

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI DEMOSNTRASI PEMBUATAN BASRENG BERBAHAN DASAR IKAN TAMBAN (SPRATTELLOIDES GRACILLIS) DIDESA BOGAK BESAR

Vany Silvia Sabillah, Rini Deby Astria Lubis

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat,
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
vanysilvia2409@gmail.com, rini070719@gmail.com.

Abstract

Fish, especially marine fish, are rich in proteins, vitamins, and minerals as well as omega 3 fatty acids which are very important for the growth of both body cells and brain cells (Astawan, 2003). Tamban fish is one of the marine fish that is very easy to get but rich in protein and phosphorus. In every 100 grams of tamban fish meat contains 20 gr of protein, 3 gr of fat, 20 mg of calcium, 100 mg of phosphorus and 1 mg of iron. . Tamban fish itself has a low selling price and is easy to find around the peisir area. Besides being able to be processed into salted fish, tamban fish can also be processed into basreng. However, many people do not know how to process tamban fish into basreng. So this community service is carried out so that coastal communities know how to process tamban fish into basreng and are able to practice it independently. The target in this empowerment is a group of PKK mothers. The method used by the author includes providing material on the processing of tamban fish into basreng, then this activity also carries out manufacturing practices and discussions. The results of the empowerment efforts showed that most of the participants of the activity did not know that tamban fish could be processed into basreng and the results of the tamban fish processing could be a business opportunity by utilizing natural products. . The results of the empowerment efforts showed that most of the participants of the activity did not know that tamban fish could be processed into basreng and the results of the tamban fish processing could be a business opportunity by utilizing natural products. After discussion and practice, the participants became intent to process tamban fish into basreng.

Keywords: Spratelloides gracilis, Housewife.

Abstrak

Ikan terutama ikan laut kaya protein, vitamin, dan mineral serta asam lemak omega 3 yang sangat penting untuk pertumbuhan baik sel tubuh maupun sel otak (Astawan, 2003). Ikan tamban merupakan salah satu ikan laut yang sangat mudah di dapatkan namun kaya akan protein dan Fosfor. Di setiap 100 gram daging ikan tamban mengandung 20 gr protein, 3 gr lemak, 20 mg kalsium, 100 mg fosfor dan 1 mg zat besi. Ikan tamban sendiri memiliki harga jual yang murah dan mudah ditemukan disekitaran wilayah peisir. Selain dapat diolah menjadi ikan asin, ikan tamban juga dapat diolah menjadi basreng. Namun banyak masyarakat yang belum mengetahui cara pengolahan ikan tamban menjadi basreng. Maka pengabdian masyarakat ini dilaksanakan agar masyarakat pesisir mengetahui bagaimana cara mengolah ikan tamban menjadi basreng dan mampu mempraktekannya secara mandiri. Sasaran dalam pemberdayaan ini adalah sekelompok ibu ibu PKK. Metode yang digunakan penulis meliputi pemberian materi tentang pengolahan ikan tamban menjadi basreng, kemudian kegiatan ini juga melakukan praktek pembuatan serta diskusi. Hasil dari upaya pemberdayaan menunjukkan sebagian besar peserta kegiatan belum mengetahui bahwa ikan tamban dapat diolah menjadi basreng dan hasil dari pengolahan ikan tamban tersebut dapat menjadi peluang usaha dengan pemanfaatan hasil alam. Setelah melakukan diskusi dan praktek, para peserta menjadi mempunyai niat untuk mengolah ikan tamban menjadi basreng.

Kata kunci: ikan tamban, basreng, ibu ibu PKK,

PENDAHULUAN

Ikan terutama ikan laut kaya protein, vitamin, dan mineral serta asam lemak omega 3 yang sangat penting untuk pertumbuhan baik sel tubuh maupun sel otak (Astawan, 2003). Ikan, kerang dan makanan berasal dari laut kaya akan asam amino, asam lemak. EPA (Eicosapentaenoic), dan DHA (docosahexanoic) yang penting untuk ibu hamil dan bayi karena membantu pembentukan organ tubuh seperti otak, mata, jantung, pembuluh darah dan mencegah kelahiran prematur (Suharsono, 1999).

Ikan tamban adalah ikan yang hidup di dalam kawanan besar di permukaan laut yang terdapat banyak duri di dalam dagingnya namun durinya sangat mudah di keluarkan dari dagingnya dan ketika sudah di masak rasa daging ikan tamban ini sangat gurih dan lezat. Meskipun rasa daging ikan tamban gurih dan lezat namun ikan tamban memiliki duri yang banyak, sehingga ikan tamban kurang digemari khususnya di masyarakat pesisir.

Ikan tamban hidup bergerombolan pada perairan laut dangkal terlihat dalam gerombolan (Scholing) didaerah pesisir pada kedalaman kurang dari 60 m, serta sering beruaya kelaguna, teluk ataupun muara sungai. Distribusi ikan tamban (Lemuru) diselat bali, sepanjang pantai barat dan pantai timur (Susilo, 2015). Menurut Merta (2003), migrasi ikan tamban sangat dipengaruhi oleh kondisi oseanografi dengan puncak migrasi terjadi pada bulan desember sampai dengan januari. Hasil tangkapan ikan tamban (lemuru) banyak diolah menjadi ikan kaleng dan sebagian lagi menjadi pindang (Wiadya, et al, 2012) Saanin, 1984 mengklasifikasikan ikan tamban (lemuru) kedalam ordo malacopterygii, famili clupeidae, genus clupea dan spesies clupea loi. Suku ini

umumnya berukuran kecil merupakan ikan-ikan migran. Beberapa jenis hidup terbatas disungai-sungai atau muara. Beberapa jenis memiliki gigi tetapi kebanyakan memakan plankton. Pada perutnya terdapat geligir yang berawal dari kepala sampai kesirip dubur. Sirip dada berpangkal dekat profil perut dan sirip-sirip lainnya tidak berduri. Sirip ekor bergerak kedalam, sirip punggung tunggal gurat sisi sangat pendek atau tidak ada sama sekali dan sisik profil perutnya bertaji (Kottelat, 1993).

Masyarakat pesisir pada umumnya berprofesi sebagai nelayan dan pedagang ikan, sehingga masyarakat pesisir lebih mudah mendapatkan ikan yang berdaging tebal, dan sedikit berduri hal tersebut yang menyebabkan masyarakat pesisir kurang menggemari ikan tamban karena banyak duri. dan ibu-ibu pkk hanya berdiam diri di rumah sambal menjaga anak mereka.

Inilah yang menyebabkan ikan tamban kurang digemari baik dikalangan masyarakat pesisir ataupun di ibu kota. Untuk mengurangi stok ikan tamban biasanya pedagang ikan membuat ikan tamban menjadi iakan asin. Namun tidak semua orang gemar mengkonsumsi iakan asin tamban tersebut.

Sehingga sering kali di temui stok ikan tamban yang berlimpah di pasar tradisional. Kurangnya minat masyarakat untuk mengkonsumsi ikan tamban menyebabkan kerugian bagi para pedagang ikan tersebut. Padahal ikan tamban memiliki kandungan protein, lemak, kalsium, fosfor dan zat besi yang diperlukan oleh tubuh.

METODE

Metode Penyuluhan Program pengabdian masyarakat ini melibatkan ibu-ibu PKK di desa Bogak Besar, Telukmengkudu, Serdang

Bedagai. Pengabdian ini bersifat dampingan kepada ibu ibu PKK agar mereka memiliki pengetahuan tentang cara pengolahan dan ikan tamban guna menurangi stok ikan tamban yang berlebih di desa pesisir dan menunjang perekomonian masyarakat. Pemberdayaan masyarakat ini akan memberikan skill atau keterampilan kepada para peserta di desa Bogak Besar, agar mampu mengolah ikan tamban menjadi basreng.

Melalui pemberdayaan masyarakat ini di harapkan pengetahuan dan keterampilan ibu ibu PKK akan lebih baik dalam mengolah ikan tamban guna membantu perekonomian. Pemberdayaan masyarakat ini di lakukan kepada sekelompok ibu ibu PKK di desa Bogak Besar yang berjumlah 15 orang.

Pemberdaya ini dilakukan dengan memberikan pengertian dan pelatihan dalam mengolah ikan tamban menjadi produk olahan basreng yang dengan sangat jelas memiliki nilai gizi yang berprotein tinggi metode yang digunakan juga antara lain adalah metode pendekatan ceramah , diskusi,tanya jawab dan praktek Mekanisme kerja:

1. Bekerja sama dengan pedagang ikan untuk mendapatkan pasokan ikan tamban yang segar.
2. Mengumpulkan para peserta di tempat yang layak, nyaman dan aman.
3. Memaparkan materi yaitu menjelaskan kandungan gizi yang terdapat di ikan tamban dan manfaatnya bagi tubuh.
4. Praktik membuat basreng dengan terlebih dahulu menyiapkan bahan – bahan yang dibutuhkan.

5. Memberikan arahan mekanisme pemasaran produk basreng.

Cara membuat basreng ikan tamban.

Bahan bahan

1. 500 gram ikan tamban yang telah di ambil dagingnya lalu digiling halus
2. 3 sdm tepung sagu
3. 3 sdm tepung tapioka
4. 2 sdm gula pasir
5. 4 siung bawang putih cincang halus
6. 2 butir telur ayam (pakai putihnya saja)
7. Air secukupnya
8. ¼ sdt penyedap rasa
9. ½ sdm garam

Langkah-Langkah

1. Buat adonan basreng terlebih dahulu dengan mencampurkan daging ikan tamban, bawang putih, putih telur, merica, garam, gula, tepung sagu, tepung tapioka dan air.
2. Aduk merata hingga semua bahan tercampur rata.
3. Sambil menunggu rebus air hingga mendidih.
4. Bentuk adonan agar membentuk bulatan – bulatan kecil.
5. Masukkan adonan bakso ke air yang mendidih
6. Rebus hingga bakso mengambang di permukaan air yang menandakan bahwa bakso telah matang sepenuhnya.
7. Iris bakso sesuai selera lalu goreng hingga renyah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ikan laut kaya akan protein, vitamin, mineral serta asam lemak omega 3 yang sangat penting untuk pertumbuhan baik sel tubuh maupun otak (Astawan, 2003). Ikan, kerang dan makanan yang bersumber dari laut pada umumnya kaya akan asam amino, dan asam lemak. EPA (Eicosapentaenoic), dan DHA (docosahexanoic) yang penting untuk ibu hamil dan bayi karena membantu pembentukan organ tubuh seperti otak, mata, jantung, pembuluh darah dan mencegah kelahiran prematur (Suharsono, 1999).

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di desa Bogak Besar merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan untuk memenuhi salah satu tugas dari matakuliah PraktekPemberdayaan Masyarakat Pesisir. Strategi pertama yang kami lakukan adalah mengajak ibu ibu PKK untuk ikut serta dan berpartisipasi aktif dalam pengabdian masyarakat yang kami laksanakan ini.

Kegiatan pemberdayaan ini diharapkan mampu membangkitkan minat dan keretampilan ibu ibu untuk menciptakan usaha mikro agar dapat menunjang perekonomian keluarga. Kegiatan perekonomian pada masyarakat pesisir pada umumnya terdiri dari berbagai kegiatan terkait bidang perikanan, dengan adanya kelompok nelayan pantai yang menjaga kelestarian terumbu karang, kelompok nelayan keramba dan kelompok nelayan lepas pantai yang menangkap ikan di laut lepas.

Kegiatan perekonomian tersebut terdiri atas berbagai kegiatan terkait dengan bidang perikanan yaitu adanya kelompok nelayan pantai yang menangani terumbu karang, kelompok nelayan yang menangani keramba, dan kelompok nelayan lepas pantai untuk menangkap ikan di laut lepas. Namun

hasil masyarakat tersebut belum terkelola secara professional, sehingga belum mampu memberikan manfaat maksimal terhadap kesejahteraan masyarakat.

Oleh karena itu diperlukan pendidikan dan pelatihan terhadap masyarakat desa Serangan khususnya ibu-ibu PKK sehingga mampu meningkatkan nilai jual dari hasil perikanan para nelayan lokal. Kegiatan pelatihan basreng terhadap masyarakat lokal (ibu-ibu PKK) telah mampu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan mereka dalam mengolah makanan berbahan dasar ikan laut dalam usaha mendukung sektor pariwisata yang berkembang di desa masyarakat pesisirnya.

Tentunya basreng merupakan salah satu olahan makanan yang sangat di gandrungi segala usia, mulai dari anak-anak hingga dewasa bahkan orang tua. Produksi ikan tamban di bogak juga cukup melimpah dan banyak impor keluar daerah di mana bogak sendiri kurang meminati ikan ini sendiri. ikan tamban memiliki nilai gizi yang sangat tinggi serta protein yang sangat besar, serta tidak terlalu perlu di budidayakan karena hasil lautnya sudah sangat melimpah dari ikan tamban sendiri. Sejauh ini cita rasa basreng masih menjadi minat karena rasanya yang crunchy dan berbagai topping bisa di sajikan secara bersamaan,

Hasil masyarakat belum mampu terkelola dengan baik, hingga belum dapat memberikan manfaat maksimal terhadap kesejahteraan masyarakat . Kegiatan ini tentunya juga mengundang siapa saja dari berbagai kalangan untuk di berikan pemaparan seputar basreng, dengan di mempikan pelatihan beserta mengajarkan nilai-nilai tambah pada kemasan terkini yang banyak di gandrungi seluruh khalayak umum bahkan sampai bisa menambah minat

masyarakat luar negeri.. maka dari itu di perlukan pemberdayaan masyarakat, khususnya kepada ibu ibu PKK hingga mampu meningkatkan nilai jual dari hasil perikanan nelayan lokal.

Basreng berbahan dasar ikan tamban ini dapat dijadikan salah satu usaha olahan rumah tangga yang mampu menghasilkan pundi – pundi rupiah yang mampu menunjang perekonomian masyarakat pesisir di daerah tersebut khususnya dikalangan ibu ibu rumahtangga dan mampu menurangi stok ikan tamban di pasaran.

Untuk mengurangi penumpukan stok ikan tamban dipasaran maka kami melakukan pemberdayaan masyarakat dalam mengolah ikan tamban menjadi basreng, cemilan kekinian yang saat ini digemari oleh anak remaja. Selain ikan tamban baik untuk tubuh, ikan tamban juga dapat digunakan sebagai bahan utama pengganti ayam untuk membuat bakso.



Gambar 1.1: proses demonstrasi pembuatan basreng

Kegiatan pelatihan basreng terhadap ibu ibu PKK telah mampu meningkatkan pengetahuan mereka dalam mengolah makanan berbahan dasar ikan laut khususnya ikan tamban dalam usaha mendukung sektor perekonomian dan sektor pariwisata yang berkembang didesa Bogak Besar.

Dengan tujuan utama agar ibu ibu di desa Bogak Besar mau dan mampu menciptakan variasi produk

olahan ikan tamban menjadi basreng (bakso goreng) makanan yang digemari kawula muda. Basreng dapat di pasarkan secara langsung di toko toko terdekat, maupun di sekitaran pantai khususnya pantai Sialang buah dan Pantai sentang serta beberapa pantai – pantai yang ada di daerah serdang bedagai.



Gambar 1.2 : foto bersama ibu ibu PKK

Menciptakan variasi produk olahan ikan sangat penting untuk menunjang peningkatan nilai jual dan standar konsumen agar konsumen tidak bosan dengan produk yang telah ada. Di desa Bogak Besar, masyarakat belum pernah mendapatkan pelatihan ataupun pemberdayaan mengenai pengolahan ikan tamban pasca tangkap menjadi produk olahan selain ikan asin. Ikan tamban juga tinggi protein, lemak, fosfor, kalsium dan zat besi yang baik untuk pertumbuhan anak.

Warna adalah faktor paling menentukan menarik tidaknya suatu produk makanan (Winarno, 1991). Menurut Kartika, dkk (1988) warna merupakan suatu sifat bahan yang berasal dari penyebaran spektrum sinar, begitu juga dengan kilap dari bahan yang dipengaruhi oleh sinar pantul. Warna bukan merupakan suatu zat, melainkan sensasi sensoris karena adanya rangsangan dari seberkas energi radiasi yang jatuh ke indra penglihatan.

Menurut Fennema (1985) warna adalah atribut kualitas yang paling penting. Bersama-sama dengan tekstur dan rasa, warna berperan dalam penentuan tingkat penerimaan suatu makanan. Meskipun suatu produk bernilai gizi tinggi, rasa enak dan tekstur baik namun jika warna tidak menarik maka akan menyebabkan produk tersebut kurang diminati. Kartika, dkk (1988) juga menambahkan bahwa warna merupakan salah satu profil visual yang menjadi kesan pertama konsumen dalam menilai bahan makanan.

Kemudian kami membentuk kelompok binaan yang terdiri dari 15 orang ibu ibu PKK. Setelah kelompok terbentuk maka kami melakukan penyuluhan tentang manfaat ikan tamban dalam bidang kesehatan maupun sebagai bahan dasar pembuatan bakso ikan. Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini berjalan lancar dan dapat diberitakan kepada masyarakat khususnya ibu ibu PKK dengan mengadakan rapat bersama mereka sebelum melakukan pemberdayaan. Untuk lebih jelasnya berikut penulis melampirkan beberapa gambar hasil pemberdayaan kami.

Berdasarkan pengakuan dari ibu ibu yang mengikuti Pemberdayaan mengatakan bahwa ternyata basreng berbahan dasar ikan tamban ini tidak kalah lezat rasanya dari basreng berbahan dasar ayam. Bakso ikan tamban juga jauh lebih lembut dibandingkan bakso ayam.

Masyarakat bogak telah banyak mengelola ikan, tetapi tidak dengan ikan tamban menjadi makanan yang memiliki ciri khas banyak duri walaupun memiliki cita rasa yang sangat unik. 2013 bahwa sektor usaha industry rumah tangga memiliki potensi mengolah sumberdaya lokal sehingga mampu meningkatkan perekonomian daerah (Martati, Indah., dkk, 2013).

Banyaknya pedagang bakso ini tentunya akibat dari banyaknya permintaan bakso dari konsumen (Sembiring, 2010).

Tekstur bakso yang terbuat dari ikan tamban ini juga sangat lembut dan rasanya juga gurih, membuat banyak ibu ibu yang ingin mencoba membuat basreng secara mandiri di rumah.

Anak anak di Indonesia cenderung kurang berminat mengkonsumsi ikan, mengakibatkan ketidak seimbangan gizi pada anak, menghambat pertumbuhan anak. Basreng tidak hanya dapat di pasarkan secara langsung namun juga dapat di pasarkan secara online dengan membuka online shop baik melalui whatsApp, instagram, tiktok dan beberapa aplikasi online shop

SIMPULAN

Ikan tamban adalah ikan yang hidup di dalam kawanan besar di permukaan laut yang terdapat banyak duri di dalam dagingnya namun durinya sangat mudah di keluarkan dari dagingnya dan ketika sudah di masak rasa daging ikan tamban ini sangat gurih dan lezat. Meskipun rasa daging ikan tamban gurih dan lezat namun ikan tamban memiliki duri yang banyak, sehingga ikan tamban kurang digemari khususnya di masyarakat pesisir.

Kegiatan pemberdayaan ini diharapkan mampu membangkitkan minat dan keretampilan ibu ibu untuk menciptakan usaha mikro agar dapat menunjang perekonomian keluarga. Kegiatan perekonomian pada masyarakat pesisir pada umumnya terdiri dari berbagai kegiatan terkait bidang perikanan, dengan adanya kelompok melayan pantai yang menjaga kelestarian terumbu karang, kelompok melayan keramba dan kelompok nelayan lepas pantai yang menangkap ikan di laut lepas.

Dengan tujuan utama agar ibu ibu di desa Bogak Besar mau dan mampu menciptakan variasi produk olahan ikan tamban menjadi basreng (bakso goreng) makanan yang digemari kawula muda. Basreng dapat di pasarkan secara langsung di toko toko terdekat, maupun di sekitaran pantai khususnya pantai Sialang buah dan Pantai sentang serta beberapa pantai – pantai yang ada di daerah serdang bedagai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah dengan adanya kepercayaan terhadap kehadiran Allah SWT, pencipta semesta beserta isinya yang telah memberikan kesehatan, kesempatan dan kemudahan sehingga dengan lancar kami dapat melakukan pemberdayaan ini di desa bogak, tak lupa pula shalawat beriringkan salamatas Baginda Rasulullah dimana telah membawa kami dari masa kebodohan hingga masa yang penuh terang benderang sehingga kami bisa sampai dititik ini.

Kami sebagai penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing mata kuliah praktek pemberdayaan masyarakat pesisir bapak Prodalima Sinulingga, S.Kep, Ners., M.Kep. dan kepada kepala desa bogak kami juga sangat berterimakasih telah membukakan jalan menuju ibu ibu pkk, dan terimakasih juga partisipasi dari ibu-ibu pkk yang mengikuti kegiatan dengan sangat antusias dan sangat terbuka sehingga kami sebagai mahasiswa merasa sangat di hargai. Terimakasih kepada rekan sekelompok saya yang sudah memberikan ide serta bertukar fikiran sehingga pemberdayaan yang di lakukan mampu di jalani tanpa adanya kendala apapun,

DAFTAR PUSTAKA

- Faiz, A., & Sarih, L. (2021). Olahan Bakso Ikan Sebagai Pemanfaatan Hasil Laut Kelurahan Paoman. *BAKTIMU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2).
- Effendi, I., & Wijaya, R. (2019). Pelatihan Pembuatan Bakso dan Nugget Ikan Bagi Ibu Rumah Tangga Kampung Minas Barat Kabupaten Siak. *Journal of Rural and Urban Community Empowerment*, 1(1), 61-66.
- Nasution, E., Sudayarti, E., & Ardiani, F. (2019). Prevention of stunting in school children through the utilization of local food in the form of tamban fish (*Spratelloides gracilis*) and spinach at Rugemuk Village Labu beach district. *ABDIMAS TALENTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 706-711.
- Yunia, D., Prasadhita, C., & Salam, D. M. (2020). Pemberdayaan Masyarakat Membuat Bakso Bandeng di Kelurahan Unyur, Serang, Banten. *KAIBON ABHINAYA: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 2(2), 61-65.
- Parnanto, N. H. R., & Atmaka, W. (2010). Diversifikasi dan karakterisasi citarasa bakso ikan tenggiri (*scomberomus commerson*) dengan penambahan asap cair tempurung kelapa. *Jurnal teknologi hasil pertanian*, 3(1), 1-12.
- Laila, K., Hasibuan, S., Rumondang, R., & Batubara, J. P. (2020). Pemanfaatan Ikan Tamban Menjadi Produk Olahan Kerupuk Ikan Didesa Pahang Kecamatan Talawi Kabupaten

Batu Bara. Jurnal Anadara
Pengabdian Kepada Masyarakat,
2(1).