

SOSIALISASI PEMBUATAN BAKSO IKAN KOMBINASI DAUN KELOR BAGI IBU-IBU RUMAH TANGGA KUB St. CAECILIA, KELURAHAN LILIBA KOTA KUPANG

*SOCIALIZATION OF MAKING FISH MEATBALLS COMBINED WITH MORINGA LEAVES FOR
HOUSEWIVES KUB St. CAECILIA, LILIBA DISTRICT, KUPANG CITY*

Ermelinda D. Meye, Ike Septa F. M. dan Siprianus Radho Toly

Program Studi Biologi, Fakultas Sains Dan Teknik, Universitas Nusa Cendana
e-mail: ermelindameye10@gmail.com, septaike133@gmail.com dan Sipri60@yahoo.com

Abstrak

Pengetahuan tentang pengolahan makanan bergizi sangat penting dalam menjaga kesehatan anak dan keluarga. Namun, pengolahan makanan yang kurang bervariasi menjadi salah satu faktor penghambat kurangnya selera makan pada anak terutama sayuran. Kegiatan PKM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu rumah tangga di KUB. St. Caecilia kelurahan Liliba, Kecamatan Oebobo, Kota Kupang dalam pengolahan pangan alternatif berbahan dasar lokal yaitu bakso ikan kombinasi daun kelor (*Moringa oleifera*) yang bergizi tinggi dan bernilai ekonomis. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sosialisasi, pemaparan materi, praktek pembuatan bakso kelor, diskusi dan monitoring. Berdasarkan hasil kegiatan PKM, peserta mitra sangat responsif yang ditunjukkan dengan sikap antusias mulai dari pemaparan materi, diskusi dan praktek pembuatan bakso sampai akhir kegiatan. Peserta mitra memperoleh pengetahuan dan keterampilan dalam pengolahan pangan alternatif khususnya bakso ikan kombinasi daun kelor. Peserta mitra juga termotivasi melakukan wirausaha dalam rangka menunjang perekonomian keluarga.

Kata kunci: Bakso, Ikan, Daun Kelor

Abstract

*Knowledge about processing nutritious food is very important in maintaining the health of children and families. However, less varied food processing is one of the factors inhibiting children's lack of appetite, especially vegetables. This PKM activity aims to increase the knowledge and skills of housewives in KUB. St. Caecilia, Liliba subdistrict, Oebobo District, Kupang City in processing alternative food made from local ingredients, namely fish balls combined with moringa leaves (*Moringa oleifera*) which are highly nutritious and have economic value. The methods used in this activity are socialization, presentation of material, practice of making moringa meatballs, discussion and monitoring. Based on the results of the PKM activity, the partner participants were very responsive as shown by their enthusiastic attitude starting from the presentation of the material, discussion and practice of making meatballs until the end of the activity. Partner participants gain knowledge and skills in alternative food processing, especially fish balls combined with Moringa leaves. Partner participants are also motivated to become entrepreneurs in order to support the family economy.*

Keywords: Meatballs, Fish, Moringa Leaves

1. PENDAHULUAN

Pasca pandemi covid-19 membawa dampak positif pada masyarakat untuk selalu meningkatkan sistem imun tubuh dengan mengkonsumsi makanan bergizi terutama sayuran dan buah-buahan yang mengandung vitamin, mineral dan protein. Salah satu tanaman yang mempunyai nilai gizi tinggi adalah daun kelor. Daun kelor (*Moringa oleifera*) adalah tanaman yang umumnya tumbuh di daerah tropis seperti Indonesia. Tanaman ini sangat melimpah di NTT, khususnya di pulau Timor ditanam di pekarangan sebagai pagar hidup juga ditanam di kebun dalam skala yang lebih besar. Masyarakat di NTT sering mengkonsumsi daun kelor sebagai sayuran karena diyakini memiliki nilai gizi tinggi seperti protein, vitamin, kalsium dan berbagai senyawa kimia yang berkhasiat sebagai obat.

Ibu-ibu rumah tangga Kelompok Umat Basis (KUB) St. Caecilia yang menjadi mitra TIM PKM berada di kelurahan Liliba, kecamatan Oebobo, Kota Kupang. Kepala keluarga dari Ibu-ibu rumah tangga ini umumnya berprofesi sebagai wiraswasta, tukang, ojek dan petani/peternak dengan jumlah anak yang berkisar antara 1-5 orang. Kepala keluarga ini mempunyai penghasilan yang tidak menentu. Oleh karena itu, untuk menunjang perekonomian keluarga dalam hal kebutuhan pangan, sebagian dari ibu-ibu ini menanam berbagai macam sayuran di pekarangan rumahnya

seperti daun singkong, sawi, kangkung, labu dan daun kelor. Namun sebagian besar menanam kelor di pekarangan rumah dan sangat melimpah karena selain mudah tumbuh, juga tidak membutuhkan perawatan dan penyiraman secara rutin.

Permasalahan yang dihadapi mitra adalah kurangnya pengetahuan dan ketrampilan dalam mengolah bahan makanan terutama kelor yang lebih kreatif, menarik dan bernilai gizi tinggi agar dapat dikonsumsi terutama oleh anak-anak dan balita karena daun kelor hanya diolah sebagai sayur bening, ditumis atau dicampur dengan kacang hijau sebagai sayuran sehingga kurang diminati anak-anak. Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, maka Tim pengabdian menawarkan solusi untuk mengatasi masalah yang dihadapi mitra dalam upaya pengolahan pangan alternatif berbahan daun kelor yang praktis, tidak membutuhkan biaya yang mahal dan tetap bernilai gizi tinggi.

Pengolahan pangan alternatif berbahan dasar kelor dan ikan menjadi solusi yang ditawarkan TIM PKM kepada mitra untuk meningkatkan asupan gizi anak karena bakso adalah salah satu makanan favorit anak. Selain itu ikan dan daun kelor tersedia cukup melimpah dan harga yang terjangkau khususnya di Kota Kupang. Ikan laut dipilih sebagai bahan dasar pembuatan bakso karena mengandung protein yang tinggi, asam lemak rantai panjang yaitu omega 3 (DHA) dan omega 6 yang sangat penting untuk kesehatan jantung dan otak. Daging ikan mempunyai serat-serat protein yang lebih pendek daripada daging sapi dan ayam sehingga lebih mudah diabsorpsi. Ikan juga kaya akan mineral seperti kalsium dan fosfor yang penting untuk pertumbuhan tulang dan gigi serta zat besi yang penting untuk pembentukan hemoglobin darah (Inara, 2022).

Selain ikan, tim juga menawarkan pengolahan makanan berbahan dasar daun kelor mengingat ketersediaan kelor yang melimpah dan kandungan gizi kelor yang tinggi. Daun kelor sangat kaya akan nutrisi diantaranya kalsium, besi, protein, vitamin A, vitamin B dan vitamin C dan asam amino (Dewi dkk., 2023). Berdasarkan hasil penelitian, serbuk daun kelor (*Moringa oleifera*, L.) mengandung protein (28,44%) dan kalsium 1600-2200mg. Tingginya kalsium sangat penting untuk pertumbuhan anak dan balita. Daun kelor dapat digunakan sebagai suplemen gizi berbasis makanan lokal untuk ibu hamil dalam mengurangi prevalensi anemia dan pertumbuhan terhambat pada anak. Daun kelor sangat dianjurkan pada ibu menyusui untuk meningkatkan jumlah ASI karena mengandung nutrisi seperti zat besi, fosfor, magnesium, seng, kalsium, betacarotene, riboflavin (B2), niacin (B3) dan thiamin (B1) serta vitamin C yang mampu meningkatkan status gizi ibu hamil (Hanif Dan Berawi, 2022).

Hasil uji fitokimia daun kelor mengandung tanin, steroid dan triterpenoid, flavonoid, saponin, antarquinon, dan alkaloid. Kandungan senyawa polifenol dan flavonoid pada daun kelor mempunyai efek farmakologis, yaitu sebagai antimikroba, antijamur, antihipertensi, antitumor, antikanker, anti-inflamasi, antikolesterol, antihyperglisemik dan antioksidan alamiah (Devi dkk., 2023: Putra, dkk). Salah satu grup flavonoid yang dimiliki kelor yaitu kuersetin merupakan antioksidan kuat (Meigaria dkk., 2016; Berawi dkk., 2019).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka tujuan dilakukan kegiatan PKM ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu rumah tangga di KUB St. Caecilia dalam pengolahan pangan alternatif berbahan dasar lokal yaitu bakso ikan kombinasi daun kelor yang bergizi tinggi dan bernilai ekonomis. Kegiatan PKM ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai upaya pemenuhan gizi keluarga terutama anak-anak dan balita sehingga mencegah terjadinya *stunting* serta dapat menjadi salah satu sumber pendapatan keluarga.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan PKM ini adalah sosialisasi dan pendampingan pembuatan bakso ikan kombinasi daun kelor terdiri dari beberapa tahap antara lain:

1. Observasi

Observasi dilakukan ke lokasi mitra oleh Tim PKM untuk mengkaji permasalahan yang dihadapi mitra.

2. Menawarkan solusi kepada mitra sesuai dengan permasalahan yang dihadapi.

3. Koordinasi antara Tim PKM dengan mitra tentang waktu, tempat, alat dan bahan yang dipersiapkan sebelum kegiatan berlangsung sehingga kegiatan pengabdian dapat berjalan dengan baik.

4. Persiapan alat dan bahan yang akan digunakan dalam kegiatan PKM.
5. Sosialisasi
Sosialisasi dilakukan oleh Tim PKM dengan melakukan pemaparan materi tentang kandungan gizi ikan, kandungan gizi dan kimia daun kelor. manfaat ikan dan daun kelor. Selanjutnya dijelaskan juga alat, bahan, teknik pembuatan serta trik pembuatan bakso ikan kombinasi daun kelor yang dilanjutkan dengan diskusi.
6. Pendampingan Teknis Pembuatan Bakso Ikan
Pada tahap ini, tim PKM mendampingi ibu-ibu mempraktekkan pembuatan bakso kombinasi daun kelor sesuai dengan prosedur yang telah dijelaskan sebelumnya. Ibu-ibu mitra diberikan kesempatan menerapkan ketrampilan yang telah diperoleh yang didampingi oleh tim. Pada kegiatan ini juga melibatkan mahasiswa sebagai wujud aktifitas kampus merdeka.
7. Monitoring kegiatan di lokasi mitra
Monitoring dilakukan ke lokasi mitra oleh Tim PKM setelah kegiatan PKM dengan tujuan untuk mengukur keberhasilan mitra setelah mendapatkan sosialisasi dan pendampingan pembuatan bakso ikan kombinasi kelor.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan di KUB St Caecilia, kelurahan Liliba dengan targetnya adalah ibu-ibu rumah tangga. Tim pengabdian melakukan kegiatan ini yang diawali dengan survei ke lokasi mitra untuk mengkaji permasalahan yang dihadapi mitra agar solusi yang ditetapkan dapat mengatasi permasalahan tersebut. Tahap selanjutnya adalah melakukan koordinasi dengan perwakilan mitra. Pada saat ini, tim pengabdian mensosialisasikan tujuan dan manfaat kegiatan pengabdian tersebut dan memaparkan solusi yang ditawarkan kepada perwakilan mitra. Setelah mendengar sosialisasi dari tim, mitra menyampaikan kesediaan mereka untuk terlibat dalam kegiatan pengabdian ini karena menurut mereka kegiatan ini sangat bermanfaat khususnya bagi ibu-ibu rumah tangga dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan dalam pengolahan pangan alternatif. Selain itu juga karena belum pernah dilakukan kegiatan pengabdian di tempat ini sebelumnya. Oleh karena itu, setelah tahap sosialisasi selanjutnya disepakati tentang waktu kegiatan, jumlah peserta, lokasi kegiatan, persiapan alat dan bahan serta hal-hal teknis lainnya yang diperlukan saat kegiatan pendampingan pembuatan bakso ikan kombinasi kelor.



Gambar 1. Pemaparan Materi oleh Tim PKM

Sosialisasi materi dilakukan oleh Tim PKM tentang nilai gizi, kandungan kimia dan manfaat ikan dan daun kelor. Selanjutnya tim juga menjelaskan prosedur pembuatan bakso ikan kombinasi kelor, mulai dari alat dan bahan-bahan yang digunakan, jumlah/takaran bahan dan bumbu yang digunakan sehingga seimbang, proses pembuatan bakso secara singkat mulai dari tahap persiapan bahan sampai penyajian bakso dan trik-trik agar pembuatan bakso tidak gagal serta cara penyimpanan pentolan bakso yang tepat jika belum disajikan. Sebelum dilanjutkan dengan pendampingan pembuatan bakso ikan kombinasi kelor, peserta mitra diberi kesempatan untuk berdiskusi. Hasil pengamatan tim pengabdian, ibu-ibu mitra sangat antusias dan bersemangat untuk bertanya baik dari bahan, takaran dan teknis pembuatannya karena sebagian peserta yang

hadir belum pernah praktek membuat bakso sendiri, meskipun ada beberapa ibu yang sudah pernah mencoba tetapi hasilnya gagal, karena takaran dan penggunaan bahan kurang tepat.



Gambar 2. Pendampingan Pembuatan Bakso oleh Tim dan Mahasiswa

Kegiatan selanjutnya setelah pemaparan materi oleh tim pengabdian dan diskusi dengan peserta mitra adalah pendampingan pembuatan bakso ikan kombinasi kelor. Pada tahap ini tim pengabdian melibatkan mahasiswa sebagai wujud aktifitas kampus merdeka sehingga mahasiswa juga memiliki pengetahuan dan ketrampilan praktis selain bidang ilmunya. Mahasiswa yang terlibat baik dari program studi Biologi maupun dari program studi ilkom dan FISIP Undana. Mitra dilibatkan langsung dalam proses pembuatan bakso ikan kombinasi kelor. Ketika proses pendampingan ini berlangsung, peserta mitra juga tetap melakukan diskusi tentang hal-hal yang berkaitan dengan bahan, bumbu maupun tahap-tahap pembuatannya. Semua peserta mitra sangat tertarik dan berusaha untuk ikut terlibat dalam setiap tahap pembuatan sampai selesai. Setelah selesai pembuatan bakso, peserta mitra bersama-sama mencicipi bakso yang dibuat sendiri, sehingga mereka dapat menilai cita rasa yang tidak kalah dengan bakso daging, terutama nilai gizinya yang berasal dari ikan dan kelor serta hegeinitas bakso karena dibuat menggunakan alat-alat yang bersih. Selain itu kelebihan lainnya adalah bakso dibuat dengan menambahkan bumbu-bumbu alami seperti bawang, merica, gula dan garam tanpa penyedap rasa sehingga lebih sehat dan bernilai ekonomis.



Gambar 3. Bakso Ikan Kombinasi Daun Kelor

Monitoring kegiatan pengabdian ke lokasi mitra dilakukan oleh tim pengabdian. Monitoring ini dilakukan untuk melihat keberhasilan mitra dalam menerapkan pengetahuan dan ketrampilan yang diperoleh selama kegiatan PKM berlangsung. Hasil monitoring menunjukkan bahwa beberapa ibu-ibu mitra sudah trampil membuat bakso dengan lebih variatif lagi dan mereka sangat termotivasi dengan kegiatan ini. Namun, terdapat beberapa kendala seperti kurang tersedianya alat penghalus ikan/daging (*blender/chooper*) atau tidak tersedianya bahan dasar, sehingga tim pengabdian memberi solusi untuk dapat menggantikan bahan dasar ikan/daging dengan bahan yang lebih terjangkau seperti tahu yang tetap memiliki nilai gizi yang tinggi. Sedangkan kendala alat penghalus ikan/daging dapat dilakukan dengan mencincang bahan tersebut sampai halus sehingga hal ini tidak menjadi kendala.

Hasil akhir kegiatan PKM ini adalah peningkatan sumber daya ibu-ibu rumah tangga yang memiliki ketrampilan dan pengetahuan tentang pengolahan makanan alternatif berbahan dasar pangan lokal yang bergizi dan bernilai ekonomis seperti bakso ikan kombinasi daun kelor untuk pemenuhan gizi keluarga, juga dapat menjadi kegiatan wirausaha untuk meningkatkan perekonomian keluarga. Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini, kemudian dilaporkan dengan membuat laporan tertulis sebagai wujud pertanggungjawaban Tim PKM.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan di Kelurahan Liliba, kecamatan Oebobo, Kota Kupang dapat disimpulkan hal-hal berikut ini:

1. Peserta mitra yaitu ibu-ibu rumah tangga KUB St. Caecilia, memperoleh pengetahuan dan keterampilan dalam pengolahan pangan alternatif khususnya bakso ikan kombinasi daun kelor.
2. Peserta mitra termotivasi untuk mempraktekkan pembuatan bakso untuk pemenuhan gizi keluarga dan juga termotivasi untuk melakukan wirausaha dalam rangka menunjang perekonomian keluarga.
3. Kegiatan pengabdian selanjutnya dapat dilakukan untuk mensosialisasi pengolahan pangan alternatif lainnya berbahan dasar ikan dan daun kelor.
4. Hasil kegiatan pengabdian ini dapat dijadikan topik penelitian mahasiswa untuk menguji kandungan gizi dalam bakso ikan kombinasi kelor dan uji organoleptik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pimpinan Universitas Nusa Cendana, Dekan Fakultas Sains Dan Teknik dan Lembaga Pengabdian Masyarakat yang telah menyediakan fasilitas bagi kelompok pengabdian serta ketua kelompok ibu-ibu KUB St. Caecilia atas kerjasamanya sehingga kegiatan pengabdian dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Berawi, N.K., Wahyudo, R., & Pratama. A.A. (2019). Potensi Terapai Moringa oleifera (kelor) Pada Penyakit Degeneratif: JK Unila, 3(1), 210-214
- Dewi, A.F.P., Widarti, A.A. G.I, & Sukraniti, P.D. (2018). Pengetahuan Ibu Tentang Ikan Dan Pola Konsumsi Ikan Pada Balita Di Desa Kedongan Kabupaten Badung: Jurnal Ilmu Gizi, 2(1)
- Hanif, F., & Berawi, N.K. (2022). Daun Kelor (*Moringa oleifera, L.*) Sebagai Makanan Sehat Pelengkap Nutrisi 1000 Hari Pertama Kehidupan: Jurnal Kesehatan, 13(2), 398-407
- Inara, C. (2020). Manfaat Asupan Gizi Ikan Laut Untuk Menecegah Penyakit dan Menjaga Kesehatan Tubuh bagi Masyarakat Pesisir: Jurnal Kalwedo, 1(2), 92-95
- Meigaria, Mudianto, I.W., & Martiningsih, Ni. W. (2016). Skrining Fitokimia Dan Uji Aktifitas Antioksidan Ekstrak Aseton Daun Kelor (*Moringa oleifera*): Jurnal Wahana Matematika Dan Sains, 10(2), 1-11
- Putra, P.D.W.I., Dharmayudha. A. A.G.O., & Sudimartini, L.M. (2016). Identifikasi Senyawa Kimia Ekstrak Etanol Daun Kelor (*Moringa oleifera, L.*) di Bali: Indonesia Medicus Veterinus, 5(5) , 464-473