

PENGOLAHAN IKAN LELE MENJADI NUGGET SEHAT UNTUK MENUMBUHKAN KREATIVITAS MASYARAKAT DALAM BERWIRAUSAHA

Sigit Santoso, Witri Sutri Yanti, Rohma Deni U. A
Ekonomi Manajemen, Ekonomi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Jl. Semolowaru No.45, (031) 5931800

Abstrak

Dengan mengoptimalkan bahan-bahan sederhana mampu menghasilkan luaran yang memiliki nilai seni dan bisnis. Yaitu memanfaatkan Ikan Lele menjadi nugget sehat yang bermanfaat. Secara umum manfaat yang dapat dirasakan adalah bergunanya bahan ikan lele sebagaimana dan bernilai bisnis bagi masyarakat yang serius dengan berwirausaha. Namun terdapat kendala secara umum yaitu minimnya pengetahuan masyarakat terhadap potensi pengolahan ikan lele tersebut, Sehingga diperlukan penyampaian informasi kepada masyarakat bagaimana cara mengolah ikan lele dan bagaimana cara memasarkannya di masyarakat umum. Dengan adanya penyuluhan tersebut diharapkan masyarakat mampu membuka wawasannya terhadap inovasi kreatifitas dalam memasak ikan lele.

Kata Kunci : Kewirausahaan, Memasak, Nugget sehat. Kata kunci : Ikan air tawar, Ikan lele, Agrobisnis.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Dukuhkembang merupakan daerah yang kaya akan keanekaragaman hayati, misalnya ikan lele. Budidaya ikan lele sudah banyak dilakukan oleh masyarakat, terutama dengan semakin maraknya usaha warung Pecel Lele di Daerah sekitar. Ikan lele sudah sejak lama menjadi salah satu komoditas perikanan yang sangat populer di kalangan masyarakat. Ikan lele adalah ikan yang berasal dari air tawar yang banyak dibudidayakan hampir seluruh warga Indonesia. Beberapa kelebihan atau keunggulan ikan lele dibandingkan dengan jenis ikan lainnya yaitu pertumbuhan lebih cepat serta pemeliharaan dan pemberian pakan lebih mudah. Budidaya ikan lele dapat memberikan penghasilan yang besar, karena saat ini ikan lele sangat digemari oleh masyarakat dan harganya terjangkau oleh semua kalangan. Yang merupakan ciri khas dari desa Dukuh Kembang.

Metode

Kegiatan dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 27 Januari 2019. Pada Sesi pertama dilakukan metode pretest digunakan untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuannya mengenai lele. Sesi kedua penyampaian materi yang disusun oleh narasumber dan penulis. Sesi ketiga, praktik langsung kepada masyarakat bagaimana pengolahan ikan lele. Dan sesi terakhir dilakukannya posttest guna untuk mengetahui sejauh mana pemahaman masyarakat setelah dilakukan penyuluhan.

Pembahasan

Olahan dari lele menjadi Nugget sehat adalah produk pangan yang kaya akan manfaat

1. Rendah kalori dan lemak

Dalam 100 gram porsi ikan lele hanya mengandung sekitar 122 kalori dan 6,1 gram lemak. Meski rendah kalori dan lemak, penting

bagi Anda untuk memperhatikan porsi makan sekaligus cara mengolahnya. Jika tidak, kadar kalori, lemak, serta kolesterol dalam ikan lele justru meningkat

Untuk mencegah hal tersebut, hindari mengolah ikan lele dengan cara digoreng. Sebagai gantinya, cobalah metode masak dikukus, direbus (dijadikan sup), dibakar atau dipanggang. Selain itu, ada baiknya Anda memvariasikan pilihan lauk pauk Anda setiap hari. Semakin bervariasi, semakin kaya dan seimbang pula asupan nutrisi bagi tubuh keluarga Anda.

2. Sumber protein lengkap

Ikan lele mengandung protein berkualitas tinggi sebanyak 15,6 gram dalam tiap ekornya sehingga mampu memenuhi kebutuhan asam amino yang dibutuhkan tubuh Anda. Protein berkualitas tinggi tersebut membantu tubuh Anda membangun masa otot tanpa lemak. Tidak hanya itu, kandungan protein dalam ikan lele juga membantu meningkatkan efektivitas fungsi kekebalan tubuh Anda.

3. Sumber vitamin B-12

Ikan lele mengandung kadar vitamin B-12 yang sangat tinggi. Satu ekor ikan lele saja diketahui mengandung 40 persen asupan vitamin B-12 yang direkomendasikan setiap hari. Sebagai bagian dari vitamin B, vitamin B-12 pada ikan lele sangat penting untuk membantu memecah makanan yang Anda konsumsi sebagai energi. Tidak hanya itu, vitamin yang larut dalam air juga berperan penting untuk fungsi otak, sistem saraf, serta pembentukan darah.

4. Rendah merkuri

Hampir semua ikan mengandung merkuri. Merkuri adalah sejenis logam berat hasil buangan dari limbah pabrik dan rumah tangga. Di dalam air, merkuri berubah menjadi zat yang disebut

dengan metilmerkuri yang berikatan dengan protein dalam otot ikan.

Jika Anda mengonsumsi ikan atau makanan laut lainnya yang mengandung merkuri, maka kandungan merkuri dalam daging ikan akan masuk ke dalam tubuh Anda. Penumpukan merkuri dalam tubuh dalam jangka panjang dapat menyebabkan gangguan kesehatan, seperti keracunan merkuri hingga bahkan kerusakan saraf, terutama pada bayi dan anak-anak.

Meski demikian, membatasi konsumsi ikan lele dianjurkan untuk mengurangi risiko Anda terkena paparan merkuri. Terutama apabila Anda sedang hamil, karena kadar merkuri yang tinggi dapat membahayakan janin Anda. Pada umumnya, ikan lele aman untuk dikonsumsi sebanyak dua sampai tiga kali dalam seminggu.

5. Mengandung asam lemak sehat

Rutin makan ikan lele adalah cara mudah untuk meningkatkan asupan asam lemak omega-3 dan omega-6 dalam tubuh. Hal ini karena satu ekor ikan lele menyediakan 220 mg asam lemak omega-3 dan 875 mg asam lemak omega-6. Kedua nutrisi ini berperan dalam kesehatan jantung dan fungsi kognitif.

Meski demikian, penelitian mengungkap, asam omega 6 dapat memengaruhi proses pembekuan darah dan rentan terhadap proses oksidasi. Karena hal tersebut, asam omega 6 meningkatkan risiko penggumpalan darah. Dengan adanya produk pangan ini mampu memberikan manfaat serta nilai tambah bagi masyarakat di desa dukuh kembar. Manfaat. Dengan memiliki usaha sendiri akan memberikan kebebasan dan peluang bagi pebisnis untuk mencapai tujuan hidupnya. Pebisnis akan berusaha memenangkan hidup mereka dan memungkinkan mereka untuk memanfaatkan bisnis untuk mewujudkan cita-cita mereka.

Memberi peluang melakukan perubahan. Semakin banyak pebisnis yang memulai

usahanya karena mereka dapat menangkap peluang untuk melakukan berbagai perubahan yang menurut mereka sangat penting..

Hasil Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana yang telah dibuat. Jumlah peserta yang hadir dalam program ini cukup mewakili dari setiap kalangan seperti lansia produktif, pelaku bisnis, ibu-ibu pkk, dan perwakilan karang taruna perempuan.

Beberapa faktor pendukung pada saat berlangsungnya kegiatan penyuluhan sehingga dapat diambil kegunaan penyuluhan kewirausahaan ini adalah :

1. Para peserta memiliki kemauan yang kuat untuk menambah ilmu pengetahuan dan pemahaman mengenai produk pangan. Hal ini dapat dilihat pada antusiasme peserta dalam mengikuti program dari awal sampai akhir.
2. Para peserta memiliki kemauan untuk melihat potensi pada produk pangan. Hal ini dapat dilihat pada fokusnya peserta ketika diputar video produk pangani ikan.

Beberapa kendala yang dihadapi pada saat berlangsung adalah sebagai berikut:

1. Para peserta tidak hadir tepat waktu yang telah ditetapkan sehingga acara mundur sekitar 60 menit. Akibatnya, berkurangnya waktu untuk berinteraksi secara intens antara peserta dengan anggota.
2. Adanya keterbatasan dalam fasilitas pendukung untuk melakukan penyuluhan diantaranya: sempitnya lahan yang digunakan untuk para peserta yang ikut demo nagget ikan lele sehat, sehingga tidak begitu leluasa dalam berkreatifitas.

Dampak Kegiatan Program

Salah satu manfaat produk pangan yang dipaparkan adalah bagaimana cara-cara dan alat-alat yang digunakan untuk proses pembuatan nagget lele sehat. Pembuatan relatif murah. Peserta ataupun produk pangan nantinya tidak harus menyiapkan modal yang begitu besar untuk menghasilkan produk pangan yang sehat. Hanya dengan bahan dasar ikan lele dan tepung terigu dan tepung tapioka. Pada pembuatan pun tidak harus menunggu waktu tertentu,

Melalui program ini diharapkan para peserta mampu memaksimalkan ide kreatif dan waktu luangnya untuk membuat sebuah produk pangan yang sehat yaitu ikan lele ..

Selain peluang bisnis, hasil dari produk pangan dapat digunakan untuk makan lauk pauk di rumah.

Kesimpulan

Ikan lele sekarang tidak hanya sekedar lauk pauk saja tapi bisa di olah menjadi nagget ikan lele. Diharapkan pelatihan yang kita berikan kepada ibu ibu warga desa Dukuh kembar bisa diserap ilmunya dan bisa diterapkan sehingga bisa menjadi sumber penghasilan warga desa dan bisa meningkatkan taraf hidup warga desa Dukuh kembar.

Daftar Pustaka

- Direktorat Jenderal Perikanan Budidaya 2014. Budidaya Lele Sangkuriang. Direktorat Jenderal Budidaya. Departemen Perikanan dan Kelautan, Jakarta.
- Alamsyah, Y., 2008. Nugget. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Departemen Kesehatan RI, 1996. Daftar Komposisi Bahan Makanan. Bhratara, Jakarta.
- Tarwotjo, C.S., 1998. Dasar-Dasar Gizi Kuliner. Gramedia Widiasarana Indonesia, Jakarta.
- BBP4B-KP 2010. Data Nilai Gizi Ikan. Balai Besar Riset pengolahan produk dan Bioteknologi. Badan litbang KP-KKP
- Effendi, Supli, 2012. Teknologi Pengolahan dan Pengawetan Pangan. Bandung: Alfabeta.