Ikan Layang merupakan salah satu bentuk memanfaatkan kekayaan SDA di Tarakan beliau juga mengatakan “Ikan Layang nih bukan ikan sembarangan, banyak juga kandungan gizi dan bagus dibuat bisnis”.

Kandungan gizi yang terdapat di ikan layang, hasil analisis terhadap mutu ikan layang diperoleh kadar air 51,69 – 62,32%; kadar abu 0,07 – 1,28%; kadar protein 25,94 – 30,73%; kadar lemak 1,37 – 1,82%; asam amino esensial tertinggi lisin 2,31%; asam amino non esensial tertinggi asam glutamat 3,93%. Untuk ikan layang presto dengan penambahan asap cair (PRA) dan ragi (PRR) juga mengandung asam lemak oleat, linoleat, ARA, EPA dan DHA yang setara dan lebih baik dengan sebelum perlakuan. Zat-zat tersebut mampu mengatasi permasalahan kecil terhadap Tulang, gigi, kolesterol, dan radang pada gusi.

Pendapatan, Pemberdayaan dan Kesehatan Masyarakat

Pengolahan Ikan Layang juga mampu menjadi sumber pendapatan masyarakat, disebabkan banyaknya sumber daya laut di Tarakan ini menyebabkan seringkali pasar-pasar tradisional penuh akan hadirnya ikan layang, sebagai masyarakat kita harus mampu memanfaatkan momen tersebut sebagai peluang bisnis. Salah satu contohnya olahan Ikan Layang pak Aji, olahan ikan layang suwir ini memiliki target pasar yaitu warga lokal atau rumah tangga setempat. Pak aji menjual dengan harga Rp12.000 dan biasanya pak Aji menghabiskan 40-75 mika yang berisi 500gram.

Masyarakat percaya bahwa olahan tersebut mampu meningkatkan keaktifan anak remaja dikarenakan kandungannya terhadap tulang, masyarakat juga senang mengonsumsi olahan pak Aji dikarenakan rasa khas pedasnya yang membuat orang yang mengonsumsinya akan berkerengat dikarenakan pedas tersebut.

Pemberdayaan ibu rumah tangga melalui pelatihan pembuatan ikan layang suwir merupakan salah satu strategi untuk meningkatkan perekonomian keluarga di berbagai daerah, seperti di kelurahan Karang Balik. Pelatihan pengolahan produk berbasis ikan laut telah terbukti dapat meningkatkan pendapatan keluarga, seperti pelatihan pengolahan ikan layang suwir yang memberikan dampak positif terhadap perekonomian masyarakat pengaruh pendidikan dan pendapatan tokoh masyarakat terhadap kesehatan lingkungan. Tingkat pendidikan dan pendapatan masyarakat dapat mempengaruhi kondisi kesehatan lingkungan serta kesadaran masyarakat akan pentingnya pola hidup sehat.

Pemanfaatan pelayanan kesehatan oleh masyarakat di Kelurahan Karang Balik menunjukkan bahwa pengetahuan dan persepsi masyarakat terhadap pelayanan kesehatan sudah baik, tekanan pentingnya akses dan pemahaman terhadap layanan Kesehatan. Pemberdayaan usaha pengolahan ikan layang dapat membantu ibu rumah tangga untuk

memperoleh pendapatan tambahan, yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan keluarga, termasuk pembelian bahan makanan yang lebih seimbang dan mengandung nutrisi yang lebih baik.

Meningkatkan kualitas makanan Pengolahan ikan layang dapat membantu masyarakat untuk mengonsumsi makanan yang lebih seimbang dan mengandung nutrisi yang lebih baik, seperti protein, vitamin, dan mineral. meningkatkan kesehatan masyarakat dengan mengonsumsi makanan yang lebih seimbang dan mengandung nutrisi yang lebih baik, masyarakat dapat memperkuat tubuh dan mengurangi risiko penyakit. meningkatkan pengetahuan gizi. Pemberdayaan usaha pengolahan ikan layang dapat membantu masyarakat untuk memahami lebih baik tentang pengetahuan gizi dan cara mengelola makanan sehat, Meningkatkan kemampuan ekonomi dengan mengembangkan usaha pengolahan ikan layang, masyarakat dapat membangun kemampuan ekonomi yang lebih baik, seperti pengelolaan keuangan, pembuatan rencana, dan pengembangan bisnis.

Metode, Desain, dan Pengumpulan Sampel Penelitian

Terhadap metode yang digunakan melalui dengan beberapa desain dan teknik pengumpulan sampel yang kami gunakan ada dua, yaitu: kualitatif dan kuantitatif. Berdasarkan riset kami terhadap responden salah satu keluarga sekaligus pelaku usaha ikan layang

Kuantitatif; tiga dari lima rumah tangga yang kami kunjungi mengatakan bahwa dengan adanya inovasi dari penjualan ikan layang tersebut, membuat mereka bergantung terhadap pendapatan mereka melalui perdagangan hasil dari ikan layang, satu porsi ikan layang dihargai sejumlah Rp.12.000 (Dua belas ribu rupiah) dan dalam sehari bapak Aji Suprawoto saat sedang ramainya pembeli mencapai 75 porsi dan seminimal mungkin saat sepi kadang hanya 45-50 porsi seharinya. Kita simpulkan dalam pendapatan terbanyak 75 porsi selama sehari itu sejumlah Rp.900.000 pendapatan tersebut sangat banyak dan cukup dengan laba bersihnya Rp.604.000 mampu membuat pak Aji membayar berbagai kebutuhan rumah tangganya.

Kualitatif; responden yang diberikan dari rumah tangga yang kami datangi mengatakan beberapa alasan ikan layang dimulai dari kebiasaan dan kebudayaan hingga beberapa hasil penelitian yang kami korelasikan terhadap beberapa pendapat responden dengan beberapa teori yang menjelaskan keuntungan ikan layang terhadap pertumbuhan masyarakat dalam pembagian setiap konsumsi membentuk paradigma terhadap Ikan Layang. Ikan Layang memberikan dampak positif beberapa diantaranya yaitu: Pertama, meningkatkan daya tahan tulang dan gigi ikan layang dipercaya dapat meningkatkan kesehatan tulang dan mengurangi keropos pada gigi, setelah kami korelasikan ternyata benar bahwa Ikan Layang dapat memberikan dampak tersebut karena mengandung mineral, kalsium dan fosfor yang dimana kandungan tersebut berdampak langsung untuk daya tahan tulang dan gigi. Kedua, dapat mengendalikan kolesterol karena hal tersebut Ikan Layang sering dikonsumsi orang tua selain harga yang murah ikan layang dipercaya mengendalikan kolesterol karena kandungan lemak Omega-3 dari ikan layang tersebut.

Ketiga, mencegah anemia yang dialami penderita sehingga ikan layang merupakan salah satu rekomendasi makanan sehari-hari yang dapat dikonsumsi dalam jumlah teratur setiap harinya, kandungan zat besi dan fosfor dari ikan layang mampu mencegah gangguan anemia karena tergolong cukup tinggi.

KESIMPULAN

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan gizi dan pendapatan ibu rumah tangga. Penelitian ini juga membantu masyarakat untuk memperoleh pendapatan tambahan, yang dapat untuk memenuhi kebutuhan keluarga. program ini juga dapat memberikan pemahaman dan kemampuan kepada masyarakat untuk mengonsumsi makanan yang lebih seimbang dan

mengandung nutrisi yang baik. Pengabdian akan ikut serta membantu usaha ini agar dapat lebih dikenal oleh masyarakat kami percaya bahwa usaha pengolahan ikan layang memiliki potensi yang besar untuk berkembang dan sukses di masa nanti. Dengan produk kecil-kecilan seperti usaha pengolahan ikan layang ini bisa menjadi inovasi bagi siapapun yang ingin mendirikan usaha dengan proses yang rumit tapi tetap memiliki keuntungan yang besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Bibli Friends. Quotes Tentang Laut, 2023
 Dian Eka Yuningsih. AMG-Balai Besar Kesehatan Paru Masyarakat Bandung, 2022.
 Hestuningtyas. Journal Of Nutrition College, 2014.
 Jurnal Palopo. 8 Manfaat Ikan Layang Bagi Kesehatan, Tingkatkan Imunitas Tubuh Salah Satunya, 2021.
 Kemenkes. Gemarikan - Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan, Desember 2013.
 Khamidi & Suyadi. Pengaruh Diversifikasi Produk terhadap Penjualan Jurnal Administrasi Bisnis, 2012
 Saugi & Sumarno. Pemberdayaan melalui pengolahan bahan pangan lokal. Jurnal Pendidikan dan pemberdayaan Masyarakat, 2015.
 Tanzhiha, Ikeu. Sasaran Pemograman: Optimalisasi Konsumsi Pangan Pada Ikan Layang, 2009.
 "United Nations Convention on the Law of the Sea of 10 December 1982". United Nations May 2013.
 Yusuf A. Penelitian Relevan terhadap Responden, 8 Mei 2023.

LAMPIRAN



(Gambar 1: Banner Pengabdian Masyarakat)



(Gambar 2,3: Proses penggorengan Ikan Layang)



(Gambar 4,5 dan 6: Proses pembuatan Bumbu)



(Gambar 7,8: Proses pemisahan daging Ikan Layang dengan tulangnya)



(Gambar 9,10: Proses Pembuatan Ikan Layang Suwir)