



Ragam Pembuatan Olahan Nugget Ikan (*Fish Nugget*) Untuk Produk Herbal Desa Pasang

Nurlela Baco, Wisnah Syari, Wiwi Widiawati; Elihami; Ismail Muhammad Dahlan; Ani Sella; Nasrah; Indih Aminah

asnimahasiswa@gmail.com, atiqa20100@gmail.com

Abstrak

Ikan memiliki kandungan gizi cukup baik terutama dari kandungan protein dan lemaknya. Protein Ikan mudah terserap oleh tubuh manusia, Kandungan lemak Ikan memiliki kandungan Kolesterol yang termasuk dalam golongan HDL. Dengan kelebihan lainnya ikan tidak serta merta mau dinikmati oleh sebagian masyarakat terutama oleh anak-anak. Untuk itu perlu adanya penganeekaragaman bentuk olahan ikan sehingga lebih menarik, diantaranya dengan cara membuat Nugget Ikan. Nugget ikan adalah olahan daging ikan yang dicampur dengan dengan tepung, telur, bayam, wortel dan susu sebagai bahan dasar. Jenis olahan ini dapat dinikmati dalam jangka panjang karena penyimpanan sebelum dikonsumsi dalam suasana beku. Di desa Pasang, Kecamatan Maiwa, Kabupaten Enrekang memiliki potensi perikanan cukup baik, banyak terdapat kelompok pembudidaya ikan, dan sangat aktif karena merupakan salah satu program yang dibuat oleh kepada desa. Melihat Potensi yang ada kami dari tim E-KKN tematik kelompok 3 Universitas Muhammadiyah Enrekang dengan ini mengangkat salah satu produk potensi di desa Pasang yaitu nugget ikan. Tujuan dari kegiatan ini untuk membantu masyarakat dalam mempromosikan serta pemasaran nugget ikan.

Kata Kunci: Nugget Ikan, Desa Pasang, Penganeekaragaman pangan.

PENDAHULUAN

Secara umum kandungan gizi dari ikan sangat baik untuk pertumbuhan, terutama pertumbuhan bagi usia Anak-anak. Kandungan Protein ikan cukup besar yaitu 20% dengan susunan amino yang hampir sama dengan susunan asam amino dari protein manusia sehingga

penyerapan proteinnya lebih maksimal, sehingga Nilai Biologi dari Ikan tergolong tinggi yaitu 90 %. Banyak kelebihan dari ikan yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat secara umum selain dilihat dari segi gizi ikan yaitu: Ikan sangat mudah di dapat, Perairan Indonesia memiliki jenis ikan yang sangat banyak sehingga masyarakat dapat memilih ikan dengan peluang lebih besar, harga ikan relatif murah, tidak ada agama yang mengharamkan ikan dan lain-lain, sehingga masyarakat memiliki peluang yang cukup banyak untuk memanfaatkan ikan. Selain ikan segar, jenis olahan ikan juga sangat banyak, semua produk olahan ayam dapat dibuat dari ikan, contohnya ayam dibuat untuk abon, sosis, kerupuk, nugget, bakso dan lain-lain semua produk di atas dapat dibuat dari ikan.

Jenis-jenis olahan ikan yang sudah banyak terdapat dipasaran yaitu bakso ikan, abon ikan, dendeng ikan, nugget ikan. Nugget ikan merupakan salah satu olahan fish jelly yang memiliki rasa yang cukup enak. Dengan bentuk yang beraneka ragam nugget ikan dapat membangkitkan selera makan konsumen terutama dari kalangan anak-anak. Kandungan gizi dari nugget ikan yang cukup tinggi ini disertai dengan penampilan bentuk yang divariasikan diharapkan dapat meningkatkan asupan gizi dari anak-anak yang sedang tumbuh sehingga dapat memacu pertumbuhan anak menjadi lebih baik. Nugget juga dapat dibuat dengan menambahkan bahan dari jenis sayur-sayuran untuk dapat melengkapi kandungan gizi nugget. Nugget ikan secara umum dibuat dari berbagai macam jenis hasil perikanan/perairan dengan satu syarat dagingnya dengan mudah dapat diambil.

Teknik pembuatannya juga sangat sederhana, yaitu dengan membuat adonan dari daging ikan dipadukan dengan telur, susu, bayam wortel dan berbagai macam bumbu sebagai penyedap rasa, setelah adonan tercampur rata dilanjutkan dengan proses pengukusan yang bertujuan untuk mematangkan adonan, pendinginan, pembentukan (membuat bentuk nugget sesuai dengan keperluan/kebutuhan yang berkaitan dengan selera konsumen), pembaluran, pengemasan dan yang terakhir adalah pembekuan. Selama distribusi dari nugget ikan diusahakan rantai dingin selalu dijaga agar daya simpan dan kualitas dari nugget ikan mencapai waktu cukup lama dan baik. Biasanya masalah yang ditemukan dalam pembuatan nugget seperti adanya tekstur yang lembek, campuran yang tidak kompak dan mudah rapuh pada saat dilakukan pemotongan serta suhu penyimpanan yang tepat agar nugget benar-benar dapat bertahan lama dan masih layak konsumsi. Nugget Ikan merupakan suatu produk diversifikasi pangan yang bertujuan merubah

penampilan dari ikan sehingga lebih menarik untuk dikonsumsi. Jika dibandingkan dengan Ikan yang hanya di goreng saja, konsumen lebih memilih ikan dalam bentuk lain. Pembuatan Nugget ikan sangat berpeluang diberikan kepada ibu-ibu di Desa Pasang karena, ikan yang dihasilkan oleh Kelompok petani ikan di Desa Pasang seperti ikan lele, Nila dapat dibuat Nugget selain jenis olahan Nugget ikan termasuk lebih modern, dengan bentuk yang bervariasi.

Universitas Muhammadiyah Enrekang, program E-KKN tematik kelompok 3 mengangkat salah satu produk nugget ikan dari Desa Pasang, Kecamatan Maiwa, Kabupaten Enrekang. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang dan penelitian terdahulu di atas, tujuan dari kegiatan ini adalah membantu masyarakat dalam mempromosikan serta pemasaran nugget ikan

METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah wawancara. Praktik langsung dilaksanakan pada saat melakukan observasi dan langsung dipraktikkan oleh ibu-ibu di tempat pembuatan produk. Bentuk kegiatan E-KKN tematik kelompok 3 dengan kegiatan Pembuatan Nugget Ikan bertujuan untuk mempromosikan serta membantu memasarkan nugget ikan agar produk yang dikembangkan masyarakat di Desa Pasang dapat di kenal oleh desa-desa luar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tujuan dari kegiatan ini adalah untuk masyarakat dalam mempromosikan serta pemasaran nugget ikan. Oleh karena itu diberikan cara pembuatan Nugget ikan, bahan dan alat yang diperlukan dapat dijelaskan di bawah ini.

Bahan yang dibutuhkan:

- a. 500 gr daging ikan tuna yang sudah dihaluskan
- b. Kaldu Ayam (bubuk
- c. 2 butir telur
- d. 100 ml susu (2 sdm susu bubuk dicairkan sampai 100 ml)
- e. Bawang putih, Garam dan merica secukupnya (dihaluskan)

- f. 50 gr tepung maizena
- g. Tepung panir secukupnya
- h. Sedikit gula pasir
- i. Daun bayam yang sudah dihaluskan
- h. wortel secukupnya

Alat yang dibutuhkan:

- a. Blender atau penggilingan, Telenan, Pisau daging
- b. Loyang untuk mengukus
- c. plastik untuk alas
- d. Panci untuk mengukus
- f. Alat untuk tempat tepung panir

Cara membuat:

- a. Campur rata semua bahan menjadi satu kecuali tepung panir.
- b. Masukkan adonan kedalam loyang kemudian dikukus sampai matang (Loyang sebaiknya dilapisi dengan plastik)
- c. Keluarkan adonan yang telah matang kemudian didinginkan.
- d. Bentuk adonan sesuai dengan selera
- e. Adonan yang telah dicetak dimasukkan kedalam kocokan telur kemudian dibalur dengan tepung panir. Nugget dikemas kemudian dibekukan dalam freezer.



Cara pembuatan nugget ikan



Gambar hasil nugget ikan

SIMPULAN

Nugget ikan adalah olahan daging ikan yang dicampur dengan dengan tepung, telur, bayam, wortel dan susu sebagai bahan dasar. Ikan memiliki kandungan gizi cukup baik terutama dari kandungan protein dan lemaknya. Protein Ikan mudah terserap oleh tubuh manusia, Kandungan lemak Ikan memiliki kandungan Kolesterol yang termasuk dalam golongan HDL. Dengan kelebihan lainnya ikan tidak serta merta mau dinikmati oleh sebagian masyarakat terutama oleh anak-anak. Untuk itu perlu adanya penganekaragaman bentuk olahan ikan sehingga lebih menarik, diantaranya dengan cara membuat Nugget Ikan.

SARAN

1. Untuk penelitian sebaiknya di lakukan penelitian tentang daya simpan nugget ikan tuna dan kandungan nilai gizi yang terdapat pada nugget ikan tuna dengan penambahan buncis pada konsentrasi yang berbeda.
2. Sebaiknya masyarakat memanfaatkan ikan gabus menjadi nugget ikan tuna sebagai nilai tambah ekonomi di Desa Pasang.
3. Untuk anak balita stuning sebaiknya mengambil produk X3, nugget ikan tuna dengan 100 gr daging ikan tuna serta penambahan wortel sebanyak 45 gr.

Daftar Pustaka

Baco, N., Syari, W., Widiawati, W., Elihami, E., & Ismail, I. (2021). Peningkatan Produktivitas Dodol di masa Pandemi Covid-19 di Desa Pasang Kabupaten Enrekang. *MASPUL JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT*, 3(1), 66-71.

Hasan, H., Usman, M., Mustakim, M., Masnur, M., & Elihami, E. (2020). Produk Olahan Pepaya pada Masyarakat Boiya menjadi Selai yang menghasilkan nilai jual. *MASPUL JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT*, 2(2), 18-23.

Riski, P., Nurdin, N. A., Fatimah, S., Syamsuddin, S., Hasmiwarni, H., Aulia, U., ... & Elihami, E. (2021). Pembuatan JASUKE di Masa Pandemi Covid-19 Melalui E-KKN Tematik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Enrekang. *MASPUL JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT*, 3(1), 54-60.

Syarif, I., & Elihami, E. (2020). Pengadaan Taman Baca dan Perpustakaan Keliling sebagai Solusi Cerdas dalam Meningkatkan Minat Baca Peserta Didik SDN 30 Parombean Kecamatan Curio. *MASPUL JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT*, 2(1), 109-117.

Syarif, I., Agusriandi, A., Elihami, E., Samad, I. S., & Wahyuni, S. (2021). Training on ant sugar production to increase people's income in Ba'ka Village, Enrekang. *Community Empowerment*, 6(7), 1133-1138.