



Sosialisasi Pengolahan Makanan Berbasis Ikani bagi Ibu-Ibu rumah Tangga

Socialization of Fish-Based Food Processing for Housewives

Lailatul Badriyah^{1,*}, Siti Mutriyah¹, Sarwoko², Sunanta², and Any Kurniawati³

Published online: 3 Maret 2025

ABSTRACT

Sumber makanan penunjang pertumbuhan anak yang penting adalah kandungan omega-3 dan protein, baik untuk anak dan dewasa. Peran ibu dalam rumah tangga berpengaruh terhadap kesehatan keluarganya. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan bekal pengetahuan kepada ibu-ibu rumah tangga untuk menyediakan makanan sehat bagi keluarga terutama anak-anak dalam tumbuh kembangnya. Metode yang digunakan adalah sosialisasi dan diskusi yang diakhiri dengan monitoring dan evaluasi hasil. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa terjadi kenaikan sebesar 70% pengetahuan kandungan protein, 80% pada kandungan omega-3, dan 100% tentang cara pengolahan ikan yang baik. Hasil kegiatan dapat disimpulkan bahwa setelah kegiatan sosialisasi pengolahan makanan berbasis ikani berhasil dengan baik, dibuktikan dengan terjadi kenaikan signifikan pemahaman pengetahuan tentang kandungan protein dan omega serta pengolahannya.

Kata Kunci: sosialisasi, pengolahan, ikan

Abstrak. Important sources of food to support children's growth are omega-3 and protein content, both for children and adults. The role of mothers in the household affects the health of their families. This community service activity aims to provide knowledge to housewives to provide healthy food for families, especially children in their growth and development. The methods used are socialization and discussion which ends with monitoring and evaluating the results. The results of the community service show that there was an increase of 70% in knowledge of protein content, 80% in omega-3 content, and 100% in how to process fish properly. The activity results can be concluded that the socialization activity of fish-based food processing was successful, as evidenced by a significant increase in understanding of knowledge about protein and omega content and their processing.

Keywords: socialization, processing, fish-based food

PENDAHULUAN

Kesehatan tubuh adalah impian sejuta manusia. Memiliki tubuh yang sehat baik dalam bentuk jasmani maupun rohani. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh

adalah dengan menjaga asupan gizi melalui pangan. Salah satu kebutuhan utama dan dasar bagi kehidupan adalah pangan. Pangan yang dikonsumsi dalam sehari-hari harus memenuhi kebutuhan tubuh. Pangan bagi anak-anak sangat berperan penting dalam pertumbuhan maksimalnya. Terutama dalam makan sehari-hari di lingkungan rumah. Makanan yang dikonsumsi dalam menunjang perkembangannya tentunya harus yang bergizi. Menurut Norhashimah dalam

¹ Pharmacy, Akademi Farmasi Kusuma Husada Purwokerto

² Nursing, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Estu Utomo

³ Fishery, Jendral Soedirman University

*) *corresponding author*

Lailatul Badriyah
Pharmacy, Akademi Farmasi Kusuma Husada Purwokerto, Jl.
Gerilya No. 12 Karangklesem, Purwokerto Selatan,
Banyumas, Jawa Tengah, 53144, Indonesia

Email: blailatul@gmail.com

Kurnia (2015) bahwa makanan yang bergizi bagi anak-anak adalah makanan yang memberikan efek tumbuh kembang dan kesehatannya, yaitu dengan berat badan dan tinggi badan bertambah, serta anak tidak mudah sakit.

Sumber bahan pengolahan makanan dapat berasal dari laut maupun darat. Sumber bahan makanan yang tidak kalah penting dalam perkembangan anak-anak adalah protein. Protein adalah zat penting yang dibutuhkan bagi tubuh berperan sebagai sumber energi, zat pembangun dan pembentuk jaringan tubuh. Salah satu sumber makanan tinggi protein adalah ikan. Kandungan protein dan omega dari ikan yang bermanfaat menurunkan kadar kolesterol serta tumbuh kembang otak (Yuniarti *et al.*, 2021). Sehingga konsumsi ikan sangat penting bagi tubuh baik untuk kalangan anak-anak maupun kalangan dewasa.

Upaya untuk memaksimalkan konsumsi ikan di kalangan masyarakat guna memenuhi kebutuhan gizi keluarga adalah melalui sosialisasi pentingnya konsumsi ikan dan pengolahannya melalui ibu-ibu rumah tangga. Masyarakat di lingkungan Desa Teluk Banyumas, masih beberapa saja yang memahami pentingnya konsumsi ikan. Hal ini dikarenakan lokasi Banyumas yang jauh dari laut, sumber ikan laut berasal dari Cilacap, sehingga minat masyarakat terhadap konsumsi dan pengolahan ikan tidak begitu besar. Selain faktor tersebut adalah kesibukan masyarakat dan pola hidup masyarakat yang lebih senang praktis dan tidak ribet. Oleh karena itu, perlu diberikan sosialisasi kepada ibu-ibu rumah tangga di Desa Teluk mengenai pentingnya konsumsi ikan dan pengolahannya. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka diadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pengolahan makanan berbasis ikan, agar ibu-ibu rumah tangga dapat memenuhi kebutuhan gizi keluarganya.

METODE

1.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

Kegiatan ini dilaksanakan selama 4 minggu dengan sasaran kepada ibu-ibu rumah tangga di lingkungan Desa Teluk Purwokerto Selatan.

1.2. Metode Pengabdian

a. Persiapan

Persiapan kegiatan dilakukan dengan pengumpulan informasi awal tentang minat pengolahan ikan di kalangan masyarakat Desa Teluk.

b. Sosialisasi

Pada tahapan ini disampaikan maksud dan tujuan diadakan kegiatan ini dalam bentuk sosialisasi khususnya ibu-ibu rumah tangga di Desa Teluk. Peserta diberikan materi gambaran umum pengolahan ikan dan kandungan gizi yang dibutuhkan bagi tubuh. Langkah selanjutnya dibuat diskusi dan tanya jawab terkait pengolahan ikan yang benar agar gizi yang terkandung tidak rusak.

c. Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan kegiatan yang dilakukan melalui:

- (1) Menyiapkan sarana dan prasarana
- (2) Melakukan sosialisasi pengolahan makanan berbasis ikan
- (3) Diskusi dan tanya jawab
- (4) Melakukan evaluasi hasil kegiatan

d. Teknik Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan metode diskusi dan tanya jawab berdasarkan materi yang telah disampaikan.

e. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk mengetahui hasil dari pelaksanaan kegiatan yang telah direncanakan.

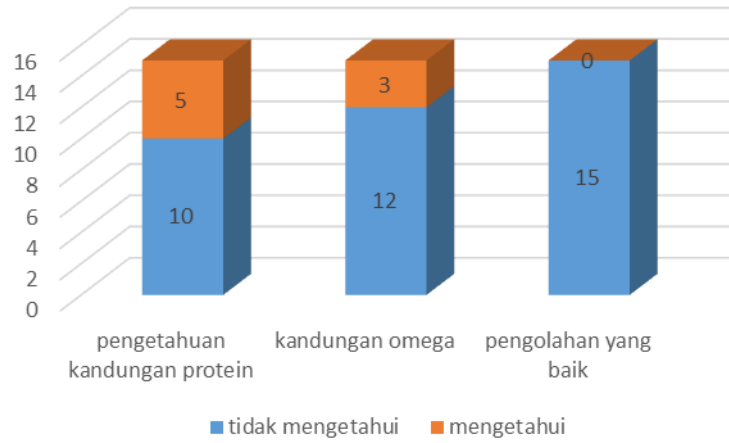
HASIL DAN PEMBAHASAN

Keluarga yang sehat lahir dari ibu yang cerdas. Ibu yang cerdas adalah yang mampu memberikan kebutuhan makanan sehari-hari bagi keluarganya, baik untuk anak yang masih dalam tahap tumbuh kembang maupun orang dewasa. Zat yang tidak kalah penting dalam kesehatan dan perkembangan otak bagi anak-anak adalah protein dan omega 3. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan agar ibu-ibu dapat memberikan olahan makanan yang baik berbasis ikani.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk memberikan informasi dan pengetahuan mengenai pengolahan makanan berbasis ikan yang baik dan benar. Sumber protein sebagai bahan dasar pengolahan makanan dapat berasal dari ikan manapun. Pada bagian permulaan, peserta mengakui bahwa belum paham mengenai kandungan omega yang ada pada ikan. Data ini dapat dilihat pada Gambar 1 bahwa peserta pengabdian yang terdiri dari 15 peserta sebanyak 10 peserta yang tidak mengetahui kandungan protein pada ikan yang diolah, sebanyak 12 peserta yang tidak mengetahui kandungan omega pada ikan yang diolah, dan sebanyak 15 peserta yang tidak mengetahui cara pengolahan ikan yang baik.

Pengolahan ikan dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti, dikukus, dipanggang, ditumis, disup, dan direbus. Dalam pengolahan ikan, yang menjadi penekanan adalah faktor dari suhu. Semakin tinggi suhu pemanasan, maka kandungan protein semakin berkurang. Hal ini sesuai dengan penelitian Indraswari *et al* (2022) bahwa kadar protein pada ikan gabus dilakukan pengukusan pada rentang suhu 50-60° terjadi penurunan kadar protein sebesar 42%. Sedangkan kandungan omega pada ikan, memiliki hasil yang signifikan pada cara memasak yang berbeda-beda. Ikan yang digoreng akan merusak kandungan omega 3 lebih besar dibandingkan lainnya, yaitu ditumis, rebus, disup, dan dipanggang (Latupeirissa dan Rumahlatu, 2016; Kuncoro *et al.*, 2019). Hal ini dikarenakan cairan yang digunakan berbeda sehingga titik didih kedua pelarut juga berbeda. Pengolahan penggorengan menggunakan minyak yang memiliki titik didih jauh lebih tinggi dibandingkan dengan pengolahan yang menggunakan air. Sehingga, berpengaruh pada suhu yang tinggi menyebabkan kandungan omega 3 mengalami oksidasi dan rusak.

Kegiatan setelah sosialisasi dilakukan monitoring dan evaluasi. Hasil monitoring diukur kembali menggunakan kuisisioner singkat yang dapat dilihat pada Gambar 2. Hasil menunjukkan bahwa terjadi kenaikan segera signifikan. Peserta dapat memahami kandungan protein dan omega pada ikan serta cara pengolahan yang baik.



Gambar 1. Hasil data sebelum kegiatan sosialisasi dilakukan



Gambar 2. Hasil data setelah kegiatan sosialisasi



Gambar 3. (a) pembagian materi sosialisasi, (b) ibu-ibu peserta di Desa Teluk

SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ibu-ibu masyarakat desa Teluk masih banyak yang belum memahami kandungan gizi dan pengolahan yang baik. Namun setelah kegiatan sosialisasi, masyarakat desa Teluk khususnya ibu-ibu memahami kandungan gizi yang penting bagi tubuh dan pertumbuhan anak serta pengolahan ikan yang baik

DAFTAR PUSTAKA

- Kuncoro, A. Amalia, U. Sumardianto. (2019). Profil Asam Lemak Petis Ikan Bandeng (*Chanos chanos* Forsk) dengan Suhu Pemasakan yang Berbeda. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Perikanan*. 1(1), 1-6.
- Kurnia, Rita. (2015). Pendidikan Gizi untuk Anak Usia Dini. *EDUCHILD*. 4(2), 109-114.
- Indraswari, S. Kuniyasi, R. Fikri, A.M. (2022). Karakteristik Organoleptik dan Kandungan Gizi Bakso Ikan Kembung dengan Substitusi Tepung Daun Kelor. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 6(1), 94-104.
- Latupeirissa, L. dan Rumahlatu, D. (2016). Perbedaan Komposisi Asam Lemak Omega-3 Ikan Lema (*Rastrelliger kanagurta*) oleh Pengaruh Cara Pemasakan dan Waktu yang Berbeda. *Majalah BIAM*. 12(02), 1-7.
- Yuniarti, T., Rahmawati, D., dan Fitria, A. (2021). Kandungan Asam Lemak Omega-3 pada Ikan Laut. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 16(3), 89-97.

