

**PELATIHAN PEMBUATAN ABON IKAN LELE KEPADA IBU-IBU PKK DAN
MASYARAKAT DI LINGKUNGAN PTPN III GUNUNG PAMELA
SUMATERA UTARA**

Miranti, Mahyu Danil, Muhammad Nuh, Wan Bahroni Jiwar Barus, Susan Novrini

Program Studi Teknologi Hasil Pertanian Fakultas Pertanian UISU

ABSTRAK

Shredded catfish is an instant, fast and practical food that uses catfish meat as the main raw material which is added with spices and then fried. Shredded catfish product is an alternative to extend the shelf life and increase its economic value. In the PTPN III Gunung Pamela, North Sumatra environment, many people in PTPN III Gunung Pamela have catfish ponds, so it is possible to empower the surrounding community to become Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM) so that they can improve the community's economy. The shredded catfish product has its own advantages compared to other shredded fish, namely it has high nutrients, especially protein, while the cholesterol level is low, besides that it also contains leucine and lysine.

Kata Kunci: Abon Ikan Lele, Abon, Ikan Lele, PTPN III Gunung Pamela

PENDAHULUAN

Abon ikan merupakan salah satu bentuk olahan yang umumnya dibuat dari daging yang disuwir-suwir dan ditambahkan bumbu kemudian dilakukan penggorengan dan pengepresan. Abon ikan dapat digunakan sebagai alternatif lain dalam penyajian, selain karena praktis, juga rasanya disukai karena ditambahkan bumbu-bumbu. Abon ikan ini juga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif penganekaragaman produk olahan utamanya untuk bahan pangan yang kurang diminati seperti ikan air tawar. Flavor merupakan inti dari penerimaan dan penolakan abon ikan lele, yang biasanya disebabkan karena bau anyir atau amis ikan masih terasa. Pembuatan abon ikan relatif mudah dan dapat dijadikan sebagai alternatif sumber pendapatan keluarga, selain itu dapat dilakukan dalam skala kecil maupun skala industri. Bagi masyarakat kita, abon bukan merupakan produk yang tak asing. Abon dapat diperoleh di pasar atau di toko-toko yang menjual bahan pangan. Abon dapat merupakan jenis lauk pauk kering berbentuk khas dengan bahan baku pokok berupa daging atau ikan. Pengolahan abon dilakukan dengan cara direbus, dicabik-cabik, dibumbui, digoreng, dipres. Bahan campuran abon dapat menggunakan bahan nabati, misalnya keluwi atau jantung pisang [1]

Produk abon merupakan produk pangan yang siap konsumsi yang praktis dan tahan lama. Sering dijadikan stok di rumah tangga saat emergensi, digunakan sebagai teman nasi atau taburan penganan dan snack atau biskuit serta bekal saat perjalanan jauh seperti piknik, berkunjung, oleh-oleh atau untuk perjalanan spiritual yang membutuhkan waktu lama. Rasanya yang manis dan enak disukai hampir semua kalangan dan mudah dikunyah baik oleh balita ataupun manula.

Manfaat Ikan Lele yang lain adalah membantu pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Kandungan Asam Amino Esensial sangat berguna untuk tumbuh kembang tulang anak, membantu penyerapan kalsium dan menjaga keseimbangan nitrogen dalam tubuh, dan memelihara masa tumbuh anak agar tidak terlalu berlemak. Selain itu juga manfaat ikan lele pun dapat menghasilkan antibody, hormon, enzim, dan pembentukan kolagen, disamping perbaikan jaringan. Keunggulan ikan lele dibandingkan dengan produk hewani lainnya adalah kaya akan Leusin dan Lisin. Leusin (C₆H₁₃NO₂) merupakan asam amino esensial yang sangat diperlukan

untuk pertumbuhan anak-anak dan menjaga keseimbangan nitrogen. Leusin juga berguna untuk perombakan dan pembentukan protein otot. Lisin merupakan salah satu dari 9 asam amino esensial yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan. Lele juga merupakan sumber asam lemak omega 3, yaitu asam lemak dengan ikatan rangkap pada posisi karbon nomor 3 dari gugus metil atau disebut karbon posisi omega [2].

Ikan lele merupakan bahan pangan sumber protein hewani yaitu sekitar 22,0% hingga 46,6% (b/k). Komposisi gizi lain adalah kadar lemak + 20.8 (b/k), mineral + 14.6% (b/k), air dan + 6.81% (b/k). Ikan lele kaya akan asam amino esensial seperti essential amino (dalam % protein): arginine 4,3 %, histidine 1,5%, isoleucine 2,6%, leucine 3,5%, lysine 5,1%, methionine 2,3%, phenylalanine 5,0%, threonine 2,0%, tryptophan 0,5% dan valine 3.0% (Robinson dan Li 2015). [3]

TINJAUAN PUSTAKA

Salah satu pengolahan ikan lele yang mudah dilakukan adalah abon ikan lele. Abon ikan lele dipilih karena menurut [4] penggunaan ikan ekonomis rendah dalam pembuatan abon ikan dimaksudkan menjadi alternatif karena produksi bahan baku berlimpah, meningkatkan harga jual bahan baku, dan menjadi alternatif bahan baku pembuatan abon ikan. Abon ikan merupakan produk olahan hasil perikanan yang dibuat dari daging ikan, atau olahan ikan yang diberi bumbu. Abon diolah dengan cara perebusan, penggorengan, pengepresan atau pemisahan minyak. Produk yang dihasilkan mempunyai bentuk lembut, rasa enak, dan memiliki daya awet yang relatif lama [5]. Banyak jenis ikan air tawar yang baik bagi tubuh untuk dikonsumsi. Salah satunya adalah ikan lele. Ikan lele merupakan salah satu hasil perikanan budidaya yang menempati urutan teratas dalam jumlah produksi yang dihasilkan. Karakteristik abon ikan lele yang dihasilkan menyerupai karakteristik abon pada umumnya menurut [6], yaitu bentuknya seperti serat (didominasi serat-serat otot yang mengering) dan berwarna coklat terang sampai berwarna coklat kehitaman. Sensasi abon yang sedikit pedas disesuaikan dengan preferensi masyarakat Kota Padang yang menyukai makanan dengan sensasi pedas. Hal ini menjadi nilai penting dalam pengolahan abon ikan karena menurut [7], preferensi konsumen dalam memutuskan untuk membeli abon ikan lebih berdasarkan kepentingan rasa.

Pengolahan abon lele yang dilakukan dapat menjadi ide wirausaha. Pengolahan 1 Kg ikan lele yang dilakukan menghasilkan ± 200 gram abon lele. Proyeksi keuntungan penjualan abon lele ditetapkan dengan memperhatikan variable biaya tetap dan biaya variable serta kapasitas produksi abon lele. Penentuan biaya produksi dilakukan dengan pendekatan full costing yang memperhitungkan semua unsure biaya produksi ke dalam biaya produksi. Metode ini memudahkan pengusaha dalam proses perhitungannya karena penentuan nilai jual bergantung pada penentuan nilai margin yang ditentukan langsung dari besarnya harga pokok produk menurut pengusaha.

Produk-produk olahan dengan bahan baku ikan lele mulai diminati di hati masyarakat seiring dengan penambahan penduduk dan aktifitas perekonomian baik lokal maupun di luar daerah bahkan ke luar provinsi dan luar negeri. Produk ekonomi kreatif seperti abon ikan yang bukan terbuat dari daging sapi dan ataupun daging ayam sudah mulai dikembangkan di Tasikmalaya. Abon ikan merupakan produk hasil olahan yang dibuat dari daging ikan, yang dikombinasikan dengan proses penggilingan, penggorengan [8]. Abon ikan bisa dijual dengan harga yang lebih murah dengan gizi yang sama tinggi dimungkinkan karena bahan bakunya lebih

murah. Memanfaatkan teknologi dalam pengolahan dan sumber daya lainnya dapat menyesuaikan dengan tingkat kebutuhan serta situasi dan kondisi di masyarakat dan selera pasar [9].

Bau amis pada ikan disebabkan terbentuknya reaksi enzimatis dan oksidasi asam amino di dalam tubuh ikan memunculkan dua karakter asam amino. Pertama bersifat mudah menguap (volatile) dan kedua bersifat bertahan dalam tubuhnya. Yang bersifat volatile memunculkan aroma dan yang bersifat nonvolatile memunculkan rasa gurih (umami). Dengan demikian, semakin tinggi kandungan asam amino dalam ikan maka semakin tajam aroma dan rasanya. Kemudian pada saat mulai proses pembusukan terjadi oksidasi asam amino dengan udara yang merubah baunya menjadi tidak enak serta memancing datangnya mikroorganisma yang dapat mempercepat proses pembusukan. Melalui pengukusan dan perebusan, kadar sebagian besar senyawa asam amino meningkat [10] (Pratama et al., 2018; Prataman et al., 2018).

PERMASALAHAN

Dari observasi dan wawancara yang telah dilaksanakan dapat dilihat bahwa masih banyaknya ibu-ibu PKK dan masyarakat dilingkungan PTPN III Gunung Pamela, Sumut yang memiliki kolam ikan lele yang dibudidayakan sendiri dan biasanya mereka hanya memanfaatkan hasil dari kolam tersebut dengan langsung menjualnya, sehingga nilai ekonomi yang mereka dapat sangat kecil. Selain itu terdapat juga permasalahan lain, yaitu masyarakat khususnya ibu-ibu yang berpendidikan SMP dan SLTA yang memiliki keinginan untuk bisa berwirausaha sehingga mereka dapat membantu meningkatkan penghasilan keluarga, dimana saat ini kebutuhan hidup sangat tinggi seperti biaya pendidikan anak serta dengan adanya pengabdian ini juga dapat meningkatkan nilai gizi anak-anak dengan mengkonsumsi abon ikan lele yang memiliki nilai gizi yang baik untuk pertumbuhan.

METODOLOGI

Pelaksanaan Pengabdian.

1. Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 28-29 Juli 2022 kegiatan ini dilaksanakan oleh Program Studi Teknologi Hasil Pertanian Fakultas Pertanian UISU. Kegiatan ini dilaksanakan oleh Dosen, Mahasiswa dan Pegawai
2. Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan PTPN III Gunung Pamela, Sumut.



Aspek Pengabdian

1. Menambah dan meningkatkan cara berfikir serta mampu berkreasi berinovasi dalam pemanfaatan bahan baku yang ada untuk meningkatkan nilai ekonomis produk tersebut.
2. Meningkatkan ketrampilan ibu-ibu dan masyarakat di PTPN III Gunung Pamela, Sumut dalam pengolahan abon ikan lele.
3. Meningkatkan kreatifitas ibu-ibu dan masyarakat dalam pengemasan dan pemasaran produk abon ikan lele

Metode Pengabdian

Metode yang kami laksanakan dengan beberapa cara yaitu sebagai berikut :

- a) Sosialisasi
Diawal kegiatan kami melakukan sosialisasi terlebih dahulu agar mudah dipahami saat praktek langsung pembuatan abon ikan lele. Sosialisasi yang dilakukan adalah penggunaan alat, bahan dan proses serta pengaplikasian pengetahuan dan kreativitas untuk produk abon ikan lele ini.
- b) Produksi
Kegiatan ini dilakukan dengan praktek langsung proses pembuatan abon ikan lele dengan peserta pengabdian sehingga mereka memahami dan dapat langsung membuat produk abon ikan lele sendiri. Dengan tahapan produksi ini bertujuan untuk memanfaatkan sumber daya yang ada disekitar kita, memperpanjang masa simpan, menambah rasa dan nilai gizi, menambah omset pendapatan dari seluruh peserta pelatihan.
- c) Pengemasan
Kegiatan ini dilakukan dengan mensosialisasikan berbagai jenis pengemasan yang bisa dimanfaatkan untuk abon ikan lele sehingga produk lebih awet mudah disimpan dan terlihat lebih menarik pada saat dijual ke konsumen.
- d) Pemasaran
Pemasaran dilakukan dengan dua cara yaitu secara on line dan off line. On line dilakukan dengan pemanfaatan media sosial yang sudah ada dan juga dengan pemanfaatan toko-

toko o-line yang tersedia. Sedangkan secara off-line pemasaran dapat dilakukan dengan mendistribusikan produk abon ikan lele ini ke toko-toko oleh-oleh sehingga konsumen mengetahui dan mudah untuk mendapatkan produk.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan dalam pengabdian ini mencapai keberhasilan hal ini dilihat dari antusias yang tinggi dari seluruh peserta kegiatan dan banyak yang ingin berwirausaha pengolahan produk abon ikan lele selain itu kegiatan ini juga mendapatkan dukungan oleh pihak PTPN III Gunung Pamela, Sumut untuk pelaksanaan UMKM ibu-ibu PKK, sehingga ibu-ibu dapat berkreasi dan juga dapat menambah penghasilan untuk kebutuhan sehari-hari.

Proses Pengolahan Produk Abon Ikan Lele

Bahan yang dibutuhkan untuk proses pengolahan produk abon ikan lele adalah

No.	Nama Bahan
1	Ikan Lele
2	Minyak Goreng
3	Cabe Merah
4	Bawang Merah
5	Bawang Putih
6	Lengkuas
7	Jahe
8	Kemiri
9	Lada
10	Ketumbar
11	Serai
12	Daun Salam
13	Daun Jeruk
14	Asam Jawa
15	Gula Merah

Proses pembuatan abon ikan lele sebagai berikut :

Proses yang pertama ikan lele kita bersihkan lalu berikan asam dan garam diamkan 5 menit setelah itu cuci hingga bersih. Ikan lele yang sudah bersih kemudian dikukus sebentar hingga matang dan lembut. Setelah itu angkat ikan lele dan dinginkan sebentar lalu daging ikan lele dipisahkan dari tulangnya. Semua bumbu dibelender kemudian tumis dengan minyak hingga harum, setelah harum masukkan daging ikan lele, daun jeruk, daun salam, sere, asam jawa, gula merah dan garam secukupnya. Kemudian aduk ikan lele sampai berwarna coklat keemasan, kering dan garing lalu angkat. Proses selanjutnya abon ikan lele ditiriskan minyaknya dengan menggunakan mesin spinner. Setelah itu abon ikan lele dapat dikonsumsi dan dikemas sesuai dengan keinginan.



KESIMPULAN

Dengan adanya kegiatan ini masyarakat dilingkungan PTPN III Gunung Pamela, Sumut akan meningkatkan pendapatan masyarakat. selain itu dengan adanya kegiatan ini akan memaksimalkan ibu-ibu khususnya, untuk berfikir secara kreatif dan berinovasi dalam membuka usaha seperti Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM). Dari hasil wawancara abon ikan lele yang dihasilkan sangat disukai oleh masyarakat dari segi rasa dan tekstur. Siswa-siswa yang juga mengikuti kegiatan ini tertarik untuk memulai berwirausaha sambil bersekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Fachruddin, L., 1997, Membuat Aneka Abon, Kanisius, Yogyakarta.
- [2]. Suryaningrum, T. D. (2012). Aneka Poduk Olahan Lele. Penebar Swadaya. Jakarta.
- [3]. Robinson EH, Li MH. 2015. A Brief Overview of Catfish Nutrition. MISSISSIPPI Agric. For. Exp. Stn. Res. Rep. 24(16):1–6.
- [4]. Aditya HP, Herpandi, Lestari S. 2016. Karakteristik fisik, kimia dan sensoris abon ikan dari berbagai ikan ekonomis rendah. Fishtech-Jurnal Teknologi Hasil Perikanan. 5(1): 61-72.
- [5]. Huthaimah, Yusriana, Martunis. 2017. Pengaruh jenis ikan dan metode pembuatan abon ikan Terhadap karakteristik mutu dan tingkat penerimaan konsumen. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pertanian Unsyiah. 2(3):244-254.
- [6]. Putri T, Lamusa A. 2017. Strategi pengembangan usaha abon daging sapi pada industri “citra lestari production” di kota palu. Agrotekbis. 5(4): 525-530.
- [7]. Sundari, R. S., Umbara, D. S., & Arshad, A. (2020). Perilaku Konsumen terhadap Keputusan Mengonsumsi Produk Agroindustri Abon Ikan Lele Original. Mimbar Agribisnis: Jurnal Pemikiran Masyarakat Ilmiah Berwawasan Agribisnis, 6(2), 833–842.
- [8]. Azis, A., Safitri, E., Irmawati, & Suparmin. (2019). Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Ketahanan Pangan melalui Pengolahan Abon dari Ikan Nila di Desa Pringarata Kecamatan Pringarata Kabupaten Lombok Tengah. Jurnal Warta Desa, 1(1), 75–79.
- [9]. Kotler. (2011a). Manajemen Pemasaran di Indonesia : Analisis, Perencanaan, Implementasi dan Pengendalian. In Jakarta : Penerbit Salemba Empat.
- [10]. Pratama, R. I., Rostini, I., & Rochima, E. (2018). Profil Asam Amino, Asam Lemak dan Komponen Volatil Ikan Gurame Segar (*Osphronemus gouramy*) dan Kukus. Jurnal Pengolahan Hasil Perikanan Indonesia, 21(2), 219–232.