



Pemanfaatan Ikan Gabus (*Channa striata*) dalam Pembuatan Mie Sebagai Sumber Makanan Kesehatan

Utilisation Of Gabus Fish (Channa striata) In The Making Of Noodles As A Source Of Health Food

Wintah^{1,2*}, Kiswanto²

¹ Program Studi Magister Ilmu Perikanan Universitas Teuku Umar, Meulaboh, Indonesia

² Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar, Meulaboh, Indonesia

* Korespondensi penulis: wintah@utu.ac.id

INFO ARTIKEL

Diajukan: 7 September 2024
Revisi: 27 September 2024
Diterima: 22 Oktober 2024
Diterbitkan: 30 Oktober 2024

Kata Kunci:

Channa striata, mie, sumber makan, kesehatan

Keywords:

Channa striata, noodle, food resource, healthy food

ABSTRAK

Mie adalah makanan cepat saji yang mengandung banyak karbohidrat dan asam lemak omega 3 yang rendah. Oleh karena itu, menggunakan ikan gabus yang mengandung albumin dan asam amino esensial, lemak khususnya asam lemak esensial, mineral khususnya seng (Zn) dan beberapa vitamin seperti vitamin A, vitamin B, asam lemak omega-3, natrium, dan fosfor, merupakan inovasi baru untuk membuat mie yang bernilai gizi tinggi. Tujuan pengabdian ini adalah untuk mengedukasi masyarakat pentingnya mengkonsumsi makanan sehat salah satunya dengan memanfaatkan ikan gabus sebagai sumber makanan sehat. Metode yang digunakan adalah praktek langsung pembuatan mie ikan gabus.

ABSTRACT

noodles are a fast food high in carbohydrates and low in omega-3 fatty acids. Therefore, using snakehead fish which contains albumin and essential amino acids, fats, especially essential fatty acids, minerals, especially zinc (Zn), and several vitamins such as vitamin A, vitamin B, omega-3 fatty acids, sodium, and phosphorus, is a new innovation to create high-nutrient noodles. This community service aims to educate the public about the importance of consuming healthy food, one of which is by utilizing snakehead fish as a nutritious food source. The method used is a direct practice of making snakehead fish noodles.

PENDAHULUAN

Mie adalah salah satu makanan cepat saji yang paling disukai orang Indonesia karena mudah dibuat dan rasanya yang cocok untuk semua orang. Tidak jarang orang membawa mie sebagai bekal saat piknik atau bepergian. Mie dapat dibagi menjadi mie basah (mie ayam) dan mie kering (mie instan). Mie kering memiliki kandungan air yang lebih sedikit daripada mie basah. Mengonsumsi mie instan dalam jumlah yang banyak dapat menyebabkan penimbunan zat adiktif pada tubuh karena produk ini mengandung beberapa zat yang berbahaya bagi tubuh. Maag, radang, dan berbagai gangguan pencernaan adalah beberapa penyakit yang dapat disebabkan oleh konsumsi mie instan yang berlebihan (Diana, 2012). Banyak olahan mie yang dimodifikasi dengan campuran bahan lainnya salah satunya adalah ikan gabus.

Ikan gabus, yang dikenal dengan nama *Channa striata*, sinonim dengan *Ophiocephalus striatus*, adalah ikan predator yang memangsa ikan lain yang lebih kecil dari ukurannya. Ikan gabus berasal dari perairan Indonesia. Ikan gabus tersebar hampir di seluruh Indonesia, dari sabang hingga

marauke. Ikan gabus memiliki banyak nama lokal, seperti ikan bocek di Riau, ikan kutuk di Jawa, haruan di Kalimantan, bale salo atau bale bolong di Bugis, kanjilo di Makassar, dan Gastor di Sentani, Papua (Asfar et al., 2014); (Tawali et al., 2012).

Ikan air tawar *Channa striata*, juga dikenal sebagai ikan gabus, memiliki banyak manfaat kesehatan, terutama karena kandungan albuminnya untuk penyembuhan luka (Nurilmala M et al., 2020). Selain ikan gabus, ikan tongkol juga mengandung nutrisi seperti vitamin A, vitamin B, asam lemak omega-3, natrium dan fosfor (Pambudi et al., 2021). Ikan gabus dan ikan tongkol memiliki banyak manfaat yang dapat diolah menjadi mie. Dari sudut pandang kesehatan, ikan gabus adalah jenis ikan air tawar yang memiliki albumin tinggi, dengan kandungan karbohidrat dan lemak yang rendah, dan mengandung protein (khususnya albumin) yang diperlukan untuk penyembuhan dan pertahanan tubuh. Ikan gabus adalah ikan air tawar yang banyak dimanfaatkan di bidang kesehatan dan farmasi karena kandungan albuminnya sebesar 2,459 gram per 100 gram (Nugroho, 2013).

Karena kandungan dan manfaatnya, ikan gabus dapat diolah menjadi produk olahan dan pengolahan makanan kesehatan. Abon, biskuit, amplang, nugget, otak-otak, bakso, dan empek-empek adalah produk olahan ikan gabus. Masakan dari ikan gabus dapat berupa Pepes Ikan Gabus, Nasu Parape dari Bugis, Woku dari Gorontalo, Pakumpe dari Makassar, dan Pallu Kacci dari Bugis Makassar. Karena ikan gabus mudah ditemukan di pasar dan memiliki kandungan protein, lemak, mineral, dan vitamin yang sangat baik untuk kesehatan, dan manfaatnya yang telah terbukti secara klinis sangat potensial untuk dijadikan sebagai makanan Kesehatan (Asfar et al., 2014).

Kandungan nutrisi ikan gabus sangat baik untuk kesehatan, menurut kemajuan ilmu pengetahuan dan penelitian. Ada banyak protein didalamnya, terutama albumin dan asam amino esensial; lemak, terutama asam lemak esensial; dan mineral, terutama zink dan seng (Zn) (Mustafa et al., 2012). Secara klinis, suplemen yang mengandung konsentrat protein ikan gabus telah membantu mempercepat penyembuhan pasien pasca-operasi, luka bakar, dan stroke (Tungadi, 2020); (Tawali et al., 2012). Ikan gabus memiliki banyak manfaat sehingga memiliki potensi menjadi produk olahan makanan kesehatan seperti mie. Pemanfaatan olahan ikan gabus yang tidak banyak diketahui oleh masyarakat pesisir Aceh Barat, maka perlu adanya sosialisasi tentang pemanfaatan ikan gabus dalam pembuatan mie sebagai sumber makanan kesehatan.

METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan di Desa Berdikari Kecamatan Panteu Ceureumen Kabupaten Aceh Barat melalui tahapan pelaksanaan sosialisasi tentang pemanfaatan ikan gabus sebagai bahan tambahan olahan makanan kesehatan dan praktek pembuatan mie ikan gabus.

Sasaran Pengabdian

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Desa Berdikari Kecamatan Panteu Ceureumen Kabupaten Aceh Barat menjadi sasaran dalam kegiatan ini. Kegiatan diikuti sebagian besar oleh ibu-ibu di Desa Berdikari.

Metode Pengabdian

Metode pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Berdikari adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan pengabdian diawali dengan survei lapangan dengan melihat potensi alam yang dapat dikembangkan untuk kebermanfaatannya masyarakat sekitar.
2. Melaksanakan perizinan ke Kepala Desa Berdikari Kecamatan Panteu Ceureumen Kabupaten Aceh Barat.
3. Melaksanakan sosialisasi kepada masyarakat tentang potensi yang ada di Desa Berdikari yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat sekitar

4. Melaksanakan pelatihan tentang potensi Ikan gabus yang melimpah di Desa Berdikari yang dapat diolah menjadi bahan baku pembuatan mie
5. Melaksanakan praktek pembuatan mie ikan gabus oleh masyarakat yang didampingi oleh tim pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Survei Lapangan

Survei lapangan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ditujukan untuk mengumpulkan data, mengumpulkan informasi yang mendukung untuk pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Tujuan dari survei adalah untuk memperoleh informasi tentang potensi alam yang melimpah di Desa Berdikari dengan mengidentifikasi sumber kekayaan alam yang melimpah untuk pemanfaatan yang maksimal.

Perizinan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Desa Berdikari Kecamatan Pante Ceureumen Kabupaten Aceh Barat diawali dengan perizinan kepada Keucik (Kepala Desa) Desa Berdikari (Gambar 1).



Gambar 1. Perizinan Pengabdian Kepada Masyarakat di Kantor Kepala Desa Berdikari

Perizinan kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat bertujuan untuk menjelaskan bahwa pengabdian kepada masyarakat adalah kegiatan sivitas akademis yang memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk memajukan kesejahteraan masyarakat melalui pemanfaatan potensi sumber daya alam berupa ikan gabus yang dapat diolah menjadi mie yang memiliki nilai gizi tinggi.

Sosialisasi Kepada Masyarakat

Sosialisasi adalah upaya untuk mengubah perilaku secara kognitif sehingga pengetahuan sasaran sosialisasi sesuai dengan program dan sesuai dengan harapan (Abdurrahman et al., 2022). Sosialisasi bertujuan memberikan informasi tentang manfaat ikan gabus untuk bahan tambahan olahan mie.

Sosialisasi pemanfaatan ikan gabus sebagai bahan pembuatan mie dilakukan di Desa Berdikari Kecamatan Pante Ceureumen Kabupaten Aceh Barat. Sosialisasi tentang pemanfaatan ikan gabus sebagai bahan tambahan olahan makanan terutama pada pembuatan mie yang bagus

untuk kesehatan karena memiliki gizi yang tinggi dibandingkan dengan mie biasa tanpa penambahan bahan baku ikan gabus.

Sosialisasi melalui kegiatan ibu-ibu PKK. Sosialisasi bertujuan untuk merubah perilaku seseorang karena pengetahuan yang bertambah tentang pemanfaatan sumberberdaya alam sekitar terutama ikan gabus untuk dijadikan makanan sehat.

Pelatihan Pemanfaatan Potensi Ikan Gabus

Kegiatan pelatihan pada kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat untuk membantu mengenalkan potensi yang ada di Desa Berdikari. Kegiatan pelatihan diisi dengan pemanfaatan sumberdaya alam yang melimpah berupa ikan gabus menjadi bahan baku pembuatan mie. Inovasi dan teknologi pembuatan mie ikan gabus dapat mendorong perekonomian masyarakat kalau diproduksi skala industri. Pelatihan ini juga mendorong kesadaran masyarakat untuk peduli terhadap lingkungan terutama tempat tumbuh dan berkembangnya ikan gabus.

Praktek Pembuatan Mie Ikan Gabus

Praktek pembuatan mie ikan gabus dengan pengolahan tepung dan penambahan ikan gabus, telur, serta bumbu-bumbu (Gambar 2). Penambahan bahan baku ikan gabus diharapkan dapat menambahkan nilai gizi pada mie basah.



Gambar 2. Proses pembuatan mie ikan gabus

Proses pembuatan mie ikan gabus cukup mudah dan bisa dilakukan oleh siapa saja. Bahan yang digunakan juga mudah didapatkan, terutama ikan gabus yang cukup melimpah di daerah Pante Ceureumen. Bahan utama pembuatan mie adalah ikan gabus. Bahan-bahan yang sudah disiapkan seperti ikan gabus, tepung, telur, dan bumbu tambahan. Ikan yang digunakan adalah ikan gabus yang masih segar kemudian dikukus, kemudian dipisahkan antara daging dan duri. Daging ikan gabus dihaluskan dengan blender kemudian campurkan bahan yang lain seperti tepung, telur, dan bumbu tambahan. Adonan yang sudah menyatu di cetak dengan mesin pembuat mie. Mie direbus dan siap disajikan.

Mie umumnya mengandung 77,3% karbohidrat, 9,6% protein, dan 12,3% lemak, tetapi komponen gizi lainnya, seperti lemak, protein, mineral, dan vitamin, tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan metabolisme tubuh (Maryam, 2022).

KESIMPULAN

Sosialisasi tentang pemanfaatan ikan gabus sebagai bahan tambahan olahan makanan Kesehatan, diharapkan masyarakat mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pemanfaatan Ikan gabus yang cukup melimpah dan mudah didapatkan di Kecamatan Pante Ceureumen merupakan peluang yang bagus untuk membuka usaha baru berbasis makanan Kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada tim peneliti dan pengabdian masyarakat, serta semua pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat untuk mentransfer *knowledge* dari pihak akademisi kepada masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdurrahman, A., Amiruddin, A., Bustami, B., Anasril, A., Husaini, M., & Mutiah, C. (2022). Penyuluhan Kesehatan tentang Pencegahan Stunting dengan Perbaikan Pola Asuh Gizi Mulai dari Masa Hamil sampai Balita. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(8), 2658–2667. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i8.6384>
- Asfar, M., Tawali, A. B., & Mahendradatta, M. (2014). Potensi Ikan Gabus (*Channa striata*) Sebagai Sumber Makanan Kesehatan (Review) Mahasiswa Program Doktor Ilmu Pertanian Pascasarjana Universitas Hasanuddin , Jurusan Teknologi Pertanian , Fakultas Pertanian Universitas Hasanuddin. *Prosiding Seminar Nasional Teknologi Industri II, October 2014*, 150–154.
- Diana, F. M. (2012). Omega 3. *Agro Food Industry Hi-Tech*, 6(2), 113–117.
- Maryam, S. (2022). Penambahan Tepung Tempe Dan Ekstrak Wortel Proses Pembuatan Mie Berkualitas. *JST (Jurnal Sains Dan Teknologi)*, 11(2), 238–248. <https://doi.org/10.23887/jstundiksha.v11i2.50759>
- Mustafa, A., Widodo, M., of, Y. K.-I. I. J., & 2012, undefined. (2012). Albumin and zinc content of snakehead fish (*Channa striata*) extract and its role in health. *ieese.Org*, 1(2), 1–8. <https://www.ieese.org/archives/vol1n2.1.pdf>
- Nugroho, M. (2013). Isolasi Albumin Dan Karakteristik Berat Molekul Hasil Ekstraksi Secara Pengukusan Ikan Gabus. *Jurnal Saintek Perikanan*, 9(1), 40–48.
- Nurilmala M, Safithri M, Pradita FT, & Pertiwi RM. (2020). Profil Protein Ikan Gabus (*Channa striata*), Toman (*Channa micropeltes*), dan Betutu (*Oxyeleotris marmorata*). *Jphpi*, 23(3), 548–557.
- Pambudi, T. A., Danuwari, L., Fauzi, A., & Yuniarti, S. (2021). Pemanfaatan Ikan Tongkol (*Euthynnus Sp.*) Dalam Pembuatan Mie Sebagai Upaya Peningkatan Ekonomi Kreatif. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(2), 596–605.
- Tawali, A. B., Roreng, M. K., Mahendradatta, M., & Suryani. (2012). Difusi Teknologi Produksi Konsentrat Protein dari Ikan Gabus sebagai Food Supplement di Jayapura. *Prosiding InSINas, May 2016*, 243–247.
- Tungadi, R. (2020). Potensi Ikan Gabus (*Ophiocephalus Striatus*) Dalam Mempercepat Penyembuhan Luka. *Jambura Fish Processing Journal*, 1(1), 46–55. <https://doi.org/10.37905/jfpj.v1i1.4505>