

Mengigit Lezatnya: Inovasi Pembuatan Kuliner Nasi Gigit Ikan Tongkol Suwir Pedas Bagi Warga Mamburungan

Nurul Hidayat¹, Asrel², Jesi Raema³, Nabila Amelia⁴, Safrizah Nazwadilah⁵,
Suhaidah⁶, Rifki Risaldi⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Borneo Tarakan

*Corresponding author

E-mail: nurul.hidayat8910@gmail.com¹, jesiraema83@gmail.com²

Article History:

Received: Apr, 2025

Revised: Apr, 2025

Accepted: Apr, 2025

Abstract: Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberi tahu masyarakat, khususnya warga kelurahan Mamburungan, bahwa pengolahan ikan tongkol sebagai makanan berkualitas tinggi dapat mengatasi masalah gizi masyarakat dan meningkatkan pendapatan ibu rumah tangga sebagai salah satu cara. Pengabdian masyarakat ini menggunakan observasi yang turun secara langsung ke lapangan. Pengabdian masyarakat ini berdampak positif karena orang belajar lebih banyak tentang manfaat ikan tongkol sebagai salah satu cara untuk mengatasi masalah kekurangan gizi. Karena proteinnya yang tinggi, disarankan untuk mengonsumsi ikan tongkol hanya dua atau tiga kali seminggu untuk memenuhi kebutuhan protein tubuh sehingga tetap sehat. Selain itu, pengabdian masyarakat ini membantu ibu rumah tangga meningkatkan keterampilan mereka dengan mengajarkan mereka cara mengolah ikan tongkol menjadi produk yang dapat dijual, yang akan membantu mereka mendapatkan uang. Produk yang dibuat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ikan tongkol suwir pedas.

Keywords:

Pengabdian Masyarakat, Peningkatan, Gizi, Pendapatan, IRT

Pendahuluan

Masalah gizi di Indonesia merupakan salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang terus menjadi perhatian. Data menunjukkan bahwa berbagai masalah gizi seperti stunting, *wasting*, *underweight*, dan *overweight* masih terjadi di Indonesia. Pemerintah, melalui Kementerian Kesehatan, terus berupaya menurunkan angka permasalahan gizi dengan berbagai strategi dan program (Nasional, B. P. P. 2019). Salah satu persoalan yang terus menjadi prioritas oleh Pemerintah yaitu persoalan stunting yang telah menyebar di wilayah Indonesia.

Stunting adalah masalah gizi di banyak daerah di Indonesia. Hasil Survei

Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, yang dirilis pada Hari Gizi Nasional ke-63 pada 25 Januari 2023, telah dirilis oleh Kementerian Kesehatan. Data menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia turun sebesar 2,8% dari 24,4% pada tahun 2021 menjadi 21,6% pada tahun 2022. Penurunan ini sudah mencapai target yang dicanangkan, yaitu turun sekitar 2,7% setiap tahunnya (Nugraheni, 2023). Untuk mencapai target penurunan stunting sebesar 14% pada tahun 2024, diperlukan kerja sama semua pihak dalam meningkatkan kualitas gizi masyarakat, terutama dalam hal konsumsi makanan bergizi tinggi

Salah satu pendekatan untuk meningkatkan gizi masyarakat adalah konsumsi ikan, yang memiliki banyak manfaat kesehatan, termasuk pemeliharaan kesehatan tulang karena kandungan vitamin D dan kalsiumnya (Rahman et al., 2023). Tuna adalah anggota keluarga Scombridae dan merupakan jenis ikan yang sangat bergizi (Oktaviani, 2008). Pengelolaan dan pemanfaatan tuna juga mengedukasi masyarakat tentang manfaatnya. Tuna dapat memenuhi kebutuhan protein (Hidayat, N., et al. 2024). Melalui program "inovasi pembuatan kuliner ikan tongkol suwir pedas bagi warga Mamburungan," masyarakat akan mengetahui salah satu olahan kuliner berbahan dasar ikan tongkol, kegiatan ini juga dapat menambah kreativitas dalam ekonomi dengan membuka usaha kuliner dan lapangan kerja baru.

Ekonomi kreatif menjadi salah satu sektor yang terus didorong oleh pemerintah untuk dapat menjadi tulang punggung perekonomian di Indonesia (Novita, 2018). Pengolahan tuna diantisipasi untuk menghasilkan banyak manfaat bagi kesehatan dan berfungsi sebagai motivator internal, mendorong individu untuk mengadopsi perilaku tertentu untuk memuaskan keinginan atau kebutuhan mereka (Arfiono, R. D., & Hidayat, N. 2022). Dengan pemanfaatan ikan tongkol sebagai produk bernilai tambah, seperti makanan olahan berbasis ikan, masyarakat dapat meningkatkan taraf hidup mereka sekaligus mendukung peningkatan gizi nasional. Tujuan dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk membantu masyarakat umum, terutama ibu-ibu dan anak-anak yang mengalami kesulitan dalam mengonsumsi protein hewani.

Metode

Penelitian ini menggunakan metodologi yang dikenal sebagai penelitian deskriptif kualitatif. Peneliti memilih pendekatan penelitian kualitatif karena memungkinkan eksplorasi dan perolehan informasi yang mendalam (Ayumsari.2022). peneliti berupaya untuk menelusuri lebih lanjut lagi mengenai

olahan ikan tongkol yang kemudian di modif sedemikian rupa dengan mengembangkan inovasi baru dalam kuliner dengan memuat tema “Nasi gigit ikan tongkol suwir”.

Kegiatan berbagi dan pengenalan sumber daya laut tropis, khususnya ikan tongkol, dilaksanakan di Kelurahan Mamburungan, Kecamatan Tarakan Timur, Kota Tarakan, Provinsi Kalimantan Utara pada Selasa, 27 Februari 2024 pukul 13:00 WITA. Tempat kegiatan bertempat di rumah Saudara Safrizah, Jl. Sei Sesayap, Kelurahan Mamburungan. Kegiatan ini bertujuan untuk memperkenalkan potensi ikan tongkol sebagai sumber pangan bergizi dan lezat kepada warga Mamburungan melalui inovasi kuliner nasi gigit ikan tongkol suwir pedas.

Dalam kegiatan ini, kami menyajikan dan membagikan nasi gigit ikan tongkol suwir pedas kepada warga Mamburungan. Kami juga berdiskusi santai mengenai manfaat gizi ikan tongkol yang kaya protein dan potensinya sebagai bahan pangan yang mudah diolah. Kami kelompok 2 selaku narasumber berbagi pengalaman dalam menciptakan inovasi kuliner ini dan memberikan tips sederhana dalam mengolah ikan tongkol. Tujuan utama kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran warga Mamburungan akan kekayaan sumber daya laut di sekitar mereka, khususnya ikan tongkol, dan menginspirasi mereka untuk mencoba berbagai olahan ikan tongkol yang lezat dan bergizi. Kami ingin menunjukkan bahwa ikan tongkol tidak hanya enak, tetapi juga dapat menjadi solusi dalam memenuhi kebutuhan gizi keluarga.

Hasil



Gambar 1. Kelompok Pengabdian

Inovasi Nasi Gigit Ikan Tongkol Suwir Pedas menghadirkan solusi kuliner yang praktis, lezat, dan bernilai ekonomi tinggi bagi warga Mamburungan. Dengan konsep makanan *bite-size* yang mudah dikonsumsi, produk ini memiliki daya tarik yang kuat di berbagai segmen pasar, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Keunggulan utama dari inovasi ini terletak pada bahan-bahan lokal yang mudah didapat, biaya produksi yang relatif rendah, serta cita rasa pedas gurih yang khas dan disukai banyak orang.



Gambar 2. Proses Pembuatan

Inovasi kuliner nasi gigit memiliki beberapa keunggulan di kemasannya yang dapat meningkatkan pengalaman konsumen dan efisiensi operasional di antaranya Praktis dan mudah dibawa, higienis, dan ramah lingkungan. Kemasan lebih dari sekadar pembungkus; kemasan berfungsi sebagai elemen penting dalam branding. Kemasan harus fokus pada desain dan informasi yang disertakan dengan kemasan produk (Buchori, A., et al 2023). Dalam inovasi kuliner tidak hanya soal rasa tapi juga kualitas kemasan.



Gambar 3. Proses Pembuatan

Selain itu, proses pembuatannya cukup sederhana, sehingga memungkinkan warga untuk mengembangkan usaha rumahan dengan modal kecil. Dengan harga yang terjangkau dan strategi pemasaran yang tepat, produk ini berpotensi menjadi salah satu kuliner unggulan yang dapat meningkatkan pendapatan masyarakat setempat. Dengan keunggulan tersebut, inovasi kuliner nasi gigit dapat memberikan nilai tambah baik bagi produsen maupun konsumen. Selain manfaat ekonomi, inovasi ini juga mendukung pemberdayaan masyarakat Mamburungan dengan meningkatkan kreativitas dalam bidang kuliner, serta memperkenalkan makanan khas daerah ke pasar yang lebih luas. Jika dikembangkan dengan baik, Nasi Gigit Ikan Tongkol Suwir Pedas dapat menjadi identitas kuliner Mamburungan yang dikenal secara luas, bahkan berpeluang untuk dijual ke pasar luar daerah atau melalui platform online. Dengan demikian, inovasi ini tidak hanya sekadar menghadirkan variasi makanan baru, tetapi juga membawa dampak positif dalam aspek sosial dan ekonomi bagi warga Mamburungan. Dukungan dari masyarakat dan pihak terkait sangat penting untuk memastikan keberlanjutan dan perkembangan usaha ini ke depannya.

Kesimpulan

Stunting masih menjadi masalah gizi yang signifikan di Indonesia. Meskipun terjadi penurunan angka stunting, masalah gizi lain seperti *wasting*, *underweight*, dan *overweight* juga perlu diperhatikan. Pemerintah Indonesia menargetkan penurunan stunting hingga 14% pada tahun 2024. Untuk mencapai target ini, diperlukan upaya bersama dari berbagai pihak. Ikan tongkol memiliki potensi besar sebagai sumber pangan bergizi tinggi untuk mengatasi masalah gizi. Ikan ini kaya akan protein, omega-3, dan zat besi yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Program pengabdian masyarakat yang berfokus pada pengolahan ikan tongkol menjadi produk olahan yang inovatif, seperti "Nasi Gigit Ikan Tongkol Suwir", dapat menjadi solusi untuk meningkatkan konsumsi ikan dan memperbaiki gizi masyarakat.

Pengolahan ikan tongkol juga dapat menjadi bagian dari ekonomi kreatif, dengan memberikan nilai tambah pada produk perikanan dan menciptakan lapangan kerja baru. Selain pengolahan produk, program ini juga bertujuan untuk memberikan pendidikan kepada masyarakat tentang manfaat gizi ikan tongkol dan pentingnya konsumsi protein hewani. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif untuk menggali informasi lebih dalam tentang potensi ikan tongkol dalam mengatasi

masalah gizi. Secara keseluruhan, teks ini menekankan pentingnya pemanfaatan ikan tongkol sebagai sumber pangan bergizi untuk mengatasi masalah stunting dan masalah gizi lainnya di Indonesia. Melalui program pengabdian masyarakat dan pengembangan ekonomi kreatif, diharapkan konsumsi ikan tongkol dapat meningkat dan memberikan dampak positif bagi kesehatan masyarakat.

Pengakuan/Acknowledgement

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dan berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat "Menggigit Lezatnya: Inovasi Kuliner Nasi Gigit Ikan Tongkol Suwir Pedas bagi Warga Mamburungan" yang telah dilaksanakan pada tanggal 27 Februari 2024 di Kelurahan Mamburungan.

Terima kasih kepada:

1. Warga Kelurahan Mamburungan yang telah antusias mengikuti kegiatan ini, tanpa kontribusi kalian, data yang di peroleh tidak akan lengkap
2. Semua pihak yang telah membantu dalam persiapan dan pelaksanaan kegiatan ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi warga Mamburungan dan menjadi inspirasi untuk terus mengembangkan potensi sumber daya laut lokal. Kami percaya bahwa hasil dari kegiatan ini tidak hanya akan memberikan dampak positif bagi individu, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan komunitas secara keseluruhan. Semoga pembelajaran yang diperoleh dapat menginspirasi tindakan nyata dan kolaborasi yang berkelanjutan, sehingga kita semua dapat mencapai tujuan bersama yang lebih besar. Mari kita jadikan kegiatan ini sebagai titik awal menuju perubahan yang lebih baik, dan semoga manfaatnya dapat dirasakan oleh banyak orang di masa depan.

Daftar Pustaka

- Arfiono, R. D., & Hidayat, N. (2022). Pengaruh Budaya Organisasi Dan Rotasi Pekerjaan Terhadap Motivasi Kerja Dan Kinerja Pegawai Puskesmas Di Kota Tarakan. *EKONOMIKA45: Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi Bisnis, Kewirausahaan*, 9(2), 184-196.
- Ayumsari, R. (2022). Peran Dokumentasi Informasi Terhadap Keberlangsungan Kegiatan Organisasi Mahasiswa. *Tibanndaru: Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 6(1).

- Buchori, A., Prasetyowati, D., & Sumarno, S. (2023). Inovasi Kemasan Produk Pindang Ikan Tongkol (*Euthynnus Affinis*) Dengan System Vacum Di Desa Wonosari Kecamatan Bonang Kabupaten Demak. *Journal of Dedicators Community*,7(2).
- Cokrowati, N., Nurâ, D., & Mukhlis, A. (2020). Edukasi nilai gizi ikan melalui pelatihan pembuatan makanan olahan berbahan baku ikan Tongkol. *Jurnal Abdi Insani*, 7(1), 49-54.
- Hidayat, N., Rachmawani, D., Wahyuni, W. T., Isaria, L., Liddang, Y., Fitri, S., ... & Hendri, A. (2024). pengabdian masyarakat: pengolahan hasil laut ikan tongkol sebagai alternatif pangan berkualitas tinggi untuk peningkatan gizi dan pendapatan ibu rumah tangga (irt) kelurahan kampung 4 kota tarakan. *Jurnal Studi Humaniora Interdisipliner*, 8(3).
- Lokal Ikan Tongkol Menjadi Abon di Nusa Lembongan-Bali. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Makardhi*, 3(1), 20-26.
- Nasional, B. P. P. (2019). Pembangunan gizi di Indonesia. *Jakarta: Direktorat Kesehatan Dan Gizi Masyarakat*.
- Nirmala, D., Kusuma, A. S. H. M., Septiana, A., Komalasari, B. R., Fitri, D. N., Nuradelia, D., & Ardiana, B. M. (2024). Implementasi Program Kreativitas Mahasiswa Kewirausahaan (PKM-K) Melalui Inovasi Olahan Ikan Tongkol Menjadi Produk Sambal Khas Lokal. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 7(1), 19-23.
- Nugraheni, N., & Malik, A. (2023). Peran kader posyandu dalam mencegah kasus stunting di Kelurahan Ngijo. *Lifelong Education Journal*, 3(1), 83-92.
- Patimang, A. (2024). Samosa Ikan Tongkol sebagai Ide Usaha Kuliner pada Ikatan Wanita Sulawesi Selatan Kabupaten Fakfak. *BESIRU: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(5), 212-217.
- Rahma, A. A., Nurlaela, R. S., Meilani, A., Saryono, Z. P., & Pajrin, A. D. (2024). Ikan Sebagai Sumber Protein dan Gizi Berkualitas Tinggi Bagi Kesehatan Tubuh Manusia. *Karimah Tauhid*, 3(3), 3132-3142.
- Rahman, F., Faizana, N. A., & Fakhriyyah, H. (2023, October). Pelatihan pembuatan sambal suwir ikan tongkol dengan memanfaatkan hasil perikanan di dusun teluk emur. In *Prosiding Seminar Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Kuliah Kerja Nyata* (Vol. 1, No. 1, pp. 404-407).
- Sari, N. (2018). Pengembangan ekonomi kreatif bidang kuliner khas Daerah Jambi. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 2(1), 51-60.

Thaifur, A. Y. B. R., Mustari, T., & Ainun, W. O. N. (2024). pembuatan produk abon berbahan dasar ikan tongkol untuk mengatasi masalah stunting dan gizi kesehatan masyarakat pada balita di wilayah pesisir. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, 5(2), 161-171.

Trisdayanti, N. P. E., Dalem, A. G. P. K., & Hendrayana, M. (2023). Pelatihan Pengolahan Bahan Pangan Lokal Ikan Tongkol Menjadi Abon di Nusa Lembongan-Bali. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Makardhi*, 3(1), 20-26.