P-ISSN 2715-8934
E-ISSN 2716-5108

GHIDZA MEDIA JURNAL
APRIL 2025
6(1):74-81

PEMBUATAN NUGGET LELE SEBAGAI PRODUK PANGAN LOKAL BERGIZI UNTUK KELUARGA BERSAMA IBU PKK DI DESA TENGGOR BALONGPANGGANG

Maked of Catfish Nuggets as a Nutritious Local Food Product for Families with PKK in Tenggor Balongpanggang

[1*]Dwi Novri Supriatiningrum, [1]Eka Srirahayu A., [1]Amalia Rahma, [1]Aulia Firdausi, [1]Indira Halimatu Azza Roh, [2]Sukaris

[1]Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik
[2]Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Gresik

ABSTRACT

Catfish is one of the freshwater fish species that contains a high source of protein and other nutrients. Utilizing local food resources in Tenggor Balongpanggang Village has led to the creation of local food products rich in nutrients. To increase community acceptance, especially among children, of processed fish products, a community service program was implemented targeting members of the PKK (Family Welfare Movement). This program involved hands-on training in processing catfish nuggets. The outcomes of this community service activity included enthusiastic participation, increased knowledge about the nutritional content of catfish, and enhanced creativity in processing catfish in Tenggor Balongpanggang Village.
Keywords**:** *Catfish, Nugget, Local Food Product*

ABSTRAK

Ikan lele merupakan salah satu ikan air tawar yang mengandung sumber protein dan kandungan zat gizi lainnya yang tinggi. Pemanfaatan bahan pangan lokal Desa Tenggor Balongpanggang, menciptakan produk pangan lokal yang kaya akan zat gizi. Pembuatan olahan ikan bertujuan untuk meningkatkan daya terima masyarakat, terutama anak-anak, maka dilaksanakan program pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran Ibu PKK. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan memberikan pelatihan secara langsung pengolahan nugget ikan lele. Hasil dari kegiatan pengabdian adalah adanya antusias para peserta dan peningkatan pengetahuan tentang kandungan gizi ikan lele, serta peningkatan kreatifitas olahan sumber protein hewani terutama ikan lele di Desa Tenggor Balongpanggang.
Kata Kunci: Ikan Lele, Nugget, Produk Pangan Lokal

Korespondensi
CP: +6287751671988; Email: dwinovri@umg.ac.id

PENDAHULUAN

Desa Tenggor merupakan satu dari 25 desa/kelurahan yang terletak di Kecamatan Balongpanggang. Desa Tenggor memiliki jumlah penduduk sejumlah 1929 jiwa, yang mana 51% diantaranya berjenis kelamin perempuan. Data sensus terbaru, bahwa pada tahun 2023 tercatat sebanyak 17 kelahiran bayi dengan total keseluruhan penduduk 2003 jiwa, yang mana jumlah anak usia 0-4 tahun sebanyak 114 anak dan 5-9 tahun sebanyak 127 anak. Anak merupakan usia krusial dalam masa pertumbuhan dan perkembangan (Badan Pusat Statistik Kabupaten Gresik, 2023). (Badan Pusat Statistik Kabupaten Gresik, 2023). Dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, diperlukan adanya konsumsi makanan yang mengandung zat gizi seimbang, baik dari segi zat gizi makro maupun mikro. Dengan pemanfaatan bahan pangan lokal sekitar wilayah desa, dapat menciptakan produk unggulan yang bergizi.

Adanya potensi alam, berupa tambak, membuat Desa Tenggor, Balongpanggang terkenal akan hasil tambaknya. Salah satunya adalah ikan lele. Lele merupakan Ikan lele merupakan salah satu ikan air tawar yang dapat beradaptasi di tempat kritis, seperti sungai, kolam, rawa, sawah, dan tempat berlumpur yang memiliki kandungan oksigen kurang (Yuniarti DR, et al., 2021).

Pembudidayaan ikan lele sangat mudah dilakukan. Hal ini dikarenakan adaptasi lele dapat bertahan hidup di tempat kritis yang disebabkan oleh pernapasan tambahan berupa *Arborecent*. Saat ini, pembudidayaan ikan lele berkembang pesat. Terbatasnya lahan dan sumber air membuat budidaya ikan lele relatif mudah dikuasai (Justisia & Adi, 2016).

Ikan lele memiliki kandungan yang baik bagi tubuh. Per 100 gr ikan lele mengandung 20 gr protein, 4,8 gr lemak, vitamin, dan mineral. Kandungan protein yang tinggi dari ikan lele menjadikan sumber zat gizi yang baik bagi pertumbuhan anak. Selain itu, kelebihan ikan lele dibandingkan sumber protein hewani lainnya adalah kaya akan leusin, lisin, omega-3, dan omega-6 (Santoso, et al., 2019). Leusin merupakan asam

amino esensial yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan anak-anak dan menjaga keseimbangan nitrogen. Leusin juga memiliki peranan dalam perombakan dan pembentukan protein otot. Lisin adalah salah satu dari 9 asam amino esensial yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan. Lisin termasuk asam amino yang sangat penting dan dibutuhkan sekali dalam pertumbuhan dan perkembangan pada anak (Kusnul, 2023).

Kandungan zat gizi yang melimpah pada ikan lele, dapat dikembangkan dengan menciptakan produk pangan yang bergizi, seperti nugget. Nugget merupakan makanan yang mengandung nilai zat gizi tinggi, memiliki cita rasa enak, dan disajikan secara praktis. Kecenderungan masyarakat yang ingin serba praktis, membuat nugget menjadi pilihan sebagai lauk maupun camilan (Yuniarti DR, et al., 2021).

Daya terima Masyarakat terhadap nugget terbilang semakin meningkat. Pengolahan nugget biasanya menggunakan bahan baku dari daging sapi dan ayam, sehingga menciptakan produk nugget dari bahan baku ikan lele diharapkan menjadi variasi olahan makanan yang bergizi bagi masyarakat.

METODE

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode praktik langsung. Terbagi menjadi dua tahapan, yakni tahap perencanaan dan tahap pelaksanaan kegiatan. Kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan, antara lain survei lapangan, merencanakan solusi permasalahan, dan menjadwalkan pelaksanaan kegiatan.

Tahapan pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 2 Juni 2024 bersama ibu PKK Desa Tenggor di Balai Desa Tenggor.

1. **Persiapan Bahan**

   Bahan yang digunakan dalam pembuatan nugget ikan lele, yaitu ikan lele, tepung terigu, tepung panir, telur, bawang putih, garam, dan bumbu penyedap. Ikan lele yang digunakan harus dalam kondisi segar, supaya kualitas nugget yang dihasilkan menjadi optimal. Kemudian, ikan lele dibersihkan dan difillet, serta cincang kasar.

2. Pengolahan

Bahan yang telah dipersiapkan, masukkan dalam mesin penggiling/blender, dimulai dari daging ikan lele cincang, kemudian dilanjutkan dengan memasukkan tepung terigu, bumbu, dan bahan lainnya, kecuali tepung panir. Selanjutnya, adonan nugget dibentuk bulatan pipih atau sesuai selera.

Adonan nugget yang telah dibentuk, dikukus hingga matang. Angkat nugget dan dinginkan dengan suhu ruang. Kemudian, nugget dicelupkan ke dalam kocokan telur dan baluri dengan tepung panir. Proses ini dilakukan agar memberikan tekstur renyah pada nugget setelah digoreng.

3. Pengemasan dan Penyimpanan

Perlakuan pengemasan nugget dapat dilakukan dengan dua cara, yakni dengan kondisi masih mentah dimasukkan dalam wadah tertutup, kemudian disimpan dalam *freezer* atau digoreng dan langsung disajikan atau dikemas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan program kerja pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan pelatihan dalam pembuatan produk olahan dari ikan lele menjadi nugget. Pelaksanaan kegiatan bertempat di Balai Desa Tenggor dengan peserta Ibu PKK sebanyak 17 orang.

Gambar 1. Kegiatan Pelatihan Nugget Ikan Lele

Antusiasme Ibu PKK mengikuti kegiatan pelatihan pembuatan olahan nugget ikan lele dan mencoba secara langsung proses pengolahan nugget dengan menggunakan bahan-bahan yang telah disediakan. Selain itu, peserta pelatihan juga mencicipi rasa nugget ikan lele.

Pada sesi diskusi terdapat beberapa pertanyaan dari peserta pelatihan perihal penggunaan bahan makanan untuk nugget dengan variasi penggunaan protein hewani untuk mengkombinasikan ikan lele ataupun menggantikan ikan lele dengan sumber protein hewani lainnya yaitu daging ayam, udang, ikan bandeng, dan sebagainya.

Pertanyaan lain meliputi penggunaan kombinasi tepung dan penambahan sayuran sebagai campuran nugget.

Ikan lele kategori ikan yang paling terjangkau untuk masyarakat karena mudah ditemui di pasar tradisional karena potensi produksi lele cukup besar, khususnya perikanan air tawar. Informasi dari Kepala Dinas Perikanan dan Kelautan Provinsi Jawa Timur menyatakan hampir di semua kabupaten dan kota di Jawa Timur terdapat pembudidayaan ikan lele (Riestamala, 2021). Berdasarkan data statistika Produksi Perikanan Budi daya pembenihan Tingkat nasional untuk ikan lele sebanyak 45.620.314 ton (Kementerian Kelautan dan Perikanan Republik Indonesia, 2023). Jumlah konsumsi ikan lele sebanyak 1.318 dari 16.624 seluruh jumlah ikan yang dikonsumsi di Gresik (Badan Pusat Statistik (BPS), 2025). Masyarakat di Gresik cukup diminati untuk mengkonsumsi ikan lele.

Gambar 2. Proses Pembuatan Nugget Ikan Lele

Pemanfaatan produk pangan dengan menggunakan bahan lokal yang tersedia, dapat menciptakan produk pangan lokal yang sehat dan bergizi, baik sebagai dikonsumsi sebagai camilan atau sebagai lauk (Supriatiningrum, et al., 2022). Ketersediaan pangan sumber protein dari ikan berkisar 5-15% lebih tinggi dibandingkan sumber protein nabati (Kusnul, 2023).

Ketersediaan nugget ikan lele sebagai produk pangan lokal, dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan masyarakat. Selain mudah dalam persiapannya, nugget ikan lele dapat menjadi alternatif makanan sehat yang menarik bagi anak-anak. Dengan cita rasa yang lezat dan tekstur renyah, nugget lele dapat meningkatkan minat anak-anak untuk mengonsumsi ikan yang kaya akan zat gizi.

Gambar 3. Peserta Pelatihan Pembuatan Nugget Ikan Lele

Lebih jauh lagi, nugget ikan lele dapat membantu mengurangi masalah gizi pada anak-anak, seperti defesiensi protein dan omega-3. Dengan menyediakan makanan bergizi, seperti nugget ikan lele, keluarga dapat memastikan anak-anak mereka mendapatkan asupan zat gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.

Protein yang terkandung dalam ikan merupakan protein yang mudah dicerna dan mengandung asam amino (essensial dan non essensial). Selain baik dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, protein juga berperan sebagai pembentuk hormon, eritrosit, struktur sistem imun tubuh, dan sebagai sumber energi (Supriatiningrum, et al., 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat di atas, dapat disimpulkan bahwa nugget lele sebagai produk pangan lokal memiliki banyak manfaat baik dari segi gizi maupun kemudahan penyajian. Proses pembuatan yang sederhana dan bahan baku yang mudah didapat menjadikan nugget lele sebagai pilihan yang tepat untuk keluarga. Dengan nilai gizi yang tinggi, nugget lele tidak hanya dapat memenuhi kebutuhan protein, tetapi juga mendorong pola makan sehat di kalangan anak-anak.

Dengan dukungan dari pemerintah dan masyarakat, pengembangan nugget lele sebagai produk pangan lokal yang bergizi dapat meningkatkan kualitas gizi keluarga Indonesia dan memberikan kontribusi positif bagi perekonomian lokal. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi berbagai inovasi dan varian resep nugget lele agar produk ini semakin menarik dan sesuai dengan selera masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik (BPS), 2025. *Badan Pusat Statistik.* [Online] Available at: https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MjA5NiMy/rata-rata-konsumsi-perkapita-seminggu-menurut-kelompok-ikan-per-kabupaten-kota.html [Accessed 22 April 2025].

Badan Pusat Statistik Kabupaten Gresik, 2023. *Jumlah Penduduk Hasil Registrasi Kecamatan Balongpanggang 2023.* Gresik: Badan Pusat Statistik Kabupaten Gresik.

Justisia, S. R. W. A. H. & Adi, A. C., 2016. Peningkatan Daya Terima dan Kadar Protein Nugget Substitusi Ikan Lele (Clarias batrachus) dan Kacang Merah (Vigna angularis). *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 11(1), pp. 106-112.

Kementerian Kelautan dan Perikanan Republik Indonesia, 2023. *Portaldata KKP.* [Online] Available at: https://portaldata.kkp.go.id/datainsight/produksi-ikan-pembenihan/35 [Accessed 22 April 2025].

Kusnul, Z., 2023. Gemarikan (Gerakan Gemar Makan Ikan) untuk Cegah dan Batasi Balilta Stunting dan Ibu Hamil KEK (Kekurangan Energi Kronis). *Jurnal Abdimas Pamenang,* 1(2), pp. 29-33.

Riestamala, E. F. I. S. S., 2021. Formulasi Ikan Lele dan Bayam Hijau terhadap Nilai Gizi, Mutu Organoleptik, Daya terima Risoles Roti Tawar sebagai Snack Balita. *Journal of Njutrition College,* 10(3), pp. 233-242.

Santoso, S., Yanti, W. S. & U A, R. D., 2019. Pengolahan Ikan Lele Menjadi Nugget Sehat Untuk Menumbuhkan Kreativitas Masyarakat Dalam Berwirausaha. *Jurnal Abdikarya : Jurnal Karya Pengabdian Dosen*

dan Mahasiswa, 3(3), pp. 218-221.

Supriatiningrum, D. N., Ilahiyah, I. & Salimah, A., 2022. Community Empowerment in Nutrition Improvement with Nutrient-Dense Food Creations Based on Local Food in Gresik Regency. *Community Empowerment*, 7(6), pp. 999-1005.

Supriatiningrum, D. N. et al., 2023. Alternatif MP-ASI Berbahan Pangan Lokal Desa Sumengko Kecamatan Duduk Sampeyan. *J-Dinamika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(2), pp. 211-219.

Yuniarti DR, Ratnasari, D. & Lababan , F. M. J., 2021. Pemanfaatan Pangan Lokal Lele Untuk Pembuatan Nugget. *JAMU: Jurnal Abdi Masyarakat UMUS,* 1(2), pp. 10-16.