

PELATIHAN PEMBUATAN BAKSO DAN NUGET IKAN BAGI IBU RUMAH TANGGA KAMPUNG MINAS BARAT KABUPATEN SIAK

Irwan Effendi^{1*} dan Rita Wiyati²

¹Faculty of Fisheries and Marine Sciences, Riau University, Pekanbaru

²Faculty of Economy, Lancang Kuning University, Pekanbaru

*helpingirwan@gmail.com

Diterima: 22 November 2019; Disetujui: 28 November 2019

Abstract

Lack of interest in eating Indonesian children fish, resulting in protein nutrition sufferers and growth inhibition. Housewives are their own potential for economic development and family nutrition. Some people may not like to consume catfish. Maybe because of its fishy smell, its shape is scary for children, disgusting for some people who don't like to eat fish. But by being made into meatballs and nuggets people will be more interested and interested in consuming them. This activity empowers group members and supports the family economy through mentoring and counseling on technology for making meatballs and fish nuggets. The participants were taught how to make fish balls and fish nuggets. The first strategy is to teach fishermen mothers to join the community service program, which is they will be formed into a target group of 20 people and appoint one of them as the group leader. After the group is formed, counseling will be conducted on the benefits of fish in the health sector and as a basic ingredient in the manufacture of various types of processed foods that are nutritionally and economically valuable.

Keywords: Meatballs, Nugget, Housewife

Abstrak

Kurangnya minat makan ikan anak-anak Indonesia, mengakibatkan adanya penderita gizi protein dan penghambatan pertumbuhan. Ibu rumah tangga merupakan potensi tersendiri untuk pengembangan ekonomi dan nutrisi keluarga. Sebagian masyarakat mungkin tidak senang mengonsumsi lele. Mungkin karena bau amisnya, bentuknya menakutkan bagi anak-anak, menjijikkan bagi sebagian orang tidak suka memakan ikan. Namun dengan dibuat menjadi bakso dan nugget orang akan lebih tertarik dan berminat untuk mengkonsumsinya. Kegiatan ini memberdayakan anggota kelompok dan menunjang perekonomian keluarga melalui pendampingan dan penyuluhan tentang teknologi pembuatan bakso dan nugget ikan. Para peserta diajari cara membuat bakso ikan dan nugget ikan. Strategi yang pertama dilakukan adalah dengan mengajar ibu-ibu nelayan untuk bergabung dalam program pengabdian ini, yaitu mereka akan dibentuk menjadi kelompok binaan yang berjumlah 20 orang dan menunjuk salah seorang diantara mereka sebagai ketua kelompok. Setelah kelompok terbentuk, maka akan dilakukan penyuluhan tentang manfaat ikan dalam bidang kesehatan maupun sebagai bahan dasar dalam pembuatan aneka jenis makanan olahan yang bernilai gizi dan ekonomi.

Kata Kunci : Bakso, Nugget, Ibu Rumah Tangga

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Bakso adalah produk olahan yang berbentuk bulat-bulat yang terbuat dari tepung dan bahan sumber protein seperti daging ayam, sapi, kerbau, babi, bebek, kambing dan lain sebagainya. Mungkin hampir semua orang Indonesia sudah mengenal bakso dan bahkan pernah mencicipi

produk ini. Rasanya lezat, bergizi tinggi, dapat disantap dengan dan dalam keadaan apa pun serta sangat mudah diterima oleh semua orang. Selain Bakso, nugget juga merupakan salah satu produk yang digemari masyarakat. Nugget adalah produk olahan campuran antara daging giling dengan tepung dan bumbu-bumbu berbentuk lempeng atau empat persegi panjang dan dilapisi tepung roti/panir. Bahan

utama sumber protein dapat berupa daging ayam, daging sapi, daging kerbau dan lain-lain.

Daging dari komoditas hasil perikanan beberapa jenis ikan telah dijadikan pengganti daging hewan darat. Sehingga dikenalah nugget ikan tenggiri, nugget ikan patin, nugget ikan nila, nugget ikan sarden, nage udang, nugget kepiting dan lain sebagainya. Selain itu, nugget ikan tidak memakai bahan pengawet dan mempunyai kandungan kadar gizi yang tinggi. Bahan ikan yang dapat digunakan adalah jenis ikan air tawar maupun ikan air laut, yang tentunya mempunyai daging yang cukup tebal dan tidak mempunyai banyak duri.

Sebagian masyarakat mungkin tidak senang mengonsumsi lele. Mungkin karena bau amisnya, bentuknya menakutkan bagi anak-anak, menjijikkan bagi sebagian orang tidak suka memakan ikan. Namun dengan dibuat menjadi bakso dan nugget orang akan lebih tertarik dan berminat untuk mengkonsumsinya. Peningkatan konsumsi daging ikan dan keinginan pemerintah untuk meningkatkan konsumsi protein hewani perlu mendapatkan dukungan dari berbagai pihak. Hal ini ditunjukkan dengan besarnya konsumsi masyarakat terhadap produk olahan daging seperti bakso, nugget, sosis, dan lain-lain yang siap untuk dikonsumsi. Produk tersebut perlu dikembangkan terutama kepada ibu-ibu rumah tangga di Kampung Minas, Kecamatan Minas, Kabupaten Siak. Upaya diharapkan dapat pula menunjang perekonomian keluarga.

Kampung Minas Barat merupakan salah satu desa yang terletak di Kabupaten Siak. Masyarakat desa ini pada umumnya bermata pencaharian sebagai petani, selebihnya adalah pegawai pemerintahan dan wiraswasta. Kaum ibu-ibu untuk maju merupakan alasan bagi kami untuk memberikan dampingan sekaligus pengetahuan tentang bagaimana cara mengolah ikan menjadi beberapa produk yang layak jual. Berdasarkan fakta-fakta tersebut maka dilakukan kegiatan penyuluhan kepada masyarakat dengan tujuan untuk memberdayakan anggota kelompok dan menunjang perekonomian keluarga melalui

pendampingan dan penyuluhan tentang teknologi pembuatan bakso dan nugget ikan.

2. METODE

2.1. Metode Penyuluhan

Program pengabdian masyarakat ini melibatkan ibu-ibu rumah tangga dan beberapa remaja putri di Kampung Minas Barat, Siak. Pengabdian ini bersifat dampingan kepada para peserta agar mereka memiliki pengetahuan tentang pengolahan dan memvariasikan cara pengolahan komoditi ikan yang ada di sekitar desa mereka. Selain pendampingan, pengabdian ini akan memberikan skill atau keterampilan kepada para peserta di desa ini untuk melakukan diversifikasi olahan ikan, seperti bakso dan nugget ikan. Dari pengabdian masyarakat ini, diharapkan agar kondisi dampingan, khususnya kaum ibu-ibu akan lebih baik dalam hal pengetahuan dan keterampilan dalam mengolah ikan dan diharapkan dapat membantu perekonomian keluarga.

Sebelum proses penyuluhan dilaksanakan, terlebih para peserta dievaluasi akan tingkat pendidikan dan pemahaman mereka akan topik yang disajikan. Pesan atau informasi tentang topik disampaikan melalui ceramah, diskusi, tanya-jawab, demonstrasi, peragaan, pemutaran video dan praktek langsung oleh para peserta. Kemudian di akhir kegiatan dilakukan pula evaluasi terhadap penguasaan para peserta terhadap materi yang diberikan oleh para instruktur.

2.2. Arti Penting Diversifikasi Produk Perikanan

Terlebih dahulu para peserta diberi pengertian dan pemahaman akan arti penting nilai gizi komoditas ikan dan diversifikasi produk olahan hasil perikanan itu sendiri. Disampaikan secara arti penting dimaksud antara lain adalah; 1) arti gizi bagi pertumbuhan dan kesehatan anak dan orang dewasa. 2) arti penting ikan dan produk olahannya sebagai protein hewani. 3) arti penting peningkatan angka konsumsi ikan per kapita. 4) arti penting pengolahan dan diversifikasi bentuk olahan produk perikanan bagi selera makan anak dan anggota keluarga lainnya. 5) arti penting pengolahan produk

perikanan bagi membantu perekonomian rumah tangga.

2.3. Pembuatan Bakso Ikan

Prosedur dan bahan pembuatan bakso ikan yang diajarkan adalah sebagai berikut. Peralatan yang diperlukan antara lain adalah; kompor gas, baskom, pisau, talenan, blender, panci, saringan/ serokan, sendok makan, timbangan dan lain-lain. Bahan yang dibutuhkan adalah; ikan patin atau ikan lele (bahan utama) dan tepung kanji. Bumbu yang dibutuhkan berupa garam, merica bubuk, bawang merah, bawang putih. Garam dapur yang digunakan sekitar 2,5% dan bumbu penyedapnya sekitar 2% dari berat daging. Campuran bawang merah, bawang putih, perbandingan 15 : 3 : 1.

Terlebih dahulu ikan dibersihkan, dibuang kepala dan isi perutnya dan dikuliti sehingga diperoleh daging saja (filet). Filet daging ikan dan potong kecil-kecil, tulang ikan kemudian daging dan tulang digiling menggunakan blender sampai halus. Air secukupnya dan daging yang sudah digiling dituangkan ke dalam baskom atau wadah lain yang sudah dipersiapkan. Bumbu digiling sampai halus. Selanjutnya tepung kanji, telur ayam dan bumbu dicampurkan ke dalam daging ikan yang sudah dihaluskan dan diaduk hingga merata sampai membentuk adonan yang sesuai, adonan diaduk rata dan mulai dibentuk adonan tersebut menjadi bulatan-bulatan bakso yang besarnya sesuai selera. Cara membuat bulatan dilakukan dengan bantuan sendok makan dan dibulatkan dengan kedua telapak tangan. Bulatan bakso yang sudah dibentuk dimasukkan ke dalam air mendidih dan biarkan hingga mengapung sendiri. Bulatan yang sudah mengapung menandakan bakso sudah matang dan dapat diangkat serta ditiriskan menggunakan serok atau penyaring. Akhirnya bakso sudah dapat dihidangkan dan siap untuk dikonsumsi.

2.5. Pembuatan Nugget Ikan

Bahan yang dibutuhkan antara lain adalah;

- 200 gram daging ikan patin atau lele,
- 2 butir telur ayam,
- 100 gram tepung roti,

- 50 gram tepung terigu,
- 2 siung bawang putih,
- 1 sendok teh kaldu bubuk,
- 1 sendok garam,
- 1 sendok gula dan merica secukupnya.

Cara membuat :

- Terlebih dahulu 1 butir telur dikocok, lalu masukkan bawang putih yang telah dihaluskan, kaldu bubuk, garam, gula, dan merica.
- Adonan ini diaduk dan dikocok sampai merata.
- Tepung terigu dimasukkan kedalam wadah (baskom, mangkuk), lalu dicampur dengan kocokan telur pertama.
- Daging ikan tenggiri yang sudah digiling halus dimasukkan dan diaduk rata.
- Adonan dituangkan ke dalam loyang yang sudah diolesi dengan minyak.
- Adonan ini selanjutnya dikukus selama 15-20 menit.
- Sambil menunggu nugget dikukus, tepung roti dicampurkan ke dalam wadah, dan disiapkan nampan kosong.
- Seterusnya disiapkan satu butir telur yang kemudian dikocok.
- Nugget yang telah dikukus didiamkan dalam suhu ruangan selama 10 menit.
- Kemudian dipotong-potong nugget ikan ini sesuai bentuk yang diinginkan.
- Potongan nugget ini selanjutnya dimasukkan ke dalam kocokan telur lalu masukkan dalam tepung roti hingga terbalut sempurna dengan tepung roti kemudian taruh di nampan yang telah disediakan.
- Satu per satu nugget dalam telur lalu tepung roti dilumuri dengan tepung roti sehingga terbalut sempurna.
- Nugget yang sudah terbalut ini didiamkan sampai 30 menit supaya tepung roti menempel sempurna.
- Minyak goreng dipanaskan dan nugget digoreng nugget sampai terlihat berwarna kuning keemasan.
- Warna coklat keemasan ini menandakan nugget ikan sudah jadi dan setelah dingin siap dihidangkan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Kampung Minas Barat merupakan salah satu kegiatan yang didukung oleh program Lembaga Penelitian dan pengabdian kepada masyarakat Universitas Riau melalui dana DIPA 2019 dan bekerja sama dengan mahasiswa kukerta integrasi UNRI 2019.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bisa berjalan dengan lancar dan dapat di beritakan pada beberapa media masa untuk bisa di ketahui masyarakat secara luas. Diantaranya ialah Media Koran Riau Pas Pekanbaru dan pencetakan Buku ber ISBN, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar berikut:



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Pembuatan Nuget dan Bakso Ikan

Strategi yang pertama dilakukan adalah dengan mengajar ibu-ibu nelayan untuk bergabung dalam program pengabdian ini, yaitu mereka akan dibentuk menjadi kelompok binaan yang berjumlah 20 orang dan menunjuk salah seorang diantara mereka sebagai ketua kelompok. Setelah kelompok terbentuk, maka akan dilakukan penyuluhan tentang manfaat ikan dalam bidang kesehatan maupun sebagai bahan dasar dalam

pembuatan aneka jenis makanan olahan yang bernilai gizi dan ekonomi.

Variasi produk olahan ikan sangat penting untuk meningkatkan nilai jual dan standar selera konsumen sehingga tidak bosan dengan produk yang sudah ada sebelumnya. Di Dusun mamua, masyarakat belum pernah mendapatkan pelatihan ataupun penyuluhan tentang pengolahan ikan pasca tangkap menjadi produk olahan selain ikan asap dan

ikan kering. Ikan merupakan bahan pangan dengan kandungan gizi yang sangat tinggi, khususnya kandungan protein yang sangat baik untuk pertumbuhan dan kecerdasan. Kebanyakan anak-anak di Indonesia sangat malas makan ikan dalam bentuk aslinya, padahal Indonesia terkenal sebagai lumbung ikan dunia.

Kurangnya minat makan ikan anak-anak Indonesia, mengakibatkan adanya penderita gizi protein dan penghambatan pertumbuhan. Ikan dapat diolah menjadi berbagai macam produk olahan seperti: kerupuk ikan, bakso ikan, dan nugget ikan dengan nilai gizi serta jual yang tinggi. 1. Bakso Ikan Variasi bakso kini semakin menarik saja, jika biasanya bakso yang dinikmati diolah dengan baik dari daging sapi atau daging ayam dan ikan tanpa menggunakan isian tertentu, kini banyak pedagang bakso yang menjual bakso sapi atau bakso daging ayam dengan menambahkan isian tertentu, seperti bakso urat yang diisi dengan irisan tendon atau urat serta daging tetelan kasar, bakso bola tenis atau yang dikenal sebagai bakso telur yang diisi dengan telur ayam rebus, bakso gepeng yang bentuknya pipih, bakso ikan yang diolah dengan menggunakan daging ikan, dan yang paling lengkap adalah bakso khas Malang yang mana dihidangkan dengan menggunakan mie kuning, siomay, tahu, serta pangsit goreng dan berbagai hidangan bakso unik lainnya. Bola-bola daging yang lebih kita kenal dengan bakso ada beberapa macam. Ada bakso dari daging sapi, daging ayam, daging ikan, udang, atau cumi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kurangnya minat makan ikan anak-anak Indonesia, mengakibatkan adanya penderita gizi protein dan penghambatan pertumbuhan. Ikan dapat diolah menjadi berbagai macam produk olahan seperti: kerupuk ikan, bakso ikan, dan nugget ikan dengan nilai gizi serta jual yang tinggi. Variasi produk olahan ikan sangat penting untuk meningkatkan nilai jual dan standar selera konsumen sehingga tidak bosan dengan produk yang sudah ada sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afonso, C., H.M. Lourenco, C. Cardoso, N.M. Bandarra, M.L. Carvalho, M. Castro, M.L. Nunes. 2013. From Fish Chemical Characterisation to the Benefit – Risk Assessment – Part A. *Food Chemistry*. 137. 99 – 107.
- Clucas, I.J. and A.R. Ward. 1996. Post-Harvest Fisheries Development: A Guide to Handling, Preservation, Processing and Quality. Natural Resources Institute. 170
- Hadiroiyoto, S. 1993. *Teknologi Pengolahan Hasil Perikanan*. Jilid I. Yogyakarta: Liberty. 56 hlm
- Murray, J and J.R. Burt. 2001. The composition of Fish. Torry Advisory Note no 38. Torry Research Station. Aberdeen <http://www.fao.org>. Hadiwiyo, Suwedo. 1993. *Teknologi Pengolahan Hasil Perikanan*. Yogyakarta: Liberty. 275 hlm.
- Ilyas, S. 1983. *Teknologi Refrigerasi Hasil Perikanan Jilid I*. Jakarta: CV Paripurna. 35 hlm.
- Martinez-Valverde, I., M. J. Periago, M. Santaella, G. Ros. 2000. The Content and Nutritional Significance of Minerals on Fish Flesh in the Presence and Absence of Bone. *Food Chemistry* 71 (2000) 503 – 509.
- Jabeen, F. and A.S. Chaudry. 2011. Chemical Composition and Fatty Acid Profiles of Three Freshwater Fish Species. *Food Chemistry* 125. 991-996.
- Ladrat, C., Verrez-Bagnis, V., Noel, J., and Fleurence, J. 2003. In Vitro Proteolysis of Myofibrillar and Sarcoplasmic Protein of White Muscle of Sea Bass (*Dicentrarchus labrax* L): Effect of Chatepsine B, D and L. *Food Chemistry*. 81, 517 – 525.
- Alaves, M.V., Lia C, M. Rodriguez, J.A. De Anda Montanez, C.H. Mejia, F.G. Magana, T. Zenteno-Savin. 2014. Vitamin C and E Concentration in Muscle of Elasmobranch and Teleost Fishes. *Comparative Biochemistry and Physiology, Part A*. 170 (2014) 26-30.
- Moelyanto, R. 1992. *Pengawetan dan Pengolahan Hasil Perikanan*. Jakarta: Penebar Swadaya. Hlm.27-29

- Nurnadia, A.A., A. Azrina, and I. Amin. 2011. Proximate Composition and Energetic Value of Selected Marine Fish and Shellfish From the West Coast of Peninsular Malaysia. *International Food Research Journal* 18 : 137 – 148 (2011).
- Ricci, I. 2011. Penanganan Ikan di Kapal (*Handling*) Alat Tangkap dan Pengawet Ikan. Dalam <http://www.perikanan.web.id>
- Rodrigues, N.R., B. Sagrario, J. Isabel, M.D. Sara, M.T. Sanz, and J.R. Carballido. 2010. Production of Omega 3 Polyunsaturated Fatty Acid Concentrates. Review. *Innovative Food Science and Emerging Technologies*. 11. 1-12.
- Seadragon. 2010. Pendinginan Ikan Dengan Menggunakan Es Balok. Dalam Pendinginan-ikan-dengan-menggunakan-es.html
- Vareltzis, K. 2000. Fish Protein From Unexploited and Undeveloped Sources. In G. Doxastakis & V. Kiosseoglou (Eds), *Novel Macromolecules in Food Systems*. Amsterdam Elsevier. (pp. 133-159).