

Olah Makan Ikan: Peningkatan Keterampilan Pengolahan Ikan Bagi Masyarakat Desa Sawarna

(Fish Processing: Improving Fish Processing Skills for the Sawarna Village Community)

Didin Komarudin^{1*}, Jonathan², Afnenda Gina Sonia³, Muhamad Rizky Azru Azwar⁴, Elma Arista⁵, Kurnia Indah Cahyani⁶, Muhammad Farrel Irdiansyah⁷, Salsabila Sajidah¹, Fadhal Abiyu Ridho⁸

¹Departemen Pemanfaatan Sumberdaya Perikanan, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan, IPB University, Kampus IPB Dramaga, Bogor, Jawa Barat, Indonesia 16680.

²Departemen Budidaya Perairan, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan, IPB University, Kampus IPB Dramaga, Bogor, Jawa Barat, Indonesia 16680.

³Departemen Agribisnis, Fakultas Ekonomi dan Manajemen, IPB University, Kampus IPB Dramaga, Bogor, Jawa Barat, Indonesia 16680.

⁴Departemen Arsitektur Lanskap, Fakultas Pertanian, IPB University, Kampus IPB Dramaga, Bogor, Jawa Barat, Indonesia 16680.

⁵Sekolah Bisnis, IPB University, Jl. Raya Pajajaran Kampus IPB Gunung Gede, Bogor, Jawa Barat, Indonesia 16128.

⁶Departemen Manajemen Sumberdaya Perairan, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan, IPB University, Kampus IPB Dramaga, Bogor, Jawa Barat, Indonesia 16680.

⁷Departemen Teknologi Hasil Perairan, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan, IPB University, Kampus IPB Dramaga, Bogor, Jawa Barat, Indonesia 16680.

¹Departemen Pemanfaatan Sumberdaya Perikanan, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan, IPB University, Kampus IPB Dramaga, Bogor, Jawa Barat, Indonesia 16680.

⁸Departemen Ilmu dan Teknologi Kelautan, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan, IPB University, Kampus IPB Dramaga, Bogor, Jawa Barat, Indonesia 16680.

* Penulis Korespondensi: didinkomarudin@apps.ipb.ac.id

Diterima September 2024/Disetujui November 2027

ABSTRAK

Desa Sawarna memiliki potensi perikanan dan keindahan alam yang menjadikannya sebagai salah satu destinasi desa wisata terkenal di Provinsi Banten. Kegiatan pelatihan yang dilakukan ditujukan pada diversifikasi produk olahan ikan yaitu pembuatan dimsum ikan berbahan dasar ikan sebagai suatu usaha dalam pemenuhan gizi dan peningkatan pendapatan masyarakat di Desa Sawarna. Metode PLA (*Participatory Learning and Action*) digunakan selama kegiatan sosialisasi pelatihan pembuatan dimsum ikan. Kegiatan pelatihan dihadiri oleh 11 warga Desa Sawarna. Hasil evaluasi kegiatan sosialisasi pelatihan pembuatan dimsum ikan dapat dilihat pada hasil rata-rata nilai *pretest* yaitu sebesar 72,7 dan nilai *posttest* sebesar 89,1 mengenai pemahaman dimsum ikan, mulai dari pengertian, cara pembuatan, dan manfaatnya. Hasil evaluasi dijadikan sebagai bukti bahwa kegiatan sosialisasi pelatihan pembuatan dimsum ikan dapat dilaksanakan oleh masyarakat Desa Sawarna. Kegiatan pembuatan dimsum ikan dapat dijadikan sebagai ide bisnis yang dapat mengembangkan UMKM (Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah) di Desa Sawarna. Olahan dimsum ikan ini dapat menjadi bagian dari wisata kuliner di Desa Sawarna yang terkenal akan keindahan pantai dan lautnya.

Kata kunci: bisnis, Desa Sawarna, dimsum, pelatihan, perikanan

ABSTRACT

Sawarna Village has fisheries potential and natural beauty which makes it one of the famous tourist village destinations in Banten Province. The training activities carried out were aimed at diversifying processed fish products, namely making fish dim sum from fish as an effort to fulfill nutrition and increase community income in Sawarna Village. The PLA (Participatory Learning and Action) method was used during the training outreach activities for making fish dim sum. The training activity was attended by 11 residents of Sawarna Village. The results of the evaluation of the training outreach activities for making fish dimsum can be seen in the average pretest score of 72,7 and the posttest score of 89,1 regarding understanding of fish dim sum, starting from the meaning, how to make it, and its benefits. The evaluation results are used as evidence that the fish dim sum making training outreach activities can be carried out by the people of Sawarna Village. Fish dim sum making activities can be used as a business idea that can develop MSMEs (Micro, Small, and Medium Enterprises) in Sawarna Village. This processed fish dim sum can be part of a culinary tour in Sawarna Village which is famous for its beautiful beaches and seas.

Keywords: business, dim sum, fisheries, Sawarna Village, training

PENDAHULUAN

Desa Sawarna merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Bayah, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten. Desa Sawarna berada pada bagian paling selatan Pulau Jawa yang berbatasan langsung dengan Samudra Hindia. Hal ini menjadikan Desa Sawarna termasuk ke dalam kawasan pesisir pantai selatan. Kondisi geografis tersebut menjadikan Desa Sawarna memiliki potensi perikanan dan keindahan alam yang menjadikannya sebagai salah satu destinasi desa wisata terkenal di Provinsi Banten. Beberapa objek wisata yang berada di Desa Sawarna, antara lain yaitu Pantai Tanjung Layar, Pantai Legon Pari, Pantai Ciantir, Pantai Goa Langir, Pantai Karang Taraje, Pantai Karang Bokor, dan Pantai Karang Beureum.

Desa Sawarna memiliki luas wilayah sebesar 2.165,26 Ha dengan jumlah penduduk sebanyak 5.549 jiwa yang terdiri atas penduduk laki-laki sebanyak 2.512 orang dan penduduk perempuan sebanyak 2.468 orang. Penduduk Desa Sawarna merupakan penduduk yang terdiri atas berbagai suku, seperti Suku Banten, Suku Sunda, dan Suku Jawa. Mayoritas penduduk Desa Sawarna beragama Islam. Penduduk Desa Sawarna memiliki pekerjaan yang beragam. Penduduk Desa Sawarna yang bekerja sebagai petani yaitu sebanyak 1.594 orang. Penduduk Desa Sawarna yang bekerja sebagai peternak yaitu sebanyak 1.106 orang. Penduduk Desa Sawarna yang bekerja sebagai karyawan swasta yaitu sebanyak 987 orang. Penduduk Desa Sawarna yang bekerja sebagai pegawai swasta yaitu sebanyak 987 orang.

Desa Sawarna merupakan desa wisata yang mengandalkan potensi alam dan kearifan lokal pedesaan. Potensi alam dan kearifan lokal pedesaan tersebut mencakup bentangan pantai yang panjang, banyaknya goa, hutan, pertanian, kerajinan, kuliner khas Desa Sawarna, souvenir, dan lain sebagainya. Hal tersebut dapat menambah keasrian dan menjadi daya tarik yang dapat dinikmati di Desa Sawarna. Desa Sawarna menawarkan keindahan alam yang menakjubkan, terutama pantainya yang masih alami. Desa Sawarna juga memiliki potensi perikanan. Ikan yang banyak diminati oleh masyarakat Desa Sawarna adalah ikan pisang-pisang yang memiliki nama latin yaitu *Pterocaesio digramma*. Ikan pisang-pisang diperoleh dari penangkapan ikan di laut dengan volume penangkapan mencapai 305.526 ton pada tahun 2023 (KKP 2024).

Stunting atau pengerdilan merupakan musibah yang menjadi akibat dari kekurangan gizi kronis sepanjang 1000 hari pertama kehidupan (HPK). Seribu hari pertama kehidupan

atau 1000 HPK merupakan periode 270 hari (9 bulan) selama kehamilan dan 730 hari pertama (2 tahun) pada kehidupan pertama bayi setelah dilahirkan. Pertumbuhan anak tidak dapat diubah selama 1000 hari pertama kehidupan (HPK) (Yuana *et al.* 2021). *Stunting* dapat menyebabkan kemiskinan. *Stunting* dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas serta memiliki konsekuensi yang dapat meluas hingga dewasa. *Stunting* juga dapat meningkatkan risiko berat badan lahir rendah (BBLR) pada bayi, meningkatkan risiko penyakit infeksi dan penyakit tidak menular, seperti obesitas, hipertensi, dan kardiovaskular, menyebabkan gangguan kognisi, serta menyebabkan penurunan produktivitas dan penurunan pendapatan ekonomi (UNICEF 2015). Indonesia tercatat sebagai salah satu dari 17 negara yang mengalami beban ganda malnutrisi, baik kelebihan gizi maupun kekurangan gizi (IFPRI 2014). Indonesia menempati urutan kelima dengan jumlah anak *stunting* yaitu sebanyak 3,9%, sedangkan India menempati urutan pertama dengan jumlah anak *stunting* yaitu sebanyak 31,2% (WHO 2018).

Nutrisi memiliki peran yang penting dalam pembentukan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, cerdas, produktif, dan sehat (Lelijveld *et al.* 2016). Gangguan pemenuhan nutrisi (malnutrisi) secara kronis merupakan faktor risiko tinggi gizi buruk. Gizi buruk dapat terjadi akibat terjadinya malabsorpsi atau kegagalan metabolis. Gejala klinis gizi buruk dapat diketahui melalui indikator pengukuran berat badan (BB), tinggi badan (TB), dan lingkaran lengan (LILA) yang jauh di bawah rata-rata. Gizi buruk memiliki efek jangka panjang terhadap perkembangan fisik, mental, dan kualitas kehidupan anak-anak (Aryani dan Riyandry 2019).

Keadaan yang terjadi ketika kuantitas jaringan lemak dalam tubuh lebih besar dari keadaan normalnya daripada berat badan total merupakan definisi dari obesitas. Obesitas juga dapat didefinisikan sebagai keadaan yang terjadi ketika penumpukan lemak dalam tubuh yang berlebih sehingga berat badan jauh di atas batas normal. Obesitas dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi dari makanan yang masuk ke dalam tubuh lebih besar daripada energi yang digunakan oleh tubuh (Septiyanti dan Seniwati 2020). Obesitas menjadi masalah di berbagai belahan dunia, baik di negara berkembang maupun negara maju. Obesitas memiliki dampak-dampak negatif, yaitu gangguan kesehatan dan penurunan kualitas hidup. Obesitas dapat menyebabkan diabetes melitus tipe 2, kanker, osteoarthritis, penyakit kardiovaskular, dan *sleep apnea* (Seidell dan Halberstadt 2015).

Zat gizi yang penting dalam pertumbuhan anak-anak yaitu protein. Protein memiliki fungsi yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lain. Fungsi protein tersebut yaitu memelihara jaringan tubuh dan memperbaiki jaringan yang rusak. Anak-anak memiliki kebutuhan zat gizi yang cenderung lebih besar daripada orang dewasa. Hal tersebut dikarenakan anak-anak berada dalam masa pertumbuhan yang pesat. Sumber protein dapat diperoleh dari makanan hewani maupun nabati, dan salah satunya adalah ikan (Ardhanareswari 2019).

Ikan merupakan bahan makanan yang diperlukan oleh anak-anak. Hal tersebut dikarenakan ikan memiliki kandungan zat gizi energi dan protein yang tinggi. Kandungan zat gizi yang dimiliki oleh ikan sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Ikan termasuk ke dalam salah satu sumber protein alternatif. Ikan pada umumnya tersedia dalam jumlah yang cukup pada daerah pesisir (Salmayati *et al.* 2016). Ikan yang dikonsumsi bersamaan dengan tulang ikan dapat membantu pertumbuhan pada anak-anak. Hal tersebut dikarenakan tulang ikan memiliki kandungan kalsium dan fosfor yang tinggi (Sari *et al.* 2016). Ikan juga memiliki kandungan lemak yang sehat (Prameswari *et al.* 2019).

Ikan dapat dimanfaatkan secara maksimal hingga *zero waste*. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara diversifikasi produk olahan daging dan tulangnya menjadi berbagai produk, seperti dendeng ikan dan kerupuk tulang ikan (Ridhowati *et al.* 2022). Ikan dapat diolah menjadi berbagai macam produk olahan. Produk-produk olahan ikan tersebut mencakup bakso ikan, bola-bola ikan, lumpia ikan, dan sushi. Ikan juga dapat diolah menjadi dimsum ikan. Hal tersebut dikarenakan pengolahan makanan yang beraneka ragam dapat membuat anak-anak menjadi tidak cepat bosan, sehingga perhatian anak-anak terhadap makanan olahan ikan diharapkan dapat meningkat dan selera makan anak-anak terhadap makanan olahan ikan dapat meningkat. Makanan yang diolah secara monoton dapat membuat anak-anak menjadi cepat bosan (Prameswari *et al.* 2019).

Ikan termasuk ke dalam salah satu makanan sumber protein dan kalsium yang tinggi. Hal tersebut membuat ikan sangat baik untuk dikonsumsi oleh anak-anak. Hal tersebut dikarenakan makanan yang memiliki kandungan protein dan kalsium yang tinggi dapat membantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangan gigi dan tulang. Ikan memiliki rasa seperti daging yang lain, seperti ayam dan sapi dengan kandungan gizi yang cenderung tinggi. Hal tersebut membuat ikan dapat dijadikan sebagai pengganti dari daging ayam dan daging sapi (Wulan dan Dharmayanti 2014). Hal tersebut dikarenakan daging ayam dan daging sapi dapat mengakibatkan risiko penyakit kardiovaskular pada usia dewasa (Wang *et al.* 2014).

Ikan memiliki kandungan selenium yang tinggi. Selenium memiliki manfaat untuk mencegah munculnya penyakit kardiovaskular dan stroke pada usia dewasa (Hu *et al.* 2017). Ikan juga memiliki kandungan asam lemak esensial EPA (eicosapentaenoic acid) dan DHA (docosahexaenoic acid) yang dapat diserap oleh tubuh dan memiliki manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan otak anak (Lassale *et al.* 2016).

Minat konsumsi ikan yang rendah membuat pemanfaatan ikan menjadi kurang maksimal dan hanya sebatas untuk konsumsi. Teknik pengolahan ikan yang masih sederhana dan tradisional serta belum dipahami dan dikuasai oleh para mitra membuat sosialisasi pelatihan perlu dilaksanakan. Kegiatan pelatihan yang dilakukan ditujukan pada diversifikasi produk olahan ikan yaitu pembuatan dimsum ikan yang berbahan dasar ikan sebagai suatu usaha dalam pemenuhan gizi dan peningkatan pendapatan masyarakat di Desa Sawarna. Kegiatan pelatihan yang dilaksanakan diharapkan dapat memberi ilmu dan teknik dari mahasiswa-mahasiswi KKNT-I 2024 IPB University kepada masyarakat Desa Sawarna, terutama organisasi Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Desa Sawarna dan Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Desa Sawarna sebagai mitra sasaran.

METODE PENERAPAN INOVASI

Program kegiatan Olah Makan Ikan yang ditujukan kepada masyarakat, terutama organisasi Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) dan Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) di Desa Sawarna menjadi salah satu program kegiatan yang dilaksanakan pada kegiatan Kuliah Kerja Nyata Tematik Inovasi (KKNT-I) 2024 IPB University dengan dukungan oleh Bapak Dr. Didin Komarudin, S.Pi., M.Si. selaku dosen pembimbing lapangan (DPL). Kegiatan program kegiatan ini merupakan program pengabdian aplikasi ilmu Program Studi Teknologi Hasil Perairan, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan, IPB University.

Sasaran Inovasi

Pelatihan pengolahan ikan ini diberikan kepada Organisasi Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK), Kader Posyandu, serta 11 warga Desa Sawarna. Total partisipan yang terlibat adalah 11 warga Desa Sawarna.

Inovasi yang Digunakan

Inovasi yang digunakan pada kegiatan pelatihan ini yaitu pemanfaatan ikan pisang-pisang (*Pterocaesio digramma*) yang menjadi salah satu sumber daya perikanan yang berada di Desa Sawarna sebagai bahan baku dalam pembuatan dimsum ikan dengan menggunakan teknik pengukusan.

Metode Penerapan Inovasi

Kegiatan pelatihan ini sebagai awal upaya pemberdayaan masyarakat Desa Sawarna, organisasi Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Desa Sawarna, dan Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Desa Sawarna. Kegiatan pelatihan mengenai sosialisasi cara pembuatan dimsum ikan dengan menggunakan ikan pisang-pisang (daging) sebagai bahan utama. Kegiatan pelatihan dihadiri oleh masyarakat Desa Sawarna, organisasi Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Desa Sawarna, dan Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Desa Sawarna sebanyak 11 peserta. Masyarakat yang menjadi peserta melakukan registrasi sebagai peserta terlebih dahulu (Gambar 1). Peserta pelatihan diberikan materi-materi mengenai pembuatan dimsum ikan melalui penyampaian materi yang disampaikan menggunakan tampilan *powerpoint*. Kepala Desa Sawarna sangat mendukung kegiatan yang dilaksanakan oleh mahasiswa-mahasiswi KKNT-I 2024 IPB dan mencoba dimsum ikan yang telah dibuat. *Monitoring* dilakukan sebagai tahapan akhir dari kegiatan pelatihan. Hasil kegiatan pelatihan merupakan bahan evaluasi untuk keberhasilan dan keberlanjutan sosialisasi tentang pembuatan dimsum ikan.

Lokasi, Bahan, dan Alat kegiatan

Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan di Balai Desa Sawarna pada hari Sabtu, 20 Juli 2024 dari pukul 16.00 hingga 18.00 WIB. Bahan-bahan yang digunakan dalam kegiatan ini, yaitu daging ikan pisang-pisang 250 g, daging ayam 100 g, tepung sagu tani 90 g, bawang putih 9 g, garam 5 g, gula 10 g, wortel 50 g, kaldu jamur 2 g, merica 0,5 g, kecap asin 5 g, saus tiram 14 g, minyak, dan 2 buah putih telur untuk pembuatan olahan ikan. Alat-alat yang digunakan untuk teknis demonstrasi dan sosialisasi, yaitu laptop, proyektor, dan alat-alat masak.

Pengumpulan dan Analisis Data

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu metode PLA (*Participatory Learning and Action*). Metode proses belajar melalui ceramah, tukar pendapat, dan diskusi



Gambar 1 Registrasi peserta.

merupakan definisi dari metode PLA (*Participatory Learning and Action*) (Ibnouf *et al.* 2015). Metode PLA (*Participatory Learning and Action*) digunakan selama kegiatan sosialisasi pelatihan pembuatan dimsum ikan. Semua peserta sosialisasi berperan aktif. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya partisipasi peserta dalam sesi diskusi dan sesi tanya jawab. Alat ukur tes yang digunakan yaitu kuesioner. Kuesioner diberikan secara langsung kepada peserta yang hadir. Kuesioner dibuat dalam bentuk pilihan ganda yang berisi tentang pengertian produk, cara pembuatan produk, dan manfaat produk. Pertanyaan kuesioner sebelum maupun sesudah dibuat sama. *Pretest* diberikan pada awal kegiatan sebelum sosialisasi program (Gambar 2). *Posttest* diberikan pada akhir kegiatan setelah sosialisasi program (Gambar 3). *Posttest* digunakan sebagai tolok ukur dari keberhasilan kegiatan sosialisasi program. Persentase jumlah pertanyaan yang benar dari hasil jawaban kuesioner *pretest* dihitung, kemudian nilai hasil kuesioner *pretest* dibuat rata-rata. Hal yang sama juga dilakukan untuk kuesioner *posttest*, sehingga didapatkan rata-rata nilai *pretest* dan rata-rata nilai *posttest*. Hasil rata-rata nilai *pretest* dan rata-rata nilai *posttest* disajikan dalam bentuk grafik batang, kemudian diolah dan dibahas secara statistika deskriptif. Peningkatan rata-rata nilai *pretest* dan rata-rata nilai *posttest* sebelum dan sesudah merupakan indikator keberhasilan (Ridhowati *et al.* 2022). Indikator keberhasilan yang didapatkan yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan wawasan masyarakat Desa Sawarna terkait kegiatan sosialisasi pelatihan pembuatan dimsum ikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dimsum merupakan makanan asal Tiongkok yang saat ini sangat mudah ditemui di Indonesia. Dimsum umumnya disajikan di wadah pengukus kecil ataupun piring-piring kecil sebagai camilan. Bahan utama dalam pembuatan dimsum pada umumnya ialah daging ikan, ayam, dan juga udang. Pada kegiatan sosialisasi ini, daging yang digunakan adalah daging ikan pisang-pisang yang dicampur dengan daging ayam. Pembuatan dimsum juga dapat menggunakan berbagai jenis macam ikan, seperti ikan tenggiri, ikan patin, dan ikan lele. Ikan pisang-pisang dipilih karena ketersediaannya yang melimpah di Desa Sawarna, sehingga dapat dengan mudah didapatkan oleh masyarakat. Ikan pisang-pisang juga diketahui memiliki banyak manfaat karena ikan pisang-pisang mengandung protein sebesar 17,0% dan lemak sebesar 4,0% (Rahmiah *et al.* 2018). Selain sebagai upaya untuk mendorong gerakan makan ikan sebagai sumber protein, sosialisasi ini juga diharapkan dapat mengembangkan UMKM (Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah) masyarakat guna meningkatkan pendapatan keluarga (Manaf dan Ratnasari 2015; Suci 2017). Tahapan pertama dalam pelatihan ini adalah penjelasan definisi dimsum dan



Gambar 2 Pengerjaan *pre-test* yang dilakukan oleh peserta pelatihan pembuatan dimsum ikan.



Gambar 3 Pengerjaan *post-test* yang dilakukan oleh peserta pelatihan pembuatan dimsum ikan.

beberapa jenis dimsum. Kemudian penampilan resep dimsum sederhana yang telah melalui beberapa kali tahap uji coba yang telah dilakukan oleh Kelompok KKNT-I 2024 IPB University (Gambar 4).

Setelah materi disampaikan, dilanjutkan dengan pengenalan bahan-bahan dalam pembuatan dimsum ikan. Bahan-bahan yang akan digunakan telah dipersiapkan oleh Kelompok KKNT-I 2024 IPB University, mulai dari daging hingga bumbu dapur. Bahan-bahan yang akan digunakan ditimbang terlebih dahulu sebelum memasuki proses selanjutnya, yaitu pengolahan. Daging ikan dan daging ayam dicincang hingga halus sesuai dengan resep yang tersedia dengan menggunakan pisau. Pengolahan dimsum ikan dimulai dengan mencampurkan seluruh bahan yang telah ditimbang, yaitu daging ikan pisang-pisang, daging ayam, garam, gula, merica, kaldu jamur, saus tiram, kecap asin, dan minyak. Adonan yang telah tercampur kemudian ditambahkan tepung dan putih telur. Setelah tercampur rata, adonan akan dicampurkan dengan parutan wortel yang kemudian dibentuk dengan kulit dimsum (Gambar 5). Pada praktik sosialisasi ini, Kelompok KKNT-I 2024 IPB University juga menambahkan parutan wortel di atas dimsum sebagai pemanis.

Dimsum ikan yang telah dibentuk akan dikukus selama kurang lebih 20 menit. Total waktu yang dibutuhkan dari awal proses pengolahan dimsum ikan hingga penyajian adalah sekitar dua jam. Pada setiap tahap pengolahan dimsum ikan, peserta berperan aktif dalam kegiatan demonstrasi. Para peserta yang didominasi oleh ibu rumah tangga tentu tidak asing dengan pengolahan ikan seperti ini, namun pada pembuatan dimsum ikan terdapat beberapa titik kritis yang perlu diamati lebih dalam, seperti tekstur daging pada dimsum ikan yang akan dipengaruhi oleh tingkat kehalusan daging saat dicincang. Tepung yang digunakan juga harus lebih sedikit dari takaran daging agar menambahkan kesan lembut dan *juicy* (Rachmawati *et al.* 2023). Kulit dimsum ikan yang digunakan juga harus tipis dan ukuran yang tidak terlalu besar. Setelah proses pengukusan selesai, dimsum ikan yang telah dibuat dimakan bersama-sama. Baik Kelompok KKNT-I 2024 IPB University maupun peserta sosialisasi memberikan komentar terkait rasa dari dimsum ikan yang telah dibuat. Pada sesi ini, Kelompok KKNT-I 2024 IPB University membuka diskusi kepada peserta terkait potensi ikan di Desa Sawarna serta teknik dan cara pengolahan dimsum ikan yang maksimal sehingga dapat menjadi ide bisnis bagi masyarakat di Desa Sawarna.

Keberhasilan pembuatan dimsum ikan dipengaruhi oleh daging ikan yang akan menentukan tekstur akhir dimsum ikan. Tekstur lembut namun masih memiliki serat daging adalah tekstur yang sempurna untuk olahan dimsum ikan. Pada sosialisasi pengolahan dimsum ikan, Kelompok KKNT-I 2024 IPB University mampu menghasilkan dimsum yang enak dan memiliki tekstur yang terbaik dari semua uji coba yang telah Kelompok KKNT-I 2024 IPB University lakukan sebelumnya. Demonstrasi ini juga menarik minat masyarakat Desa Sawarna dalam melakukan diversifikasi olahan ikan



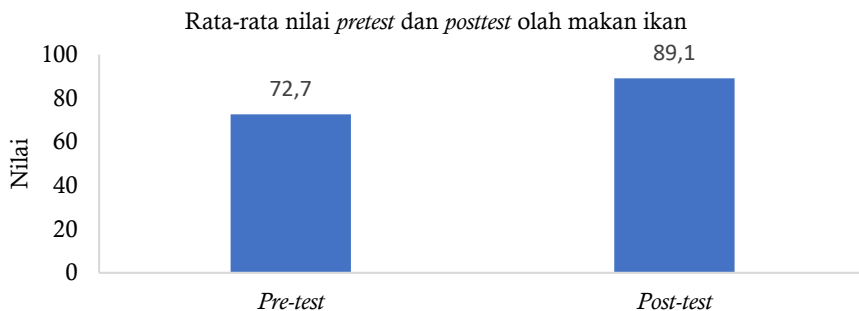
Gambar 4 Penyampaian materi pembuatan dimsum ikan



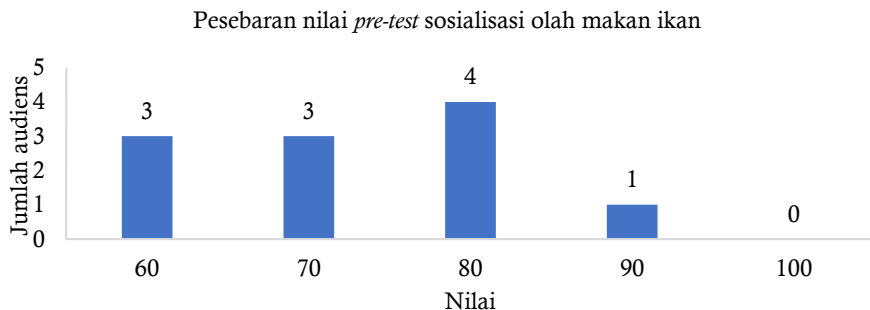
Gambar 5 Praktik pengolahan dimsum ikan bersama peserta

karena umumnya mereka mengolah ikan menjadi bakso ataupun cilok. Bahan baku utama dalam pembuatan dimsum ikan juga sangat mudah ditemukan karena di lingkungan Desa Sawarna terdapat banyak toko yang menjual bahan-bahan tersebut. Namun salah satu kendala pada bahan dimsum ikan ini sebenarnya adalah kulit dimsum. Kulit dimsum belum tersedia di Desa Sawarna namun masyarakat dapat memanfaatkan *e-commerce* untuk membelinya. Kendala lainnya dalam proses pengolahan dimsum ikan adalah waktu. Proses pengukusan dimsum ikan membutuhkan waktu kurang lebih 20 menit, sedangkan jumlah dimsum yang dihasilkan melebihi kapasitas panci yang digunakan. Oleh sebab itu, proses pengukusan dilakukan secara bergantian sehingga memakan waktu yang cukup lama.

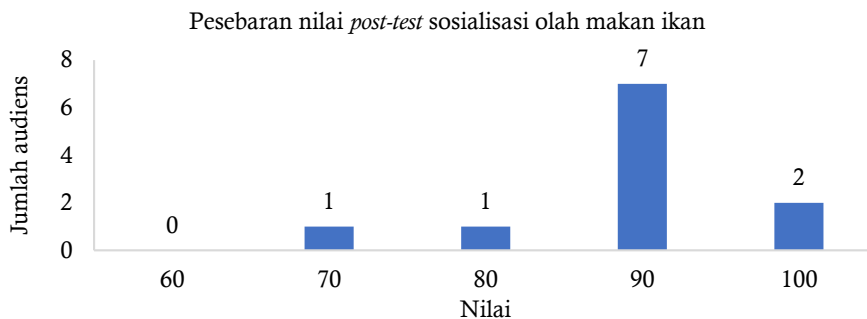
Hasil evaluasi kegiatan sosialisasi dapat dilihat pada nilai *pretest* dan *posttest* peserta. Rata-rata nilai *pretest* adalah sebesar 72,7 dan nilai *posttest* adalah sebesar 89,1 (Gambar 6). Pada Gambar 7 dapat dilihat persebaran nilai *pretest* bahwa sebanyak tiga peserta mendapatkan nilai 60, tiga peserta mendapat nilai 70, empat peserta mendapat nilai 80, dan satu peserta mendapat nilai 90. Pada pengerjaan *pretest* ini, mayoritas peserta belum memahami tentang kandungan gizi dan vitamin yang terdapat pada ikan serta belum mengetahui asal dimsum ikan. Gambar 8 menunjukkan persebaran nilai *posttest* bahwa sebanyak satu peserta mendapat nilai 70, satu peserta mendapat nilai 80, tujuh peserta mendapat nilai 90, dan dua peserta mendapat nilai 100. Dengan persebaran nilai *posttest*,



Gambar 6 Rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test* sosialisasi pengolahan ikan menjadi dimsum ikan.



Gambar 7 Persebaran nilai *pre-test* sosialisasi pengolahan ikan menjadi dimsum ikan.



Gambar 8 Persebaran nilai *post-test* sosialisasi pengolahan ikan menjadi dimsum ikan.

hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat ilmu atau pengetahuan yang diserap oleh peserta dari penjelasan materi dan praktik pelatihan pembuatan dimsum ikan.

Sosialisasi pengolahan dimsum ikan ini memberikan pengetahuan bagi masyarakat Desa Sawarna tentang olahan ikan yang baru bagi mereka, yaitu dimsum ikan. Sosialisasi ini juga secara tidak langsung berupaya untuk memberikan dorongan terhadap masyarakat Desa Sawarna tentang pentingnya gizi yang terkandung pada daging ikan, mengingat peserta sosialisasi juga merupakan kader posyandu. Dimsum ikan sebagai olahan ikan dapat menjadi salah satu pilihan sebagai camilan sehat yang dapat membantu mencegah *stunting*. Dengan menyebarkan resep dan ilmu ini, potensi ikan air laut di Desa Sawarna diharapkan dapat terserap dengan baik di kalangan masyarakat Desa Sawarna. Kelompok KKNT-I 2024 IPB University juga berharap pengolahan dimsum ikan ini dapat menjadi ide bisnis yang dapat mengembangkan UMKM di Desa Sawarna. Olahan dimsum ikan ini dapat menjadi bagian dari wisata kuliner di Desa Sawarna yang terkenal akan keindahan pantai dan lautnya. Informasi terkait pengolahan dimsum ikan ini akan memberikan manfaat, baik dari segi kesehatan maupun ekonomi apabila dapat disebar dan diterapkan dengan baik di kalangan masyarakat Desa Sawarna.

SIMPULAN

Pada program kegiatan sosialisasi pelatihan pembuatan dimsum ikan yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa ikan pisang-pisang dapat didiversifikasi menjadi produk dimsum ikan. Dimsum ikan dapat dijadikan sebagai pemenuhan kebutuhan gizi keluarga. Proses pembuatan yang mudah diterapkan oleh setiap keluarga di Desa Sawarna. Hasil evaluasi kegiatan sosialisasi pelatihan pembuatan dimsum ikan dapat dilihat pada hasil rata-rata nilai *pretest* yaitu sebesar 72,7 dan nilai *posttest* sebesar 89 mengenai pemahaman dimsum ikan, mulai dari pengertian, cara pembuatan, dan manfaatnya. Hasil evaluasi dijadikan sebagai bukti bahwa kegiatan sosialisasi pelatihan pembuatan dimsum ikan dapat dilaksanakan oleh masyarakat Desa Sawarna. Kegiatan pembuatan dimsum ikan dapat dijadikan sebagai ide bisnis untuk mengembangkan UMKM di Desa Sawarna. Olahan dimsum ikan ini dapat menjadi bagian dari wisata kuliner di Desa Sawarna yang terkenal akan keindahan pantai dan lautnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kelompok KKNT-I 2024 IPB University Desa Sawarna yang melibatkan dosen pembimbing lapangan dan delapan mahasiswa IPB University mengucapkan terima kasih

atas dana yang telah diberikan oleh IPB University dalam membantu kami menyelesaikan program kegiatan Olah Makan Ikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhanareswari NP. 2019. Daya terima dan kandungan gizi dimsum yang disubstitusi ikan patin (*Pangasius* sp.) dan pure kelor (*Moringa oleifera*) sebagai *snack* balita. *Media Gizi Indonesia*. 14(2): 123–131. [https://doi.org/10.204736/mgi.v14i2.123–131](https://doi.org/10.204736/mgi.v14i2.123-131).
- Aryani LD, Riyandry MA. 2019. Vitamin D sebagai terapi potensial anak gizi buruk. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 1(1): 61–70. <https://doi.org/10.37287/jppp.v1i1.24>.
- Hu XF, Eccles KM, Chan HM. 2017. High selenium exposure lower the odds ratios for hypertension, stroke, and myocardial infarction associated with mercury exposure among Inuit in Canada. *Environment International*. 102(2): 200–206. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2017.03.002>
- Ibnouf MH, Sheqwarah MN, Sultan KI. 2015. An evaluation of the participatory learning and action (PLA) training workshop. *Journal of Agricultural Science*. 7(12): 144–150. <https://doi.org/10.5539/jas.v7n12p144>.
- [IFPRI] International Food Policy Research Institute. 2014. Actions and accountability to accelerate the world's progress on nutrition. [diakses 2024 Agu 15]. <https://ebrary.ifpri.org/digital/collection/p15738coll2/id/128484>.
- [KKP] Kementerian Kelautan dan Perikanan. 2024. Data Volume Produksi Perikanan Tangkap Laut (Ton). Jakarta: KKP.
- Lassale C, Castetbon K, Laporte F, Deschamps V, Vernay M, Camilleri GM, Faure P, Herberg S, Galan P, Kesse GE. 2016. Correlations between fruit, vegetables, fish, vitamins, and fatty acids estimated by web-based nonconsecutive dietary records and respective biomarkers of nutritional status. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 116(3): 427–438. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.09.017>
- Lelijveld N, Seal A, Wells JC, Kirkby J, Opondo C, Chimwezi E, Bunn J, Bandsma R, Heyderman RS, Nyirenda MJ, *et al.*. 2016. Chronic disease outcomes after severe acute malnutrition in Malawian children (ChroSAM): a cohort study. *The Lancet Global Health*. 4(9): 654–662. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(16\)30133-4](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(16)30133-4).
- Manaf A, Ratnasari DJ. 2015. Tingkat keberhasilan program penataan lingkungan permukiman berbasis komunitas (Studi kasus: Kabupaten Kendal dan Kota Pekalongan). *Jurnal Pengembangan Kota*. 3(1): 40–48. <https://doi.org/10.14710/jpk.3.1.40-48>.
- Prameswari GN, Kurnia AR, Susilo MT. 2019. Peningkatan pengetahuan ibu melalui penyuluhan dan pelatihan pembuatan makanan olahan ikan. *HIGEIA Journal of Public Health Research and Development*. 3(3): 469–478.
- Rachmawati E, Sulistyani T, Mufidah L. 2023. Pelatihan pembuatan dimsum sebagai upaya peningkatan pendapatan warga. *Jurnal Abdimas Akademia*. 4:65–73.

- Rahmiah AN, Syam H, Sukainah A. 2018. Analisis mutu *nugget* ikan pisang-pisang (*Casieo crhysozon*) dengan penambahan wortel. *Jurnal Pendidikan Teknologi Pertanian*. 4:209–221. <https://doi.org/10.26858/jptp.v4i0.7125>
- Ridhowati S, Rachmawati SH, Lestari S, Pitayati PA, Herpandi, Widiastuti I, Supriadi A, Nugroho GD. 2022. Pemberdayaan warga Desa Pulau Semambu melalui diversifikasi produk olahan ikan. *Agrokreatif: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*. 8(3): 319–327. <https://doi.org/10.29244/agrokreatif.8.3.320-328>
- Salmayati, Hermansyah, Agussabti. 2016. Kajian penanganan gizi balita pada kondisi kedaruratan bencana banjir di Kecamatan Sampoiniet Kabupaten Aceh Jaya. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*. 3:176–180.
- Sari EM, Juffrie M, Nurani N, Sitaresmi MN. 2016. Asupan protein, kalsium dan fosfor pada anak *stunting* dan tidak *stunting* usia 24–59 bulan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 12(4): 152–159. <https://doi.org/10.22146/ijcn.23111>
- Seidell JC, Halberstadt J. 2015. The global burden of obesity and the challenges of prevention. *Annals of Nutrition and Metabolism*. 66(2): 7–12. <https://doi.org/10.1159/000375143>.
- Septiyanti, Seniwati. 2020. Obesitas dan obesitas sentral pada masyarakat usia dewasa di daerah perkotaan Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2(3):118–127. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i3.74>.
- Suci YR. 2017. Perkembangan UMKM (Usaha Mikro Kecil Menengah) di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Cano Ekonomos*. 6(1): 51–58.
- [UNICEF] United Nations Children's Fund. 2015. UNICEF' s approach to scaling up nutrition for mothers and their children. [diakses 2024 Agu 15]. <http://www.acp.int/sites/acpsec.waw.be/files/UNICEF.pdf>.
- Wang Z, Zhang B, Zhai F, Wang H, Zhang J, Du W, Su C, Zhang J, Jiang H, Popkin BM. 2014. Fatty and lean red meat consumption in China: differential association with Chinese abdominal obesity. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*. 24(8): 869–876. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2014.03.002>
- [WHO] World Health Organization. 2018. Global nutrition report. [diakses 2024 Agu 15]. <https://www.who.int/nutrition/globalnutritionreport/2018GlobalNutritionReport.pdf?ua=1>.
- Wulan A, Dharmayanti S. 2014. Manfaat ikan teri segar (*Stolephorus* sp.) terhadap pertumbuhan tulang dan gigi. *ODONTO: Dental Journal*. 1(2): 52–56. <https://doi.org/10.30659/odj.1.2.52-56>
- Yuana N, Larasati, Berawi KN. 2021. Analisis multilevel faktor resiko *stunting* di Indonesia: sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*. 6(2): 213–217. <https://doi.org/10.30604/jika.v6i2.510>.