

Diversifikasi Ikan Lele Menjadi Olahan Pangan di Kecamatan Bukit Raya

Diversification of Catfish into Processed Food in Bukit Raya District

Rahmad Zhamil¹, Rinalsi Anesta², Khairil Fajri³

Universitas Riau, Pekanbaru, Riau, Indonesia

Email: Rahmad.z@gmail.com

ABSTRAK

Diversifikasi olahan hasil perairan adalah penganekaragaman jenis produk olahan hasil perairan dari bahan baku yang sudah atau belum dimanfaatkan dengan tetap memperhatikan faktor mutu dan gizi sebagai usaha penting bagi peningkatan konsumsi produk perairan baik kualitas maupun kuantitas dan peningkatan nilai jual. Adapun beberapa olahan yang akan dipaparkan adalah stick ikan lele dan abon ikan lele. Ikan lele (*Clarias Sp.*) merupakan salah satu ikan air tawar dengan komoditas tinggi yang ekonomis. Ikan lele memiliki harga berkisar 19.000 - 25.000 per kg, tergantung jenisnya, harga tersebut dapat dijangkau oleh seluruh lapisan kalangan masyarakat. Ikan lele (*Clarias sp.*) merupakan jenis ikan konsumsi air tawar dengan tubuh memanjang dan kulit licin, salah satu pangan sumber protein karena kandungan proteinnya berkisar antara 22,0 – 46,6%. Oleh karena itu, olahan berbahan dasar ikan lele dapat menjadi alternatif sumber protein. Keunggulan lele dibandingkan dengan produk hewani lainnya adalah kaya akan asam amino leusin dan lisin. Leusin merupakan asam amino esensial yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan anak-anak dan menjaga keseimbangan nitrogen. Leusin juga berguna untuk perombakan dan pembentukan protein otot.

Kata Kunci:Diversifikasi, Ikan Lele, Abon

ABSTRACT

Diversification of processed aquatic products is the diversification of types of processed aquatic products from raw materials that have been or have not been used while still paying attention to quality and nutritional factors as an important effort to increase consumption of aquatic products both in quality and quantity and to increase selling value. The preparations that will be presented are catfish sticks and catfish floss. Catfish (*Clarias Sp.*) is one of the freshwater fish with high economic commodities. Catfish have prices ranging from 19,000 - 25,000 per kg, depending on the type, this price can be reached by all levels of society. Catfish (*Clarias sp.*) is a type of freshwater consumption fish with an elongated body and smooth skin, one of the food sources of protein because the protein content ranges from 22.0 – 46.6%. Therefore, preparations made from catfish can be an alternative source of protein. The advantage of catfish compared to other animal products is that it is rich in the amino acids leucine and lysine. Leucine is an essential amino acid that is very necessary for the growth of children and maintains nitrogen balance. Leucine is also useful for the overhaul and formation of muscle protein.

Keyword : Diversification, Catfish, Shredded

PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara kepulauan terbesar di dunia yang terdiri dari 17.504 pulau. Nama alternatif Indonesia yang biasa dipakai adalah Nusantara. Dengan populasi 270.203.917 jiwa pada tahun 2020. Indonesia menjadi negara berpenduduk terbesar keempat di dunia sebanyak 230 juta jiwa. Indonesia secara de facto terdiri dari 34 provinsi, yang 5 di antaranya memiliki status yang berbeda (Aceh, Daerah Istimewa Yogyakarta, Papua Barat, Papua, dan DKI Jakarta). Indonesia memiliki 416 kabupaten dan 98 kota atau 7.024 daerah setingkat kecamatan dan 81.626 daerah setingkat desa.

Salah satu provinsi di Indonesia adalah Provinsi Riau yang sudah berdiri selama 63 tahun sejak 9 Agustus 1957. Gubernur Riau untuk saat ini yaitu Drs. H. Syamsuar, M.Si dan wakil gubernur yaitu H. Edy Afrizal Natar Nasution, SIP. Provinsi Riau mempunyai 12 kota/kabupaten dengan Kota Pekanbaru sebagai ibukotanya.

Sedangkan Kota Pekanbaru adalah Ibu Kota Provinsi Riau yang lahir pada 23 Juni 1784 dan diresmikan tanggal 20 Januari 1959. Saat ini, Kota Pekanbaru dipimpin oleh walikota yaitu Dr. H. Firdaus, S.T., M.T., dengan wakil walikota yaitu H. Ayat Cahyadi, S.Si. Salah satu desa atau kelurahan di Indonesia yaitu Tangkerang Utara, yang merupakan salah satu kelurahan di Kota Pekanbaru, Provinsi Riau.

Kelurahan Tangkerang Utara merupakan salah satu kelurahan yang merupakan bagian dari Kecamatan Bukitraya, Kota Pekanbaru yang mempunyai 16 RW dan 62 RT serta jumlah penduduk 23.621 jiwa.

Masih banyak masyarakat yang belum mengetahui dan memahami terkait dengan diversifikasi produk terutama dari ikan lele. Oleh sebab itu penulis akan paparkan terkait diversifikasi produk dari ikan lele.

METODE

Pada umumnya, ikan lele mencapai kedewasaan setelah mencapai umur 6-8 bulan, dengan ukuran sekitar 100 gram atau lebih. Saat masa kawin tiba, lele jantan dan betina saling berpasangan di tempat yang tenang dan teduh. Biasanya mereka akan membuat lubang sebagai sarang, sekitar 20-30 cm di bawah permukaan air. Nantinya telur-telur ikan lele akan diletakkan di sarang tersebut. Proses perkawinan ikan lele berlangsung seperti pada umumnya, yaitu lele betina melepaskan sel telur bersamaan dengan lele jantan melepaskan sperma di dalam air. Kemudian terjadi proses pembuahan. Telur-telur hasil pembuahan dijaga oleh induk betina hingga menetas dan mampu berenang, kurang lebih berlangsung selama 7-10 hari. Dalam sekali memijah, seekor lele betina dapat menghasilkan sekitar 1.000 – 1.500 butir telur. Biasanya pemijahan berlangsung pada sore hari di musim

hujan. Namun, dalam kolam pemeliharaan, pemijahan dapat berlangsung lebih sering karena aliran air yang mengalir lancar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a) Gambaran Umum

Pengabdian ini dilaksanakan di Kelurahan Tangkerang Utara, Kecamatan Bukit Raya, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. Kelurahan Tangkerang Utara mempunyai luas wilayah $\pm 2,64$ km² atau sekitar 435 hektar, dengan jumlah RW yaitu 16 dan RT sebanyak 62. Penetapan batas wilayah dan peta wilayah Kelurahan Tangkerang Utara adalah berdasarkan Perda No. 4 Tahun 2007. Masyarakat Kelurahan Tangkerang di Kecamatan Bukit Raya, Kota Pekanbaru mempunyai bermacam suku dan budaya, hidup rukun dan damai dalam adanya perbedaan suku, golongan bahkan juga agama tidak menjadikan mereka sulit untuk bergaul dengan sesama.

b) Tingkat Ketercapaian Sasaran Program

Ikan lele (*Clarias sp.*) merupakan jenis ikan konsumsi air tawar dengan tubuh memanjang dan kulit licin, salah satu pangan sumber protein karena kandungan proteinnya berkisar antara 22,0 – 46,6%. Oleh karena itu, olahan berbahan dasar ikan lele dapat menjadi alternatif sumber protein, selain itu ikan lele juga berdaging tebal dan putih, sehingga memungkinkan menjadi bahan baku bermacam-macam olahan. Diversifikasi olahan hasil

perairan adalah penganekaragaman jenis produk olahan hasil perairan dari bahan baku yang sudah atau belum dimanfaatkan dengan tetap memperhatikan faktor mutu dan gizi sebagai usaha penting bagi peningkatan konsumsi produk perairan baik kualitas maupun kuantitas dan peningkatan nilai jual. Berikut merupakan beberapa hasil diversifikasi dari pengolahan ikan lele:

1. Abon Ikan Lele

Abon termasuk salah satu makanan yang tahan lama yang memiliki protein tinggi dan memiliki kadar kolesterol yang rendah, yang sudah dikenal oleh masyarakat luas. Abon biasanya diolah dari daging sapi akan tetapi, daging ikan juga dapat dimanfaatkan sebagai bahan baku pembuatan abon. Pembuatan abon melalui beberapa tahap yaitu pelumatan daging tanpa tulang, penumisan dengan bumbu dan penggorengan hingga kering. Berikut cara pembuatan abon lele:

1. Siapkan ikan lele segar potong bagian kepala, lalu bersihkan isi perutnya. Lalu beri perasan jeruk nipis. Diamkan selama 15 menit. Setelah 15 menit bersihkan kembali dengan air mengalir.
2. Siapkan panci untuk mengukus. Lalu kukus ikan lele kurang lebih 15 menit. Beri sedikit daun jeruk.
3. Sambil menunggu ikan lele matang. Haluskan semua bumbu halus.

4. Setelah ikan lele matang. Angkat, diamkan sejenak hingga agak dingin. Lalu buang kulit ikan. Setelah itu ambil daging ikan lele, dan buang tulangnya. Perhatikan jangan sampai ada tulang ikan yang ikut terambil. Setelah itu hancurkan daging dengan garpu.
5. Panaskan minyak goreng. Tumis bumbu halus hingga harum. Kemudian masukkan bahan pelengkap dan santan. Terakhir masukkan ikan lele yang sudah dihancurkan.
6. Aduk daging ikan lele dengan bumbu hingga meresap, dan berwarna kecoklatan, angkat dan tiriskan.
7. Masukkan daging ikan dalam alat pengepres minyak untuk mengurangi kadar minyak agar tidak mudah basi.
8. Abon lele siap disajikan, simpan dalam toples atau plastik kedap udara agar lebih tahan lama.



Gambar 1. Abon ikan lele

2. Stik Ikan Lele

Stik ikan lele merupakan makanan yang terbuat dari daging ikan lele yang diolah sedemikian rupa sehingga berbentuk stik dengan kandungan kalsium dan protein tinggi. Salah satu unsur gizi yang sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan anak adalah kalsium dan protein. Kalsium berfungsi untuk pertumbuhan tulang sehingga fisiknya semakin kokoh dan protein berfungsi sebagai sumber energi, membentuk berbagai enzim dan hormon, hingga mendukung sistem kekebalan tubuh. Stik ikan lele terbuat dari campuran antara tepung terigu dengan daging ikan lele yang dilumatkan. Stik ikan lele diproses dengan higienis dan tanpa bahan pengawet. Berikut cara pembuatan stik lele:

1. Campurkan semua bahan, aduk hingga rata lalu masukkan air sedikit demi sedikit hingga kalis.
2. Koreksi rasa.
3. Ambil sedikit demi sedikit adonan, jika masih lengket berikan terigu pada tangan. Giling adonan hingga pipih menggunakan alat penggiling atau dengan cara manual menggunakan botol. Buat potongan kecil sesuai selera dengan alat pencetak stik atau dengan pisau.
4. Goreng dengan minyak yang panas tapi api kecil hingga kecoklatan, angkat kemudian dinginkan.

5. Stik lele siap di sajikan.



Gambar 2. Stik ikan lele

3. Manfaat Ikan Lele

Ikan lele atau *Clarias sp.* banyak dibudidayakan di Indonesia, karena ikan lele mengandung banyak nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Kandungan gizi ikan lele meliputi protein, lemak, kalsium, selenium, fosfor, natrium, kalium, serta beberapa vitamin, seperti vitamin A, B1, dan B12. Kendati memiliki bau yang amis, ikan lele merupakan sumber protein hewani yang sangat baik untuk proses tumbuh kembang anak. Selain itu, ada beberapa manfaat ikan lele yang bisa didapatkan bila anak rutin mengonsumsinya, antara lain:

a. Mencerdaskan otak

Lemak dalam ikan lele terdiri dari banyak asam lemak omega-3. Ini merupakan salah satu nutrisi yang penting untuk anak dapatkan dari makanannya. Kandungan asam lemak omega-3 pada ikan lele sangat baik untuk mencerdaskan otak dan menghindarkan anak dari gangguan daya ingat atau mudah lupa.

b. Meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh

Kandungan protein pada ikan lele bisa menjadi sumber energi yang baik untuk menunjang aktivitas anak sehari-hari. Selain itu, protein juga berperan penting untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, termasuk otot dan sistem imun, serta menjadi bahan penyusun beragam hormon dan enzim tubuh. Dalam 100 gram ikan lele terkandung sekitar 18 gram protein, sedangkan kebutuhan protein harian untuk anak berusia kurang dari 4 tahun hanya sebanyak 13 gram. Jadi, dengan membagi 100 gram ikan lele ini ke dalam 3 porsi waktu makannya, Bunda bisa memenuhi kebutuhan protein si kecil dalam sehari.

c. Mencegah anemia

Ikan lele sebanyak 100 gram dalam sehari telah mencukupi asupan vitamin B12 harian buah hati. Vitamin B12 yang terkandung pada ikan lele ini memiliki peranan penting dalam produksi sel darah merah. Oleh karena itu, vitamin ini penting untuk dicukupi kebutuhannya guna mencegah anemia pada anak.

d. Menyehatkan tulang dan gigi

Ikan lele adalah salah satu sumber vitamin D dan kalsium yang mudah dijumpai. Vitamin D dan kalsium ini berperan penting untuk meningkatkan kesehatan tulang dan gigi anak. Dengan mencukupi kebutuhan harian vitamin dan mineral ini sejak masa pertumbuhan, tulang dan gigi anak bisa tumbuh dengan optimal, dan risiko ia mengalami

osteoporosis serta masalah gigi di kemudian hari juga akan berkurang.

e. Menyehatkan jantung

Untuk menjaga jantung anak tetap sehat, asupan protein dan asam lemak omega-3 dari ikan, termasuk ikan lele, bisa menjadi salah satu kuncinya.

f. Melindungi sistem saraf

Ikan lele termasuk jenis ikan yang rendah merkuri. Dalam kadar yang tinggi, merkuri bisa menimbulkan gangguan kesehatan seperti kerusakan saraf, terutama pada anak-anak.

SIMPULAN

Diversifikasi produk hasil perairan ini dimaksudkan untuk memberikan nilai tambah pada ikan lele. Nilai tambah adalah semua bentuk proses baik manual maupun mekanikal yang berubah bentuk baru, baik dari segi penampakan, tekstur, taste dan flavor/citarasa dsb. Nilai tambah dalam rencana penelitian ini akan dicapai dengan proses pengembangan produk diversifikasi olahan lele. Ikan lele merupakan salah satu pangan sumber protein karena kandungan proteinnya berkisar antara 22,0 – 46,6%. Oleh karena itu, olahan berbahan dasar ikan lele dapat menjadi alternatif sumber protein.

DAFTAR PUSTAKA

Andayani, R. P., & Ausrianti, R. (2021). Diversifikasi Produk Olahan Lele Sebagai Alternatif Usaha Meningkatkan Pendapatan

- Masyarakat Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 2(2), 1–6.
- Madinawati, Serdiati, N., & Yoel. (2011). Pemberian Pakan yang Berbeda terhadap Pertumbuhan dan Kelangsungan Hidup Benih Ikan Lele Dumbo (*Clarias gariepinus*). *Media Litbang Sulteng*, 4(2), 83–87.
- Mahfrudin, Z. R., Yuniarti, T., Ruchimat, T., & Nurfitriana, N. (2021). Pembinaan Masyarakat Melalui Diversifikasi Olahan Ikan Lele di Kecamatan Sanden, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Perikanan Dan Kelautan*, 156–165.
- Munawaroh, S. F., & Jacob, A. M. (2020). Diversifikasi Pengolahan Ikan Lele dengan Konsep Zero Waste (Nugget dan Kerupuk). *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat*, 2(3), 417–421.
- Musyaddad, A., Ramadhani, A., Pratama, M. A., Juliyanto, Safitri, I., & Fitri, N. (2019). Produksi Abon Ikan Lele sebagai Alternatif Usaha untuk Meningkatkan Perekonomian Masyarakat Desa Pelutan. *Asian Journal of Innovation and Entrepreneurship*, 04(September), 199–206.
- Putra, D. E., & Ismail, A. M. (2018). Diversifikasi Ikan Lele Menjadi Produk Olahan Pangan dalam Meningkatkan Kesejahteraan Petani Lele. *Urecol*, 7, 385–391.