

KAMPUNG EMPAT MANDIRI: PROGRAM PENINGKATAN GIZI DAN PENDAPATAN IBU RUMAH TANGGA MELALUI PENGOLAHAN HASIL LAUT MENJADI BAKSO IKAN TENGGIRI

Nurul Hidayat¹, Dori Rachmawati², Windah³, Dila Tri Jayati⁴, Oktalia⁵, Tegar

Subakti⁶, Reski Ananta⁷, Elisabet Yorom⁸

nurul_hidayat@borneo.ac.id¹, dorirachmawati@gmail.com², winda.azj23@gmail.com³,

dilajayanti@gmail.com⁴, oktalia03@gmail.com⁵, tegarsubakti816@gmail.com⁶,

reskiananta1@gmail.com⁷, elisabetyoromyorom@gmail.com⁸

Universitas Borneo Tarakan

ABSTRAK

Bakso ikan merupakan salah satu makanan khas Indonesia yang sangat populer dan cukup di gemari baik anak-anak maupun orang dewasa. ikan Tenggiri banyak kandungan lemak yang tinggi dan protein yang berkualitas yang sangat berguna untuk pertumbuhan dan pertahanan tubuh. Bakso ikan campuran homogeny daging ikan, tepung dan bumbu yang telah mengalami proses ekstraksi dan pemasaran. Pembuatan bakso yang tidak sulit dan bahan bakunya mudah di dapat dan relative murah. Oleh karena itu bakso ikan cocok di jadikan peluang usaha yang berprospek cerah. Kegiatan pengabdian ini di lakukan di Kelurahan Kampung Empat, Kecamatan Tarakan Timur, Kota Tarakan, Provinsi Kalimantan Utara, pada 12 Februari 2024 pukul 09:00-selesai WITA. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini yaitu pelatihan dan dokumentasi. Hal tersebut mencakup tentang adanya pelatihan pembuatan bakso, dan pengembangan usaha bakso.

Kata Kunci: Bakso, Pendapatan, Gizi, Kampung Empat.

ABSTRACT

Fish balls are a typical Indonesian food that is very popular and quite popular with both children and adults. Mackerel fish contains high fat and quality protein which is very useful fo the body's groeth and defense. Fish meatballs are a homogeneous mixture of fish meat, flour and spices that have undergone an extraction and marketing process. Making mestballs is not difficult and the raw materials are easy to get and relatively cheap. Therefore, fish balls are suitable as a business opportunity with bright prospect. This service activity was carried out in Kampung Empat village, east Tarakan district, Tarakan city, North Kalimantan province, on February 12 2024 at 09:00-end WITA. The methods used in this activity are training and documention. This includes training making meatballs and developing a meatball business.

Keywords: Meatbalss, Income, Nutrition, Kampung Empat.

PENDAHULUAN

Kesehatan dan gizi telah menjadi perhatian utama dalam kehidupan modern, dengan masyarakat semakin menyadari pentingnya pola makan yang seimbang dan berkualitas. Dalam konteks ini, penelitian mengenai alternatif makanan sehat menjadi semakin relevan. Salah satu contohnya adalah bakso ikan tenggiri, yang menawarkan potensi sebagai produk pangan yang kaya gizi dan rendah lemak.

Ikan tenggiri, dikenal karena kandungan protein tinggi dan rendahnya kolesterol, telah menarik perhatian sebagai bahan baku yang potensial untuk produk pangan yang lebih sehat

Ikan tenggiri tinggi akan protein dan asam lemak omega-3. Ikan ini sangat cocok untuk menjadi menu diet bersama makanan sehat lain, salah satunya meningkatkan kesehatan jantung bakso ikan hamper sama dengan bakso yang terbuat dari daging. Perbedaanannya hanya terletak pada bahan baku, yaitu ikan. Ikan yang digunakan dalam pembuatan bakso ikan bervariasi tergantung rasa yang di inginkan kekenyalan dapat diatur berdasarkan tepung tapioka yang di gunakan.

Salah satu ikan yang dapat di gunakan untuk membuat bakso ikan adalah ikan tenggiri.

Ikan tenggiri sangat baik untuk digunakan karena dagingnya putih dapat mempengaruhi warna bakso yang di hasilkan potensi pasar bakso ikan di Indonesia maupun luar negeri cukup tinggi. Apabila kualitas bakso ikan baik, maka dapat di jadikan usaha yang cukup menjanjikan.

Bakso ikan yang bermutu tinggi dapat di peroleh dari penanganan bahan baku yang baik, hingga ke pemasaran. Bakso ini menjadi peluang bisnis bagi semua orang untuk meningkatkan pendapatannya. Karena kontribusi yang tinggi, sehingga dalam kegiatan berjualan tersebut berperan penting dalam menambah pendapatan. Melalui program pembuatan bakso ikan di harapkan terciptnya motivasi bagi orang-orang yang ingin membangun usaha.

METODOLOGI

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan di Kelurahan Kampung Empat, Kecamatan Tarakan Timur, Kota takan, Provinsi Kalimantan.



Gambar 1. Peta lokasi kegiatan

Sasaran pengabdian pada kegiatan ini, yaitu Ibu Rumah Tangga (IRT) Kelurahan Kampung Empat, Kecamatan Tarakan Timur, Tarakan, Provinsi Kalimantan Utara.

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat di lakukan dalam bentuk Pendidikan Masyarakat, pelatihan, makan bersama, dan dokumentasi. Ada beberapa tahap:

1. Pendidikan Masyarakat dilakukan dengan cara sosialisasi kepada IRT Kelurahan Kampung Empat mengenai gizi yang terkandung dalam bakso.
2. Pelatihan dilakukan dengan cara praktek dan penjelasan untuk membuat bakso ikan tenggiri.
3. Makan bersama oleh kelompok pengabdian, dan warga yang diawali “Basmalah” dan di akhiri “Hamdalah”.
4. Dokumentasi dilakukan dengan mengambil gambar kegiatan yang dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

7 orang yang merupakan warga asli RT. 01 Kelurahan Kmapung Empat. Dan di ikuti 6 orang kelompok pengabdian. Sehingga peserta dalam pengabdian ini yaitu 18 orang peserta.

Dengan pengamatan yang telah dilakukan, peserta yang terlibat dari prngabdian ini semua sangat menyukai bakso ikan sehingga Ketika bakso ikan di santap tidak ada tersisa sedikit pun. Selanjutnya saat peserta melakukan pelatihan dan praktek, peserta cepat memahami Langkah-langkah dalam pembuatan bakso ikan tenggiri.

Sosialisasi terkait pengabdian bakso ikan tenggiri ini memberikan Pendidikan terhadap warga RT.01 Kelurahan Kampung Empat terkait pentingnya gizi yang terdapat dalam bakso ikan.

Pelatihan memasak bakso ikan memberikan peluang usaha bisnis bagi Ibu Rumah

Tangga Rt.01 Kelurahan Kmapung Empat dengan terciptanya keahlian memasak bakso ikan sehingga dapat membuat usaha bisnis berbahan dasar ikan tenggiri.

Acara makan bersama pada kegiatan pengabdian tersebut dapat menjadikan ikatan silaturahmi anatar warga RT.01 Kelurahan Kampung Empat.

KESIMPULAN

Indonesia sebagai negara maritim karena sebagian besar berupa lautan sangat berpeluang untuk membuat berbagai macam olahan hasil laut, salah satunya yaitu bakso ikan tenggiri. Selain rasanya yang lezat bakso ikan tenggiri juga kaya akan manfaat seperti, mengandung asam amino esensial, mengandung vitamin B12 yang dapat menjaga Kesehatan jantung serta dapat mengurangi resiko terkena diabetes.

DAFTAR PUSTAKA

- Andhikawati, A., Permana, R., Yadi Putra, P. D., & Akbarsyah, N. (2022). PENYULUHAN DALAM PEMANFAATAN IKAN TENGGIRI MENJADI BAKSO IKAN DI DESA CINTARATU, PENGANDARAN. *jurnal.unpad*, 1-39.
- Badarudin, M. I. (2015). Pengolahan Bakso Ikan Tenggiri (*Scomberomorus Comersonni*) Dengan Konsentrasi Tepung Tapioka Berdasarkan Uji Organoleptik. *Jurnalumsorong*, 83-92.
- Badarudin, M. I. (2019). Pengolahan Bakso Ikan Tenggiri (*Scomberomorus Comersonni*) Dengan Konsentrasi Tepung Tapioka Berdasarkan Uji Organoleptik. *jurnalumsorong*, 1-11.
- Badarudin, M. I. (2020). Pengolahan Bakso Ikan Tenggiri (*Scomberomorus Comersonni*) Dengan Konsentrasi Tepung Tapioka Berdasarkan Uji Organoleptik. *ejournal.um*, 1-11.
- Nanda, L. A., Riadi, P. H., & Suharto, S. (2023). PENGARUH APLIKASI ASAP CAIR PADA EDIBLE COATING KARAGENAN TERHADAP UMUR SIMPAN PRODUK BAKSO IKAN TENGGIRI. *ejournal2.undip*, 1-9.
- Purwanti, N., Masniar, Mardlyah, U., Basri, L., & Ichwan, S. (2022). Pelatihan Pengolahan Ikan Tengiri Menjadi Bakso Ikan Di Masyarakat Kampung Baingket Distrik Makbon Kabupaten Sorong. *Jompa Abdi*, 61-66.
- Riyadi, N. H., & Atmaka, W. (2022). DIVERSIFIKASI DAN KARAKTERISASI CITARASA BAKSO IKAN TENGGIRI . *jurnal.uns*, 1-12.
- Salim, A., Nurhayati, N., & Afriani, A. (2021). Aplikasi Edible Film Antimikroba Sebagai Kemasan Ramah Lingkungan Dalam Meningkatkan Kualitas Dan Daya Terima Bakso Ikan Tenggiri. *journal.unja*, 38-43.
- Sarpumpwain, A., Antariksawati, R., Deda, M. O., & Kadiwaru, S. (2023). PEMBUATAN MIE KERING MENGGUNAKAN TEPUNG IKAN TENGGIRI DAN TEPUNG DAUN KELOR DI KAMPUNG MEUKISI. *journal.universitaspahlawan*, 909-917.
- Suaebah, S., Puspita, W. L., & Jaladri, I. (2023). Pengaruh Nugget Ikan Tenggiri Tepung Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Terhadap Asupan Gizi Dan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *ejournal.poltekkes*, 1-6.

LAMPIRAN



Gambar 1 Benner Pengabdian

