



Pelatihan Teknik Pengolahan Ikan Dengan Bumbu Rempah Pada Ibu Ibu PKK Gabahan Jombor Sukoharjo

Nur Rokhimah Hanik^{1*}, Anwari Adi Nugroho², Tri Wiharti³, Dini Rosita Sihotang⁴, Melinda Agustina⁵

Program Studi Pendidikan Biologi, Universitas Veteran Bangun Nusantara
e-mail: Nurhanik03@gmail.com

Abstrak

Warga Gabahan RT 05 RW 12 Jombor 40% berusia diatas 50 tahun dan 60% merupakan pasangan produktif, anak sekolah dan balita. Sebagian besar penduduk membutuhkan makanan sehat dan bergizi, untuk kebutuhan kesehatan dan berfikir. Ikan merupakan sumber makanan yang banyak mengandung protein, lemak, vitamin dan mineral yang baik untuk kesehatan. Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan penyuluhan tentang pencemaran air dan bahan pencemar yang ada dalam ikan, serta fungsi rempah untuk mengurangi bahan pencemar dan memberikan pelatihan cara mencuci ikan yang benar, serta memasak ikan sehat dengan bumbu rempah. Metode yang digunakan ceramah, tanya jawab, serta praktek. Sasaran pelatihan ini adalah peningkatan pemahaman tentang cara pengolahan ikan sehat sebesar 20%. Dari hasil pelatihan dapat disimpulkan terjadi peningkatan pemahaman tentang pengolahan ikan dari skor rata-rata pre-tes dan pos-test 34,79 menjadi 84,43, berarti terjadi peningkatan pemahaman sebesar sebesar 54,36 (119,49%). Kegiatan pengolahan ikan sehat dengan bumbu rempah dan sejenisnya masih perlu ditingkatkan, karena banyak bermanfaat bagi kesehatan baik orangtua maupun anak-anak.

Kata Kunci: *Bumbu Rempah, Ikan, Pelatihan, Pengolahan.*

Abstract

Residents of Gabahan RT 05 RW 12 Jombor 40% are over 50 years old and 60% are productive couples, school children and toddlers. Most of the population needs healthy and nutritious food, for health and thinking needs. Fish is a food source that contains a lot of protein, fat, vitamins and minerals that are good for health. The objectives of this service are providing counseling on water pollution and pollutants in fish, as well as the function of spices to reduce pollutants and providing training on how to wash fish properly, and cook healthy fish with spices. The methods used are lectures, questions and answers, and practice. The target of this training is to increase understanding of how to process healthy fish by 20%. From the results of the training, it can be concluded that there has been an increase in understanding of fish processing from an average pre-test and post-test score of 34.79 to 84.43, meaning there has been an increase in understanding of 54.36 (119.49%). Healthy fish processing activities with spices and the like still need to be improved, because they are very beneficial for the health of both parents and children.

Kata Kunci: *Spices, Fish, Training, Processing.*

PENDAHULUAN

Dusun Gabahan Rt. 05 Rw. 12 kalurahan Jombor Bendosari Sukoharjo berdiri pada tahun 2000 dan sekarang penduduknya berjumlah 66 kepala keluarga. 40% warga berusia diatas 50 tahun sedangkan 60% merupakan pasangan produktif dan mempunyai anak pada taraf sekolah dan balita. Kalau dilihat dari status /umur sebagian besar penduduk membutuhkan makanan sehat dan bergizi, untuk kebutuhan kesehatan dan banyak berfikir.

Ikan merupakan sumber makanan yang banyak mengandung protein, lemak, vitamin dan mineral yang baik untuk tubuh manusia, serta penghasil terbesar asam lemak omega-3 (PUFA) khususnya *eicosapentaenoic (EPA)* dan *docosahexaenoic (DHA)*, yang bermanfaat bagi kesehatan (Aryati dan Dharmayanti, A.2014 dan Dewi, et al, 2018). Mengonsumsi **seafood** dapat mencegah timbulnya berbagai penyakit dibanyak negara industri. Saat ini, beberapa senyawa fungsional dari ikan telah banyak dimanfaatkan dalam pangan fungsional antara lain omega-3 (PUFA), kalsium dari tulang ikan, karotenoid, dan vitamin D (Larsen, et al, 2011)

Mengonsumsi ikan sangat baik untuk kesehatan. Para ahli menyarankan untuk banyak mengonsumsi ikan daripada daging merah (Diana, 2013). Namun. kesadaran mengonsumsi ikan masih sangat rendah. Tingkat konsumsi ikan di Indonesia rata-rata perkapita beberapa tahun lalu 23/kg/tahun. (Dahuri, R. 2014.) dan (Wulandari. L. 2024), padahal ikan merupakan salah satu gizi yang mengandung asam lemak yang kaya akan manfaat, karena mengandung sekitar 25% asam lemak jenuh dan 75% asam lemak tak jenuh. Asam lemak tak jenuh ganda (*polyunsaturated fatty acid/ PUFA*) di dalamnya akan membantu proses tumbuh kembang otak (kecerdasan), serta perkembangan indra penglihatan dan sistem kekebalan tubuh bayi dan balita.

Ikan mutlak hidup di perairan, maka bahan pencemar yang ada di perairan secara otomatis bisa terkandung di dalam tubuh ikan. Ikan merupakan bagian dari makanan manusia dan banyak penelitian yang dilakukan untuk mengetahui polutan logam yang dikandung oleh ikan. Kandungan logam yang ada pada tubuh (daging) ikan dianalisis karena merupakan bagian penting yang dikonsumsi manusia. Logam berat dapat terakumulasi di dalam tubuh suatu organisme dan tetap tinggal dalam jangka waktu lama sebagai racun. Logam tersebut dapat terdistribusi ke bagian tubuh manusia dan sebagian akan terakumulasikan melalui berbagai perantara salah satunya adalah melalui makanan yang terkontaminasi oleh logam berat. Jika keadaan ini berlangsung terus menerus dalam jangka waktu lama dapat mencapai jumlah yang membahayakan kesehatan manusia (Pratiwi, 2020).

Air yang mengalami polusi berat biasanya memiliki kandungan logam berat yang tinggi di dalam air dan organisme yang hidup di dalamnya Logam berat diperairan memberikan dampak terhadap organisme perairan dan juga manusia. Logam berat yang masuk ke tubuh manusia juga berbahaya untuk Kesehatan. Logam berat dapat menghalangi kerja enzim sehingga metabolisme

tubuh terganggu, menyebabkan kanker dan mutasi. Beberapa logam berat yang sangat berbahaya bagi manusia antara lain timbal, tembaga, merkuri, kadmium, dan krom (Effendi, F at al. 2012).

Kasus keracunan mengkonsumsi ikan Bultal terjadi di Kampung Nanga Lanang, Desa Bea Ngencung, Kecamatan Ranamese, Manggarai Timur, serta Desa Haria, Kecamatan Saparua, Kabupaten Maluku Tengah. (Markus, A G. 2024, Rachmawati, 2024). Sekitar 60 warga Desa Gedang, Kecamatan Jangkat Timur, Kabupaten Merangin, Jambi, dilarikan ke rumah sakit, diduga keracunan setelah mengonsumsi ikan tongkol murah yang dibeli di pasar desa (Sanjaya, 2024). Insiden keracunan juga terjadi akibat formalin dalam pengawetan ikan hasil tangkapan nelayan (Rhomadhoni, 2018). Pengolahan ikan diperlukan tehnik yang benar dan sehat untuk mengurangi kandungan logam berat serta bahan pengawet pada ikan. Pemberian *antioksidan* dapat mengatasi logam berat (oksidan/radikal bebas) pada ikan, dengan cara mendonorkan satu elektronnya sehingga aktivitas senyawa oksidan tersebut dapat dihambat. Antioksidan alami banyak ditemukan di lingkungan sekitar seperti, buah-buahan, sayuran, dan rempah-rempah, misalnya kunyit, jahe, cabe, bawang merah, bawang putih, dan lain-lain (Helmalia, dkk. 2019).

Menindak lanjuti usul dan permintaan dari ibu-ibu anggota PKK RT 05 RW 12 Jombor karena mendengar kasus keracunan ikan, dan kasus mengkonsumsi ikan dari penjual yang masih berbau tanah, pada pertemuan PKK Sabtu 14 Desember 2024, kami Tim Abmas pendidikan Biologi akan melaksanakan PPM dengan peserta ibu-ibu anggota PKK RT 05 RW 12 Jombor Sukoharjo. Tema PPM tersebut adalah Pelatihan Teknik Pengolahan Ikan Sehat Budaya Lokal.

Adapun tujuan dari pengabdian ini adalah, Memberikan penyuluhan tentang pencemaran air, bahan pencemar yang bisa masuk dalam tubuh ikan, serta fungsi rempah untuk mengurangi atau menghilangkan bahan pencemar dalam ikan. Serta memberikan pelatihan cara mencuci ikan yang benar, serta cara memasak ikan sehat dengan bahan/bumbu lokal. Dengan harapan setelah diberikan pelatihan ibu-ibu PKK RT 05 RW 12 Jombor dapat mengolah ikan segar dengan benar dan sehat, baik untuk konsumsi orangtua maupun anak-anak yang sangat membutuhkan untuk pertumbuhan dan kesehatan.

METODE

Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan di kelompok ibu-ibu PKK RT 05 RW 12 desa Gabahan Jombos Sukoharjo Jawa Tengah, sebanyak dua kali pertemuan (tanggal 11 Januari dan 8 Februari 2025). Metode yang dilaksanakan ada 2 macam yaitu; ceramah dan praktek. Metode ceramah untuk menjelaskan tentang pencemaran dan bahan pencemar yang bisa masuk dalam tubuh ikan, cara mencuci ikan yang benar, manfaat bumbu rempah untuk mengurangi/menghilangkan bahan pencemar, dan tahapan pengolahan ikan sehat dengan bumbu bahan lokal. Metode praktik dilaksanakan untuk latihan

memasak ikan dengan bumbu bahan lokal, mulai dari cara mencuci ikan, memarinasi ikan, menghaluskan bumbu, dan memasak ikan.

Indikator keberhasilan program pada PPM ini adalah jika skor rata-rata post test tentang pemahaman pengolahan ikan sehat ≥ 70 dan mengalami peningkatan 20% dari skor awal (uji pre-tes).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat pada ibu-ibu anggota PKK RT 05 RW 12 Gabahan Jombor Sukoharjo terlaksana sebanyak dua kali. Pertemuan pertama hari Sabtu, 11 Januari 2025 peserta yang hadir sebanyak 31 orang. Pertemuan kedua Sabtu 8 Februari 2025 peserta yang hadir 27 orang, karena ibu-ibu yang berusia lanjut sering tidak aktif dipertemuan PKK.

Ibu-ibu PKK peserta pelatihan mengikuti dengan semangat pada pertemuan pertama (11 Januari 2025). Ibu-ibu sangat membutuhkan penyuluhan tentang bahan pencemar dan bahayanya jika masuk dalam tubuh. Ikan yang hidup di air dan kita konsumsi banyak mengandung bahan pencemar.

Kegiatan PPM hari pertama dimulai pada pukul 16.15 WIB, diawali dengan pembukaan dan dilanjutkan dengan pre-tes. Penyuluhan tentang bahan pencemar dan bahayanya bagi tubuh, serta peran bumbu rempah sebagai penangkal bahan pencemar/radikal bebas yang disampaikan oleh nara sumber sangat menarik, dan menimbulkan banyak pertanyaan dari peserta. Setelah selesai tanya jawab acara dilanjutkan dengan penutupan, dan kegiatan praktek memasak ikan akan disampaikan pada bulan Februari 2025.

PPM kedua dilaksanakan hari Sabtu 11 Februari 2025, mulai jam 16 sampai 17.50 WIB. PPM tahap II diawali dengan penjelasan tentang cara mencuci ikan dengan benar, dan tahapan memasak ikan dengan bumbu rempah. Pada tahap pencucian ikan peserta memperhatikan dengan serius, demikian juga pada tahap marinasi ikan dengan jeruk lemon. Pada tahap penyiapan bumbu dan memasak ikan sebagian peserta dan mahasiswa langsung memasak gulai ikan dan menggoreng ikan. Pada akhir kegiatan ditutup dengan pengerjaan post-tes selama 15 menit, dan dengan ucapan trima kasih acara ditutup pada jam 17.50.





Gambar 1. Kegiatan PPM pengolahan ikan dengan bumbu rempah

Hasil Evaluasi Pelaksanaan

Evaluasi tingkat pemahaman peserta tentang cara memasak ikan sehat dengan bumbu rempah lokal dilakukan dua kali, sebelum program PPM dilaksanakan berupa pre-tes dan setelah program dilaksanakan berupa pos-tes. Nilai hasil pre-tes dan pos-tes selanjutnya dianalisis untuk mengetahui seberapa besar peningkatan pemahaman ibu-ibu PKK atau peserta sebelum memperoleh pelatihan dan sesudah memperoleh pelatihan. Adapun hasil selengkapnya bisa dilihat dalam tabel 1 di bawah.

Tabel 1. Hasil Penilaian Pre-test dan Pos-test Pelatihan Pengolahan Ikan Sehat

No	Nama Peserta	Nilai pre-tes	Nilai pos-tes	Peningkatan	% Peningkatan
1	Ibu A	37	-		
2	Ibu B	33	-		
3	Ibu C	33	-		
4	Ibu D	33	87	54	163,64
5	Ibu E	37	-	-	-
6	Ibu F	33	90	57	172,73
7	Ibu G	33	93	60	181,82
8	Ibu H	33	-	-	-
9	Ibu I	33	-	-	-
10	Ibu J	33	-	-	-
11	Ibu K	37	87	56	151,35
12	Ibu L	37	93	60	162,16
13	Ibu M	33	90	57	172,73
14	Ibu N	33	90	57	172,73
15.	Ibu O	33	87	54	163.64
16.	Ibu P	37	90	53	143,24
17.	Ibu Q	37	90	53	143,24
No	Nama Peserta	Nilai pre-tes	Nilai pos-tes	Peningkatan	% Peningkatan
18	Ibu R	33	87	54	163.64
19	Ibu S	33	87	54	163,64
20	Ibu T	37	90	53	143,24
21	Ibu U	37	90	53	143,24
22	Ibu V	33	87	54	163,64
23	Ibu W	37	90	53	143,24
24	Ibu X	37	87	50	135,13
25	Ibu Y	33	87	54	163,64
26	Ibu Z	37	87	50	135,13
27	Ibu AA	37	90	53	143,24
28	Ibu BB	33	87	54	163,64
29	Ibu CC	37	90	53	143,24

30	Ibu DD	-	67	-	-
31	Ibu EE	-	67	-	-
32	Ibu FF	-	67	-	-
33	Ibu GG	-	70	-	-
34	Ibu HH	-	70	-	-
35	Ibu II	-	67	-	-
	Jumlah Total	1009	2364	1196	
	Rerata	34,79	84,43	54,36	119,49

Dengan melihat hasil rata-rata skor pre-tes dan pos-test 34,79 menjadi 84,43, berarti terjadi peningkatan pemahaman sebesar sebesar 54,36 (119,49%). Peningkatan pemahaman ibu-ibu PKK dapat dikatakan sangat bagus, karena terjadi peningkatan lebih dari 100%. Namun demikian jika kita lihat rata-rata skor pos tes 84,34 tersebut kita masih perlu berfikir bagaimana caranya untuk meningkatkan yang lebih bagus lagi (nilai skor diatas 90) terhadap pemahaman ibu-ibu PKK RT 05 RW 12 desa Gabahan Jombor tentang cara pengolahan ikan sehat dengan bumbu rempah. Hal ini terjadi karena Mereka melakukan kegiatan langsung sehingga pemahamannya semakin meningkat, hal ini sesuai pendapat Soekidjo (2017) bahwa penyuluhan merupakan media yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan disebabkan karena adanya media pendukung atau menunjang pelaksanaan penyuluhan seperti slide atau media audio. Lebih lanjut dikatakan bahwa pesan yang diserap seseorang lebih banyak melalui mata yaitu 83% sedang melalui telinga hanya 11%.

Sarwono (2014) dan Rosidah (2018) menyatakan bahwa penyuluhan sebagai proses pendidikan tidak mengajarkan ketergantungan, tetapi justru harus mampu mengembangkan kemandirian. Penyuluhan merupakan suatu usaha menyebarluaskan hal-hal yang baru agar masyarakat mau tertarik dan berminat untuk melaksanakannya dalam kehidupan mereka sehari-hari. Penyuluhan juga merupakan suatu kegiatan mendidikkan sesuatu kepada masyarakat, memberi mereka pengetahuan, informasi-informasi dan kemampuan-kemampuan baru agar mereka dapat membentuk sikap dan berperilaku hidup menurut apa yang seharusnya.

Peningkatan pemahaman yang tinggi tersebut kemungkinan karena ibu-ibu sangat membutuhkan mengetahui dan pelatihan memasak ikan dengan benar mengingat ikan sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh, ikan merupakan salah satu gizi yang mengandung asam lemak yang kaya akan manfaat, karena mengandung sekitar 25% asam lemak jenuh dan 75% asam lemak tak jenuh. Asam lemak tak jenuh ganda (*polyunsaturated fatty acid/ PUFA*) di dalamnya akan membantu proses tumbuh kembang otak (kecerdasan), serta perkembangan indra penglihatan dan sistem kekebalan tubuh bayi atau balita serta orangtua (Dahuri, R. 2014. dan Diana, 2013)

SIMPULAN

Dari hasil pelatihan pengolahan ikan sehat dengan bumbu rempah pada ibu-ibu PKK RT 05 RW 12 desa Gabahan Jombor dapat disimpulkan bahwa:

Terjadi peningkatan pemahaman dari skor rata-rata pre-tes dan pos-test 34,79 menjadi 84,43, berarti terjadi peningkatan pemahaman sebesar sebesar 54,36 (119,49%). Peningkatan pemahaman ibu-ibu PKK dapat dikatakan sangat bagus, karena terjadi peningkatan lebih dari 100%. Kegiatan pengolahan ikan sehat dengan bumbu rempah dan sejenisnya masih perlu dilaksanakan dan ditingkatkan, karena banyak manfaatnya bagi kesehatan baik orangtua maupun anak-anak, serta dapat meningkatkan ketrampilan ibu-ibu PKK.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryati, E dan Dharmayanti, A.2014. Manfaat Ikan Teri Segar (*Stolephorus Sp*) Terhadap Pertumbuhan Tulang Dan Gigi. *ODONTO Dental Journal*.Volume 1.Nomor 2.Desember 2014. URL: https://www.researchgate.net/profile/Agustin-Dharmayanti/publication/323209486_Manfaat_Ikan_Teri_Segar_Stolephorus_sp_Terhadap_Pertumbuhan_Tulang_Dan_Gigi/links/5c8e4fdb299bf14e7e8268a4
- Dahuri, R. 2014. *Gerakan Makan Ikan, Budaya Bahari, dan Kualitas Hidup Bangsa*, Kompas, 14 Juni 2014
- Dewi, P, Widarti,A, Dan Sukraniti, D. 2018. Pengetahuan Ibu Tentang Ikan Dan Pola Konsumsi Ikan Pada Balita Di Desa Kedonganan Kabupaten Badung. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal Of Nutrition Science*, Vol. 7 No. 1 (Februari 2018). Url Artikel: [Http://Ejournal.Poltekkes-Denpasar.Ac.Id/Index.Php/Jig/Article/View/Jig7104](http://Ejournal.Poltekkes-Denpasar.Ac.Id/Index.Php/Jig/Article/View/Jig7104)
- Diana, FM "Omega 3 dan Kecerdasan Anak," *J. Kesehat. Masy. Andalas*, Vol. 7, No. 2, Mar. 2013, doi: 10.24893/jkma.v7i2.113.
- Effendi, F., Tresnaningsih, E., Sulistomo, A.W., Wibowo, S., Hudoyo, K.S (2012). *Penyakit Akibat Kerja Karena Paparan Logam Berat*. Jakarta: Direktorat Bina Kesehatan Kerja dan Olahraga Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Helmalia, dan Dirpan, A.2019. Potensi Rempah-Rempah Tradisional sebagai Sumber Antioksidak Alami untuk Bahan Baku Pangan Fungsional. *Jurnal Canrea*, 2(1), h. 26-31.
- Larsen, R., Eilersten, K.E. & Elvevoll, E.O. 2011. Health benefits of marine foods and ingredients. *Biotechnology Advances*. 29(5), 508-518
- Markus, A G. 2024. *Kronologi Kasus Keracunan Telur Ikan Buntal yang Renggut Nyawa Ayah dan Anak di Manggarai Timur NTT* <https://regional.kompas.com/read/2024/12/17/163737678/kronologi-kasus-keracunan-telur-ikan-buntal-yang-renggut-nyawa-ayah-dan>
- Pratiwi, Dy. Dampak Pencemaran Logam Berat (Timbal, Tembaga, Merkuri, Kadmium, Krom) Terhadap Organisme Perairan Dan Kesehatan Manusia. *Jurnal Akuatek* Vol. 1, No. 1, Juni 2020: 59-65 <https://Jurnal.Unpad.Ac.Id/Akuatek/Article/View/28135/13485>
- Rachmawati, 2024. *Kasus Kematian gara-gara Konsumsi Ikan Buntal*. Kompas.com - 07/03/2024, 17:37 WIB. <https://regional.kompas.com/read/2024/03/07/173700078/7-kasus-kematian-gara-gara-konsumsi-ikan-buntal>.
- Rhomadhoni, Muslikha Nourma, Nurul Jannatul Firdausi & Novera Herdiani, 2018, 'Tren Kejadian Keracunan Makanan Di Berbagai Wilayah Di Indonesia Tahun 2014 dan Tahun 2015'. *MTPH Journal*. 2(1): 51-65

- Rosidah, R. (2018). Menumbuhkan Motivasi Belajar Anak Sekolah Dasar Melalui Strategi Pembelajaran Aktif Learning By Doing. *Jurnal Qawwam*, 12(1), 1-17. <https://doi.org/10.20414/qawwam.v12i1.748>
- Sanjaya, D . 2024 . *Puluhan Warga Merangin Diduga Keracunan Usai Konsumsi Ikan Tongkol*. detik. Sumbagse.l <https://www.detik.com/sumbagsel/berita/d-7181545/puluhan-warga-merangin-diduga-keracunan-usai-konsumsi-ikan-tongkol>
- Sarwono. 2014. Pengaruh Penyuluhan Terhadap Peningkatan Pemahaman Kaidah Bahasa Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kebahasaan dan Kesastraan* . Volume 16. Nomor 2. Desember 2014.
- Soekidjo ,N . 2017. *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Jakarta. Rikena Cipta.
- Wulandari. L. 2024. *9 Manfaat Ikan untuk Kesehatan Fisik dan Mental*. Hello sehat. <https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/berbagai-manfaat-makan-ikan/>