

## Pemberdayaan Kelompok *Mama-mama* Papua melalui Pelatihan Diversifikasi Abon Ikan Cakalang (*Katsuwonus pelamis*) di Malanu, Papua Barat Daya

Sukmawati Sukmawati, Sulfiana\*, Fatimah Hardianti A

Universitas Muhammadiyah Sorong,  
Kota Sorong, Indonesia

\*Corresponding author: sulfianasaiif@um-sorong.ac.id

**Abstrak:** Pelatihan diversifikasi abon ikan cakalang yang dilakukan di Malanu merupakan suatu bentuk pemberdayaan untuk memberikan pengetahuan serta keterampilan kepada Mama-mama Papua dalam memanfaatkan dengan baik sumber daya alam yang tersedia. Ikan cakalang merupakan salah satu spesies ikan yang banyak dan mudah diperoleh di Papua Barat Daya khususnya Kota Sorong. Pada umumnya masyarakat hanya mengkonsumsi ikan cakalang dalam bentuk olahan rumahan saja seperti dibakar, digoreng dan dimasak langsung. Namun dengan adanya pelatihan diversifikasi abon ikan cakalang ini, bertujuan mampu meningkatkan keterampilan dalam mengolah ikan cakalang yang berbeda dari biasanya, serta menambah wawasan Mama-mama Papua terkait cara pengolahan ikan cakalang. Sehingga akan menambah daya tarik untuk mengkonsumsinya dan menambah nilai ekonomis yang tinggi. Metode yang digunakan pada kegiatan ini yaitu pelatihan diversifikasi abon ikan cakalang dengan penambahan jantung pisang sebagai sumber serat kepada Mama-mama Papua. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini yaitu meningkatkan wawasan dan keterampilan Mama-mama Papua dalam mengolah ikan cakalang menjadi diversifikasi olahan abon ikan cakalang.

**Kata kunci:** Cakalang, abon, diversifikasi, *Mama-mama* Papua

### 1. PENDAHULUAN

Abon merupakan hasil olahan berupa pengeringan bahan baku yang telah ditambahkan dengan bumbu-bumbu guna meningkatkan cita rasa dan memperpanjang masa simpan (SNI 01-3707-2010 *dalam* Buditjahjono, 2020). Ikan adalah salah satu bahan baku yang banyak dibuat menjadi produk abon. Jika dibandingkan dengan bentuk pengolahan tradisional lainnya, abon ikan memiliki daya simpan (*shelf-life*) yang relatif lama, yaitu masih dapat diterima pada penyimpanan 50 hari pada suhu kamar (Dara & Arlinda, 2017). Abon ikan dapat dijadikan sebagai lauk untuk konsumen dengan kondisi penyakit degeneratif (Sulistiyati *et al.*, 2022). Jenis ikan yang banyak digunakan yaitu ikan cakalang (*Katsuwonus pelamis*), selain mengandung gizi tinggi yang baik untuk kesehatan tubuh juga harganya yang relatif terjangkau. Ikan cakalang (*Katsuwonus pelamis*) memiliki kandungan omega 3 yang sangat tinggi sehingga dapat mendukung daya ingat otak. Oleh karena itu, omega 3 baik untuk dikonsumsi oleh anak-anak sebagai bentuk suplemen untuk membantu menjaga kesehatan mata dan kulit, sirkulasi jantung, pembekuan darah dan tulang kuat (Winnarko *et al.*, 2020).

Ikan cakalang (*Katsuwonus pelamis*) merupakan jenis ikan yang banyak di temukan di Indonesia. Memiliki kandungan gizi seperti air 73,03%, protein 20,15%, lemak 3,39%, abu 1,94%, karbohidrat 2,35%. Protein ikan cakalang tersusun atas 15 jenis asam amino yaitu terdiri dari 9 asam amino esensial dan 6 asam amino non esensial (Putri, 2018 *dalam* Muchtar, 2022). Ikan cakalang (*Katsuwonus pelamis*) mempunyai tubuh memanjang agak bundar dan gemuk pada sirip punggung pertamanya. Sirip dada dan sirip punggung kedua pendek dan berwarna hitam. Ekornya pendek dan tegak serta tangkap ekor sampai ke pinggir kelihatan sangat sempit. Bagian atas badannya kelihatan biru tua, semakin kebawah warnanya semakin putih keperak-perak. Sepanjang perutnya ditemukan garis-garis paralel berwarna abu-abu di belakang sirip perut dan ujung sirip dada sampai tangkai ekornya (Aly *et al.*, 2022).

Abon ikan cakalang umumnya memiliki kandungan serat yang rendah. Serat berfungsi membantu mengenyangkan perut juga melindungi dari penyakit jantung (penyakit degeneratif), kanker dan menjaga fungsi saluran pencernaan agar tetap normal sehingga terhindar dari sembelit (Sulistiyati *et al.*, 2022). Kebutuhan serat individu berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk perempuan berusia 16-18 tahun sebanyak 29 gram per hari, sedangkan laki-laki sebanyak 37 gram per hari (Depkes RI, 2019). Untuk mencegah timbulnya berbagai penyakit akibat kekurangan gizi, maka tubuh membutuhkan makanan sehat dan seimbang. Ini dapat diperoleh dari berbagai sumber makanan, baik makanan hewani maupun makanan nabati (Supriyatin *et al.*, 2022). Jantung pisang mengandung serat pangan, 5,7 gram dan serat kasar 20,31 gram/100 gram (Saroh & Mundiastusi, 2018). Oleh karena itu, perlu dilakukan penambahan jantung pisang dalam pembuatan abon ikan agar meningkatkan kandungan seratnya. Sehingga asupan gizi akan terpenuhi dengan baik dengan mengkonsumsi abon ikan dengan penambahan jantung pisang. Tujuan dari kegiatan pengabdian Masyarakat pemula ialah untuk memberdayakan *Mama-mama* Papua melalui pelatihan pembuatan produk diversifikasi ikan cakalang dengan penambahan jantung pisang.



## 2. METODE

Kegiatan dilaksanakan di Kelurahan Malanu, Distrik Sorong Utara, Kota Sorong. Latar belakang peserta terdiri dari ibu rumah tangga (IRT) dengan jumlah peserta sekitar 19 orang. Untuk metode yang digunakan adalah pelatihan dan pendampingan langsung ke peserta pelatihan. Ini dilakukan karena transfer pengetahuan lebih mudah sampai dengan baik. Adapun metode pelaksanaan meliputi tiga tahapan yaitu : (1) Melakukan pra-kegiatan berupa koordinasi dengan Kepala Lurah Malanu terkait kegiatan yang akan dilaksanakan, (2) Memberikan pelatihan membuat abon ikan cakalang dengan penambahan jantung pisang, (3) Monitoring dan evaluasi terhadap hasil pelatihan pembuatan abon ikan.

Bahan, alat dan prosedur pembuatan abon ikan cakalang dengan penambahan jantung pisang adalah sebagai berikut.

**Tabel 1.** Alat dan bahan pembuatan abon ikan

Alat	Bahan
Wajan	Ikan cakalang
Centongan	Jantung pisang
Kompor	Bawang merah
Pisau	Bawang putih
Talenan	Sereh
Baskom	Minyak goreng
Timbangan	Santan kelapa
Tirisan	Garam
Panci kukusan	Daun salam
Garpu	Gula merah
Sendok	Lengkuas
Blender	
<i>Spinner</i> (peniris minyak)	

Ada 10 langkah proses pembuatan abon agar lebih tahan lama (Hardian, 2019 dalam Nur *et al.*, 2022). Namun disini kami memodifikasi sedikit proses pembuatan abon ikan cakalang dengan penambahan jantung pisang.

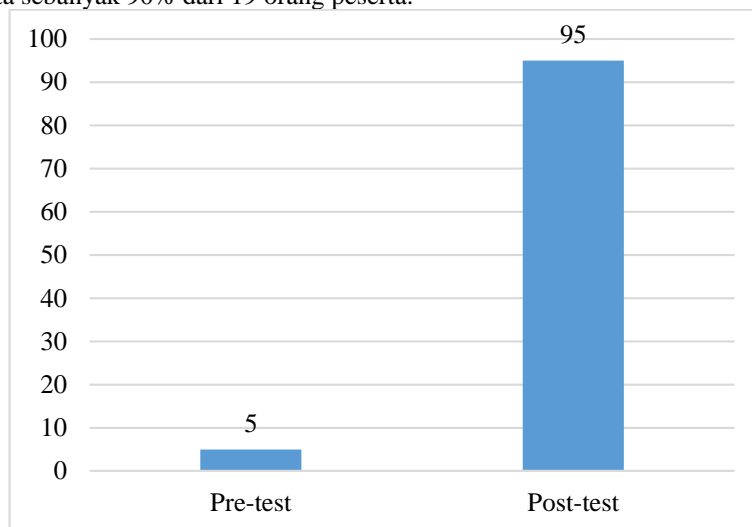
1. Ikan cakalang disiangi dan dibersihkan terlebih dahulu, seperti di hilangkan tulang, insang, isi perut dan kepala ikan dan dicuci menggunakan air mengalir
2. Jantung pisang dibersihkan dan diambil bagian
3. Kukus ikan sampai matang hingga tulang kecil ikan mudah dipisahkan lalu daging ikan dicabik-cabik menggunakan garpu
4. Jantung pisang dibersihkan dengan cara membuang semua anak pisang yang ada di jantung pisang dengan pelepah yang keras dan yang diambil tinggal pelepah muda
5. Setelah dipisahkan, pelepah dari jantung pisang diiris kecil kemudian dipotong-potong mendapat ukuran yang lebih kecil
6. Jantung pisang kemudian di kukus hingga matang
7. Sembari ikan cakalang dan jantung pisang dikukus, bumbu-bumbu yang telah disiapkan di haluskan menggunakan blender, agar mendapat tekstur bumbu yang halus
8. Bumbu yang sudah dihaluskan digoreng menggunakan minyak panas hingga matang
9. Setelah ikan cakalang dan jantung pisang yang dikukus matang kemudian disuwir-suwir menggunakan garpu
10. Ikan cakalang dan jantung pisang kemudian diblender untuk mendapatkan ukuran yang sesuai untuk abon pada umumnya
11. Setelah itu ikan cakalang dan jantung pisang dimasukkan ke dalam bumbu kemudian setelah beberapa menit tambahkan santan dan aduk hingga berubah warna menjadi kecoklatan dan terasa ringan bila daging diaduk-aduk
12. Selama penggorengan berlangsung harus selalu diaduk agar matangnya merata
13. Abon yang sudah matang ditiriskan dan dimasukkan ke alat spinner atau peniris minyak abon hingga kadar minyak yang ada berkurang dan terasa kering ketika dipegang
14. Abon yang sudah dingin siap untuk dikemas.

Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan oleh tim secara berkesinambungan dari pelatihan kegiatan pembuatan abon ikan cakalang dengan penambahan jantung pisang. Metode pengumpulan data yang digunakan untuk memonitor dan mengevaluasi efektivitas pelatihan yaitu dengan *pretest* dan *posttest* dengan teknik wawancara untuk menilai ada tidaknya perubahan pengetahuan dan kemampuan keterampilan peserta. Selanjutnya, tim melakukan analisis hasil evaluasi secara deskriptif untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* dengan teknik wawancara dan membuat laporan akhir kegiatan untuk memberikan gambaran hasil (*outcome*) dari pelaksanaan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan pengolahan abon ikan cakalang dengan penambahan jantung pisang dilaksanakan pada tanggal 19 Agustus 2023. Sebelum pelaksanaan kegiatan, yang pertama dilakukan adalah persiapan kegiatan terkait alat dan bahan yang dibutuhkan seperti spanduk, daftar hadir peserta serta alat dan bahan pembuatan abon ikan cakalang. Kegiatan inti dari kegiatan ini merupakan kegiatan pemberian pelatihan pembuatan diversifikasi abon ikan cakalang yang dipandu langsung oleh tim dengan melibatkan langsung *Mama-mama Papua* sebagai peserta kegiatan. Selama pembuatan abon ikan berlangsung kami selaku tim memberikan kesempatan untuk peserta melakukan tanya jawab terkait pengolahan abon ikan, sehingga terjadi diskusi yang memberikan tambahan ilmu kepada *Mama-mama Papua*.

Hasil *pretest* menunjukkan selama ini seluruh peserta (100%) belum pernah dibekali dengan pelatihan pembuatan abon ikan cakalang dengan penambahan jantung pisang. Namun, setelah dilaksanakan pelatihan pembuatan diversifikasi abon ikan cakalang dengan penambahan jantung pisang terjadi peningkatan kemampuan peserta sebanyak 90% dari 19 orang peserta.



**Gambar 1.** Peningkatan keterampilan peserta dalam pembuatan diversifikasi abon ikan cakalang dengan penambahan jantung pisang

Pada sesi akhir kegiatan pelatihan dilakukan wawancara serta tanya jawab kepada para peserta mengenai tanggapan terhadap diadakan pelatihan yang dilaksanakan. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh tim, pada umumnya mereka tertarik dan antusias dengan kegiatan yang telah dilakukan serta mengusul agar diadakan kegiatan pengolahan hasil perikanan yang lain pada masa yang akan datang. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan, hasil *post-test* dapat diketahui bahwa sebagian besar merasakan dampak positif dari kegiatan yang telah dilakukan. Dimana pengetahuan peserta untuk mengolah ikan cakalang dengan penambahan jantung pisang menjadi suatu produk abon meningkat dan membuka pikiran peserta untuk memanfaatkan peluang yang ada. Ini menunjukkan bahwa pelatihan ini dapat memberikan dampak terhadap peserta, mulai memahami cara membuat abon ikan dengan penambahan jantung pisang.



**Gambar 2.** Dokumentasi proses pelatihan pembuatan diversifikasi abon ikan cakalang dengan penambahan jantung pisang



#### 4. KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat dengan bentuk kegiatan pelatihan pembuatan diversifikasi abon ikan cakalang dengan penambahan jantung pisang ini telah terlaksana dengan baik dan lancar. Tujuan yang diharapkan dalam pengabdian ini telah tercapai, yaitu mampu meningkatkan keterampilan dalam mengolah ikan cakalang yang berbeda dari biasanya, serta menambah wawasan *Mama-mama* Papua terkait cara pengolahan ikan cakalang.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Pemula (PMP) ini didanai oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset dan Teknologi. Berdasarkan keputusan kuasa pengguna anggaran Direktorat Riset, Teknologi dan Pengabdian kepada masyarakat Nomor 0067/E5/PG.02.00/2023 tanggal 06 Juli 2023 tentang penerimaan program bantuan operasional perguruan tinggi negeri program pengabdian kepada masyarakat di perguruan tinggi tahap kedua tahun anggaran 2023, kepadanya kami mengucapkan terima kasih.

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

- Aly, M, I, B. Ermin. Dan Koroy, M. Pengaruh lama waktu pengasapan terhadap kualitas ikan cakalang (*Katsuwonus pelamis*) dan ikan tuna tongkol (*Euthynnus affinis*) berdasarkan hasil uji organoleptik di kota Ternate. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. Vol. 4, No. 1. Hal.490-507.
- Buditjahjono, N. 2020. Mendulang Prestasi Bersama Abon. Karunia. Surabaya.
- Dara, W. dan Arlinda, A. 2017. Mutu organoleptik dan kimia abon ikan gabus (*Channa striata*) yang disubstitusi sukun (*Artocarpus altilis*). *Jurnal Katalisator*. Vol. 2, No. 2. Hal. 61.
- Departemen Kesehatan RI. 2019. Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan RI, No. 28. Jakarta.
- Muchtar, F. 2022. Analisis kandungan protein dan sifat organoleptik nugget ikan cakalang dengan jenis tepung yang berbeda. *Jurnal Multidisiplin Ilmu*. Vol. 1, No 1. Hal. 471-482.
- Nur, a. Nita, m, h, d. dan Nenotek, C,R. 2022. Pemberdayaan istri nelayan melalui pelatihan pengolahan abon ikan aneka rasa di Kelurahan Oesapa, Kota Kupang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Masyarakat (PKM)*. Vol. 5, No. 11. Hal. 3762-3772.
- Saroh, S,M. dan Mundiastusi, L. 2018. Daya terima dan kekenyalangan pada bakso yang disubstitusi jantung pisang dan modified cassava flour (Mocaf). *Research Study Amerta Nutr*. Hal. 155-162.
- Sulistiyati, T, D. Tambunan, J, E. Hardoko. Suprayitno, E. Sasmito, B, B. Chamidah, A. Panjaitan, M, A, P. Djamaludin, H. Putri, L, A, H, F, N. dan Kusuma, Z, R, A. 2022. Karakteristik organoleptik abon ikan tuna (*Thunnus* sp.) dengan penambahan jantung pisang. *Journal of Fisheries and Marine Research (JFMR)*. Vol. 6, No. 1. Hal. 10-19.
- Supriyatin, T. Damayanti, F. dan Arfa, A, N. Kreasi olahan nugget dari jantung pisang sebagai alternatif cemilan sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Biologi dan Sains (JPMBio)*. Vol.1, No. 1. Hal. 1-9.
- Winnarko, H. dan Mulayani, Y. 2020. Uji coba produk nugget berbahan dasar ikan cakalang (*Katsuwonus pelamis*) dengan penambahan tepung daun kelor (*Moringa oleifera* L). *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan (JSHP)*. Vol. 4, No. 1. Hal.13-20.s