



Inovasi Produk Berbahan Ikan sebagai Makanan Berprotein pada Masa Pandemi

Nur Rasdianah¹, A. Mu'thi Andy Suryadi²

^{1,2} Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

ABSTRACT

INNOVATION OF FISH PRODUCTS AS PROTEIN FOOD IN THE PANDEMIC TIME. Efforts to increase immunity amid the Covid-19 pandemic can be made by eating nutritious foods. The nutritional aspect in the form of protein in fish can prevent infection from bacteria, fungi, and viruses. The implementation of community service in fish-based protein food innovation was carried out by providing training in making snacks in Solo Fish Sausage and Fish Nugget. Varied food processing will also improve the family economy. The service method is product training, packaging and labeling procedures, and product marketing methods. The training participants are residents of Malango village. Delivering material by lecturers and mentoring in manufacturing practices, product packaging by students. Then proceed with the second material about the concept of entrepreneurship and marketing procedures as a solution to increase family income during a pandemic. After attending the training and enjoying the products made, the participants were satisfied and hoped that similar exercise could be carried out again.

Keywords: Community, Snack Product, Training.

Received:	Revised:	Accepted:	Available online, p.
02.11.2020	12.04.2021	02.09.2021	15.11.2021

Suggested citation

Rasdianah, N., & Suryadi, A. M. A. (2021). Inovasi Produk Berbahan Ikan sebagai Makanan Berprotein pada Masa Pandemi. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(4), 1268-1272. <https://doi.org/10.30653/002.202064.702>

Open Access | URL: <http://ppm.ejournal.id/index.php/pengabdian/article/view/702>

¹ Corresponding Author: Program Studi Farmasi, Universitas Negeri Gorontalo, Jl. Jend Sudirman No. 6 Kota Gorontalo, Indonesia; Email: nr.apoteker@gmail.com

PENDAHULUAN

Kondisi pandemik saat ini mengharuskan semua orang untuk selalu meningkatkan stamina, tak terkecuali pada masyarakat dipedesaan. Masyarakat tetap harus memastikan asupan gizi bisa terpenuhi agar daya tahan tubuh tetap stabil, sehingga virus berbahaya tidak mudah menyerang. Dalam upaya meningkatkan kekebalan tubuh di tengah pandemi Covid-19 ini, mengonsumsi makanan bergizi sangat dianjurkan. Gizi seimbang merupakan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia. Kekurangan gizi akan menyebabkan gagalnya pertumbuhan, perkembangan, menurunkan produktifitas kerja serta akan berakibat pada mortalitas dan morbiditas (Andriani, 2014). Meskipun tidak ada makanan atau minuman yang mencegah infeksi covid-19 namun upaya mempertahankan pola makan seimbang yang sehat sangat penting dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh (Aman & Masood, 2020). Kebiasaan mengonsumsi makanan sehat akan mengurangi kerentanan terinfeksi virus corona (Butler & Barrientos, 2020).

Potensi nutrisi makro dan mikro yang berperan dalam penanganan infeksi virus secara umum, yaitu vitamin A,B,C, D, E, asam lemak omega 3, dan mineral seperti salinium, zat besi, dan zinc. Salah satu makanan yang dianjurkan adalah ikan. Nutrisi pada ikan bisa mencegah infeksi pathogen. Dari daftar nutrisi tersebut, ikan termasuk makanan yang dapat dikonsumsi untuk pencegahan atau mengurangi resiko dari infeksi virus (Zhang & Liu, 2020). Aspek nutrisi yang terkandung dalam ikan, mempunyai potensi untuk mencegah infeksi dari bakteri, jamur, dan virus. Beberapa jenis ikan yang mengandung asam lemak omega 3 dan omega 6 adalah ikan tuna, mackerel, salmon dan patin. Ikan tuna memiliki kadar protein yang tinggi dan lemak yang rendah (Hadinoto dan Idrus, 2018). Prinsip dalam meningkatkan daya tahan tubuh adalah menjaga berat badan normal, menjaga asupan makanan yang beragam sehingga dapat asupan berbagai macam zat gizi. Berbagai zat gizi makro dan zat gizi mikro, di dalam tubuh akan bekerja bersama-sama secara harmoni untuk menjaga tubuh dari serangan infeksi (Sumarni, 2020). Dalam suatu penelitian menunjukkan bahwa peran gizi seimbang mempengaruhi imunitas. Nutrisi seimbang akan menjaga fungsi normal sistem kekebalan tubuh (Siswanto, 2013).

Selama masa pandemik, konsumsi protein ditingkatkan menjadi untuk membantu meningkatkan imunitas, karena protein berperan dalam pembentukan immunoglobulin (Ig). Immunoglobulin spesifik yang berperan melawan virus SARS-Cov 2 ini adalah IgM dan IgG (Jacofsky et al., 2020; Sun et al., 2020). Dalam studi penelitian telah menemukan peran gizi seimbang mempengaruhi imunitas (Siswanto, 2013). Penelitian lain menunjukkan bahwa nutrisi seimbang akan menjaga fungsi normal sistem kekebalan tubuh.

Desa Malango merupakan salah satu desa yang berada di kecamatan Taluditi kabupaten Pohuwato. Desa Malango terletak di dengan jarak 11 kilometer dari kota kecamatan dan 59 kilometer dari kota kabupaten. Meskipun Malango berada di daerah pegunungan namun kecamatan sekitarnya merupakan kawasan penghasil ikan. Ikan segar dapat diperoleh oleh warga masyarakat setiap hari pasaran yang diadakan seminggu sekali. Untuk dapat memaksimalkan penggunaan ikan sebagai sumber makanan berprotein maka dibutuhkan upaya agar makanan berbahan ikan dapat selalu tersedia setiap saat. Olahan ikan yang bervariasi dapat meningkatkan gizi dan

mengurangi mengkonsumsi makanan instan yang berpengaruh pada kesehatan. Olah makanan yang variatif juga akan meningkatkan perekonomian keluarga dan masyarakat (Andiyani, 2014). Olah dalam bentuk makanan beku pada masa pandemi menawarkan bisnis baru bagi masyarakat Indonesia (Fachriansyah, 2020)

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan kualitas asupan gizi seimbang berupa makanan berprotein tinggi untuk meningkatkan kekebalan tubuh masyarakat di Desa Malango, kecamatan Taluditi kabupaten Pohuwato. Selain itu usaha ini dapat dikembangkan sebagai sumber ekonomi keluarga atau bentuk kewirausahaan. Kewirausahaan merupakan upaya mendayagunakan potensi daerah dan masyarakat yang tersedia. Program pelatihan berupa inovasi usaha berbahan dasar ikan sebagai makanan berprotein tinggi dimasa pandemi covid-19 di desa Malango secara umum diharapkan akan meringankan beban masyarakat terdampak pandemi yang sangat membutuhkan kestabilan konsumsi pangan dengan kandungan gizi yang seimbang dan menjadi sumber tambahan keuangan keluarga.

Berdasarkan hal tersebut maka kegiatan pengabdian ini mengajukan solusi untuk mengatasi permasalahan pemenuhan makanan bergizi seimbang berupa makanan berprotein tinggi untuk menjaga imunitas tubuh dimasa pandemi dan perbaikan ekonomi keluarga selama masa pandemik.

METODE

Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini terbagi menjadi dua tahap, yaitu (1) Tahap persiapan; (2) Tahap pelaksanaan. Tahap persiapan diawali dengan diadakannya persiapan untuk mensosialisasikan rencana pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada warga masyarakat di desa Malango. Selain itu diadakan pertemuan yang dilaksanakan pada hari tanggal 17 September 2020 guna mencari kesepakatan waktu pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini juga dilakukan persiapan alat dan bahan-bahan yang akan digunakan pada saat pelatihan pembuatan produk. Tanggal 19 September 2020 kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Balai Desa Malango diikuti oleh warga masyarakat. Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi: a) pelatihan pembuatan makanan cemilan berbahan dasar ikan berupa Sosis Solo Ikan dan Nugget Ikan; b) pelatihan pengemasan dan pemberian label; dan c) pemberian materi tata cara pemasaran.

Pemateri pertama dan instruktur dari mahasiswa peserta KKN Tematik 2020 memberikan informasi kepada masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang terutama makanan berprotein tinggi dimasa pandemi, kemudian dilanjutkan dengan praktek pembuatan dan pengemasan produk makanan cemilan berupa Sosis Solo Ikan dan Nugget Ikan. Pemateri kedua memberi materi tentang tata cara pemasaran produk makanan cemilan agar dapat menambah penghasilan keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembuatan produk makanan cemilan cukup mudah dan sederhana serta tidak memerlukan keterampilan khusus. Pengetahuan tentang bahan-bahan yang digunakan mudah dipahami. Dalam proses pembuatan produk yang dibutuhkan ketelatenan dan

kesabaran dalam mengikuti setiap tahapan pembuatan. Produk yang sudah jadi bisa langsung dinikmati dan juga bisa disimpan sebagai stok makanan dalam bentuk makanan beku. Proses selanjutnya adalah pengemasan dan pemberian label produk. Kegiatan ini menghasilkan contoh produk makanan cemilan yang bisa dinikmati langsung oleh peserta. Setelah praktek pembuatan dan pengemasan selesai dilanjutkan dengan pemberian materi cara memasarkan produk cemilan Sosis Solo Ikan dan Nugget ikan. Produk yang sudah dikemas dapat dipasarkan dalam bentuk siap saji (sudah di goreng) dengan masa simpan hanya satu hari. Untuk produk yang akan dipasarkan ke daerah lain dibuat dalam bentuk makanan beku dengan masa simpan 3 bulan.

Sosis Solo Ikan terdiri dari kulit, isi, dan celupan. Bahan kulit terdiri dari terigu, santan encer, margarine, minyak sayur, garam dan telur. Untuk isian terdiri dari Ikan tuna suwir, santan kental, pala, jintan, merica bubuk, garam, bawang bombay dan bawang putih. Untuk celupan hanya kocokan telur. Untuk satu kilo tepung terigu dan 1 kilo ikan Tuna dapat menghasilkan Sosis sebanyak 95-100 biji dengan ukuran 10 cm x 3 cm x 3 cm. Produk makanan cemilan berupa Nugget Ikan terdiri dari ikan tuna yang sudah digiling, terigu dan bumbu. Kemudian dibalur dengan tepung panir. Untuk 1 kilo ikan tuna giling menghasilkan 150 potong nugget dengan ukuran 10 cm x 3 cm x 3 cm.

Pada akhir acara, peserta diberi lembaran kritik dan saran. Aspek yang ditinjau meliputi semua tahapan pelaksanaan kegiatan. Berdasarkan hasil kritik dan saran menunjukkan bahwa warga masyarakat sangat senang dengan kegiatan ini. Menurut warga masyarakat, pelatihan pembuatan produk makanan cemilan merupakan hal yang baru dan bermanfaat baik untuk dikonsumsi sendiri maupun untuk diperdagangkan. Warga masyarakat juga berharap agar pelatihan lain dapat dilakukan dengan memanfaatkan potensi desa seperti jagung dan kelapa.

SIMPULAN

Hasil pelatihan pembuatan makanan cemilan Sosis Solo Ikan dan Nugget Ikan adalah sebagai berikut: a) Makanan cemilan yang dihasilkan sangat memuaskan, mudah dibuat dan ekonomis menurut peserta pelatihan; b) Makanan cemilan ini dapat disimpan lama dalam bentuk makanan beku sehingga dapat dikonsumsi setiap waktu; c) Produk makanan cemilan Sosis Solo Ikan dan Nugget Ikan dapat dijual sehingga dapat menghasilkan keuntungan atau menambah penghasilan keluarga.

Ucapan Terima kasih

Hasil pelatihan pembuatan makanan cemilan Sosis Solo Ikan dan Nugget Ikan adalah sebagai berikut: a) Makanan cemilan yang dihasilkan sangat memuaskan, mudah dibuat dan ekonomis menurut peserta pelatihan; b) Makanan cemilan ini dapat disimpan lama dalam bentuk makanan beku sehingga dapat dikonsumsi setiap waktu; c) Produk makanan cemilan Sosis Solo Ikan dan Nugget Ikan dapat dijual sehingga dapat menghasilkan keuntungan atau menambah penghasilan keluarga.

REFERENSI

- Aman, F., & Masood, S. (2020). How Nutrition can help to fight against COVID-19 Pandemic. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(COVID19-S4), S121-S123.
- Andriani, T. (2014). Pelatihan pengolahan ikan patin menjadi makanan variatif dan produktif di Desa Sawah Kecamatan Kampar Utara Kabupaten Kampar. *Menara Riau*, 13(1), 72-87.
- Butler, M. J., & Barrientos, R. M. (2020). The impact of nutrition on COVID-19 susceptibility and long-term consequences. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 53-54.
- Fachriansyah, R. (2020). *Frozen meals become hot seller for quarantined Indonesians*, Retrieved Agustus 20 2020 from <https://www.thejakartapost.com/news/2020/05/22/frozen-meals-become-hot-seller-for-quarantined-indonesian.html>.
- Hadinoto, S. & Idrus, S. (2018). Proporsi dan kadar proximat bagian tubuh ikan tuna ekor kuning (*Thunnus albacares*) dari Maluku. *Majalah BIAM* 14(2). 51-57.
- Jacofsky, D., Jacofsky, E. M., & Jacofsky, M. (2020). Understanding Antibody Testing for COVID-19. *The Journal of Arthroplasty*, 35(7S), S74-S81.
- Profil Desa Malango, Kecamatan Taluditi, Kabupate Pohuwato. <http://malango.desa.id/profil/sejarah-des/>
- Sun, B., Feng, Y., Mo, X., Zheng, P., Wang, Q., Li, P., Peng, P., Liu, X., Chen, Z., Huang, H., Zhang, F., Luo, W., Niu, X., Hu, P., Wang, L., Peng, H., Huang, Z., Feng, L., Li, F., ... Chen, L. (2020). Kinetics of SARS-CoV-2 specific IgM and IgG responses in COVID-19 patients. *Emerging Microbes & Infections*, 9(1), 940-948.
- Sumarmi, S. (2020). Kerja harmoni zat gizi dalam meningkatkan imunitas tubuh terhadap Covid-19: Mini Review. *Amerta Nutrition*, 4(3), 250-256.
- Zhang, L., & Liu, Y. (2020). Potential interventions for novel coronavirus in China: A systematic review. *Journal of Medical Virology*, 92(5), 479-490.

Copyright & License



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, & reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.
© Nur Rasdianah, A. Mu'thi Andy Suryadi.

Published by LPPM of Universitas Mathla'ul Anwar Banten in collaboration with the Asosiasi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (AJPKM)