ISSN Printed Version: 2549-4341
ISSN Online Version: 2549-418X
ABDIMAS TALENTA 6 (2) 2021: 298-303 http://abdimas.usu.ac.id

Empowering Women in Making Nuggets and Cakes from Yellow Sweet Potatoes and Cencaru Fish in Babalan District, Langkat Regency

Albiner Siagian[1*], Kintoko Rochadi[2]
[1]Departemen Gizi Masyararakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia
[2]Departemen PKIP, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

*Email: albiner_sgn@yahoo.com

Abstract

The nuggets that have been made from chicken and vegetables have not utilized local potentials with high nutritional content and are relatively cheap, namely Cencaru fish and yellow sweet potato. Yellow Sweet Potatoes contain nutrients that are good in energy, protein, carbohydrates, fats, calcium, phosphorus and iron. In Babalan Subdistrict, Langkat Regency, many fish products have not been used optimally in an effort to improve the nutritional status of the community. One of the fish that is cheap but is less attractive to the community while its availability is a lot of cencaru fish (Megalaspis cordyla). In this area there are women who process snacks such as nuggets, noodles, but not yet varied. For this reason, women's empowerment was carried out in producing nuggets and yellow sweet potato cakes and cencaru fish. Through increasing the knowledge and skills of women in producing nuggets and yellow sweet potato cakes and cencaru fish, they become healthy, highly nutritious, inexpensive and cheap school food snacks, starting from production, packaging and marketing. Based on this, the activities of women's empowerment services in the manufacture of nugget and yellow sweet potato and cencaru fishes increase the knowledge and skills of partners in processing nugget and yellow sweet potato and cencaru fish cakes.

Keyword: Women's Empowerment, Nuggets, Patties, Yellow Sweet Potatoes, Cencaru Fish

Abstrak

Nugget yang selama ini dibuat berbahan dasar ayam dan sayur belum memanfaatkan potensi lokal yang kandungan gizinya tinggi dan harganya relatif murah yaitu ikan Cencaru dan ubi jalar kuning. Ubi Jalar Kuning mengandung zat gizi yang baik energi, protein, karbohidrat, lemak, kalsium, fosfor dan zat besi. Di Kecamatan Babalan Kabupaten Langkat banyak hasil ikan laut yang belum dimanfaatkan secara optimal dalam upaya meningkatkan status gizi masyarakat. Salah satu ikan yang harganya murah namun kurang diminati masyarakat sedangkan ketersediaannya banyak adalah ikan cencaru (*Megalaspis cordyla*). Di daerah ini terdapat wanita pengolah makanan jajanan seperti nugget, mie, namum belum bervariasi. Untuk itu dilakukan pemberdayaan wanita dalam memproduksi nugget dan perkedel ubi jalar kuning dan ikan cencaru. Melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan wanita dalam memproduksi nugget dan perkedel ubi jalar kuning dan ikan cencaru menjadi makanan jajanan anak usia sekolah sehat, bergizi tinggi, murah dan berbahan dasar pangan lokal mulai dari produksi, pengemasan dan pemasaran. Berdasarkan hal ini, kegiatan pengabdian pemberdayaan wanita dalam pembuatan nugget dan perkedel ubi jalar kuning dan ikan cencaru meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mitra dalam pengolahan nugget dan perkedel ubi jalar kuning dan ikan cencaru.

Kata Kunci: Pemberdayaan Wanita, Nugget, Perkedel, Ubi Jalar Kuning, Ikan Cencaru

1. PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang semakin maju dan tingginya pengetahuan serta kebutuhan, membuat masyarakat lebih kritis memilih makanan yang akan dikonsumsi. Pola konsumsi masyarakat juga sudah mulai berubah yang menuntut manusia untuk lebih praktis dan efisien dalam menjalani

kehidupan termasuk pola konsumsi pada anak usia sekolah. Saat ini peredaran makanan jajanan banyak yang tidak aman dengan adanya kandungan bahan tambahan pangan seperti pemanis, pewarna dan penyedap yang melebihi batas aman bahkan yang tidak diperbolehkan untuk dikonsumsi.

Nugget merupakan makanan siap saji (fast food) yang sudah terkenal dan sangat di gemari oleh semua kalangan baik anak-anak hingga orang dewasa. Akhir- akhir ini timbulnya kesadaran masyarakat akan dampak rofessi yang ditimbulkan. Di Kecamatan Babalan Kabupaten Langkat banyak hasil ikan laut yang belum dimanfaatkan secara optimal dalam upaya meningkatkan status gizi masyarakat. Salah satu ikan yang harganya cukup murah namun kurang diminati masyarakat sedangkan ketersediaannya banyak adalah ikan Cencaru (Megalaspis cordyla). Selama ini ikan cencaru hanya diasinkan untuk dipasarkan, padahal ikan ini dapat dijadikan bahan dasar segar untuk pembuatan nugget dan perkedel yang disenangi masyarakat. Ikan Cencaru ini mempunyai kandungan gizi yang tinggi yaitu banyak mengandung vitamin dan mineral cukup banyak yang manfaatnya amat baik untuk tubuh, sperti minyak ikan ikan cencari mengandung omega 3 yang berguna untuk menurunkan kadar superoksida yang sangat merusak sel-sel otot jantung. Omega 3 juga dapat mencegah dan menyetabilkan tekanan darah tinggin dan mencegah resiko penyakit stroke. Mengkonsumsi ikan cencaru dapat juga menambah daya tahan tubuh menjadi lebih kuat dan tidak gampang sakit.

Di Kecamatan Babalan Kabupaten Langkat terdapat pengusaha jajanan berupa nugget, ice cream, roti ketawa, mie dan lain-lain. Nugget yang selama ini dibuat berbahan dasar ayam dan sayur belum memanfaatkan potensi lokal yang kandungan gizinya tinggi dan harganya relatif murah yaitu ikan cecaru dan ubi jalar kuning. Kurangnya pengetahuan mitra dalam memanfaatkan potensi lokal (nugget dan perkedel bahan dasar ikan cecaru dan ubi jalar kuning) yang bergizi tinggi dan relatif murah untuk jajanan anak usia sekolah sangat tepat untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat Pemberdayaan Wanita Dalam Pembuatan Nugget Dan Perkedel Dari Ubi Jalar Kuning Dan Ikan Cencaru Di Kecamatan Babalan Kabupaten Langkat.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode kegiatan yang dilakukan adalah:

1. Sosialisasi yaitu penjelasan tentang rencana pelatihan peningkatan pengetahuan dan keterampilan mitra dalam memanfaatkan, mengolah serta memproduksi potensi lokal (nugget dan perkedel bahan dasar ikan cencaru dan ubi jalar kuning) yang bergizi tinggi dan relatif murah untuk jajanan anak usia sekolah.
2. Rekrut pedagang makanan jajanan anak usia sekolah yang mengikuti pelatihan untuk sebagai peserta kegiatan.
3. Pelaksanaan pelatihan tentang peningkatan pengetahuan dan keterampilan mitra dalam memanfaatkan, mengolah serta memproduksi potensi lokal (nugget dan perkedel bahan dasar ikan cecaru dan ubi jalar kuning) yang bergizi tinggi dan relatif murah untuk jajanan anak usia sekolah.
4. Evaluasi kegiatan berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengolahan, produksi, pengemasan dan pemasaran makanan jajanan sehat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Sosialisasi Kegiatan Pengabdian

Sosialisasi kegiatan pengabdian yaitu penjelasan tentang pelatihan peningkatan pengetahuan dan keterampilan mitra dalam memanfaatkan, mengolah serta memproduksi potensi lokal (nugget dan perkedel bahan dasar ikan cencaru dan ubi jalar kuning) yang bergizi tinggi dan relatif murah untuk jajanan anak usia sekolah dilakukan dengan komunikasi telepon dan whats app kepada mitra setelah penandatanganan kontrak pengabdian pada bulan Juni 2020.

ISSN Printed Version: 2549-4341
ISSN Online Version: 2549-418X
ABDIMAS TALENTA 6 (2) 2021: 298-303 http://abdimas.usu.ac.id

2. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 18 Juli 2020 pukul 10.00 WIB. Dalam pelaksanaan kegiatan ini semua peserta yang hadir maupun tim pengabdian menerapkan protokol kesehatan yaitu mengenakan masker, menjaga jarak dan sering cuci tangan. Hal ini karena keadaan pandemic covid 19 saat ini. Apabila peserta kegiatan ada yang tidak memakai masker maka tim pengabdian memberikan masker yang sudah dipersiapkan sebelumnya. Tim pengabdian menjelaskan pentingnya membuat variasi makanan bergizi dari sumber pangan local yang banyak tersedia dilokasi dan harganya murah. Ubi jalar kuning selain mengandung karbohidrat juga kaya dengan vitamin A dan vitamin C sehingga sangat penting untuk meningkatkan status gizi anak balita.

Gambar 3.1. Ibu-ibu membaca resep yang dibagikan

Pelatihan ini memberikan tingkat pemahaman yang baik sehingga ibu-ibu yang melakukan usaha produksi makanan jajanan dapat mengolah dan memproduksi makanan jajanan yang sehat, bergizi tinggi, murah dan berasal dari pangan lokal. Ibu – ibu yang hadir terlihat sangat antusias dan sangat senang dengan pembelajaran yang diberikan dan menyatakan akan menerapkan langsung pembuatan perkedel dan nugget ubi jalar kuning dan ikan cencaru ini.

Gambar 3.2. Ikan Cencaru yang dikukus dan diambil dagingnya (fillet)

Gambar 3.3. Ubi jalar kuning yang dikukus dan dihaluskan dengan tumbukan alu dan dicampur daging ikan cencaru yang selanjutnya dicampur dengan bumbu.

3. Pembuatan Perkedel dan Nugget

Dalam praktek pembuatan perkedel dan nugget ini tim pengabdian memberikan resep yang sudah diperbanyak kepada masing- masing ibu.

Gambar 3.4. Perkedel dan Nugget siap dikonsumsi

4. Pemberian Mixer kepada Mitra

Pemberian mixer kapasitas besar ini sangat membantu dan bermanfaat bagi mitra karena dapat menghasilkan produksi usaha yang lebih besar. Pemasaran makanan jajanan yang dilakukan mitra dilakukan secara daring yaitu dengan instagram yang pemesannya melalui HP

Gambar 3.5. Pemberian Mixer kepada Mitra

Gambar 3.6. Spanduk dan Plank Pengabdian

4. KESIMPULAN

Telah dilaksanakan sosialisasi kegiatan pengabdian yaitu pemberdayaan wanita dalam pembuatan nugget dan perkedel dari ubi jalar kuning dan ikan cencaru. Telah dilaksanakan pelatihan tentang peningkatan pengetahuan mitra dalam pembuatan perkedel dan nugget berbahan dasar ubi jalar kuning dan ikan cencaru sebagai salah satu upaya penganekaragaman pangan untuk meningkatkan status gizi balita dalam keadaan pandemic covid 19 saat ini.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Kami pelaksana pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih tak terhingga pada Lembaga Pengabdian pada Masyarakat Universitas Sumatera Utara yang telah memberikan dana untuk kegiatan kepada masyarakat, selanjutnya ucapan terimakasih kepada Bapak Rektor Universitas Sumatera Utara.

ISSN Printed Version: 2549-4341
ISSN Online Version: 2549-418X
ABDIMAS TALENTA 6 (2) 2021: 298-303 http://abdimas.usu.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Azis,R.Lestariningsih. (2018). *Pelatihan Pengolahan Nugget Sayuran Untuk Meningkatkan Produktivitas Anggota Pendamping Keluarga Harapan Di Desa Jatinom-Blitar*. Jurnal Riset dan Konseptual.(Vol 3:2,).

Buckle, K.A., R.A. Edwards, G.H. Fleet, dan M. Wootton, 1987. *Ilmu Pangan*. Jakarta:UI- Press.

Fona,Z. Kurniasih,E. Raudah. (2017). *Pengembangan Unit Usaha Nugget Sehat di Politeknik Negeri Lhokseumawe*. Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat:3(2).

Hidayati,A.Aisyah,S.(2007). A*plikasi Teknik Pembuatan Chicken Nugget Dalam Upaya Peningkatan Pendapatan Ibu-Ibu Rumah Tangga Di Wilayah Kelurahan Dinoyo Malang*.Universitas Brawijaya:Malang.

Kasiat.co.id.(2016).22 *Manfaat dan Khasiat Ikan Tetengkek untuk Kesehatan*, (Desemseber, 27).https://www.khasiat.co.id/ikan/tetengk ek.html.

Kementrian Kesehatan RI. (2015). P*edoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang*. Kementrian Kesehatan RI