
Penyuluhan Budikdamber sebagai Penyedia Protein Hewani Keluarga di Desa Sukapura, Kecamatan Dayeuhkolot, Bandung

Counseling on Fish Cultivation in Buckets as Source of Protein for Family in Sukapura Village, Dayeuhkolot District, Bandung Regency

Asep Agus Handaka Suryana¹, Lantun Paradhita Dewanti¹, Aulia Andhikawati^{2*}

* Korespondensi Penulis:

Aulia Andhikawati

E-mail:

aulia.andhikawati@unpad.ac.id

¹ Departemen Perikanan, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan, Universitas Padjadajaran, Bandung

² Program Studi Perikanan K. Pangandaran, PSDKU UNPAD Pangandaran

Submitted July 10, 2021.

Revised July 18, 2021.

Accepted July 22, 2021.

Abstract

During this Covid-19 pandemic, health is the main thing in preventing the spread of this virus. One of the efforts to implement a healthy lifestyle is by consuming healthy and nutritious foods. One of the food ingredients that contribute to improving community nutrition is through fishery products that are rich in complete and essential nutrients. Many fishery products are superior because of their advantages so that they become targets in meeting the nutritional needs of the community. The purpose of this outreach activity is to educate the community around Sukapura Village, Bandung Regency in maintaining independent food security. This research and community service (PPM) program was carried out for approximately one month and succeeded in producing outputs in the form of postharvest counseling activities for Budikdamber as an independent provider of family animal protein. This activity was attended by 30 participants from Sukapura Village residents virtually. The output of this program is the Sukapura Village community who are becoming more educated about easy and inexpensive fish farming practices in order to maintain independent food security in the midst of the Covid-19 pandemic outbreak. Based on the nutritional content found in fish, fishery products through catfish culture have a role in increasing community nutrition so that they can maintain the immune system. The community becomes more educated and understands the benefits of fishery products and their processed products in the form of fish nuggets.

Keywords: Budikdamber, fish, fish product, protein

Abstrak

Pada masa pandemi wabah Covid-19 ini, kesehatan menjadi hal utama dalam mencegah terjangkitnya dari virus ini. Salah satu upaya menerapkan pola hidup sehat yaitu dengan mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi. Salah satu bahan pangan yang berkontribusi dalam peningkatan gizi masyarakat yaitu melalui produk perikanan yang kaya akan zat gizi lengkap dan esensial. Hasil perikanan banyak diunggulkan karena kelebihannya sehingga menjadi target dalam pemenuhan kebutuhan gizi masyarakat. Tujuan kegiatan penyuluhan ini yaitu untuk mengedukasi masyarakat sekitar Desa Sukapura Kabupaten Bandung dalam menjaga ketahanan pangan mandiri. Program penelitian dan pengabdian kepada masyarakat (PPM) ini dilakukan selama kurang lebih satu bulan dan berhasil menghasilkan *output* berupa kegiatan penyuluhan pascapanen budikdamber sebagai penyedia protein hewani keluarga yang mandiri. Kegiatan ini dihadiri oleh 30 peserta dari warga Desa Sukapura secara virtual *Output* dari program ini adalah masyarakat Desa Sukapura yang menjadi lebih teredukasi mengenai praktik budidaya ikan yang mudah dan murah demi menjaga ketahanan pangan mandiri di tengah wabah pandemi Covid-19. Berdasarkan kandungan gizi yang terdapat pada ikan, maka hasil perikanan melalui budikdamber ikan lele memiliki peran terhadap peningkatan gizi masyarakat sehingga dapat menjaga sistem kekebalan tubuh. Masyarakat menjadi lebih teredukasi dan memahami manfaat hasil perikanan beserta olahannya yang berupa nugget ikan.

Kata Kunci: budikdamber, ikan, olahan ikan, protein

Pendahuluan

Seluruh dunia terutama di Indonesia sedang dilanda pandemi *Coronavirus Disease* atau Covid-19. Penyakit ini disebabkan oleh virus jenis baru yaitu SARS-CoV-2. Kasus tersebut pertama kali disebutkan berada di Wuhan, China. Berdasarkan data dari Worldometers, kasus Covid-19 hingga awal Juli 2021 di dunia mencapai 184.562.051 kasus. Indonesia menempati urutan ke-16 dalam peringkat jumlah kasus terbanyak (Saptoyo, 2021). Kasus Covid-19 di Indonesia pada 1 minggu terakhir terjadi peningkatan kasus covid-19 sebesar 7,3%. Angka kematian mengalami juga mengalami peningkatan 0,3%, sedangkan penurunan kasus Covid-19 hanya terjadi pada 17 Provinsi dari 34 Provinsi (Satgas Covid, 2021).

Penyakit yang disebabkan virus Covid-19 ini merupakan penyakit yang mengandalkan kekuatan pertahanan tubuh manusia. Daya tahan tubuh yang kuat akan meminimalisir penularan infeksi virus ini. Virus covid-19 dapat menyerang imun tubuh yang lemah. Kematian akibat terinfeksi Covid-19 banyak dijumpai pada pasien dengan imun rendah dan memiliki penyakit penyerta seperti diabetes, jantung dan penyakit kronis lainnya. Menurut Mustofa dan Suhartatik (2020), dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) dapat memberikan dampak yang baik terhadap pencegahan penularan virus ini dalam melawan pandemi Covid-19. Salah satu cara meningkatkan imun tubuh yaitu dengan mengkonsumsi makanan berprotein. Sumber protein yang mudah dan murah yaitu bersumber dari hasil perikanan.

Desa Sukapura, Kecamatan Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat memiliki jumlah penduduk yang berjumlah 11.370 jiwa tersebut merupakan desa yang sudah maju karena memiliki potensi sumber daya dan sarana prasarana yang memadai. Masyarakat Desa Sukapura sebanyak 11767 orang bekerja sebagai karyawan, sisanya pedagang, buruh lepas, petani dan lainnya (Pemdes, 2021). Dalam menghadapi pandemi COVID-19, masyarakat Desa Sukapura tentu saja harus berupaya meningkatkan kesehatannya. Desa Sukapura memiliki warga binaan yang menjadi salah satu wadah untuk perkembangan dan kemajuan di desa tersebut. Warga Desa Sukapura sudah pernah diedukasi mengenai teknik melakukan budidaya ikan dalam ember (Budikdamber). Oleh karena itu dengan

diadakannya PPM, masyarakat dapat di edukasi mengenai upaya untuk meningkatkan kesehatan di tengah pandemi COVID-19. salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan menyediakan hasil olahan perikanan dengan memanfaatkan pascapanen budikdamber.

Masyarakat perlu mengonsumsi kualitas asupan gizi seimbang seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral dalam upaya meningkatkan kesehatan di tengah pandemi ini (Hidayah *et al* 2020). Sumber protein dapat diperoleh dari sumber nabati dan hewani. Sumber-sumber makanan yang mengandung protein terdapat pada daging-daging seperti ayam dan sapi, kacang-kacangan, produk olahan yang berbasis susu, ikan, dan masih banyak lagi. Ikan bisa dijadikan pilihan utama sebagai sumber protein. Selain harganya yang terjangkau ikan pun memiliki kandungan nutrisi yang tidak kalah dari sumber-sumber makanan yang lain bahkan memiliki kandungan nutrisi tambahan yang baik bagi tubuh. Salah satu jenis ikan yang memiliki kandungan nutrisi yang tinggi adalah ikan lele. Ikan lele memiliki kelebihan tersendiri yaitu budidayanya yang mudah karena bisa dibudidayakan di dalam ember dan kandungan nutrisi yang tinggi seperti protein, asam lemak omega-3, dan vitamin serta mineral. Menurut Susanto dan Fahmi (2012) bahwa ikan kaya akan senyawa-senyawa fungsional yang bermanfaat untuk kesehatan manusia. Senyawa fungsional yang dapat dimanfaatkan yaitu omega-3, protein dan peptida, karotenoid, taurin, vitamin, dan mineral. Ketersediaan hayati protein dalam ikan dapat memenuhi kebutuhan tubuh akan protein hingga tiga kali lipat. Ikan lele ini dapat diolah menjadi beberapa olahan yaitu nugget, bakso, dan abon untuk menyiasati masyarakat yang tidak suka bau amis dalam ikan. Masyarakat masih beranggapan bahwa protein paling banyak terdapat di daging-daging ternak, akan tetapi kandungan protein di dalam ikan juga sangat bagus. Ikan juga dapat menyiasati beberapa harga sumber makanan lain yang tergolong cukup tinggi sehingga dalam pemenuhan kebutuhan protein lebih mudah dan harganya terjangkau.

Edukasi mengenai penyediaan protein dalam ikan yang berguna bagi kesehatan melalui poster dan pertemuan daring merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat

mengenai penyediaan protein melalui konsumsi ikan yang berguna untuk kesehatan. Baik melalui poster maupun pertemuan daring, diharapkan masyarakat dapat memahami informasi lebih jelas mengenai penyediaan protein melalui konsumsi ikan yang berguna bagi kesehatan dalam menghadapi pandemi. Selain itu, melalui poster dan pertemuan daring, pengedukasian ini tidak melakukan kontak fisik sehingga tetap mematuhi protokol yang telah ditetapkan selama pandemi.

Materi dan Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (PPM) ini dilakukan pada bulan Juli 2020 di Desa Sukapura, Kecamatan Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung. Sasaran PPM ini dipilih karena masyarakat Desa Sukapura merupakan masyarakat urban dengan mobilitas tinggi, waktu luang yang singkat dan sebagian waktu dihabiskan untuk bekerja di luar. Dalam menghadapi pandemi Covid-19, masyarakat Desa Sukapura harus mampu berupaya meningkatkan kesehatan secara mandiri. Menurut data Pemdes (2021), masyarakat yang terpapar Covid-19 sebanyak 277.553 orang. Angka kesembuhannya masih rendah yaitu sekitar 243.650 orang. Salah satu upaya pencegahan dari penularan covid-19 yaitu dengan asupan bergizi. Jika sebelumnya masyarakat Desa Sukapura sudah diberikan mengenai cara dan teknik Budidaya Ikan dalam Ember (Budikdamber) secara aquaponik maka selanjutnya perlu edukasi mengenai pascapanen Budikdamber yang dapat dimanfaatkan untuk menjaga ketahanan pangan secara mandiri demi memenuhi kebutuhan protein keluarga selama pandemi Covid-19.

Kegiatan PPM ini bertujuan untuk (1) membantu masyarakat Desa Sukapura dalam melanjutkan kegiatan Budikdamber yang telah dilakukannya untuk dapat dimanfaatkan secara mandiri, (2) membantu masyarakat dalam mengatasi permasalahan dalam pemenuhan asupan bergizi melalui protein hewani dalam ikan, (3) meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam penyediaan protein hewani bersumber dari ikan dalam meningkatkan asupan bernutrisi secara mandiri.

Tahap Persiapan

Persiapan dilakukan dengan mendata warga Desa Sukapura yang akan menjadi peserta penyuluhan. Peserta wajib mengisi data kuisioner

dalam bentuk *google form* mengenai identitas diri dan beberapa pertanyaan mengenai tingkat konsumsi ikan, alasan dalam mengkonsumsi ikan, jenis ikan yang dikonsumsi dan jenis olahan produk perikanan yang sering dikonsumsi. Tim PPM mempersiapkan fasilitas dilaksanakannya penyuluhan secara daring di Balai Desa Sukapura. Koordinasi tim PPM dengan peserta dan narasumber dilakukan melalui aplikasi *zoom meeting*. Tim PPM juga menyiapkan materi dan studi literatur mengenai penyediaan protein hewani melalui konsumsi ikan.

Tahap Pelaksanaan

Pemateri dalam kegiatan PPM ini yaitu dosen Program Studi Perikanan, Universitas Padjadjaran. Target sasaran peserta yaitu warga Desa Sukapura, Kecamatan Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada tanggal 19 Juli 2020 pada pukul 08.00 to 16.00 WIB di Desa Sukapura sebanyak 30 orang peserta. Implementasi kegiatan PPM menggunakan beberapa metode, yaitu

1) Presentasi

Presentasi dilakukan dengan memberikan materi mengenai nilai gizi dari ikan lele, serta berbagai macam produk olahan berbahan dasar ikan terutama pada produk *frozen food* yang memiliki daya simpan jangka panjang, serta cara dan teknik membuat produk *frozen food* seperti nugget ikan lele dari hasil Budikdamber. Presentasi dilakukan dengan menggunakan laptop dan proyektor dengan menggunakan aplikasi *zoom* secara daring.

2) Diskusi

Peserta dapat melakukan sesi diskusi melalui metode tanya jawab setelah proses presentasi selesai. Peserta dapat mengajukan beberapa pertanyaan terkait materi yang dipaparkan kepada pemateri. Pemateri akan memberikan jawaban secara jelas yang dapat bermanfaat sebagai sumber informasi tambahan pengetahuan kepada peserta.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pertama dilakukan dengan presentasi materi yang bertujuan untuk mengedukasi masyarakat akan pentingnya protein hewani dari mengkonsumsi ikan, baik ikan air tawar maupun ikan air laut serta hasil perikanan lainnya sebagai upaya untuk meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari berbagai penyakit selama masa pandemi Covid-19, selain itu juga mengedukasi

masyarakat untuk dapat memanfaatkan hasil pascapanen Budikdamber dengan membuat olahan produk perikanan seperti *nugget* ikan sebagai upaya menjaga ketahanan pangan sumber protein mandiri di lingkungan keluarga. Tahap selanjutnya yaitu dilanjutkan dengan sesi diskusi. Pada sesi diskusi didapatkan beberapa pertanyaan dari peserta mengenai ragam manfaat konsumsi ikan serta cara pengolahan ikan yang baik dan benar. Antusiasme masyarakat akan materi ini dapat terlihat dari keaktifan sesi tanya jawab antar peserta dengan narasumber dan tim PPM. Berdasarkan hasil kuisioner melalui *google form* menunjukkan bahwa 50% warga Desa Sukapura mengkonsumsi ikan dalam per minggu, konsumsi ikan terbanyak yaitu pada jenis ikan air tawar, produk olahan perikanan yang paling disukai yaitu bakso ikan. Rata-rata 85% masyarakat Desa Sukapura belum pernah mengkonsumsi nugget ikan. Menurut Rijal (2016), sumber protein hewani dari hasil perikanan relatif lebih murah dibandingkan sumber protein hewani peternakan. Beberapa produk olahan hasil perikanan yang memiliki daya simpan yang lama dan proses pembuatan yang relatif mudah yaitu kerupuk ikan, bakso ikan dan *nugget* ikan. Menurut Djunaidah (2017), ikan sebagai bahan pangan di Indonesia yang memiliki keunggulan, diantaranya yaitu sebagai sumber nutrisi esensial, *white meat*, bersifat universal, harga relatif murah, proses produksi relatif singkat, serta supply lokal.



Gambar 1. Pemberian materi mengenai mengenai manfaat protein ikan beserta olahannya melalui secara virtual melalui *zoom*



Gambar 2. Pemutaran Video Proses Pembuatan Nugget Ikan



Gambar 3. Poster mengenai Nilai Komposisi Gizi Ikan

Diskusi

Program PPM berupa pemberian materi dalam pemanfaatan pascapanen Budikdamber sebagai penyedia protein hewani yang bersumber dari ikan yang telah dilakukan diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang nilai gizi ikan, jenis produk olahan berbahan dasar ikan, dan teknik atau cara membuat produk olahan ikan seperti nuget ikan. Pemberian materi ini sebagai solusi menjaga ketahanan pangan mandiri dalam pemenuhan gizi keluarga terutama protein. Peserta pelatihan lebih

bersemangat dan termotivasi untuk mengembangkan diri dan memahami pentingnya konsumsi ikan. Hal ini sesuai dengan program dari Kementerian Perikanan dan Kelautan melalui program Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (Gemarikan) yaitu meningkatkan akan konsumsi ikan nasional sejak tahun 2016 hingga kini dengan menaikkan angka konsumsi ikan 50 kg per kapita per tahun (KKP, 2018). Pada tahun 2020 angka konsumsi ikan sebesar 56,39 kg per kapita per tahun, sedangkan target pada tahun 2021 yaitu sebesar 58,08 kg per kapita per tahun (KKP, 2020). Indikator keberhasilan pelaksanaan PPM ini yaitu:

- 1) Terlaksananya kegiatan penyuluhan kepada masyarakat Desa Sukapura
- 2) Target peserta yang tercapai
- 3) Pemahaman peserta akan pentingnya konsumsi ikan dalam meningkatkan imunitas tubuh dari hasil diskusi
- 4) Bertambahnya pengetahuan masyarakat mengenai cara pembuatan *nugget* ikan lele.

Kemampuan peserta dapat dilihat dari pemahaman materi yang diberikan dalam penyajian materi pascapanen Budikdamber sebagai penyedia protein hewani pada keluarga. Hal ini dapat terlihat dari hasil diskusi dan tanya jawab kepada peserta. Pemateri memberikan beberapa pertanyaan terkait materi yang sudah diberikan. Pertanyaan yang diberikan mengenai komposisi gizi ikan, manfaat konsumsi ikan, jenis-jenis ikan, dan produk olahan ikan. Peserta yang dapat menjawab pertanyaan ada lebih dari 80%. Hal ini disebabkan karena waktu pemberian materi yang singkat secara daring dan kemampuan peserta dalam menyerap materi yang disampaikan dalam waktu yang disediakan. Masyarakat Desa Sukapura dapat memperoleh protein ikan untuk pemenuhan asupan gizi keluarga secara mandiri di masa pandemi dari hasil panen budikdamber. Masyarakat Desa Sukapura mampu menjaga ketahanan pangan sumber protein hewani secara mandiri.

Kesimpulan

Ikan lele hasil Budikdamber dapat dimanfaatkan sebagai pemenuhan sumber protein keluarga secara mandiri. Masyarakat Desa Sukapura mampu melanjutkan kegiatan Budikdamber yang telah dilakukannya untuk dapat dimanfaatkan secara mandiri. Masyarakat sudah

teredukasi dalam mengatasi permasalahan pemenuhan asupan bergizi melalui olahan hasil perikanan. Masyarakat mendapatkan pengetahuan sumber dan manfaat konsumsi ikan. Hasil pascapanen Budikdamber dapat diolah menjadi berbagai macam produk olahan yang memiliki daya simpan relatif panjang, seperti *nugget* ikan. Proses pembuatan *nugget* ikan yang mudah dan murah juga menjadi alternatif dalam menjaga ketahanan pangan keluarga secara mandiri di masa pandemi.

Daftar Pustaka

- Pemerintah Desa Sukapura. 2020. Data Demografis Berdasar Populasi Per Wilayah.. [Diakses pada tanggal 30 Juli 2020] <http://www.sukapura.desa.id/first/wilayah>
- Hidayah SN, Izah N, dan Andari ID. 2020. Peningkatan Imunitas dengan Konsumsi Vitamin C dan Gizi Seimbang bagi Ibu Hamil Untuk Cegah Corona di Kota Tegal. *Jurnal Abdinus: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 4(1): 170-174.
- Musofa A, dan Suhartatik N. 2020. Meningkatkan Imunitas Tubuh dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 di Karangtaruna Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri, Jawa Tengah. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1): 324-332.
- [KKP] Kementerian Kelautan dan Perikanan. 2018. Produktivitas Perikanan Indonesia. Kementerian Kelautan Perikanan. Jakarta
- [KKP] Kementerian Kelautan dan Perikanan. 2020. Rencana Strategis Kementerian Kelautan dan Perikanan Tahun 2020-2024. Kementerian Kelautan Perikanan. Jakarta
- Rijal M. 2016. Diversifikasi Produk Olahan Ikan Bagi Ibu-Ibu Nelayan di Dusun Mamua Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Biology Science and Education*, 6(2): 159-170
- Saptoyo RDA. 2021. Update Corona Dunia 5 Juli: 184 Juta Kasus Covid-19 dan Angka Kematian Akibat Tak Vaksin. [Diakses pada tanggal 09 Juli 2021]. <https://www.kompas.com/tren/read/2021/07/05/112600765>
- Satuan Tugas Penanganan Covid-19. 2021. Analisis Data Covid-19 Indonesia. [Diakses pada tanggal 09 Juli 2021]. <https://covid19.go.id/storage/app/media/Analisis>
- Susanto E, dan Fahmi AS. 2012. Senyawa fungsional dari ikan: Aplikasi dalam pangan.

Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan, 2(4): 95-102

Djunaidah.S. 2017. Tingkat konsumsi ikan di indonesia: Ironi di Negeri Bahari. Jurnal Penyuluhan Perikanan dan Kelautan, 11(1): 12-24